

羽曳野市中学校給食

令和5年12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
注文締切日の表示について 11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。	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。	★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。	1 カレーうどん さといもとおおさのかきあげ ほうれん草の白和え にんじんのしりしりー ごはん・牛乳 注文締切 11/21
4 ソースヒレかつ 粉ふきいも チヂミ揚げ キャベツとほうれん草のツナ炒め トマトマカロニ ごはん・牛乳 注文締切 11/24	5 鶏のすき焼き ごぼうとじゃこのかきあげ 水菜と白菜の煮びたし りんごシュガーバターソテー ごはん・牛乳 注文締切 11/24	6 白身魚のきのこマヨネーズ焼き じゃがいものおかかバター Wチョコロールケーキ 春雨サラダ ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳 注文締切 11/24	7 ジンジャーチキン たまねぎのソテー 豚じゃが ひじきのサラダ りんごの甘煮 ごはん・牛乳 注文締切 11/27	8 ホワイトシチュー チキンかつ ナポリタン 白菜煮びたし みかん(缶) ごはん・牛乳 注文締切 11/28
11 鶏の香草パン粉焼き 青のりポテト スパイシーかぼちゃ 小松菜の中華煮 あん団子 ごはん・牛乳 注文締切 12/1	12 麻婆豆腐 かぼちゃとえびのかきあげ ほうれんそうとゆばの煮びたし ごまだんご ごはん・牛乳 注文締切 12/1	13 煮込みハンバーグ フライドポテト たらと白菜のクリーム煮 きゅうりのツナごま和え さつまいもとりんご煮 ごはん・牛乳 注文締切 12/1	14 とりの天ぷら 糸こんにゃく えびマカロニグラタン 白菜とあげの煮物 みたらし団子 ごはん・牛乳 注文締切 12/4	15 デミグラスソースのチキンかつ いか大根 豚肉ときゃべつのはちまみ炒め きゅうりのおかか和え ごはん 飲むヨーグルト 注文締切 12/5

	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)
12月平均栄養価	844	14.1	25.4	355	105	4.8	242	0.4	0.52	31	4.6	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	4.5	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

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	1日(金)・8日(金) 13日(水)・15日(金)	1日(金)・8日(金) 13日(水)・15日(金)	1日(金)・8日(金) 13日(水)・15日(金)
高鷲南中学校	1日(金)・6日(水) 8日(金)・15日(金)	1日(金)・6日(水) 8日(金)・15日(金)	1日(金)・6日(水)・8日(金) 13日(水)・15日(金)
河原城中学校	1日(金)・8日(金) 15日(金)	1日(金)・8日(金) 15日(金)	1日(金)・8日(金) 12日(火)・15日(金)
はびきの殖生学園 7~9年生	1日(金)・6日(水) 15日(金)	1日(金)・6日(水) 15日(金)	1日(金)・6日(水) 13日(水)・15日(金)
峰塚中学校	1日(金)・14日(木) 15日(金)	1日(金)・14日(木) 15日(金)	1日(金)・12日(火) 14日(木)・15日(金)
誉田中学校	-	-	13日(水)

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
1日	○			○			○	
4日	○							
5日	○			○				
6日	○		○	○				
7日	○		○					
8日	○			○				
11日	○			○				
12日	○			○			○	
13日	○			○				
14日	○			○			○	
15日	○			○				

R5多子世帯学校給食費助成事業
受付期間が間もなく終了します。

申請受付は令和5年12月28日(木)までです。
詳しくは広報・市webサイトをご覧ください。
QRコードからもご確認いただけます。

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。

12月1日は 冬至メニュー

ほうれん草の白和え
カレーうどん
さといもとおおさのかきあげ
にんじんのしりしりー

冬至の七草の「うどん(うどん)」と「にんじん」を出しています！

冬至(とうじ)は1年で最も昼の時間が短い日になります。
冬至の日には「なんきん(かぼちゃ)」を食べると「風邪を引かない」、「福が来る」といわれていますが、それ以外にも「ん」が2つ付くもの「冬至の七草」を食べると運が上がると言われてます。

1.なんきん(南瓜)
2.れんこん(蓮根)
3.にんじん(人参)
4.ぎんなん(銀杏)
5.きんかん(金柑)
6.かんてん(寒天)
7.うんどん(うどん)

冬至の七草

羽曳野市中学校給食

令和5年12月 使用食材一覧表

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)
12月1・6・8・14日は減量ごはんです。

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(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	905Kcal	28g	29.6g
カレーうどん	300Kcal		
じゃがいも、たまねぎ、にんにく、きざみ揚げ、牛肉肩ロース、ローリエパウダー、オイスターソース、牛乳、なたね油、カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、花かつお、馬鈴薯精製澱粉、うどん			
さといもとおおさのかきあげ	72Kcal		
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			
ほうれん草の白和え	51Kcal		
ほうれん草、木綿豆腐、並塩、にんじん、板こんにやく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま			
にんじんのしりしりー	22Kcal		
にんじん、まぐろ油漬、青ねぎ、煎り白胡麻、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、なたね油			

4(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	826Kcal	28.5g	21.1g
ソースヒレかつ	144Kcal		
ポークヒレカツ、なたね油、中濃ソース			
粉ふきいも	23Kcal		
じゃがいも、並塩、こしょう、パセリ			
チヂミ揚げ	102Kcal		
イカ、にんじん、たまねぎ、にら、白すりごま、小麦粉、並塩、なたね油、淡口しょうゆ、米酢、ごま油			
キャベツとほうれん草のツナ炒め	34Kcal		
キャベツ、ほうれん草、まぐろ油漬、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、なたね油			
トマトマカロニ	27Kcal		
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			

5(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	870Kcal	33.9g	20.9g
鶏のすき焼き	171Kcal		
鶏もも肉皮なし、料理酒、たまねぎ、白ねぎ、糸こんにやく、焼き豆腐、あつさく麩、本みりん、濃口しょうゆ、上白糖			
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			
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、花かつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん			
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			

6(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	802Kcal	28g	28.9g
白身魚のきのこマヨネーズ焼き	161Kcal		
たら、料理酒、並塩、こしょう、マヨネーズ、信州味噌、ほんしめじ、たまねぎ			
じゃがいものおかかバター	35Kcal		
じゃがいも、かつお削りぶし、加塩バター、本みりん、濃口しょうゆ、だし昆布、花かつお			
Wチョコロールケーキ	45Kcal		
ダブルチョコロール			
春雨サラダ	82Kcal		
ビーフン、こまつな、きゅうり、にんじん、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ、並塩、こしょう			
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			

7(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	838Kcal	31g	20.9g
ジンジャーチキン	172Kcal		
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			
たまねぎのソテー	11Kcal		
たまねぎ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
豚じゃが	79Kcal		
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、花かつお			
ひじきのサラダ	22Kcal		
干しひじき、きゅうり、ホールカーネーション、ほうれん草、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、フレンチドレッシング			
りんごの甘煮	58Kcal		
りんご、レモン果汁、上白糖			

8(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	925Kcal	30g	31.6g
ホワイトシチュー	171Kcal		
じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ベーコン、なたね油、小麦粉、加塩バター、牛乳、並塩、こしょう、コンソメ			
チキンかつ	160Kcal		
チキンカツ、なたね油、中濃ソース			
ナポリタン	65Kcal		
スパゲッティ、たまねぎ、ボンレスハム、ピーマン、オリーブオイル、並塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース			
白菜煮びたし	53Kcal		
はくさい、にんじん、きざみ揚げ、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
みかん(缶)	16Kcal		
みかん缶			

11(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	837Kcal	32.9g	18.9g
鶏の香草パン粉焼き	112Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉			
青のりポテト	23Kcal		
じゃがいも、おおさ粉、並塩、こしょう			
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			
小松菜の中華煮	17Kcal		
にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが、ごま油、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、中華だしの素、オイスターソース、馬鈴薯精製澱粉			
あん団子	87Kcal		
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

12(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	861Kcal	31.3g	26.9g
麻婆豆腐	174Kcal		
豚肉、たまねぎ、ミニ絹揚げ、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、こしょう、馬鈴薯精製澱粉			
かぼちゃとえびのかきあげ	75Kcal		
むきえび、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油			
ほうれん草とゆばの煮びたし	26Kcal		
ほうれん草、ゆば、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
ごまだんご	90Kcal		
中華ごま団子、なたね油			

13(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	860Kcal	26.6g	24.2g
煮込みハンバーグ	107Kcal		
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、こしょう			
フライドポテト	55Kcal		
じゃがいも、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、こしょう			
たらと白菜のクリーム煮	100Kcal		
たら、並塩、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、はくさい、ベーコン、しょうが、小麦粉、加塩バター、牛乳、こしょう、中華だしの素			
きゅうりのツナごま和え	30Kcal		
きゅうり、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
さつまいもとりんご煮	72Kcal		
さつまいも、りんご、レーズン、加塩バター、上白糖、並塩、レモン果汁			

14(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	826Kcal	34.3g	23.4g
とりの天ぷら	168Kcal		
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、天つゆ			
糸こんにゃくピラ	15Kcal		
糸こんにゃく、にんじん、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬、花かつお、だし昆布			
えびマカロニグラタン	72Kcal		
マカロニ、たまねぎ、ほうれん草、むきえび、チーズ、なたね油、並塩、こしょう、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
白菜とあげの煮物	60Kcal		
はくさい、にんじん、水菜、きざみ揚げ、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
みたらし団子	51Kcal		
白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			

15(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	732Kcal	23g	15.8g
デミグラスソースのチキンかつ	190Kcal		
チキンカツ、なたね油、米粉のハヤシルウ、トマトペースト、赤ぶどう酒、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、上白糖、加塩バター			
いか大根	49Kcal		
イカ、料理酒、だいこん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん			
豚肉ときやべつの塩だれ炒め	68Kcal		
豚肉ロース、並塩、こしょう、にんにく、キャベツ、なたね油、ガラスープ、ごま油、料理酒			
きゅうりのおかか和え	15Kcal		
きゅうり、並塩、上白糖、濃口しょうゆ、白すりごま、かつお削りぶし			
飲むヨーグルト	52Kcal		
飲むヨーグルト			



12月5日 旬の献立!

水菜と白菜の煮びたし ごぼうとじゃこのかきあげ

12月が旬で美味しい、水菜・白菜・ごぼう・りんごを沢山使った献立にしました!冬の体を元気にしてくれますよ!美味しく食べてくれると嬉しいです。

鶏のすき焼き りんごシュガーバターソテー

2023年もあと少し!
やり残したことが無いように、
今からでも頑張ろう!!
冬休みで体調を崩さないように、
しっかり食べて、寝て、
身体を動かしてね。

12月8日 ホワイトシチュー

白菜煮びたし ナポリタン

ホワイトシチュー みかん

シチューの語源はフランスの古語の「煮込む」という言葉からきているそうです。日本でホワイトシチューが一般的に食べられるようになったのは、戦後の学校給食がきっかけだと言われています。
じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ等をじっくり煮込み、美味しく作るのでぜひ食べてね!ホッと温まります♪

「令和5年度羽曳野市中学校給食 献立コンテスト」を実施します!

入賞献立については、令和6年度の学校給食に採用する予定です。

対象学年は、中学校:1年生・2年生
義務教育学校:7年生・8年生です。

ぜひご応募ください☆
※詳しくは冬休み前にお配りするプリントを見てください。