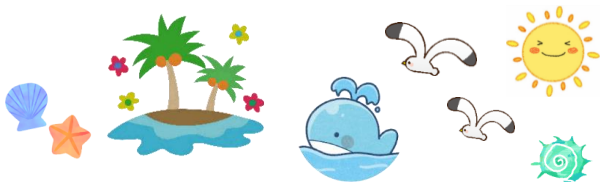


令和4年羽曳野市中学校給食
7月 献立表

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。
ただし、新型コロナウイルス等で連続して長期欠席される場合は食育・給食課にもご連絡ください。



月		火		水		木		金	
注文締切日の表示について 6月1日(水)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。		 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。		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。		1 鶏のからあげ甘辛	
								小松菜と人参のアーモンド炒め ピーチゼリー おからのポテトサラダ にゅうめん とうもろこしごはん 牛乳	注文締切 6/21
4 チキンのピザ焼き		5 三色丼		6 鶏天ともずくのかきあげ		7 やきにく丼		8 夏のカレーライス	
糸こんにゃく おこのみあげ なすの揚げ浸し 切り干し大根の煮物 ごはん 牛乳	注文締切 6/24	鰯の南蛮漬け きゃべつの煮びたし ミルクレープ 牛乳	注文締切 6/24	マンゴープリン ゴーヤチャンプルー 紅白なます クファジュシー 牛乳	注文締切 6/24	チヂミ揚げ ほうれん草の白和え さつまいもシュガー 牛乳	注文締切 6/27	ヒレかつ じゃが芋のきんぴら炒め フルーツミックス もやしと揚げの和えもの かぼちゃとアーモンドのサラダ ごはん・牛乳	注文締切 6/28
11 チキンのステーキ		12 油淋鶏(ユーリンチー)		『台風の接近に伴う中学校給食の対応』 午前7時現在、南河内地区または羽曳野市に暴風警報が発令されている場合は、一時自宅待機となりますが、午前9時までに解除された場合、登校となります。 その際、給食の提供はありますので、当日の給食の注文をされている方はお弁当等の持参は必要ありません。 また、午前9時の時点で南河内地区または羽曳野市に暴風警報が発令されている場合は、休校となり、その日の給食代金は予約システムのチャージ額に返金されます。					
れんこんのカレー焼き スパゲティミートソース ほうれんそうとゆばの煮びたし かぼちゃの煮物 ごはん 牛乳	注文締切 7/1	きゃべつともやしのオイスター炒め 豚じゃが えびマカロニグラタン ひじきとちりめんのふりかけ ごはん 牛乳	注文締切 7/1						

	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)
7月平均栄養価	849	14.9	26.9	337	112	3.2	262	0.41	0.6	39	4.8	3.1
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	12日(火)	12日(火)	12日(火)
高鷲南中学校	12日(火)	12日(火)	12日(火)
河原城中学校	8日(金)・12日(火)	8日(金)・12日(火)	8日(金)・12日(火)
はびきの埴生学園 7～9年生	1日(金)・12日(火)	1日(金)・12日(火)	1日(金)・12日(火)
峰塚中学校	11日(月)・12日(火)	11日(月)・12日(火)	11日(月)・12日(火)
菅田中学校	1日(金)	1日(金)	1日(金)

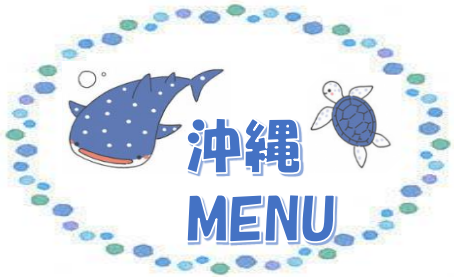
アレルギー物質を含む食品の一覧

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
1日	○		○				
4日	○			○			○
5日	○		○	○			
6日	○		○	○			
7日	○			○			
8日	○		○	○			
11日	○						
12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。



沖縄料理は、沖縄の長い歴史や外国との交流の中で、生まれたものです。
先人から受け継がれた、健康や願いが込められた料理を囲み、人と人、人と地域の絆を作ってきました。
ぜひ、沖縄料理を楽しんでください。

クファジュシー ゴーヤチャンプルー マンゴープリン



鶏天・もずくのかきあげ 紅白なます

ゴーヤの苦みには、血糖値や血圧を正常に保つなど、からだに良い効果があると言われています。
ゴーヤを食べられるようになって欲しいとの思いから、給食ではある工夫をしています。ゴーヤのわたを取り、半月に切ったあと、塩と砂糖でよくもみ、少し時間を置きます。さつと下茹でしてから、他の食材と炒めています。
「ゴーヤ食べられたよ！」と教えてくれる人もいます。まずはひとくち挑戦してくれるとうれしいです！

夏のカレーライス



フルーツミックス

もやしと揚げの和えもの

かぼちゃとアーモンドのサラダ

カレーライス

ヒレかつ

ジャガイモのきんぴら炒め

夏のからだを支えてくれる夏野菜



なすやトマトなどの色のお話

▶野菜自身で動けないので、子孫を残すため、動物に実を食べてもらい、種をまいてもらいます。そのために目立つ色になっていると言われています。
▶野菜や果物の色には、植物のからだや種を活性酸素から守る「抗酸化物質(ポリフェノール類)」が含まれています。
これは人間のからだでも活躍して、からだの老化や病気の予防になると言われています。



オクラのネバネバのお話

▶オクラのネバネバの正体は、食物繊維。腸内環境をととのえて、からだの元気を保ちます。

かぼちゃの栄養のお話

▶夏が旬のかぼちゃには、皮膚や粘膜を健康な状態にして、病気からからだを守るビタミンAがたっぷり！
夏の日差しで刺激を受けた肌の栄養補給になります！
もりもり食べてくださいね！



(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)



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。)

1(金)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
821Kcal	30.5g	22.9g	
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、だしかつお、だし昆布			
小松菜と人参のアーモンド炒め		15Kcal	
こまつな、にんじん、太もやし、アーモンド、なたね油、料理酒、濃口しょうゆ、中華だしの素、コショウ			
ピーチゼリー		ピーチゼリー	47Kcal
おからのポテトサラダ		48Kcal	にゅうめん 75Kcal
おから、じゃがいも、たまねぎ、無塩せきベーコン、ごま油、マヨネーズ、淡口しょうゆ、上白糖、並塩、コショウ、パセリ			
とうもろこしごはん		320Kcal	
精白米、コーン、並塩、だし昆布			

4(月)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
831Kcal	35.2g	23.9g	
チキンのピザ焼き		144Kcal	
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、ホールトマト缶、にんにく、たまねぎ、オリーブオイル、ウスターソース、トマトケチャップ、上白糖、ピザ用チーズ			
糸こんにゃく		15Kcal	
糸こんにゃく、にんじん、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬、だしかつお、だし昆布			
おこのみあげ		68Kcal	
キャベツ、にんじん、ながいも、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			
なすの揚げ浸し		62Kcal	
なす、なたね油、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、白ねぎ、しょうが、かつお削りぶし			
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			

5(火)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
830Kcal	32.7g	21.8g	
三色丼		517Kcal	
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、だしかつお、濃口しょうゆ、錦糸卵			
鰯の南蛮漬け		82Kcal	
あじ、料理酒、並塩、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、パプリカ、米酢、濃口しょうゆ、だし昆布、だしかつお、上白糖			
きやべつの煮びたし		41Kcal	
キャベツ、きざみ揚げ、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん			
ミルクレープ		52Kcal	
ミルクレープ			

6(水)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
784Kcal	29g	21.4g	
鶏天ともずくのかきあげ		130Kcal	
鶏もも肉皮なし、にんにく、しょうが、料理酒、濃口しょうゆ、並塩、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、沖縄もずく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かつお削り節、なたね油			
マンゴープリン		29Kcal	
マンゴープリン			
ゴーヤチャンプルー		52Kcal	
にがうり、並塩、上白糖、たまねぎ、木綿豆腐、豚肉ロース、なたね油、青ねぎ、かつお削りぶし、だしかつお、だし昆布、料理酒、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、オイスターソース、コショウ			
紅白なます		19Kcal	
だいこん、にんじん、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻			
クファージュシー		416Kcal	
精白米、にんじん、豚肩ロース、糸切り昆布、しょうが、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、だしかつお、だし昆布、上白糖			

7(木)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
883Kcal	29.4g	29.9g	
やきにく丼		520Kcal	
牛もも肉、牛肉肩ロース、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、白ねぎ、にんにく、しょうが、本みりん、はちみつ、すりおろしりんご、赤出味噌、なたね油、白すりごま、精白米			
チヂミ揚げ		102Kcal	
するめいか、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			
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、板こんにゃく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま			
さつまいもシュガー		72Kcal	
さつまいも、なたね油、上白糖、加塩バター			

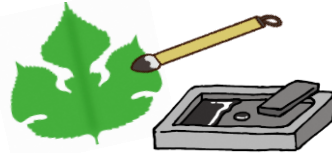
8(金)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
890Kcal	27.4g	28.3g	
夏のカレーライス		190Kcal	
じゃがいも、にんじん、たまねぎ、にんにく、豚肩ロース、ローリエパウダー、オイスターソース、牛乳、なたね油、カレーパウダー、バーモント、カレーパウダー、グルめき、トマトケチャップ、ウスターソース、馬鈴薯精製澱粉、なす、オクラ			
トシかつ		68Kcal	
ポークヒレカツ、なたね油			
じゃが芋のきんぴら炒め		49Kcal	
じゃがいも、なたね油、豚肉もも、ごぼう、にんじん、上白糖、淡口しょうゆ、煎り白胡麻			
フルーツミックス		31Kcal	
りんご缶、パイナップ缶、みかん缶詰			
もやしと揚げの和えもの		37Kcal	
太もやし、にら、きざみ揚げ、上白糖、濃口しょうゆ			
かぼちゃとアーモンドのサラダ		55Kcal	
かぼちゃ、並塩、コショウ、米酢、上白糖、マヨネーズ、アーモンド			

11(月)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
908Kcal	32g	31.8g	
チキンのステーキ		259Kcal	
鶏もも肉、並塩、コショウ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、オイスターソース、トマトケチャップ			
れんこんのカレー焼き		31Kcal	
れんこん、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、カレー粉、並塩、なたね油			
スパゲティミートソース		96Kcal	
スパゲッティ、オリーブオイル、豚肉、たまねぎ、にんにく、トマトピューレ、トマトジュース、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、並塩、コショウ、パセリ			
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			
かぼちゃの煮物		36Kcal	
かぼちゃ、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお、だし昆布			

12(火)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
844Kcal	37.2g	22.7g	
油淋鶏(ユウリンチー)		167Kcal	
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、白ねぎ、ごま油、濃口しょうゆ、米酢、上白糖			
きやべつともやしのオイスター炒め		11Kcal	
キャベツ、大豆もやし、にんにく、濃口しょうゆ、オイスターソース、並塩、コショウ、なたね油			
豚じゃが		81Kcal	
豚肉ロース、料理酒、濃口しょうゆ、じゃがいも、たまねぎ、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、だしかつお			
えびマカロニグラタン		63Kcal	
マカロニ、たまねぎ、マッシュルーム、むきえび、なたね油、並塩、コショウ、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
ひじきとちりめんのふりかけ		26Kcal	
干しひじき、ちりめんじゃこ、かつお削り節、煎り白胡麻、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、なたね油			



「おりひめとひこぼしが年に一度だけ会える日」という七夕。
どうして願いごとを書いた短冊を笹につるす風習ができたのでしょうか？
中国には機織りの上手なおりひめにあやかって手芸や習いごとの上達を願う”きっこうでん”という行事がありました。これが日本に伝わります。
はじめは里芋の葉っぱにたまった夜露を「天の川のしずく」に見立て、これを集めて墨をすり、梶の葉に字や習いごとの上達を願って短歌を書いていました。
それがだんだんと紙の短冊に自由な願いごとを書いて笹に飾るようになりました。
今年は何をお願いしますか？
みなさんの願いが叶いますように。



「みなさんが元気に笑顔でありますように。」との思いを込めて、星型にんじんを添えます。



とうもろこしごはん



鶏のからあげ甘辛

小松菜とにんじんのアーモンド炒め

かつおと昆布たっぷりの出汁を使ったおつゆです。そうめんと星型にんじんを入れて、食べてくださいね。

にゅうめん

もものゼリー

おからのポテトサラダ



七夕の行事食の1つに、そうめんがあげられます。その由来は何でしょうか。
索餅（さくべい）という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息災で過ごせると言われていました。やがて索餅は、形を変えてそうめんになったと言われています。

今では七夕には、そうめんを食べて、みんなの健康を願います。給食ではそうめんをおつゆと一緒に、にゅうめんいただきます。つるつるとしたのどごしを楽しんでください。



おつゆの中の冬瓜（とうがん）を見つけね。ヒントは、色が透明、優しいやわらかさです。
冬瓜は、夏が旬の食材。では、名前に「冬」が付いているのはなぜでしょう？それは、冬まで長く保存できると言われていたからです。
食べると、からだのむくみをとったり、夏のからだの熱を下げて、私たちの心強い味方になってくれます。