

12月 献立表







システムメンテナンスのお知らせ

中学校給食予約システムがバージョンアップします。それに伴い、 令和4年12月21日(水)00:00から令和4年12月25日(日)23:59は、 システムメンテナンスのため利用できませんのでご了承ください。

お問い合わせ先

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。

予約システムに関すること

ビジネスラリアート 株式会社 075-925-7322

献立に関すること

羽曳野市教育委員会事務局 食育•給食課 072-958-1111 (代表)

月		火		水		木			金
おはしやスプーンを	忘れずに	注文締切日の 表示について	切です。 日を過ぎる ください。	の日の <u>お昼12時</u> が注文締 キャンセルは、注文締切 るとできません。ご注意 。ただし、新型コロナウ	\	1 ポークコロッケ きゃべつのおかか炒め かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜のサバぽん和え		2 鮭フライ じゃが芋のきんぴら 大根と鶏肉の煮物 ネギ塩焼きそば	^ ホワイトソース 炒め
持ってきてくださ スプーンがあると食 メニューの日に マークを表示してい	さい。 べやすい は、	11月1日(火)から 注文できます。		で連続して長期欠席され 食育・給食課にもご連絡。	注文締切	フルーツ白玉 ごはん・牛乳	注文締切	バターコーン 減量ごはん(90)・牛	注文締 ^约 11/22
5 ハンバーグBE	3Qソース	6 鶏のすき焼き		7 タンドリーチキン	,	8 サンジのまぜまぜ	チャーハン	9 きつねき	5どん
粉ふきいも かぼちゃの甘辛炒め ほうれん草とえのきの煮びた		ごぼうとじゃこのかきあげ コールスローサラダ さつま芋のマーマレード煮		れんこんのきんぴら じゃがいもグラタン ほうれん草の白和え		エリンギバター醤油炒め スパゲティミートソース きゃべつとちくわの炒め物		かぼちゃとえびのか 豚と野菜と卵の炒る 大根の肉そぼろ	
にんじんのしりしり一	注文締切	ごはん・牛乳		トマトマカロニ	注文締切	あん団子	注文締切	減量ごはん(90)・牛	乳 注文締ち
ごはん・牛乳	11/25		11/25	ごはん・牛乳	11/25	ごはん・牛乳	11/28		11/29
12 牛井		13 キーマカレー		14 鶏肉のバタぽん	ステーキ	15 鶏のからあげ~フル・	ーツソース~	16 白身魚と	彩り野菜の和風あん
きすとさつま芋の天ぷら ひじきのサラダ りんご缶		Wチョコロールケーキ ちくわ野菜炒め かぼちゃのサラダ	T i	ニラともやしのソテー えびマカロニグラタン こんにゃくチャプチェ		えびんぎオイスターソース炒め おこのみあげ オムレツミートソースがけ		豚と大根の照り煮 ちんげん菜で八宝! さつまいもとりんご!	•
コーヒーオレ	注文締切	ごはん・牛乳		おからのポテトサラダ	注文締切	きゅうりのおかか和え 減量ごはん(90)・牛乳	注文締切 12/5	ごはん・牛乳	注文締 ^は 12/6

	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)
12月平均栄養価	830	14.9	23.9	341	105	3.3	278	0.46	0.59	35	5	2.6
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





学校	1年	2年	3年		
高鷲中学校	2日(金)・14日(水)	2日(金)・14日(水)	2日(金)・14日(水)		
同鳥中子仪	16日(金)	16日(金)	16日(金)		
高鷲南中学校	2日(金)・7日(水)	2日(金)•7日(水)	2日(金)•7日(水)		
同鳥用甲子仪	16日(金)	16日(金)	14日(水)・16日(金)		
河原城中学校	15日(木)・16日(金)	15日(木)・16日(金)	15日(木)・16日(金)		
州水纵中于仅	13日(水)-10日(並)	10日(水)-10日(並)	10日(水)-10日(亚)		
はびきの埴生学園	1日(木)・2日(金)	1日(木)・2日(金)	1日(木)・2日(金)		
7~9年生	16日(金)	16日(金)	14日(水)・16日(金)		
	1日(木)・2日(金)	1日(木)・2日(金)	1日(木)・2日(金)・13日(火)		
■ 海中于 仪	15日(木)・16日(金)	15日(木)・16日(金)	15日(木)・16日(金)		
	1日(木)・2日(金)	1日(木)・2日(金)	1日(木)・2日(金)		
言四中子仪	6日(火)	6日(火)	6日(火)・14日(水)		
	•		•		

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	0						
2日	0			0			
5日	0						
6日	0		0				
7日	0			0			
8日	0			0			0
9日	0		0	0			0
12日	0		0	0			
13日	0		0	0			
14日	0		0	0			0
15日	0		0				0
16日	0			0			

お急ぎ ください!

R4多子世帯学校給食費助成事業 受付期間が間もなく終了します。

QRコードからもご確認いただけます。

令和4年12月28日(水)までに 市役所別館3階窓口へお越しください。 詳しくは広報・市webサイトをご覧ください。

18歳以下の子が 3人以上いる 世帯が対象です



今年の冬至は12月22日(木)

1年でこの日が最も昼の時間が短くなる日とされています。

日本や中国では、太陽の力が最も弱まる日で、冬至を境に再び力が蘇ると いう意味合いもあるそうです。



冬至に食べると運が上昇すると言われる "ん"のつく食材 うどん と なんきん(かぼちゃ) を入れました。 残さず食べて来年に向けて運を上げ よう!!







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。

を変更する場合がありますのでご了承ください 食材の入荷状況により、献立 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。





2022年ももう少し!! ちょっと早いですが、甘くておいしいクリスマスデザート を食べて、あと少し頑張ろう!





羽曳野市中学校給食



154Kcal

25Kcal

51Kcal

令和4年12月 使用食材一覧表

183Kcal

10Kcal

87Kcal

9Kcal



121Kcal

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)

エネルギー たんぱく質 1(木) 811Kcal 23.2g 18.3g

きゃべつのおかか炒め 10Kcal キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし

<u>かぼちゃのそぼろあんかけ</u> 75Kcal 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

小松菜のサバぽん和え

ポークコロッケ、なたね油、日給連中濃ソース

こまつな、えのきたけ、さば水煮、濃口しょうゆ、米酢、本みりん、だしかつ お、だし昆布、ゆず汁

<u>フルーツ白玉</u>

<u>ポークコロッケ</u>

白玉だんご、黄桃缶、上白糖

2(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
2(亚)	845Kcal	32.7g	27.4g	

鮭フライ、なたね油、たまねぎ、加塩バター、小麦粉、牛乳、粉チーズ、並塩、コショー

<u>じゃが芋のきんぴら炒め</u> 48Kcal

じゃがいも、なたね油、豚肉もも、ごぼう、上白糖、淡口しょうゆ、煎り白胡麻

<u>大根と鶏肉の煮物</u> 68Kcal だいこん、鶏もも肉、しょうが、なたね油、料理酒、本みりん、濃口しょうゆ、 上白糖

<u>ネギ塩焼きそば</u> 57Kcal

スパケッティ、キャベツ、豚肩ロース、白ねぎ、なたね油、並塩、コショー、料理

酒、レモン果汁、ガラスープ、濃口しょうゆ

バターコーン 29Kcal ホールカーネルコーン、パセリ、加塩バター、並塩、コショウ

5(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
3(A)	807Kcal	24.2g	19.8g	

ハンバーグBBQソース 120Kcal 国産鶏肉と豚肉のハンバーグ、トマトケチャップ、ウスターソース、はちみ

つ、濃口しょうゆ、コショウ、なたね油 23Kcal

<u>粉ふきいも</u> じゃがいも、並塩、コショー、パセリ

<u>かぼちゃの甘辛炒め</u>

豚肩ロース、料理酒、濃口しょうゆ、たまねぎ、なたね油、かぼちゃ、上白 糖、オイスターソース

<u>ほうれん草とえのきの煮びたし</u>

ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、本みりん、淡口しょうゆ、上白糖、だし かつお、だし昆布

<u>にんじんのしりしりー</u> 22Kcal

にんじん、まぐろ油漬け、青ねぎ、煎り白胡麻、並塩、コショー、濃口しょう

(بلا)	エネルギー	たんぱく質	脂質
6(火)	893Kcal	31.5g	23ø

鶏のすき焼き 171Kcal

鶏もも肉皮なし、料理酒、たまねぎ、白ねぎ、糸こんにゃく、焼き豆腐、あっさ く麩、本みりん、濃口しょうゆ、上白糖、うずら卵水煮

<u>ごぼうとじゃこのかきあげ</u> 104Kcal

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

64Kcal

<u>コールスローサラタ゛</u> キャベツ、にんじん、ホールカーネルコーン、マヨネーズ、米酢、上白糖、並塩、コ

さつま芋のマーマレード煮 58Kcal

さつまいも、マーマレード、上白糖

7(7k)	エネルギー	たんぱく質	脂質
/(///)	787Kcal	33g	19.6g
タンドリーチキ	シ		111Kcal

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

<u>れんこんのきんぴら</u> 33Kcal れんこん、にんじん、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

<u>じゃがいもグラタン</u> 69Kcal

じゃがいも、たまねぎ、なたね油、並塩、コショー、加塩バター、小麦粉、牛 乳、パン粉、パセリ

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

トマトマカロニ 27Kcal マカロニ、たまねぎ、オリーブオイル、トマトケチャップ、トマトソース、ウスターソース、濃口しょうゆ

8(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
0()()	840Kcal	32.2g	19.4g
サンジのまぜ	まぜチャーハン		76Kcal

精白米、焼き豚、むきえび、イカ、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、ごま油、なた ね油、並塩、コショー、淡口しょうゆ、料理酒

<u>エリンギバター醤油炒め</u>

鮭フライ ホワイトソース

エリンギ、濃口しょうゆ、加塩バター、コショー

121Kcal スパゲティミートソース スパケッティ、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、コショー、パセリ

<u>きゃべつとちくわの炒め物</u> キャベツ、にんじん、焼竹輪、ごま油、料理酒、白すりごま、濃口しょうゆ、並

塩、コショー

あん団子 白玉だんご、小豆、上白糖、並塩

2 (312)	817Kcal	30.8g	22g
<u>きつねうどん</u>			133Kcal

讃岐うどん、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、大揚げ、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉

エネルギー たんぱく質

<u>かぼちゃとえびのかきあげ</u>

むきえび、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油 <u>豚と野菜と卵の炒めもの</u>

豚肩ロース、料理酒、並塩、コショー、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

<u>大根の肉そぼろ</u>

豚肉、だいこん、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね 油、馬鈴薯精製澱粉



12(目)	エネルギー	たんぱく質	脂質
12(月)	761Kcal	28.4g	14.9g

497Kcal 精白米、牛肉、たまねぎ、乾しいたけ、糸こんにゃく、青ねぎ、なたね油、料 理酒、上白糖、並塩、濃口しょうゆ、本みりん、しょうが、だし昆布、だしかつ

きすとさつま芋の天ぷら

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、抹茶塩 ひじきのサラダ 22Kcal

干しひじき、きゅうり、ホールカーネルコーン、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

<u>りんご缶</u>

りんご缶

コーヒーオレ 106Kcal

エネルギ・

16(金)

12(11/)		7	71D 5-2			
13(火)	810Kcal	31.6g 19.5g				
<u>キーマカレー</u> 176Kcal						
豚肉、大豆ミンチ、たまねぎ、にんじん、なす、グリンピース、にんにく、しょう						
が、なたね油、並塩、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、ガラムマ						
サラ、小麦粉						

エネルギー たんぱく質

<u>Wチョコロールケーキ</u> 45Kcal ダブルチョコロール

ちくわ野菜炒め 39Kcal 焼竹輪、にんじん、キャベツ、なたね油、並塩、濃口しょうゆ、トウバンジャ ン、ごま油、馬鈴薯精製澱粉

<u>かぼちゃのサラダ</u> 54Kcal かぼちゃ、並塩、コショー、米酢、上白糖、マヨネーズ、パセリ

•	(6)	
		١
		ļ

11(7k)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
14()()	856Kcal	35.1g	27.8g	
は内の バカピノフニーナ 100ビュー				

鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、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

<u>ニラともやしのソテー</u>

にら、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コショー、なたね油

えびマカロニグラタン 72Kcal 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

ショー、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ こんにゃくチャプチェ

42Kcal 豚肉もも、上白糖、淡口しょうゆ、糸こんにゃく、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

おからのポテトサラダ

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 ロしょうゆ、上白糖、並塩、コショー、パセリ

15(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
13()()	906Kcal	38.1g	31.9g
窪のからあげ	190Kcal		

鶏もも肉皮なし、にんにく、しょうが、料理酒、りんご、馬鈴薯精製澱粉、なた ね油、淡口しょうゆ、米酢、上白糖、白ねぎ、たまねぎ、本みりん

えびんぎオイスターソース炒め

むきえび、エリンギ、白ねぎ、にんにく、なたね油、料理酒、上白糖、濃口 しょうゆ、オイスターソース、並塩、コショー、ごま油、馬鈴薯精製澱粉

<u>おこのみあげ</u> 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 162Kcal

プレーンオムレツ、豚肉、たまねぎ、トマトダイス缶、トマトケチャップ、ウス ース、コンソメ、上白糖、コショウ

<u>きゅうりのおかか和え</u> 15Kcal きゅうり、並塩、上白糖、濃口しょうゆ、白すりごま、かつお削りぶし

	osincai	30.1g	Z1.Zg
白身魚と彩り	野菜の和風あん	<u>6</u>	163Kcal
ホキ、濃口しょうゆ	、しょうが、にんにく	、馬鈴薯精製澱粉、	なたね油、じゃが
いも 赤ピーマン	ピーマン、だ」見布	だしかつお 料理	洒 沙口しょうめ

たんぱく質

上白糖 豚と大根の照り煮

だいこん、豚肩ロース、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、 本みりん、馬鈴薯精製澱粉

<u>ちんげん菜で八宝菜</u> チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、鶏ひき肉、イカ、馬鈴薯精製澱粉、な

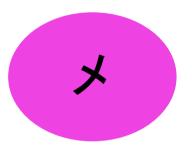
たね油、料理酒、オイスターソース、淡口しょうゆ、上白糖

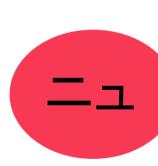
<u>さつまいもとりんご煮</u> さつまいも、りんご、レーズン、加塩バター、上白糖、並塩、レモン果汁













5日(月)の給食は身体で血を作るために必要な「鉄」と、「ビタミン C」が多く含まれています。

「ビタミンC」には「鉄」の吸収を助ける効果があるので、一緒に摂る ことで「鉄」を効率よく身体に取り込むことができます。

5日(月)の献立

- ・ハンバーグBBQソース 🕞
- ・粉ふきいも 🚥
- ・かぼちゃの甘辛炒め 🙂
- ・ほうれん草とえのきの煮びたし 👨 😳
- ・にんじんしりしり一

ビタミンC が多く含まれる献立





