

入院やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等で出席停止となった場合は、学校への欠席連絡とは別に羽曳野市教育委員会事務局食育・給食課までご連絡ください。

月		火		水		木		金	
注文締切日の表示について 2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。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。		1	鶏とえびと春野菜の天井	2	まきまき焼き肉	3	ビーフシチュー
				豚肉となすの味噌炒め 水菜と白菜の煮びたし 春菊のごま和え 牛乳(200)	 注文締切 2/17	揚げぎょうざ ひじきのサラダ りんごシュガーバターソテー ごはん・牛乳	注文締切 2/20	野菜コロッケ キャベツのソテー 大根と鶏肉の煮物 白菜煮びたし にんじんのしりしりー ごはん・牛乳	 注文締切 2/21
6	鶏のからあげ甘辛	7	鶏肉のBBQソース	8	三色焼き鶏丼	9	煮込みハンバーグ&パンズ	10	きつねうどん
エリンギとじゃがいものソテー マカロニグラタン オムレツ きゅうりとわかめのカニマサラダ ごはん・牛乳	 注文締切 2/24	じゃが芋のきんぴら炒め 3色野菜のナムル かぼちゃのそぼろあんかけ ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳	注文締切 2/24	ちくわの磯辺揚げ 焼きビーフン マカロニ卵サラダ ごはん・牛乳	 注文締切 2/24	きゃべつともやしのソテー 春菊かきあげ ちくわのマヨネーズ焼き 三色団子 コーヒーオレ	 注文締切 2/27	ブロッコリーの天ぷら 2つのプチシュー ツナっぱふりかけ 減量ごはん(90)・牛乳	注文締切 2/28
13		14		15	やきにく丼	16	鮭の里芋ポテサラ焼き	17	油淋鶏(ユーリンチー)
全校給食なし		卒業式		豆腐のよせあげ ナポリタン おからのポテトサラダ 牛乳(200)	 注文締切 3/3	ほうれん草のかりんぱ炒め ごぼうとじゃこのかきあげ ちくわ野菜炒め もやしの和え物 ごはん・牛乳	注文締切 3/6	にんじんとコーンのグラッセ 豚じゃが 緑の彩りパスタ きゅうりの梅肉あえ ごはん・牛乳	 注文締切 3/7
				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。					
20		22		チーズ入りチキンかつ		予約システムに関すること		献立に関すること	
もやしとにらのソテー 鰯のごま味噌だれ 春キャベツのコンソメ炒め トマトマカロニ ごはん・牛乳		 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。		エリンギとピーマンのきんぴら 豚と大根の照り煮 ほっけの一夜干し ポテトサラダ ごはん・牛乳		ビジネスリアート 株式会社 075-925-7322		羽曳野市教育委員会事務局 食育・給食課 072-958-1111 (代表)	
注文締切 3/10				注文締切 3/10					

	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)
3月平均栄養価	840	14.5	27.9	332	107	3.3	239	0.38	0.61	33	4.5	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



各学校の給食の実施が無い日

13(月)・14(火)全校給食なし



学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	1日(水)・2日(木)・3日(金)・6日(月) 10日(金)・16日(木)・20日(月)・22日(水)	1日(水)・2日(木)・3日(金)・6日(月) 10日(金)・16日(木)・20日(月)・22日(水)	1日(水)・2日(木)・3日(金)・6日(月)・7日(火)・10日(金) 15日(水)・16日(木)・17日(金)・20日(月)・22日(水)
高鷲南中学校	1日(水)・16日(木) 22日(水)	1日(水)・16日(木) 22日(水)	1日(水)・3日(金)・10日(金)・15日(水) 16日(木)・17日(金)・20日(月)・22日(水)
河原城中学校	10日(金)・22日(水)	10日(金)・22日(水)	1日(水)・3日(金)・7日(火)・10日(金)・15日(水) 16日(木)・17日(金)・20日(月)・22日(水)
はびきの埴生学園 7~9年生	17日(金)	17日(金)	3日(金)・7日(火)・10日(金)・15日(水) 16日(木)・17日(金)・20日(月)・22日(水)
峰塚中学校	7日(火)・15日(水)	7日(火)・15日(水)	3日(金)・7日(火)・10日(金)・15日(水) 16日(木)・17日(金)・20日(月)・22日(水)
誉田中学校	—	16日(木)・17日(金)	3日(金)・7日(火)・10日(金)・15日(水) 16日(木)・17日(金)・20日(月)・22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	○						○
2日	○		○	○			
3日	○			○			
6日	○		○	○			
7日	○			○			
8日	○		○	○			
9日	○		○	○			
10日	○		○	○			
15日	○		○	○			
16日	○		○	○			
17日	○			○			○
20日	○						
22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。

3年生・9年生の皆さん、卒業おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症対策の中でも、給食が楽しみ！お弁当の蓋を開けた時、美味しそう！

と思ってもらえるようにと、考えて作ってきました。

あなた達の長い人生の3年間に、少しでも関わることができ嬉しく思います。

皆さんが大人になり、自分で食べるものを選択するとき、

中学3年間で食べた給食を思い出し、自身の健康に気を遣ってください。

皆さんのこれからの成長を楽しみにしています。



- ・煮込みハンバーグ
- ・パンズ
- ・きゃべつともやしのソテー
- ・春菊かきあげ
- ・ちくわのマヨネーズ焼き
- ・三色団子
- ・コーヒーオレ

ハンバーグ、ソテーはパンにはさんで食べてみてね！！

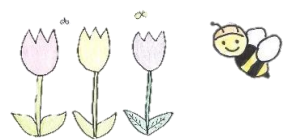
羽曳野市中学校給食

令和5年3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(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	857Kcal	32.2g	25.1g
鶏とえびと春野菜の天丼558Kcal			
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、むきえび、ゆでたけのこ、さつまいも、たまねぎ、なたね油、精白米、天つゆ			
豚肉となすの味噌炒め88Kcal			
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			
水菜と白菜の煮びたし53Kcal			
水菜、はくさい、にんじん、きざみ揚げ、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん			
春菊のごま和え20Kcal			
春菊、にんじん、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖			

2(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	852Kcal	28.8g	28.9g
まきまき焼き肉181Kcal			
牛もも肉、牛肉肩ロース、料理酒、上白糖、キャベツ、たまねぎ、白ねぎ、にんにく、しょうが、濃口しょうゆ、本みりん、赤出味噌、なたね油、白すりごま、玉子焼き、焼手巻のり5枚			
揚げぎょうざ107Kcal			
ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油			
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			
りんごシュガーバターソテー46Kcal			
りんご、加塩バター、上白糖			



3(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	904Kcal	26.7g	29.2g
ビーフシチュー175Kcal			
牛肉肩ロース、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、米粉のハヤシルウ、トマトペースト、にんにく、なたね油、並塩、コンショ、クッキングワイン、ウスターソース			
野菜コロッケ 野菜コロッケ、なたね油87Kcal			
キャベツのソテー7Kcal			
キャベツ、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油			
大根と鶏肉の煮物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			
白菜煮びたし49Kcal			
はくさい、きざみ揚げ、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
にんじんのしりしりー22Kcal			
にんじん、まぐろ油漬けフレーク、青ネギ、煎り白ごま、並塩、コンショ、濃口しょうゆ、なたね油			

7(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	837Kcal	34.7g	21.5g
鶏肉のBBQソース118Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、たまねぎ、にんにく、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、米粉、上白糖、りんご、青ねぎ、馬鈴薯精製澱粉			
じゃが芋のきんぴら炒め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			
3色野菜のナムル23Kcal			
ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、濃口しょうゆ、並塩、ごま油、ガラスープ			
かぼちゃのそぼろあんかけ133Kcal			
かぼちゃ、なたね油、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			
ふりかけ(かつお・ごま)19Kcal			
かつお削りぶし、刻み昆布、煎り白胡麻、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん			

8(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	883Kcal	32.2g	29.7g
三色焼き鶏丼228Kcal			
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			
ちくわの磯辺揚げ61Kcal			
焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油			
焼きビーフン50Kcal			
ビーフン、豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、ごま油、並塩、コンショ、濃口しょうゆ、上白糖			
マカロニ卵サラダ48Kcal			
鶏卵水煮、ツイストマカロニ、たまねぎ、きゅうり、マヨネーズ、上白糖、並塩、コンショ、パセリ、なたね油			



9(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	713Kcal	19.4g	26.7g
煮込みハンバーグ&パンズ323Kcal			
国産鶏肉と豚肉のハンバーグ、マッシュルーム、たまねぎ、なたね油、料理酒、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖、並塩、コンショ、バーガーパンズ			
きゃべつともやしのソテー8Kcal			
キャベツ、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油			
春菊かきあげ108Kcal			
春菊、たまねぎ、さつまいも、小麦粉、並塩、なたね油			
ちくわのマヨネーズ焼き116Kcal			
焼竹輪、マヨネーズ、粉チーズ、あおさ粉			
三色団子52Kcal			
子づぶ大福(赤)、子づぶ大福(白)、子づぶ大福(緑)			
ヨーヒーオレ106Kcal			
ヨーヒーオレ			

15(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	900Kcal	30.3g	30.1g
やきにく丼529Kcal			
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			
豆腐のよせあげ107Kcal			
木綿豆腐、ごぼう、板こんにやく、むき枝豆、干しひじき、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、淡口しょうゆ、並塩、なたね油			
ナポリタン78Kcal			
スパゲッティ、たまねぎ、パプリカ、オリーブオイル、コンショ、トマトケチャップ、ウスターソース、並塩			
おからのポテトサラダ48Kcal			
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			

16(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	854Kcal	33.1g	26.1g
鮭の里芋ポテサラ焼き187Kcal			
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			
ほうれん草のかりぱた炒め21Kcal			
ほうれんそう、ホールカーネルコーン、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、淡口しょうゆ、コンショウ			
ごぼうとじゃこのかきあげ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			
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			
もやしの和え物7Kcal			
太もやし、きゅうり、濃口しょうゆ、上白糖			

17(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	820Kcal	34.4g	21.2g
油淋鶏(ユーリンチー)167Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、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、米粉、上白糖			
にんじんとコーンのグラッセ24Kcal			
にんじん、ホールカーネルコーン、上白糖、加塩バター、並塩、パセリ			
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			
緑の彩りパスタ46Kcal			
スパゲッティ、並塩、ブロッコリー、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			
きゅうりの梅肉あえ6Kcal			
きゅうり、並塩、梅肉、本みりん、濃口しょうゆ、かつお削りぶし			

22(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	778Kcal	32.5g	22.3g
チーズ入りチキンかつ126Kcal			
ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
エリンギとピーマンのきんぴら12Kcal			
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			
豚と大根の照り煮58Kcal			
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			
ほっけの一夜干し45Kcal			
ほっけの一夜干し			
ポテトサラダ41Kcal			
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			

卒業生の保護者のみなさまへ

中学校給食 給食費残金の返金について

中学校給食の残金は、中学校および義務教育学校を卒業後、中学校給食予約システムにご登録いただいた口座に振り込ませていただきます。(4月中旬以降を予定しています。)

※口座情報が未登録の場合返金ができませんので、早急にご登録をお願いします。

《中学校給食予約システムの登録情報を確認するには》

中学校給食予約システムにログインすると…

◎マイページTOP画面に残額が表示されています。

◎マイメニューの「登録情報を確認/編集する」をクリックすると、登録情報の確認、編集を行うことができます。

わかりにくい点や、ご不明な点がありましたら、表面問い合わせ先にご連絡ください。



3月3日 3年越しのほかほかビーフシチュー

白菜の煮びたし

大根と鶏肉の煮物



キャベツのソテー

野菜コロッケ

にんじんのしりしりー

あたたかいビーフシチューやたっぷりの野菜を食べて

元気なからだを作ってください。

1年間を綴じる大切な時間を、

元気に笑顔で過ごせますように。



3月2日 まきまき焼肉

ひじきのサラダ

揚げぎょうざ



やきにく・たまご

りんごシュガーバターソテー



やきにく、

たまごは

のりで巻いて

食べよう！！