

# 令和5年 1月献立表



羽曳野市中学校給食

年末年始で注文締切がいつもより早くなります。

1月11日(水)、12日(木)、13日(金)の注文は**12月20日(火)まで**です。

また、中学校給食予約システムがバージョンアップすることに伴い、

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)

令和4年12月26日(月)より、給食予約システムのデザインが変わり、スマートフォンからも見やすくなります。すでに登録されている方は、再登録の必要がなく、使用方法にも変更はありません。



月	火	水	木	金
<p>注文締切日の表示について</p> <p>12月1日(木)から注文できます。</p>	<p>この枠内の日のお昼12時が注文締切です。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。</p>	<p>11   チキン南蛮</p> <p>きんぴらごぼう じゃが芋と豚のみそ煮込み かぶのコンソメ炒め ひとくち桃ゼリー ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 12/20</p>	<p>12   三色丼</p> <p>サツマイモのかきあげ ほっけの一夜干し 切り干し大根の煮物 牛乳</p> <p>注文締切 12/20</p>	<p>13   鶏肉のBBQソース</p> <p>小松菜とコーンのソテー 焼きプリンタト かぼちゃのそぼろあんかけ ピリからきゅうり ごはん 牛乳</p> <p>注文締切 12/20</p>
<p>16   油淋鶏(ユーリンチー)</p> <p>ニラともやしのソテー いか大根 じゃがいもグラタン にんじんのしりしりー ごはん 牛乳</p> <p>注文締切 1/6</p>	<p>17   レトルトカレー</p> <p>ハンバーグ コーンバターソテー フルーツミックス キャベツのコンソメ炒め トマトマカロニ 減量ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 1/6</p>	<p>18   トリチリ</p> <p>もやしの和え物 カブのマリネ ホイコーロー あん団子 減量ごはん 牛乳</p> <p>注文締切 1/6</p>	<p>19   チキンかつ</p> <p>糸こんにゃく いかのナポリ 水菜と白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ごはん 牛乳</p> <p>注文締切 1/6</p>	<p>20   豚汁</p> <p>ブリの照り焼き 青のりポテト おこのみあげ 小松菜のツナごま和え ひじきの煮物 ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 1/10</p>
<p>23   まぜまぜチキンライス</p> <p>ブロッコリーのソテー 高野豆腐の煮物 オムレツ さつまいもシュガー 牛乳</p> <p>注文締切 1/13</p>	<p>24   肉じゃが</p> <p>アジの竜田カレーソース ほうれんそうとゆばの煮びたし かぼちゃのサラダ 減量ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 1/13</p>	<p>25   ジンジャーチキン</p> <p>ほうれん草とコーンのソテー ちくわの磯辺揚げ こんにやくチャブチェ 紅白なます ごはん 牛乳</p> <p>注文締切 1/13</p>	<p>26   鮭の卵たっぷり焼き</p> <p>れんこんのきんぴら 揚げぎょうざ 3色ナムル みかん(缶) ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 1/16</p>	<p>27   親子丼</p> <p>ヒレかつ こんにやくピーマン 型ぬきチーズ 豚と大根の照り煮 さつまいものレモン煮 牛乳</p> <p>注文締切 1/17</p>
<p>30   白身魚のフライ 手作りソース</p> <p>きゃべつともやしのオイスター炒め スパゲティミートソース ちんげん菜で八宝菜 みたらし団子 ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 1/20</p>	<p>31   鶏肉の利休焼き</p> <p>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かまサラダ 減量ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 1/20</p>	<p>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。</p>		

	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)
1月平均栄養価	846	14.9	26.3	349	102	3.8	284	0.38	0.62	37	4.2	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

## 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	11日(水)・12日(木) 13日(金)・20日(金)	11日(水)・12日(木) 20日(金)	11日(水)・12日(木)・20日(金) 25日(水)・26日(木)・27日(金)
高鷲南中学校	11日(水)・12日(木)	12日(木)	11日(水)・12日(木)・25日(水) 26日(木)・27日(金)
河原城中学校	11日(水)・12日(木)	12日(木)	11日(水)・12日(木)・25日(水) 26日(木)・27日(金)
はびきの埴生学園 7~9年生	-	-	11日(水)・12日(木)・23日(月) 25日(水)・26日(木)・27日(金)
峰塚中学校	-	-	19日(木)・25日(水) 26日(木)・27日(金)
誉田中学校	11日(水)・12日(木)	11日(水)・12日(木)	11日(水)・12日(木) 25日(水)・26日(木)・27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
11日	○						
12日	○		○	○			
13日	○		○	○			
16日	○			○			
17日	○			○			
18日	○						
19日	○		○				
20日	○						○
23日	○		○	○			
24日	○		○				
25日	○			○			
26日	○		○	○			
27日	○		○	○			
30日	○						
31日	○			○			

20日(金)

栄養バランス  
ばっちり献立と  
温かい豚汁で  
寒い日も元気に  
過ごそう！

これさえ食べておけば大丈夫な、すべての栄養素が揃った食べ物はありません。色々なものを食べ、栄養バランスを整えることが必要です。給食は、中学生の1食に必要な栄養が揃うように考えられています。



豚汁

ブリの照り焼き  
青のりポテト  
おこのみあげ  
小松菜のツナごま和え  
ひじきの煮物



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。

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)

11(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	12(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	13(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	16(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
チキン南蛮	863Kcal	31.6g	22.9g	三色丼	878Kcal	35.2g	27.2g	鶏肉のBBQソース	828Kcal	32.1g	20.1g	油淋鶏(ユウリンチー)	835Kcal	32.6g	25.1g
鶏もも肉なし、並塩、コショウ、淡口しょうゆ、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、タルタルソース			216Kcal	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、錦糸卵			517Kcal	鶏もも肉なし、並塩、コショウ、たまねぎ、にんにく、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、米酢、上白糖、りんご、青ねぎ、馬鈴薯精製澱粉				鶏もも肉なし、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			
きんぴらごぼう			16Kcal	サツマイモのかきあげ			107Kcal	小松菜とコーンのソテー				ニラともやしのソテー			
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				たまねぎ、さつまいも、サラダチーズ、小麦粉、並塩、なたね油				こまつな、ホールカーネルコン、オリーブオイル、淡口しょうゆ、並塩、コショウ				にら、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
じゃが芋と豚のみそ煮込み			92Kcal	ほっけの一夜干し			70Kcal	焼きプリンタルト				いか大根			
豚肩ロース、なたね油、じゃがいも、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				ほっけの一夜干し				焼きプリンタルト				イカ、料理酒、だいこん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん			
かぶのコンソメ炒め			25Kcal	切り干し大根の煮物			46Kcal	かぼちゃのそぼろあんかけ				じゃがいもグラタン			
かぶ、かぶの葉、無塩せきボンレスハム、オリーブオイル、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ				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				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				じゃがいも、たまねぎ、ほんしめじ、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			
ひとくち桃ゼリー			18Kcal	ピーチゼリー				プリからきゅうり				にんじんのしりしりー			
								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				にんじん、まぐろ油漬、青ねぎ、煎り白胡麻、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、なたね油			
17(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	18(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	19(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	20(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
レトルトカレー	822Kcal	22.5g	23.8g	トリチリ	891Kcal	33.1g	25.3g	チキンかつ	881Kcal	32.3g	27.6g	豚汁	828Kcal	33.7g	24.5g
ビーフ野菜カレー			186Kcal	鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、馬鈴薯精製澱粉、青ねぎ、なたね油、トマトケチャップ、コチジャン、濃口しょうゆ、上白糖			184Kcal	チキンカツ、なたね油				豚肉もも、だいこん、にんじん、白ねぎ、つきこんにやく、赤味噌、白味噌、だしかつお、だし昆布			
ハンバーグ			64Kcal	もやしの和え物			8Kcal	糸こんにやく				ブリの照り焼き			
国産鶏肉と豚肉のハンバーグ				太もやし、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖				糸こんにやく、赤ピーマン、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、豚肉もも、だしかつお、だし昆布				ぶり、並塩、料理酒、本みりん、上白糖、淡口しょうゆ、しょうが、だし昆布、馬鈴薯精製澱粉			
コーンバターソテー			17Kcal	カブのマリネ			48Kcal	いかのナポリ				青のりポテト			
ホールカーネルコン、加塩バター、並塩、コショウ				かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マスタード、上白糖、米酢、オリーブオイル、並塩				イカ、クッキングワイン、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、上白糖、ウスターソース				じゃがいも、あおさ粉、並塩、コショウ			
フルーツミックス			35Kcal	ホイコーロー			104Kcal	水菜と白菜の煮びたし				おこのみあげ			
みかん缶詰、りんご缶				豚肩ロース、キャベツ、パプリカ、たまねぎ、なたね油、赤味噌、本みりん、料理酒、上白糖、トウバンジャン				水菜、はくさい、きざみ揚げ、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん				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、かつお削り節、とんかつソース、なたね油			
キャベツのコンソメ炒め			33Kcal	あん団子			87Kcal	ブロッコリーのサラダ				小松菜のツナごま和え			
キャベツ、にんじん、無塩せきベーコン、オリーブオイル、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ				白玉だんご、小豆、上白糖、並塩				ブロッコリー、スイートコーン、まぐろ油漬、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、だしかつお				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			
トマトマカロニ			27Kcal					ひじきの煮物				ひじき、きざみ揚げ、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			
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															
23(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	24(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	25(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	26(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
まぜまぜチキンライス	842Kcal	30.4g	24.2g	肉じゃが	817Kcal	28.9g	25.8g	ジンジャーチキン	802Kcal	33.2g	22.8g	鮭の卵たっぷり焼き	833Kcal	30.9g	27.4g
鶏もも肉皮なし、無塩せきベーコン、たまねぎ、にんじん、にんにく、オリーブオイル、コンソメ、トマトケチャップ、オイスターソース、加塩バター、並塩、コショウ、精白米			497Kcal	牛肉肩ロース、料理酒、濃口しょうゆ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さいいんげん、糸こんにやく、なたね油、上白糖、本みりん、だし昆布、だしかつお			194Kcal	鶏もも肉皮なし、並塩、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、しょうが、本みりん、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖				さけ、料理酒、並塩、鶏卵水煮、たまねぎ、パセリ、コショウ、マヨネーズ、バルメザンチーズ、牛乳			
ブロッコリーのソテー			7Kcal	アジの竜田カレーソース			83Kcal	ほうれん草とコーンのソテー				れんこんのきんぴら			
ブロッコリー、並塩、にんにく、なたね油				あじ、しょうが、淡口しょうゆ、料理酒、本みりん、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、カレー粉、上白糖				ほうれんそう、ホールカーネルコン、オリーブオイル、加塩バター、濃口しょうゆ、並塩、コショウ				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			
高野豆腐の煮物			41Kcal	ほうれんそうとゆばの煮びたし			26Kcal	ちくわの磯辺揚げ				揚げぎょうざ			
高野豆腐、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、料理酒、本みりん、上白糖、淡口しょうゆ、だしかつお、だし昆布				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				焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油				ぎょうざ、なたね油			
オムレツ			87Kcal	かぼちゃのサラダ			54Kcal	こんにやくチャブチエ				3色ナムル			
プレーンオムレツ、トマトペースト、トマトケチャップ				かぼちゃ、並塩、コショウ、米酢、上白糖、マヨネーズ、パセリ				豚肉もも、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにやく、にんじん、ピーマン、白ねぎ、なたね油、トウバンジャン、ごま油				こまつな、大豆もやし、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、ごま油、コショウ			
さつまいもシュガー			72Kcal					紅白なます				みかん(缶)			
さつまいも、なたね油、上白糖、加塩バター								だいこん、にんじん、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻				みかん缶			
27(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	30(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	31(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質				
親子丼	844Kcal	32.9g	25.4g	白身魚のフライ 手作りソース	894Kcal	30.9g	23.5g	鶏肉の利休焼き	835Kcal	31.3g	25.9g				
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、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			435Kcal	ホキフライ、なたね油、料理酒、だし昆布、だしかつお、上白糖、淡口しょうゆ、赤味噌、トマトケチャップ、白すりごま			185Kcal	鶏もも肉皮なし、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、煎り白胡麻、だしかつお、だし昆布							
ヒレかつ			73Kcal	きやべつともやしのオイスター炒め			11Kcal	コーンバターソテー							
ポークヒレカツ、なたね油				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				ホールカーネルコン、加塩バター、並塩、コショウ							
こんにやくヒーマン			23Kcal	スパゲティミートソース			114Kcal	スパイシーかぼちゃ							
ちりめんじゃこ、赤ピーマン、つきこんにやく、煎り白胡麻、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ				スパゲティ、オリーブオイル、豚肉、たまねぎ、にんにく、トマトピューレ、トマトソース、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				かぼちゃ、水煮だいたい、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー							
型抜きチーズ			50Kcal	ちんげん菜で八宝菜			39Kcal	ちくわ野菜炒め							
型抜きチーズ				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				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							
豚と大根の照り煮			58Kcal	みたらし団子			49Kcal	きゅうりとわかめのカニカマサラダ							
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				白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉				きゅうり、ふえるわかめ、糸かまぼこ、本みりん、米酢、淡口しょうゆ、だしかつお、だし昆布、オリーブオイル							
さつまいものレモン煮			67Kcal												
さつまいも、レモン果汁、上白糖、はちみつ															

1月17日は「防災とボランティアの日」です。  
防災食 について考えよう!

1995年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」を契機として「防災とボランティアの日」が定められました。地震だけでなく、台風や大雨などの自然災害はいつ発生するかわかりません。この日はレトルト食品のカレー、野菜や果物の缶詰、保存のきく野菜を使った献立にしています。

災害時の食べ物や備蓄について考える機会にしましょう。



レトルトカレー      キャベツのコンソメ炒め      フルーツミックス

レトルトカレー



ハンバーグ      コーンバターソテー      トマトマカロニ

23日(月)

ケチャップ味の具とご飯を混ぜ、オムレツをのせてオムライスにしてね!



スプーンをもってきてね



オムレツ

高野豆腐の煮物



まぜまぜチキンライス      ブロッコリーのソテー      さつまいもシュガー