

令和5年 5月 献立表
羽曳野市中学校給食



システムメンテナンスのため、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。
また、連休でいつもより注文締切が短いのでご注意ください。
5/1, 2 → 4/18 、 5/8, 9 → 4/21
5/11, 12 → 4/24 、 5/15, 16, 17 → 4/28



月		火		水		木		金		
1	とりの天ぷら	2	ソースヒレかつ	注文締切日の表示について  ※4月10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。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。		 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。		
にんじんのしりしりー お茶プリン キャベツのコンソメ炒め のりの佃煮 ごはん 牛乳(200)		キャベツのソテー マカロニ・アンド・チーズ 肉団子と小松菜の甘酢あん 手作りいちごジャム ロールパン・牛乳								
注文締切 4/18		注文締切 4/18				注文締切 ●/●				
8	煮込みハンバーグ	9	チキン南蛮	10	全校給食なし		11	チキンのポワレ	12	きつねうどん
緑の彩りパスタ じゃがいもグラタン ほうれん草の白和え しらすの佃煮 ごはん 牛乳(200)		ニラともやしのソテー 高野豆腐の甘酢あん こんにやくチャブチェ かぼちゃのサラダ ごはん 牛乳(200)		れんこんのカレー焼き 型ぬきチーズ ちんげん菜で八宝菜 ポークビーンズ ごはん 牛乳(200)			おこのみあげ(大豆入り) ほうれん草のツナごま和え さつまいもシュガー うすいえんどうごはん 牛乳(200)			
注文締切 4/21		注文締切 4/21				注文締切 4/24		注文締切 4/24		
15	鶏肉と新じゃがの甘酢ごまあん	16	鶏の香草パン粉焼き	17	三色丼	18	チキンのピザ焼き	19	タンドリーチキン	
とまとスパゲッティ 野菜のナムル ナタデココフルーツ ごはん 牛乳(200)		ほうれん草のかりばた炒め がんととたけのこの炊き合わせ 春巻き 紅白なます ごはん 牛乳(200)		鰯と大豆のケチャップ炒め 切干大根カレーツナマヨ みたらし団子 牛乳(200)		ピーマンのおかか炒め さといもとおおさのかきあげ 焼きビーフン DHA満点ふりかけ ごはん 牛乳(200)		じゃが芋のきんぴら炒め ソース焼きそば キャベツとほうれん草のツナマヨ和え ひじきとちりめんのふりかけ ごはん 牛乳(200)		
注文締切 4/28		注文締切 4/28		注文締切 4/28		注文締切 5/8		注文締切 5/9		
22	鶏肉のはちみつ照り焼き	23	鮭フライ 玉ねぎソース添え	24	たけのこの炊き込みごはん	25	根菜のカレー味噌そば	26	豚肉コロッケ	
きゃべつのおかか炒め 麻婆豆腐 ささみのパンパンジー あべかわ芋 ごはん 牛乳(200)		こんにやくピーマン ミートボール もやしと揚げのごまあえ ミルクレープ ごはん 牛乳(200)		かぼちゃひき肉フライ トマトマカロニ 高野豆腐の煮物 きゃべつの煮びたし あん団子 牛乳(200)		かぼちゃとえびのかきあげ ごぼうとおかひじきのサラダ ひじきの煮物 ごはん 牛乳		スパゲティミートソース キャベツのカレーマヨソテー りんご缶 コッペパン・牛乳		
注文締切 5/12		注文締切 5/12		注文締切 5/12		注文締切 5/15		注文締切 5/16		
29	やきにく丼	30	トンテキ	31	チーズ入りチキンかつ	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。				
さつまいもの天ぷら 小松菜の煮びたし みかん(缶) 牛乳		新じゃが芋のチーズ焼き ラタトゥイユ 切り干し大根の煮物 ごはん 牛乳(200)		小松菜のカレー炒め 豚じゃが キャベツのトマト煮込み むらさき芋タルト ごはん 牛乳(200)		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)		
注文締切 5/19		注文締切 5/19		注文締切 5/19						

	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)
5月平均栄養価	837	14.9	27.4	359	103	3.7	263	0.4	0.57	33	4.4	2.9
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

10日(水)全校給食なし

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。

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	18日(木)・19日(金) 26日(金)・29日(月)	18日(木)・19日(金)	18日(木)・19日(金)
高鷲南中学校	18日(木)・19日(金) 23日(火)	18日(木)・19日(金)	18日(木)・19日(金)
河原城中学校	18日(木)・19日(金)	18日(木)・19日(金) 25日(木)・26日(金)	18日(木)・19日(金) 31日(水)
はびきの埴生学園 7~9年生	18日(木)・19日(金)	18日(木)・19日(金)	18日(木)・19日(金)
峰塚中学校	18日(木)・19日(金) 25日(木)	18日(木)・19日(金)	18日(木)・19日(金)
誉田中学校	25日(木)・26日(金)	25日(木)・26日(金)	25日(木)・26日(金)

キャベツのコンソメ炒め お茶プリン

とりの天ぷら にんじんしりしりー のりの佃煮

八十八夜の頃は、お茶の収穫が盛んになります。この時期のお茶を飲むと、1日元気に過ごすことができますと伝えられてきました。

八十八夜

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	○			○			
8日	○			○			○
9日	○		○				
11日	○			○			
12日	○			○			○
15日	○			○			
16日	○			○			
17日	○		○				
18日	○			○			○
19日	○		○	○			
22日	○			○			
23日	○		○	○			
24日	○						
25日	○		○				○
26日	○		○				
29日	○						
30日	○			○			
31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。





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(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	786Kcal	30.6g	21.6g
<u>とりの天ぷら</u>	163Kcal		
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、なたね油			
<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、コショウ、濃口しょうゆ、なたね油			
<u>お茶プリン</u>	55Kcal		
お茶プリン			
<u>キャベツのコンソメ炒め</u>	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			
<u>のりの佃煮</u>	16Kcal		
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			

2(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	880Kcal	29.5g	33.4g
<u>ソースヒレかつ</u>			75Kcal
ポークヒレカツ、なたね油、日給連中濃ソース			
<u>キャベツのソテー</u>			7Kcal
キャベツ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
<u>マカロニ・アンド・チーズ</u>			108Kcal
マカロニ、ナチュラルチーズ、サラダチーズ、無塩せきロースハム、じゃがいも、加塩バター、小麦粉、牛乳、並塩、コショウ、コンソメ、パセリ			
<u>肉団子と小松菜の甘酢あん</u>			120Kcal
鶏豚ミートボール、なたね油、こまつな、にんじん、上白糖、料理酒、淡口しょうゆ、本みりん、黒酢、リンゴ酢、馬鈴薯精製澱粉			
<u>手作りいちごジャム</u>			65Kcal
いちご、レモン果汁、上白糖			
<u>ロールパン</u>			306Kcal
ロールパン			

8(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	809Kcal	28.2g	18.1g
<u>煮込みハンバーグ</u>			108Kcal
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、コショウ			
<u>緑の彩りパスタ</u>			32Kcal
スパゲティ、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、並塩、コショウ、粉チーズ			
<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、コショウ、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
<u>ほうれん草の白和え</u>			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、上白糖、料理酒、白すりごま			
<u>しらすの佃煮</u>			53Kcal
ちりめんじゃこ、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ			

9(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	870Kcal	33.9g	27.5g
チキン南蛮		216Kcal	
鶏もも肉皮なし、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			
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			
高野豆腐の甘酢あん		94Kcal	
高野豆腐、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、豚肉、たまねぎ、にんじん、並塩、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、だし昆布、だしかつお			
こんにゃくチャプチェ		36Kcal	
豚肉もも、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにゃく、赤ピーマン、ピーマン、白ねぎ、なたね油、トウバンジャン、ごま油			
かぼちゃのサラダ		55Kcal	
かぼちゃ、並塩、コショウ、米酢、上白糖、マヨネーズ、アーモンド			

10日(水)

全校給食なし

11(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	877Kcal	31.6g	33.8g
<u>チキンのポワレ</u>	259Kcal		
鶏もも肉、並塩、コショウ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、オイスターソース、トマトケチャップ			
<u>れんこんのカレー焼き</u>	31Kcal		
れんこん、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、カレー粉、並塩、なたね油			
<u>型ぬきチーズ</u>	50Kcal		
型抜きチーズ			
<u>ちんげん菜で八宝菜</u>	39Kcal		
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>ポークビーンズ</u>	38Kcal		
水煮だいず、豚肉、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマトダイス缶、コンソメ、並塩、コショウ、トマトケチャップ、上白糖、なたね油、パセリ			

12(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	755Kcal	25.4g	20.1g
<u>きつねうどん</u>	144Kcal		
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、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			
<u>おこのみあげ(大豆入り)</u>	79Kcal		
キャベツ、にんじん、ながいも、豚肉もも、蒸し大豆、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			
<u>ほうれん草のツナごま和え</u>	31Kcal		
ほうれんそう、まぐろ油漬け、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
<u>さつまいもシュガー</u>	72Kcal		
さつまいも、なたね油、上白糖、加塩バター			
<u>うすいえんどうごはん</u>	291Kcal		
精白米、さやえんどう、並塩、料理酒、だし昆布			

15(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	793Kcal	30.7g	19.6g
鶏肉と新じゃがの甘酢ごまあん		231Kcal	
鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、れんこん、新じゃが、なたね油、上白糖、米酢、ごま油、煎り白胡麻			
とまとスパゲッティ		61Kcal	
スパゲッティ、たまねぎ、グリーンアスパカス、オリーブオイル、コショウ、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、並塩			
野菜のナムル		24Kcal	
ほうれんそう、大豆もやし、にんじん、濃口しょうゆ、並塩、ごま油、ガラスープ			
ナタデココフルーツ		17Kcal	
ナタデココ、みかん缶詰			

16(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	880Kcal	33.7g	29.4g
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			
ほうれん草のガリパタ炒め			21Kcal
ほうれんそう、ホールカーネーション、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、淡口しょうゆ、コショウ			
がんもどきのこの炊き合わせ			71Kcal
がんもどき、上白糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、だしかつお、だし昆布、キャベツ、ゆでたけのこ、本みりん			
春巻き			161Kcal
野菜の春巻、なたね油			
紅白なます			19Kcal
だいこん、にんじん、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻			

17(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	883Kcal	32.6g	27.9g
三色丼	505Kcal		
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、きんし卵			
鯖と大豆のケチャップ炒め	117Kcal		
さわか、料理酒、蒸し大豆、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖			
切干大根カレーツナマヨ	74Kcal		
切り干し大根、にんじん、まぐろ油漬け、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、コショウ			
みたらし団子	49Kcal		
白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			

18(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	806Kcal	35.4g	21.5g
チキンのピザ焼き		144Kcal	
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、ホールマト缶、にんにく、たまねぎ、オリーブオイル、ウスターソース、トマトケチャップ、上白糖、ピザ用チーズ			
ピーマンのおかか炒め		21Kcal	
ピーマン、にんじん、かつお削りぶし、ごま油、濃口しょうゆ、料理酒			
さといもとおおさのかきあげ		68Kcal	
むきえび、たまねぎ、さといも、おおさ粉、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、並塩、なたね油			
焼きビーフン		55Kcal	
ビーフン、豚肉、キャベツ、にら、ごま油、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、上白糖			
DHA満点ふりかけ		22Kcal	
さば水煮、ちりめんじゃこ、こまつな、なたね油、料理酒、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、本みりん、白すりごま			

19(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	795Kcal	36.3g	21.9g
<u>タンドリーチキン</u>	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、並塩、コショウ			
<u>じゃが芋のきんぴら炒め</u>	49Kcal		
じゃがいも、なたね油、豚肉もも、ごぼう、にんじん、上白糖、淡口しょうゆ、煎り白胡麻			
<u>ソース焼きそば</u>	66Kcal		
スパゲッティ、並塩、チンゲンサイ、豚肩ロース、にんじん、にんにく、しょうが、なたね油、コショウ、料理酒、とんかつソース、ウスターソース、濃口しょうゆ、トマトケチャップ			
<u>キャベツとほうれん草のツナマヨ和え</u>	47Kcal		
キャベツ、ほうれんそう、まぐろ油漬け、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、マヨネーズ、なたね油			
<u>ひじきとちりめんのふりかけ</u>	26Kcal		
干しひじき、ちりめんじゃこ、かつお削り節、煎り白胡麻、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、なたね油			

22(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	821Kcal	39.8g	21.6g
<u>鶏肉のはちみつ照り焼き</u>	118Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、しょうが、濃口しょうゆ、はちみつ、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
<u>きゃべつのおかか炒め</u>	10Kcal		
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			
<u>麻婆豆腐</u>	130Kcal		
豚肉、たまねぎ、ミニ絹厚揚げ、しょうが、にんにく、トウバンジャン、ごま油、白ねぎ、オイスターソース、ガラスープ、テンメンジャン、赤出味噌、濃口しょうゆ、料理酒、並塩、コショウ、馬鈴薯精製澱粉			
<u>ささみのパンパンジー</u>	44Kcal		
鶏ささ身、きゅうり、太もやし、信州味噌、淡口しょうゆ、上白糖、煎り白胡麻、ごま油			
<u>あべかわ芋</u>	59Kcal		
さつまいも、なたね油、上白糖、きな粉、並塩			

23(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	910Kcal	30.6g	26.7g
<u>鮭フライ 玉ねぎソース添え</u>	191Kcal		
さけフライ、なたね油、たまねぎ、上白糖、米酢、濃口しょうゆ、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
<u>こんにゃくピーマン</u>	9Kcal		
ちりめんじゃこ、ピーマン、つきこんにゃく、にんじん、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ			
<u>ミートボール</u>	121Kcal		
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、じゃがいも、なたね油			
<u>もやしと揚げのごまあえ</u>	41Kcal		
太もやし、きざみ揚げ、煎り白胡麻、上白糖、濃口しょうゆ			
<u>ミルクレープ</u>	52Kcal		
ミルクレープ			

24(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	852Kcal	29.6g	23.9g
たけのこの炊き込みごはん		418Kcal	
精白米、にんじん、鶏もも肉、きざみ揚げ、たけのこ、水煮、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、上白糖、淡口しょうゆ			
かぼちゃひき肉フライ		83Kcal	
かぼちゃひき肉フライ、なたね油			
トマトマカロニ		25Kcal	
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			
高野豆腐の煮物		60Kcal	
高野豆腐、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、鶏もも肉皮なし、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			
きゃべつの煮びたし		41Kcal	
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			
あん団子		87Kcal	
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

25(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	896Kcal	36.8g	28.2g
根菜のカレー味噌そば	183Kcal		
豚肉、大豆ミンチ、れんこん、にんじん、たまねぎ、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、料理酒、カレー粉、赤味噌、上白糖			
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			
ごぼうとおかひじきのサラダ	89Kcal		
ごぼう、にんじん、おかひじき、まぐろ油漬、煎り白胡麻、マヨネーズ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、花かつお			
ひじきの煮物	55Kcal		
きざみ揚げ、干しひじき、豚肉、蒸し大豆、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			

26(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	855Kcal	25.1g	37g
<u>豚肉コロッケ</u>	163Kcal		
豚肉コロッケ、なたね油			
<u>スパゲティミートソース</u>	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、こしょう、バセリ			
<u>キャベツナのカレーマヨネーズ</u>	57Kcal		
キャベツ、にんじん、なたね油、まぐろ油漬け、マヨネーズ、カレー粉、並塩、こしょう			
<u>りんご缶</u>	25Kcal		
りんご缶			
<u>コッペパン・牛乳</u>	508Kcal		
コッペパン、牛乳			