

羽曳野市中学校給食

令和5年10月

献立表



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)

月	火	水	木	金
2 ピンパ	3 まぜまぜチキンライス	4 全校給食なし	5 トンテキ	6 チキンかつ
さといもとおさのかきあげ キャベツともやしの塩ナムル トマトマカロニ ごはん 牛乳(200)	かぼちゃひき肉フライ ちんげん菜で八宝菜 紅白なます 牛乳(200)	全校給食なし	スパイシーポテト 小松菜のナムル ふりかけ(かつお・ごま) ごはん 牛乳(200)	糸こんにゃく えびの彩りかきあげ キャベツのトマト煮込み キャンディチーズ(鉄) 鮭のスープグラタン ごはん・コーヒー牛乳
9	10 鶏の香草パン粉焼き	11 鮭の塩糍焼き	12 鶏天と秋のかきあげ丼	13 全校給食なし
スポーツの日	ブロッコリーのガーリック炒め 大根と鶏肉の煮物 ジェパベースパゲティ 里芋のこっくり田楽 ごはん 牛乳(200)	ニラともやしのソテー さつまいもの天ぷら 鶏そぼろとごぼうの炒め物 切り干し大根の煮物 焼きのり ごはん・牛乳	エリンギとピーマンのきんぴら 高野豆腐の煮物 じゃが芋のチーズ焼き きゅうりのおかか和え 牛乳(200)	全校給食なし
16 タンドリーチキン	17 煮込みハンバーグ	18 キーマカレー	19 チキン南蛮	20 やきにく丼
あべかわ芋 高野豆腐の甘酢あん こんにやくピーマン れんこんのサラダ ごはん 牛乳(200)	青のりポテト 鱈と野菜の甘酢あん こんにやくチャブチ にんじんのしりしりー ごはん 牛乳(200)	ラ・フランスゼリー かぼちゃの甘辛炒め 切り昆布の煮物 ごはん 牛乳(200)	にんじんとツナのきんぴら 麻婆豆腐 ささみのパンパンジー みたらし団子 ごはん 牛乳(200)	かぼちゃのかきあげ 白菜煮びたし みかん(缶) 牛乳(200)
23 鯖のカレーパン粉焼き	24 チキンのポワレ	25 鶏とごぼうの炊き込みごはん	26 ミンチカツ	27 ポークコロケ
れんこんのカレー揚げ 白味噌入りグラタン いか大根 さつまいもシュガー ごはん 牛乳(200)	れんこんきんぴら おこのみあげ ほうれん草のツナごま和え パインとみかん ごはん 牛乳(200)	たらと白菜のクリーム煮 ナポリタン ほうれん草の白和え あん団子 牛乳(200)	きゃべつのおかか炒め いかのナポリ もやしと揚げのごまあえ のりの佃煮 ごはん 牛乳(200)	ほうれん草のガリハタ スパゲティミートソース じゃが芋のきんぴら炒め コーンスープ ロールパン・りんごジャム 牛乳(200)
30 チーズ入りチキンかつ	31 鶏のからあげ甘辛	注文締切日の表示について 9月1日(金)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。		★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、市ウェブサイトへの掲載やメールマガジンにて配信します。
かぼちゃのサラダ 焼きプリンタルト かぶのコンソメ炒め しらたきとえのきのしぐれ煮 ごはん 牛乳(200)	ほうれん草とコーンのソテー 秋のミートソースパスタ きゃべつ煮びたし 大学いも ごはん 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。		

	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)
10月平均栄養価	829	14.3	26.7	337	108	3.4	258	0.41	0.55	28	5.1	2.7
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日(水)・13日(金)は全校給食無し

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	3日(火)・12日(木)	3日(火)・12日(木)	3日(火)・12日(木)
高鷲南中学校	12日(木)	12日(木)	12日(木)
河原城中学校	12日(木)	12日(木)	12日(木)
はびきの埴生学園 7~9年生	19日(木)・20日(金)	19日(木)・20日(金) 24日(火)	19日(木)・20日(金)
峰塚中学校	12日(木)	12日(木)	12日(木)
誉田中学校	12日(木)・24日(火)	12日(木)・24日(火) 25日(水)・26日(木)	12日(木)・24日(火)

アレルギー物質を含む食品の一覧

8大アレルギー物質：小麦・そば・卵・乳・落花生・かに・えび・くるみ
※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	くるみ
2日	○			○				
3日	○			○				
5日	○			○				
6日	○			○			○	
10日	○			○			○	
11日	○			○				
12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	○			○				

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8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が、献立表には8大アレルギー物質のみの表記としており、コンタミネーションについては特に記載していませんので、詳しい情報が必要な方は食育・給食課までお問い合わせください。

令和4年度羽曳野市中学校給食献立コンテスト

10月6日は審査員特別賞を受賞された誉田中学校3年4組 下倉 陽彩さんの献立『鮭のスープグラタン』が登場します！



下倉さんよりコメント
秋の食材を使い素材の味も感じられる料理にしました。よく野菜が嫌いな人もいると思いますが、完食してくれるとうれしいです。

・鮭のスープグラタン ・チキンカツ ・糸こんにゃく ・えびの彩りかきあげ
・きゃべつトマト煮込み ・キャンディチーズ ・ごはん ・コーヒー牛乳

※1(7)年生対象 生徒向け試食会の詳細は裏面をご覧ください。



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。)

6・10・19・20・24・25・30・31日は減量ごはんです。

2(月) エネルギー 789Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 24.1g

3(火) エネルギー 783Kcal たんぱく質 28.2g 脂質 21.8g

5(木) エネルギー 785Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 23.7g

6(金) エネルギー 902Kcal たんぱく質 28.6g 脂質 25.9g

10(火) エネルギー 768Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 20.4g

11(水) エネルギー 781Kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19g

12(木) エネルギー 835Kcal たんぱく質 31.4g 脂質 24.1g

16(月) エネルギー 817Kcal たんぱく質 33.8g 脂質 22.8g

17(火) エネルギー 844Kcal たんぱく質 27.6g 脂質 23.6g

18(水) エネルギー 803Kcal たんぱく質 31.2g 脂質 18.5g

19(木) エネルギー 898Kcal たんぱく質 39g 脂質 27.6g

20(金) エネルギー 802Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 25.7g

23(月) エネルギー 871Kcal たんぱく質 32.5g 脂質 23.9g

24(火) エネルギー 826Kcal たんぱく質 27.7g 脂質 30g

25(水) エネルギー 849Kcal たんぱく質 32.2g 脂質 22.4g

26(木) エネルギー 875Kcal たんぱく質 30.2g 脂質 26g

27(金) エネルギー 844Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 35.3g

30(月) エネルギー 796Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 26.2g

31(火) エネルギー 878Kcal たんぱく質 34.4g 脂質 25.9g

十三夜~10月25日~ 十五夜のように月を眺め、秋の實りに感謝する日です。

生徒試食会日程表 1年生生徒対象 下記の日程で1年生(7年生)を対象にした無料試食会を行います。

手づくり☆コーンスープ&りんごジャム~10月27日~