

6月 献立表

キャンセルは、注文締切日を過ぎるとできません。ご注意ください。



月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 5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。	1 鶏肉のマーメレード焼き きんぴらごぼう 高野豆腐の甘酢あん 小松菜のツナごま和え 甘夏みかん(缶) ごはん・牛乳 注文締切 5/20	2 鶏天と夏野菜かきあげの天井 りんごゼリー 鍋しぎ 切り干し大根の煮物 牛乳(200) 注文締切 5/23	3 味噌つけ麺 スイートポテト ほうれん草とえのきの煮びたし ひじきとちりめんのふりかけ ごはん 牛乳 注文締切 5/24
6 ソースヒレかつ きゃべつのおかか炒め じゃがいもといかの煮物 ナポリタン DHA満点ふりかけ ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/27	7 豚肉キムチ きのこもやしの中華和え ちくわのマヨネーズ焼き みたらし団子 ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/27	8 肉団子甘酢 チーズ揚げ ちんげん菜で八宝菜 ナタデココフルーツ ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/27	9 冷やし中華 厚揚げの韓国風煮物 ほっけの一夜干し ポークビーンズ 減量ごはん(90) 牛乳(200) 注文締切 5/30	10 鶏肉のバタぼんステーキ もやしとにらのソテー ちくわの磯辺揚げ キャベツのトマト煮込み 黄桃(缶) クラムチャウダー ごはん・コーヒー牛乳 注文締切 5/31
13 白身魚のきのこマヨネーズ焼き れんこんのカレー焼き かぼちゃのそぼろあんかけ もやしと揚げのごまあえ あん団子 ごはん・牛乳 注文締切 6/3	14 まぜまぜチキンライス ブロッコリーのガーリック炒め 桜海老のかきあげ オムレツ ミルクレープ 牛乳(200) 注文締切 6/3	15 根菜のカレー味噌そば かぼちゃのチーズソテー おこのみあげ ごぼうとおかひじきのサラダ ひじきの煮物 ごはん 牛乳 注文締切 6/3	16 チーズ入りチキンかつ 青のりポテト いかのナポリ ブロッコリーのサラダ りんご缶 コッペパン・牛乳 注文締切 6/6	17 豚丼 ネギ塩焼きそば 魚のチリソース 紅白なます 牛乳(200) 注文締切 6/7
20 鶏肉の利休焼き コーンバターソテー スパイシーかぼちゃ ちくわ野菜炒め きゅうりとわかめのカニカササラダ ごはん・牛乳 注文締切 6/10	21 なんちゃってタコライス 野菜コロッケ 韓国風春雨サラダ むらさき芋タルト ごはん・牛乳 注文締切 6/10	22 タンドリーチキン フライドポテト かぼちゃひき肉フライ 小松菜の中華煮 五目豆 ごはん・牛乳 注文締切 6/10	23 鶏のからあげ甘辛 トマトマカロニ 大根と厚揚げの煮物 ほうれんそうとゆばの煮びたし キャンディチーズ(鉄) ごはん 牛乳(200) 注文締切 6/13	24 ピビンパ じゃがいもグラタン きゃべつと煮びたし ごまだんご ごはん・牛乳 注文締切 6/14
27 ポークチャップ 粉ふきいも 鶏ごぼう きゅうりのツナごま和え みかん(缶) ごはん・牛乳 注文締切 6/17	28 白身魚のピザ焼き 小松菜と人参のアーモンド炒め コーンコロッケ こんにやくチャプチェ ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳 注文締切 6/17	29 煮込みハンバーグ じゃがばたー ぶどうゼリー ひじきのサラダ 大豆の甘辛揚げ ごはん・牛乳 注文締切 6/17	30 鶏の香草パン粉焼き 糸こんにゃく ごぼうとじゃこのかきあげ キャベツのコンソメ炒め りんごの甘煮 パエリア 牛乳(200) 注文締切 6/20	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、このマークを表示しています。

	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)
6月平均栄養価	845	15.1	25.9	347	107	3.2	264	0.44	0.61	33	4.8	2.9
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

各学校の給食の実施が無い日

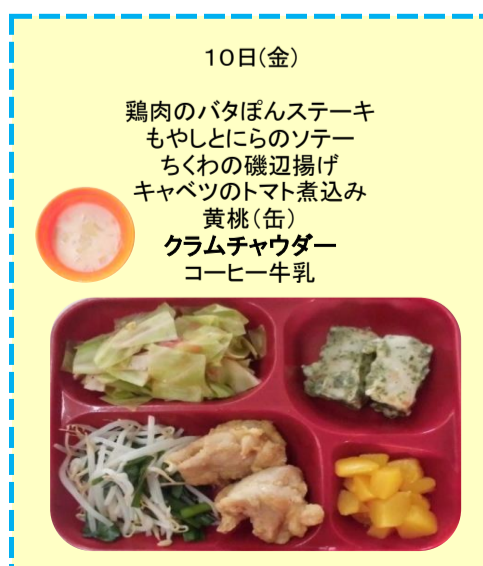
学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	22日(水)・23日(木) 24日(金)	22日(水)・23日(木) 24日(金)	1日(水)・2日(木)・3日(金) 22日(水)・23日(木)・24日(金)
高鷲南中学校	22日(水)・23日(木)・24日(金) 29日(水)・30日(木)	22日(水)・23日(木) 24日(金)・30日(木)	1日(水)・22日(水)・23日(木) 24日(金)・30日(木)
河原城中学校	10日(金)・22日(水) 23日(木)・24日(金)	3日(金)・6日(月)・22日(水) 23日(木)・24日(金)	22日(水)・23日(木) 24日(金)
はびきの埴生学園 7~9年生	2日(木)・29日(水) 30日(木)	29日(水)・30日(木)	29日(水)・30日(木)
峰塚中学校	22日(水)・23日(木) 24日(金)	22日(水)・23日(木) 24日(金)	6日(月)・7日(火)・8日(水) 22日(水)・23日(木)・24日(金)
誉田中学校	9日(木)・29日(水) 30日(木)	29日(水)・30日(木)	9日(木)・10日(金)・13日(月) 29日(水)・30日(木)

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
1日	○						
2日	○						
3日	○		○				
6日	○						
7日	○		○	○		○	○
8日	○			○			
9日	○		○	○			
10日	○			○		○	○
13日	○		○				
14日	○		○	○			○
15日	○		○	○		○	○
16日	○		○	○		○	○
17日	○			○			
20日	○			○			
21日	○		○	○			
22日	○			○			
23日	○			○			
24日	○		○	○			
27日	○			○			
28日	○			○			
29日	○		○	○			
30日	○			○			○

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4年6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)

Table for 1(水) with columns: エネルギー (792Kcal), たんぱく質 (33.6g), 脂質 (16.7g). Items include 鶏肉のマーメイド焼き, きんぴらごぼう, 高野豆腐の甘酢あん, 小松菜のツナごま和え, 甘夏みかん(缶).

Table for 2(木) with columns: エネルギー (844Kcal), たんぱく質 (32.8g), 脂質 (23.2g). Items include 鶏天と夏野菜かきあげの天井, りんごゼリー, 鍋しぎ, 切り干し大根の煮物.

Table for 3(金) with columns: エネルギー (849Kcal), たんぱく質 (29g), 脂質 (17.5g). Items include 味噌つけ麺, スイートポテト, ほうれん草とえのきの煮びたし, ひじきとちりめんふりかけ.

Table for 6(月) with columns: エネルギー (820Kcal), たんぱく質 (33.1g), 脂質 (17.1g). Items include ソースヒレかつ, きやべつのおかか炒め, じゃがいもといかの煮物, ナポリタン, DHA満点ふりかけ.

Table for 7(火) with columns: エネルギー (880Kcal), たんぱく質 (30.7g), 脂質 (29g). Items include 豚肉キムチ, きのこともやしの中華和え, ちくわのマヨネーズ焼き, みたらし団子.

Table for 8(水) with columns: エネルギー (892Kcal), たんぱく質 (33.4g), 脂質 (26.9g). Items include 肉団子甘酢, チーズ揚げ, ちんげん菜で八宝菜, ナタデココフルーツ.

Table for 9(木) with columns: エネルギー (880Kcal), たんぱく質 (35.7g), 脂質 (26.1g). Items include 冷やし中華, 厚揚げの韓国風煮物, ほっけの一夜干し, ポークビーンズ.

Table for 10(金) with columns: エネルギー (892Kcal), たんぱく質 (33g), 脂質 (25.3g). Items include 鶏肉のバターほんステーキ, もやしとにらのソテー, ちくわの磯辺揚げ, キヤベツのトマト煮込み, コーヒー牛乳.

Table for 13(月) with columns: エネルギー (871Kcal), たんぱく質 (31.1g), 脂質 (25.2g). Items include 白身魚のきのこマヨネーズ焼き, れんこんのカレー焼き, かぼちゃのそぼろあんかけ, もやしと揚げのごまあえ, あん団子.

Table for 14(火) with columns: エネルギー (919Kcal), たんぱく質 (32g), 脂質 (28.2g). Items include まぜまぜチキンライス, ブロッコリーのガーリック炒め, 桜海老のかきあげ, オムレツ, ミルクレープ.

Table for 15(水) with columns: エネルギー (851Kcal), たんぱく質 (29.6g), 脂質 (27.3g). Items include 根菜のカレー味噌そぼろ, かぼちゃのチーズソテー, おこのみあげ, ごぼうとおかひじきのサラダ, ひじきの煮物.

Table for 16(木) with columns: エネルギー (870Kcal), たんぱく質 (33.1g), 脂質 (35.3g). Items include チーズ入りチキンかつ, 青のりポテト, いかのナポリ, りんご缶, コッペパン.

Table for 17(金) with columns: エネルギー (835Kcal), たんぱく質 (32.9g), 脂質 (23.5g). Items include 豚丼, ネギ塩焼きそば, 魚のチリソース, 紅白なます.

Table for 20(月) with columns: エネルギー (835Kcal), たんぱく質 (31.3g), 脂質 (25.9g). Items include 鶏肉の利休焼き, ヨーンバターソテー, スパイスいかぼちゃ, ちくわ野菜炒め, きゅうりとわかめのかきまさら.

Table for 21(火) with columns: エネルギー (841Kcal), たんぱく質 (27.6g), 脂質 (25.9g). Items include なんちゃってタコライス, 野菜コロッケ, 韓国風春雨サラダ, むらさき芋タルト.

Table for 22(水) with columns: エネルギー (783Kcal), たんぱく質 (32.3g), 脂質 (24.1g). Items include タンドリーチキン, フライドポテト, かぼちゃひき肉フライ, 小松菜の中華煮, 五目豆.

Table for 23(木) with columns: エネルギー (822Kcal), たんぱく質 (33.3g), 脂質 (22.8g). Items include 鶏のからあげ甘辛, トマトマカロニ, 大根と厚揚げの煮物, ほうれんそうとゆばの煮びたし, キャンディチーズ(鉄).

Table for 24(金) with columns: エネルギー (879Kcal), たんぱく質 (30.3g), 脂質 (27.7g). Items include ピピンパ, じゃがいもグラタン, きやべつ煮びたし, ごまだんご, りんごの甘煮.

Table for 27(月) with columns: エネルギー (817Kcal), たんぱく質 (32.5g), 脂質 (21.8g). Items include ポークチャップ, 粉ふきいも, 鶏ごぼう, きゅうりのツナごま和え, みかん(缶).

Table for 28(火) with columns: エネルギー (782Kcal), たんぱく質 (32.7g), 脂質 (21.3g). Items include 白身魚のピザ焼き, 小松菜と人参のアーモンド炒め, コーンコロッケ, ごんぱくちやぶチヂミ, ふりかけ(かつお・ごま).

Table for 29(水) with columns: エネルギー (775Kcal), たんぱく質 (25.1g), 脂質 (21g). Items include 煮込みハンバーグ, じゃがばたー, ぶどうゼリー, ひじきのサラダ, 大豆の甘辛揚げ.

Table for 30(木) with columns: エネルギー (861Kcal), たんぱく質 (35.4g), 脂質 (24.2g). Items include 鶏の香草パン粉焼き, 糸こんにゃく, ごぼうとじゃこのかきあげ, キャベツのコンソメ炒め, パエリア.

15日(水) 根菜のカレー味噌そぼろ かぼちゃのチーズソテー おこのみあげ ごぼうとおかひじきのサラダ ひじきの煮物. 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。

