



9月 献立表



月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 8月1日(日)から注文できます	この枠内の日のお昼12時が注文締切です。 注文締切 ●/●	1	2 冷やし中華	3 チンジャオロース(豚)
		始業式		揚げぎょうざと揚げシューマイ 小松菜の煮びたし さつまいもシュガー 減量ごはん 牛乳(200) 注文締切 8/23
6 鶏のからあげ甘辛	7 白身魚のピザ焼き	8 キーマカレー	9 サンジのまぜまぜチャーハン	10 鮭フライ(タルソース付き)
ニラともやしのソテー じゃがいものチーズ焼き ホイコーロー ごまだんご 減量ごはん 牛乳(200) 注文締切 8/27	小松菜とコーンのソテー フルーツミックス ジェンバーセスバゲティ かぼちゃのサラダ ごはん 牛乳(200) 注文締切 8/27	かぼちゃひき肉フライ れんこんのサラダ キャンディチーズ(鉄) ごはん・牛乳 注文締切 8/27	じゃがばたー 洋なしのタルト チーズ揚げ 切り干し大根の煮物 牛乳(200) 注文締切 8/30	小松菜のカレー炒め ミートボール かぼちゃの煮物 黄桃(缶) 減量ごはん 牛乳(200) 注文締切 8/31
13 ポークチャップ	14 チーズ入りチキンかつ	15 チーズタッカルビ	16 オムレツミートソースがけ	17 かすうどん
青のりポテト とうもろこしかきあげ 大根と厚揚げの煮物 切り昆布の煮物 減量ごはん 牛乳(200) 注文締切 9/3	きんぴらごぼう かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草の白和え むらさき芋タルト ごはん・牛乳 注文締切 9/3	おこのみあげ ひじきのサラダ 杏仁フルーツ ごはん 牛乳(200) 注文締切 9/3	緑の彩りパスタ かぼちゃのかきあげ ちんげん菜で八宝菜 羽曳野産いちじくジャム ロールパン 牛乳(200) 注文締切 9/6	きすとさつま芋の天ぷら ほうれんそうとゆばの煮びたし みかん(缶) 鶏ごぼうの炊き込みごはん 牛乳(200) 注文締切 9/7
20	21 月見カレーハンバーグ	22 ミンチカツ	23	24 三色丼
敬老の日		秋分の日		
筑前煮 きのこともやしの中華和え あん団子 減量ごはん・牛乳 注文締切 9/10	小松菜のアーモンドソテー ジャガイモのトマト煮込み えびマカロニグラタン 黄桃(缶) コッペパン・牛乳 注文締切 9/10			コーンコロッケ そうめんチャンプルー ひじきのごま酢和え 牛乳(200) 注文締切 9/14
27 ソースヒレかつ	28 豚肉の生姜焼き	29	30 鶏つくね丼	おはしやスプーンを忘れずに持ってきてください。 スプーンがあると食べやすいメニューの日には、上のマークを表示しています。
キャベツと水菜のソテー じゃがいもといかの煮物 ナポリタン ひじきの煮物 ごはん 牛乳(200) 注文締切 9/17	エリンギとピーマンのきんぴら ちくわのさくら揚げ 厚揚げとチンゲン菜のうま煮 ナタデココフルーツ ごはん・牛乳 注文締切 9/17	全校給食なし		

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
9月平均栄養価	864	14.5	27.3	354	110	3.4	298	0.47	0.61	33	5.2	2.7
文部科学省基準	830	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

各学年の給食の実施が無い日

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	2日(木)・24日(金) 28日(火)	2日(木)・24日(金) 28日(火)	24日(金)・28日(火)
高鷲南中学校	24日(金)	24日(金)	24日(金)
河原城中学校	2日(木)・6日(月)	2日(木)・6日(月)	3日(金)・6日(月)
はびきの植生学園 7~9年生	2日(木)・10日(金) 13日(月)	2日(木)	3日(金)
峰塚中学校	24日(金)	24日(金)	24日(金)
誉田中学校	2日(木)	2日(木)	3日(金)

アレルギー物質を含む食品の一覧

7大アレルギー物質：小麦・そば・卵・乳・落花生・かに・えび
※飲用牛乳は一覧には表示していません。



使用日	小麦	そば	卵	乳	落花生	かに	えび
2日	○		○	○			
3日	○		○	○			○
6日	○		○	○			
7日	○		○	○			○
8日	○		○	○			
9日	○		○	○			○
10日	○		○	○			
13日	○		○	○		○	○
14日	○		○	○			
15日	○		○	○		○	○
16日	○		○	○			○
17日	○		○	○			
21日	○		○	○			
22日	○		○	○			○
24日	○		○	○			
27日	○		○	○			
28日	○		○	○			○
30日	○		○	○			

お月見 9月21日



十五夜
とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞し、収穫に感謝する行事です。



丸い月見団子は満月に見立てたもので、十五夜にちなんで15個を盛ります。



古くから神様の依り代とされてきたすすきは茎の中が空洞で、神様の宿り場になるといわれています。
すすきの鋭い切り口が魔除けになると考えられ、災い除けや翌年の豊作を願う意味で飾られます。



十五夜は芋類の収穫祝いでもあり、別名「芋名月」といい、里芋やさつま芋を供えます。



給食で使用している油はなたね油です。また醤油には大豆、小麦が使用されています。
給食調理場及び加工食品製造工場において7大アレルギー物質を含む食品を製造する場合があります。
食材の入荷状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
その際は、教室と配膳室への掲示と、ホームページへの掲載を行います。



羽曳野市中学校給食



令和3年9月 使用食材一覧表



表中にごはんと牛乳の表示は省略しています。
(変わりごはんの場合は、表示しています。)

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

2(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	895Kcal	26.2g	27.8g
冷やし中華 226Kcal			
中華めん、ごま油、無塩せきロースハム、錦糸卵、もやし、きゅうり、上白糖、並塩、濃口しょうゆ、中華ドレッシング			
揚げぎょうざと揚げシューマイ 97Kcal			
ギョーザ(ひじき・Fe入り)、無添加国産ポークしょうまい(18g)、なたね油			
小松菜の煮びたし 40Kcal			
こまつな、にんじん、きざみ揚げ、花かつお だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			
さつまいもシュガー 72Kcal			
さつまいも、なたね油、上白糖、バター(加塩)			

3(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	840Kcal	30.9g	24.3g
チンジャオロース(豚) 147Kcal			
豚肩ロース、濃口しょうゆ、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、たけのこ 水煮、しょうが、特赤味噌、たまねぎ、ピーマン、上白糖、トウバンジャン、ごま油			
チヂミ揚げ 101Kcal			
むきえび、にんじん、たまねぎ、にら、白すりごま、小麦粉、並塩、なたね油、淡口しょうゆ、米酢、ごま油			
ささみのパンパンジー 44Kcal			
鶏ささ身、きゅうり、太もやし、信州味噌、淡口しょうゆ、上白糖、煎り白胡麻、ごま油			
ミルクレープ 52Kcal			
ミルクレープ			

6(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	878Kcal	36.2g	28.1g
鶏のからあげ甘辛 178Kcal			
鶏もも肉皮なし、しょうが、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、花かつお だしかつお、だし昆布			
ニラともやしのソテー 9Kcal			
にら、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油			
じゃがいものチーズ焼き 59Kcal			
じゃがいも、ほうれんそう、パルメザンチーズ、オリーブオイル、並塩			
ホイコーロー 82Kcal			
豚肩ロース、キャベツ、パプリカ、たまねぎ、なたね油、特赤味噌、本みりん、料理酒、トウバンジャン、はちみつ			
ごまだんご 90Kcal			
中華ごま団子、なたね油			

7(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	767Kcal	30.5g	19g
白身魚のピザ焼き 113Kcal			
ホキ、並塩、コンショ、クッキングワイン、にんにく、たまねぎ、オリーブオイル、ウスターソース、トマケチャップ、ホールトマト缶、上白糖、ナチュラルチーズ			
小松菜とコーンのソテー 7Kcal			
こまつな、ホールコーン、オリーブオイル、淡口しょうゆ、並塩、コンショ			
フルーツミックス 25Kcal			
りんご缶、バイン缶詰、みかん缶詰			
ジェンパーゼスハゲティ 71Kcal			
スパゲティ1.8mm、たまねぎ、えのきたけ、むきえび、なたね油、ジェンパーゼス、並塩、コンショ			
かぼちゃのサラダ 55Kcal			
かぼちゃ、並塩、コンショ、米酢、上白糖、マヨネーズ、アーモンド(ダイス)			

8(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	885Kcal	33.7g	30.5g
キーマカレー 176Kcal			
豚肉、まめプラスM(ミンチ)、たまねぎ、にんじん、なす、グリーンピース、にんにく、しょうが、なたね油、並塩、カレー粉、ウスターソース、ガラムマサラ、トマケチャップ、小麦粉			
かぼちゃひき肉フライ 92Kcal			
かぼちゃひき肉フライ、なたね油			
れんこんのサラダ 86Kcal			
れんこん、にんじん、まぐろ油漬け・フレーク、煎り白胡麻、マヨネーズ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、だし昆布、花かつお だしかつお			
キャニティーズ(鉄) 35Kcal			
チーズで鉄分			

9(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	937Kcal	30g	31.6g
サンジのまぜまぜチャーハン 434Kcal			
精白米、焼き豚、むきえび、するめいか、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、ごま油、なたね油、並塩、コンショ、淡口しょうゆ、料理酒			
じゃがばたー 30Kcal			
じゃがいも、濃口しょうゆ、バター(加塩)、上白糖			
洋なしのタルト 200Kcal			
洋なしのタルト			
チーズ揚げ 89Kcal			
ホキ、料理酒、小麦粉、並塩、コンショ、粉チーズ、パセリ、なたね油			
切り干し大根の煮物 46Kcal			
切り干し大根、きざみ揚げ、にんじん、料理酒、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、並塩、だし昆布、だしかつお、なたね油			

10(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	868Kcal	31.1g	25g
鮭フライ(タルタルソース付き) 175Kcal			
さけフライ、なたね油、タルタルハーフ			
小松菜のカレー炒め 22Kcal			
こまつな、無塩せきベーコン、ホールコーン、なたね油、並塩、カレー粉、本みりん			
ミートボール 116Kcal			
ミートボール(国産鶏豚使用)、トマケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、パセリ、じゃがいも、なたね油			
かぼちゃの煮物 74Kcal			
かぼちゃ、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、花かつお			
黄桃(缶) 21Kcal			
黄桃ダイス缶			

13(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	871Kcal	31.2g	25.7g
ポークチャップ 202Kcal			
豚肩ロース、たまねぎ、ほんしめじ、並塩、コンショ、トマケチャップ、ウスターソース、上白糖、赤ぶどう酒、にんにく、バター(加塩)			
青のりポテト 23Kcal			
じゃがいも、あおさ粉、並塩、コンショ			
とうもろこしかきあげ 96Kcal			
ホールコーン、するめいか、にんじん、小麦粉、並塩、なたね油			
大根と厚揚げの煮物 60Kcal			
だいこん、絹厚揚げ、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、だし昆布、花かつお だしかつお			
切り昆布の煮物 30Kcal			
糸切り昆布、にんじん、なたね油、きざみ揚げ、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、花かつお だしかつお、だし昆布			

14(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	895Kcal	29.3g	27.6g
チーズ入りチキンかつ 126Kcal			
ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
きんぴらごぼう 16Kcal			
ごぼう、にんじん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ			
かぼちゃのそぼろあんかけ 132Kcal			
かぼちゃ、なたね油、たまねぎ、鶏ひき肉、花かつお だしかつお、だし昆布、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
ほうれん草の白和え 51Kcal			
ほうれんそう、木綿豆腐、並塩、にんじん、板こんにやく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま			
むらさき芋タルト 74Kcal			
紫芋タルト			

15(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	803Kcal	33.9g	20.5g
チーズタッカルビ 187Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、ごま油、馬鈴薯精製澱粉、コチジャン、ピザ用チーズ			
おこのみあげ 65Kcal			
キャベツ、にんじん、なごいも、豚肉もも、釜あげ桜えび、小麦粉、並塩、あおさ粉、かつお削り節、とんかつソース、なたね油			
ひじきのサラダ 22Kcal			
干しひじき、きゅうり、スイートコーン缶、ほうれんそう、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、フレンチドレッシング(白)			
杏仁フルーツ 33Kcal			
杏仁豆腐、みかん缶詰			

16(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	882Kcal	30.2g	35.4g
オムレツミートソースがけ 162Kcal			
ブレンオムレツ、豚肉、たまねぎ、トマトダイス缶、トマケチャップ、ウスターソース、上白糖、コンソメ、コンショ			
緑の彩りパスタ 37Kcal			
スパゲティ1.8mm、並塩、ブロッコリー、無塩せきベーコン、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、コンショ、粉チーズ			
かぼちゃのかきあげ 73Kcal			
むきえび、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油			
ちんげん菜で八宝菜 43Kcal			
チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、鶏ひき肉、するめいか、なたね油、料理酒、オイスターソース、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			
羽曳野産いちじくジャム 62Kcal			
いちじく、上白糖、すりおろしりんご、レモン果汁			
ロールパン 367Kcal			

17(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	814Kcal	30.6g	20.6g
かすうどん 111Kcal			
讃岐うどん、花かつお だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、並塩、ふえるわかめ、油かす、馬鈴薯精製澱粉			
きすとさつま芋の天ぷら 110Kcal			
きす開き、並塩、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、さつまいも、なたね油			
ほうれんそうとゆばの煮びたし 26Kcal			
ほうれんそう、ゆば、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
みかん(缶) 19Kcal			
みかん1号缶			
鶏ごぼうの炊き込みごはん 410Kcal			
精白米、にんじん、鶏もも肉、ごぼう、しょうが、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、花かつお だしかつお、だし昆布			

21(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	908Kcal	36.4g	27.8g
月見カレーハンバーグ 263Kcal			
鶏豚使用のハンバーグ、たまねぎ、にんじん、にんにく、なたね油、コンソメ、カレールウ パーモント、カレールウ グルメぎ、トマケチャップ、とんかつソース、濃口しょうゆ、はちみつ、冷凍目玉焼き			
筑前煮 64Kcal			
鶏もも肉皮なし、ごぼう、さといも、にんじん、板こんにやく、なたね油、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、ごま油、だし昆布、花かつお だしかつお			
きのこともやしの中華和え 34Kcal			
えのきたけ、ほんしめじ、もやし、きゅうり、焼き豚、なたね油、ごま油、濃口しょうゆ、米酢、上白糖、煎り白胡麻			
あん団子 87Kcal			
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

22(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	876Kcal	31.5g	35.1g
ミンチカツ 181Kcal			
ポークミンチカツ、なたね油、日給連中濃ソース			
小松菜のアーモンドソテー 16Kcal			
こまつな、ごぼう、太もやし、にんにく、アーモンド(ダイス)、なたね油、料理酒、濃口しょうゆ、中華だしの素、コンショ			
ジャガイモのトマト煮込み 85Kcal			
じゃがいも、たまねぎ、鶏もも肉皮なし、トマトダイス缶、コンソメ、上白糖、トマケチャップ、並塩、コンショ、オリーブオイル			
えびマカロニグラタン 65Kcal			
マカロニ、たまねぎ、ほんしめじ、むきえび、サラダチーズ、なたね油、並塩、コンショ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
黄桃(缶) 21Kcal			
黄桃ダイス缶			
ヨツパン 370Kcal			

24(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	831Kcal	28.7g	25.2g
三色丼 518Kcal			
精白米、鶏ひき肉、たけのこ 水煮、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油、ほうれんそう、だし昆布、花かつお だしかつお、錦糸卵			
コーンコロケ 98Kcal			
サクッとコーン、なたね油			
そうめんチャンプルー 54Kcal			
手延そうめん、なたね油、にんじん、キャベツ、しいたけ乾、豚肩ロース、花かつお だしかつお、だし昆布、オイスターソース、淡口しょうゆ、並塩、コンショ			
ひじきのごま酢和え 23Kcal			
干しひじき、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、しょうが、きゅうり、並塩、ちりめんじゃこ、白すりごま、米酢、なたね油			

27(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	852Kcal	33.1g	17.9g
ソースヒレかつ 144Kcal			
ポークヒレカツ、なたね油、日給連中濃ソース			
キャベツと水菜のソテー 6Kcal			
キャベツ、水菜、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油			
じゃがいもといかの煮物 90Kcal			
するめいか、料理酒、じゃがいも、さやえんどう、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、だしかつお、だし昆布			
ナポリタン 65Kcal			
スパゲティ1.8mm、たまねぎ、ボンレスハム、オリーブオイル、コンショ、トマケチャップ、ウスターソース、並塩			
ひじきの煮物 51Kcal			
きざみ揚げ、干しひじき、豚肉、水煮だいず、にんじん、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、だし昆布、花かつお			

28(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	882Kcal	32.6g	25.7g
豚肉の生姜焼き 208Kcal			
豚肩ロース、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、たまねぎ、なたね油、ごま油、しょうが、淡口しょうゆ、本みりん、並塩、コンショ			
エリンギとピーマンのきんぴら 12Kcal			
エリンギ、ピーマン、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、煎り白胡麻			
ちくわのさくら揚げ 84Kcal			
焼竹輪、小麦粉、釜あげ桜えび、なたね油			
厚揚げとチンゲン菜のうま煮 62Kcal			
鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、冷凍絹厚揚げ(国産大豆)、なたね油、中華だしの素、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			
ナタデココフルーツ 20Kcal			
ナタデココ、みかん缶詰			

30(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	861Kcal	29.2g	23.3g
鶏つくね丼 180Kcal			
荒焼つくね、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、料理酒、だしかつお、だし昆布、うずら卵水煮、馬鈴薯精製澱粉			
椎茸と長ネギのオイスター炒め 24Kcal			
しいたけ乾、白ねぎ、ごま油、料理酒、オイスターソース、コンショ、並塩			
岩石揚げ 109Kcal			
かぼちゃ、水煮だいず、干しひじき、サラダチーズ、にんじん、小麦粉、淡口しょうゆ、上白糖、なたね油			
小松菜のツナごま和え 34Kcal			
こまつな、まぐろ油漬け・フレーク、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
ひとくち桃ゼリー 18Kcal			
ピーゼリー			

お問い合わせ先
羽曳野市教育委員会事務局
食育・給食課
072-958-1111 (代表)
分からない事等があれば、
お気軽にお問い合わせください。

おいしい！に出会おう
食べたことがないもの
苦手なものも
ひとくち 食べてみてね

いちじくジャム 16(木)お楽しみに！

羽曳野市で作られたいちじく(無花果)を使用しています。羽曳野市の誉田・碓井地区は、生産量が大阪府内第1位です。「無花果」の字は、花を咲かせずに実をつけるように見えることに由来しています。

かすうどん 17(金)お楽しみに！

羽曳野市で作られた油かすを使用しています。かすうどんは、郷土料理です。油かすとは牛の腸を煮揚げしたもので、香ばしく、中はプルンとした食感です。