

令和5年 4月献立表

羽曳野市中学校給食

システムメンテナンスのお知らせ
令和5年4月1日(土)00:00から4月9日(日)23:59の間、
給食予約システムが利用できませんのでご了承ください。

※ 4月20日(木)までの分は3月31日(金)お昼12時までにご注文をお願いします。

月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 3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。	12 三色丼 クリームブッセ おからのポテトサラダ ひじきのごま酢和え 牛乳(200)	13 鶏の香草パン粉焼き ニラともやしのソテー さつまいもの天ぷら 小松菜のサバぼん和え ごまだんご ごはん 牛乳(200)	14 キーマカレー スパイシーかぼちゃ 春キャベツのコンソメ炒め チーズタルト 減量ごはん・牛乳
17 肉団子甘酢 かぼちゃとえびのかきあげ 小松菜のツナごま和え 五目豆 ごはん・牛乳	18 豚丼 白味噌入りグラタン 白身魚のチーズ揚げ キャベツのマリネ ごはん 牛乳(200)	19 チキンかつ フルーツミックス かぼちゃのそぼろあんかけ マカロニ卵サラダ 鶏とごぼうの炊き込みごはん 牛乳	20 鮭のポテサラ焼き スパゲティミートソース ちんげん菜で八宝菜 ふりかけ(かつお・ごま) ごはん 牛乳(200)	21 トリチリ マリネ 白菜煮びたし じゃが芋のきんぴら炒め ごはん 牛乳(200)
24 やきにく丼 サツマイモのかきあげ 3色ナムル みかん(缶) 牛乳(200)	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。	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 食育・給食課までご連絡ください。 ご連絡があった日から数日間を除き キャンセルできる場合があります。	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)	

	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)
4月平均栄養価	842	14.9	28	352	104	4	275	0.45	0.59	36	4.8	2.4
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	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

各学校の給食の実施が無い日

4/25から4/28
全校給食なし

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	-	-	-
高鷲南中学校	-	-	-
河原城中学校	-	-	-
はびきの埴生学園 7~9年生	-	-	-
峰塚中学校	24日(月)	24日(月)	24日(月)
誉田中学校	24日(月)	24日(月)	24日(月)

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
12日	○		○	○			
13日	○			○			
14日	○		○	○			
17日	○			○			○
18日	○			○			○
19日	○		○	○			
20日	○		○	○			
21日	○						
24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。

祝 4月12日(水) お祝い献立

入学・進級おめでとうございます

中学校給食ではランチボックスに入ったおかずは衛生管理上一度冷却されてからの提供となっておりますが、ごはんと汁物は温かく提供しています。中学生に必要な栄養バランスの取れた内容で、さらに食べやすくなる工夫をたくさんしています。好きなメニューの日や、1日からでも注文可能ですので、ぜひご利用ください。



1学期初日の給食は、中学校給食で人気の三色丼とおからのポテトサラダです。特別なデザート「クリームブッセ」とひじきのごま酢和えも好評メニューです。

おからのポテトサラダ

クリームブッセ



三色丼

ひじきのごま酢和え

(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。)

12(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	824Kcal	27.1g	26.2g
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、錦糸卵			
クリームブッセ	71Kcal		
クリームブッセ			
おからのポテトサラダ	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			
ひじきのごま酢和え	23Kcal		
干しひじき、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、しょうが、きゅうり、並塩、ちりめんじゃこ、白すりごま、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油			

13(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	825Kcal	33.7g	22.7g
鶏の香草パン粉焼き	112Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉			
ニラともやしのソテー	9Kcal		
にら、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
さつまいもの天ぷら	97Kcal		
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
小松菜のサバひとえ	21Kcal		
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			
ごまだんご	90Kcal		
中華ごま団子、なたね油			

14(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	858Kcal	32.5g	26.1g
キーマカレー	176Kcal		
豚肉、大豆ミンチ、たまねぎ、にんじん、なす、グリーンピース、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			
スパイシーかぼちゃ	102Kcal		
かぼちゃ、水煮だいず、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー			
春キャベツのコンソメ炒め	34Kcal		
キャベツ、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			
チーズタルト	86Kcal		
チーズタルト			

17(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	888Kcal	30g	26.7g
肉団子甘酢	252Kcal		
鶏胸肉、なたね油、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトケチャップ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、ガラスープ、馬鈴薯精製澱粉			
かぼちゃとえびのかきあげ	73Kcal		
むきえび、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油			
小松菜のツナごま和え	34Kcal		
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			
五目豆	33Kcal		
大豆、たけのこ 水煮、れんこん、にんじん、だし昆布、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、だしかつお			

18(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	833Kcal	34g	28.3g
豚丼	164Kcal		
豚肩ロース、たまねぎ、青ねぎ、えのきたけ、糸こんにやく、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、だし昆布、だしかつお			
白味噌入りグラタン	67Kcal		
マカロニ、たまねぎ、むきえび、なたね油、並塩、コショウ、加塩バター、白味噌、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
白身魚のチーズ揚げ	98Kcal		
ホキ、料理酒、小麦粉、並塩、コショウ、粉チーズ、パセリ、なたね油			
キャベツのマリネ	44Kcal		
キャベツ、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			

19(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	877Kcal	30.7g	27.2g
チキンかつ	160Kcal		
チキンカツ、なたね油、日給連中濃ソース			
フルーツミックス	31Kcal		
パイナップル、みかん缶詰			
かぼちゃのそぼろあんかけ	86Kcal		
かぼちゃ、たまねぎ、豚肉、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			
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、コショウ、パセリ、なたね油			
鶏とごぼうの炊き込みごはん	414Kcal		
精白米、にんじん、鶏もも肉、ごぼう、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、淡口しょうゆ			

20(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	816Kcal	35.6g	26.2g
鮭のポテサラ焼き	189Kcal		
さけ、料理酒、小麦粉、じゃがいも、たまねぎ、並塩、コショウ、マヨネーズ、パルメザンチーズ			
スパゲティミートソース	102Kcal		
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			
ちんげん菜で八宝菜	46Kcal		
チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、鶏ひき肉、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			
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			

21(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	856Kcal	32.5g	26.8g
トリチリ	199Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、馬鈴薯精製澱粉、たまねぎ、ホールカーネルコーン、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			
マリネ	48Kcal		
きゅうり、たまねぎ、にんじん、マスタード、上白糖、米酢、オリーブオイル、並塩			
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			
じゃが芋のきんぴら炒め	64Kcal		
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			

24(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	803Kcal	26.6g	25.9g
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、赤味噌、なたね油、白すりごま、精白米			
サツマイモのかきあげ	107Kcal		
たまねぎ、さつまいも、サラダチキン、小麦粉、並塩、なたね油			
3色ナムル	19Kcal		
こまつな、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			
みかん(缶)	19Kcal		
みかん缶			

中学校給食を利用するには・・・

1. 中学校給食予約システムへ登録する

(パソコン・スマートフォン等)
予約システムは「羽曳野市中学校給食」で検索!
URL <http://habikino-kyushoku.eigyoco.jp/>



2. 前もって給食費をチャージする

チャージ額は、6000円・9000円・12000円から 選べます。

3. 給食を注文する

食べる日の給食を注文します。表面の献立表に記載している
注文締切日のお昼12時まで 注文が できます。
※キャンセルする場合の締切も、
注文締切日のお昼12時までとなります。



詳細なご案内は「中学校給食の手引き」に掲載しています。
ご不明な点等がございましたら、
食育・給食課までお問い合わせください。

右記QRコードを読み取って
内容の確認ができます。

通信料はご負担ください。



17日(月) 肉団子甘酢

栄養いっばいの献立です。野菜をたくさん食べられるように、
味付けや調理方法等を工夫しています。

小松菜のツナごま和え
(ツナのうま味と少し甘い味付け)

かぼちゃとえびのかきあげ
(油で揚げることでうま味が増す)



肉団子甘酢
(食べやすい肉団子を甘酢味に)

五目豆
(かつおと昆布のだしをよくきかせて)

24日(月) やきにく丼

おいしくて元気が出る献立です。
お昼からの授業に備えて
パワーチャージしてくださいね!

3色ナムル

サツマイモのかきあげ



やきにく丼

みかん(缶)