

令和4年羽曳野市中学校給食 9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
 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、 マークを表示しています。	注文締切日の表示について 8月1日(月)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。	
5 月見カレーハンバーグ	6 揚げ鶏のたまねぎソース	7 チンジャオロース(豚)	1 鮭の里芋ポテサラ焼き きゃべつのおかか炒め ちくわの黒胡麻揚げ ちんげん菜で八宝菜 さつまいもシュガー 減量ごはん(90)・牛乳	2 三色焼き鶏井 里芋と豚のみそ煮込み 春雨サラダ 黄桃(缶) 減量ごはん(90)・牛乳
8/26	8/26	8/26	8/22	8/23
12 チーズタッカルビ	13 鶏肉のパタポンステーキ	14 鮭フライ 玉ねぎソース添え	15 豚肉の生姜焼き	16 カレーうどん(油かす入り)
9/2	9/2	9/2	9/5	9/6
19	20 鶏肉とれんこんの甘酢ごまあん	21 デミグラスソースのチキンかつ	22 白身魚のきのこマヨネーズ焼き	23
敬老の日	9/9	9/9	9/12	秋分の日
26 豚肉キムチ	27 いわしのかば焼き	28 全校給食なし	29 チキン南蛮	30 親子丼
9/16	9/16		9/16	9/20

	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	860	14.8	29.2	343	99	3.1	262	0.42	0.63	33	4.5	2.8
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(木)・27日(火) 30日(金)	22日(木)・27日(火) 30日(金)	22日(木)・27日(火) 30日(金)
高鷲南中学校	22日(木)	22日(木)	22日(木)
河原城中学校	-	-	-
はびきの植生学園 7~9年生	-	2日(金)・5日(月)	-
峰塚中学校	22日(木)	22日(木)	22日(木)
誉田中学校	22日(木)	22日(木)	22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	○		○	○			
5日	○		○	○			
6日	○		○	○			○
7日	○		○	○			○
8日	○			○			
9日	○						○
12日	○			○			
13日	○			○			
14日	○		○	○			
15日	○		○	○			
16日	○		○	○			
20日	○		○	○			
21日	○			○			○
22日	○		○	○			
26日	○		○	○			
27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。



R4多子世帯学校給食費助成事業 7月1日から受付しています！

詳しくは広報・市webサイトをご覧ください。

QRコードからもご確認いただけます。

18歳以下の子が
3人以上いる
世帯が対象です



羽曳野市中学校給食

令和4年9月 使用食材一覧表

(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(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	2(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	5(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	6(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質				
鮭の里芋ポテサラ焼き	831Kcal	33.7g	26.4g	三色焼き鶏丼	870Kcal	29.6g	30.3g	月見カレーハンバーグ	891Kcal	32.1g	29.8g	揚げ鶏のたまねぎソース	804Kcal	35.3g	22.8g				
さけ、料理酒、小麦粉、さといも、じゃがいも、たまねぎ、並塩、コンショ、マヨネーズ、パルメザンチーズ				鶏もも皮つき肉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、ほうれんそう、にんじん、だし昆布、だしかつお、錦糸卵				鶏豚ハンバーグ、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、パルメゾン、カレールウ、グルメ、トマトケチャップ、とんかつソース、濃口しょうゆ、はちみつ、冷凍目玉焼き				鶏もも肉皮なし、淡口しょうゆ、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、米酢、上白糖							
きゃべつのおかか炒め			10Kcal	里芋と豚のみそ煮込み			80Kcal	ガトーショコラ			97Kcal	きんぴらごぼう			16Kcal				
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし				豚肩ロース、さといも、しょうが、料理酒、本みりん、上白糖、濃口しょうゆ、信州味噌、だしかつお、だし昆布、なたね油				ガトーショコラ				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							
ちくわの黒胡麻揚げ			64Kcal	春雨サラダ			82Kcal	こんにやくチャブチエ			42Kcal	緑の彩りパスタ			46Kcal				
焼竹輪、煎り黒胡麻、小麦粉、なたね油				ピーマン、こまつな、きゅうり、にんじん、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ、並塩、コンショウ				豚肉もも、上白糖、淡口しょうゆ、糸こんにやく、にんじん、赤ピーマン、白ねぎ、なたね油、トウバンジャン、濃口しょうゆ、ごま油				スパゲッティ、並塩、フロコリコ、むきえび、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、コンショ、粉チーズ							
ちんげん菜で八宝菜			39Kcal	黄桃(缶)			21Kcal	こまつなとたくあん炒め物			14Kcal	豚と野菜と卵の炒めもの			71Kcal				
チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、鶏ひき肉、するめいか、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、料理酒、オイスターソース、淡口しょうゆ、上白糖				黄桃缶				こまつな、太もやし、たくわん漬、ごま油、煎り白胡麻、濃口しょうゆ				豚肩ロース、料理酒、並塩、コンショ、にら、キャベツ、そぼろたまご、ガラスープ、オイスターソース、なたね油、ごま油							
さつまいもシュガー			72Kcal	羽曳野産いちじくジャム			62Kcal	コッペパン			508Kcal	もやしの和え物			8Kcal				
さつまいも、なたね油、上白糖、加塩バター				いちじく、上白糖、すりおろしりんご、レモン果汁								太もやし、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖							
7(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	8(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	9(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	12(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質				
チンジャオロース(豚)	821Kcal	27.2g	27.5g	タンドライーチキン	858Kcal	33.4g	32g	鶏天と秋のかきあげ天丼	816Kcal	34.7g	26.3g	チーズタッカルビ	905Kcal	34.9g	27.7g				
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、たまねぎ、ピーマン、しょうが、赤味噌、上白糖、トウバンジャン、ごま油				鶏もも肉皮なし、無糖ヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、にんにく、並塩、コンショ				鶏もも肉皮なし、にんにく、しょうが、料理酒、淡口しょうゆ、並塩、むきえび、れんこん、さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、精白米、天つゆ				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、馬鈴薯精製澱粉、ごま油、コチジャン、ピザ用チーズ							
かぼちゃとえびのかきあげ			73Kcal	小松菜とコーンのソテー			6Kcal	豚肉となすの味噌炒め			88Kcal	かぼちゃのそぼろあんかけ			87Kcal				
むきえび、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油				こまつな、ホールカーネーション、オリーブオイル、淡口しょうゆ、並塩、コンショ				豚肩ロース、なす、たまねぎ、なたね油、信州味噌、本みりん、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ				かぼちゃ、たまねぎ、鶏ひき肉、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉							
切り干し大根、にんじん、まぐろ油漬、ホールコーン、なたね油、濃口しょうゆ、米酢、上白糖、マヨネーズ、カレー粉、並塩、コンショウ				スパイシーかぼちゃ			100Kcal	しめじとツナのおろし和え			31Kcal	春巻き			161Kcal				
切干大根カレールウマヨ炒め			76Kcal	マカロニグラタン			71Kcal	ピリからきゅうり			8Kcal	チンゲン菜のお浸し			10Kcal				
マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、ほんしめじ、なたね油、並塩、コンショ、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ				マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、ほんしめじ、なたね油、並塩、コンショ、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ				きゅうり、並塩、トウバンジャン、濃口しょうゆ、上白糖、ごま油				チンゲンサイ、にんじん、だしかつお、淡口しょうゆ、本みりん							
レアチーズキャラメルケーキ			29Kcal	羽曳野産いちじくジャム			62Kcal	コッペパン			508Kcal								
チーズキャラメルケーキ				いちじく、上白糖、すりおろしりんご、レモン果汁															
13(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	14(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	15(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	16(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質				
鶏肉のバタほんステーキ	871Kcal	35.4g	29.1g	鮭フライ 玉ねぎソース添え	897Kcal	30.5g	26.6g	豚肉の生姜焼き	828Kcal	33.4g	27.2g	カレーうどん(油かす入り)	868Kcal	22.4g	25.5g				
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショウ、小麦粉、なたね油、にんにく、加塩バター、濃口しょうゆ、米酢、ゆず果汁、上白糖、本みりん				さけフライ、なたね油、たまねぎ、馬鈴薯精製澱粉、上白糖、米酢、淡口しょうゆ、本みりん、加塩バター				豚肩ロース、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、たまねぎ、本みりん、はちみつ、しょうが、なたね油				じゃがいも、たまねぎ、にんにく、きざみ揚げ、牛肉肩ロース、油かす、ローリエパウダー、オイスターソース、牛乳、なたね油、カレールウ、パルメゾン、カレールウ、グルメ、トマトケチャップ、ウスターソース、だしかつお、馬鈴薯精製澱粉							
キャベツと水菜のソテー			6Kcal	にんじんとコーンのグラッセ			24Kcal	ニラともやしのソテー			9Kcal	うどん種			74Kcal				
キャベツ、水菜、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油				にんじん、ホールカーネーション、上白糖、加塩バター、並塩、パセリ				にら、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油				型抜きチーズ			50Kcal				
ジャーマンポテト			86Kcal	筑前煮			55Kcal	ネギ塩焼きそば			58Kcal	型抜きチーズ			50Kcal				
無塩せきベーコン、じゃがいも、たまねぎ、濃口しょうゆ、上白糖、なたね油、並塩、コンショ、加塩バター				鶏もも肉皮なし、ごぼう、さといも、さやいんげん、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、だしかつお				スパゲッティ、キャベツ、豚肩ロース、白ねぎ、なたね油、並塩、コンショ、料理酒、レモン果汁、ガラスープ、濃口しょうゆ				きやべつとちくわの炒め物			50Kcal				
スパゲティミートソース			114Kcal	きゃべつ煮			38Kcal	ほうれん草オムレツ			66Kcal	おからのポテトサラダ			48Kcal				
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、コンショ、パセリ				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				ほうれん草オムレツ、トマトケチャップ				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、コンショ、パセリ							
のりの佃煮			16Kcal	むらさき芋タルト			74Kcal	キャンディチーズ(鉄)			35Kcal								
きざみのり、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん				紫芋タルト				チーズで鉄分											
20(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	21(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	22(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	26(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質				
鶏肉とれんこんの甘酢ごまあん	905Kcal	35.3g	31.4g	デミグラスソースのチキンかつ	893Kcal	27.2g	26.8g	白身魚のきのこマヨネーズ焼き	842Kcal	30.4g	29.1g	豚肉キムチ	816Kcal	28g	24.8g				
鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、コンショウ、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、れんこん、なたね油、上白糖、米酢、ごま油、煎り黒胡麻				チキンカツ、なたね油、米粉のハヤシルウ、トマトペースト、赤ぶどう酒、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、上白糖、加塩バター				ホキ、料理酒、並塩、コンショ、マヨネーズ、信州味噌、ほんしめじ、たまねぎ				豚肩ロース、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、たまねぎ、もやし、なたね油、白菜キムチ、刻み沢庵、ごま油、白すりごま							
ちくわのマヨネーズ焼き			116Kcal	きのこソテー			6Kcal	かぼちゃのチーズソテー			30Kcal	Wチョコロールケーキ			45Kcal				
焼竹輪、マヨネーズ、粉チーズ、あおさ粉				エリンギ、加塩バター、濃口しょうゆ、並塩、コンショ				かぼちゃ、加塩バター、パルメザンチーズ、並塩				ダブルチョコロール							
ほうれん草の白和え			51Kcal	ごぼうとじゃこのかきあげ			104Kcal	揚げぎょうざと揚げシューマイ			97Kcal	イカと大根とチンゲン菜の煮物			48Kcal				
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				ごぼう、ちりめんじゃこ、にんじん、さつまいも、たまねぎ、小麦粉、並塩、なたね油				ギョーザ(ひじき・Fe入り)、ポークシウマイ、なたね油				するめいか、だいこん、チンゲンサイ、なたね油、淡口しょうゆ、料理酒、本みりん、だしかつお、だし昆布、馬鈴薯精製澱粉							
杏仁フルーツ			33Kcal	えびマカロニグラタン			72Kcal	小松菜のツナごま和え			34Kcal	ポテトサラダ			41Kcal				
杏仁豆腐、みかん缶詰				マカロニ、たまねぎ、はくさい、むきえび、サラダチーズ、なたね油、並塩、コンショ、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ				こまつな、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが				じゃがいも、たまねぎ、マヨネーズ、上白糖、並塩、コンショ、パセリ、なたね油							
27(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	29(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	30(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	<p>お問い合わせ先</p> <p>羽曳野市教育委員会事務局 食育・給食課 072-958-1111 (代表)</p> <p>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。</p>							
いわしのかば焼き	888Kcal	30g	32.4g	チキン南蛮	856Kcal	34.6g	28g	親子丼	871Kcal	36.4g	26.6g								
いわし開き澱粉付、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお、だし昆布、馬鈴薯精製澱粉				鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、小麦粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、タルタルソース				精白米、冷凍殺菌凍結液卵、鶏もも肉皮なし、きざみ揚げ、たまねぎ、だしかつお、だし昆布、並塩、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、馬鈴薯精製澱粉											
ミートボール			138Kcal	エリンギとピーマンのきんぴら			12Kcal	ヒレかつ			73Kcal					みかん缶			19Kcal
鶏豚ミートボール、トマトケチャップ、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				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				ポークヒレカツ、なたね油								みかん缶詰			
ユールスローサラダ			64Kcal	ムサカ			79Kcal	チンゲン菜のオイスター炒め			11Kcal					チヂミ揚げ			102Kcal
キャベツ、にんじん、ホールカーネーション、マヨネーズ、米酢、上白糖、並塩、コンショ				なす、なたね油、豚肉、たまねぎ、にんにく、オリーブオイル、トマトダイス缶、トマトケチャップ、並塩、コンショウ、コンソメ、ウスターソース、上白糖、小麦粉、加塩バター、牛乳、パセリ、パン粉				チンゲンサイ、にんじん、オイスターソース、濃口しょうゆ、料理酒、上白糖、なたね油								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			
いとこんナポリタン			29Kcal	キャベツとほうれん草のツナマヨ和え			47Kcal	豚肉と大豆のBBQソース煮			74Kcal								
糸こんにやく、ピーマン、たまねぎ、なたね油、まぐろ油漬、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、並塩、コンショウ				キャベツ、ほうれんそう、まぐろ油漬、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、マヨネーズ、なたね油				水煮だいず、豚肉もも、ピーマン、たまねぎ、しょうが、すりおろしりんご、なたね油、トマトケチャップ、ウスターソース、赤出味噌、上白糖、濃口しょうゆ											
				にんじんのしりしりー			22Kcal												
				にんじん、まぐろ油漬、青ねぎ、煎り白胡麻、並塩、コンショ、濃口しょうゆ、なたね油															

生徒向け中学校給食の(無料)試食会を実施予定

羽曳野市立中学校1年生(はびきの殖生学園7年生を含む)に在籍する生徒のみなさんを対象に、中学校給食試食会を実施予定です。
詳しい日程や献立内容は、2学期開始すぐに配布予定の案内文に掲載します。
献立や使用食材等をご確認いただいたうえで、ご参加ください。

