羽曳野市中学校給食

令和6年1月

献立表

☆☆ご注意ください☆☆
年末年始で注文締切がいつもより早くなります。

1月10日(水)～12日(金)の注文は
→2023年12月20日(水)まで
1月15日(月)～18日(木)の注文は
→2023年12月22日(金)まで

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	献立に関すること
ビジネスラリアート 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）

月	火	水	木	金
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。	**10 まぜまぜチキンライス** 緑の彩りパスタ オムレツ おからのポテトサラダ 飲むヨーグルト 注文締切 12/20	**11 キーマカレー** 鱈と大豆のケチャップ炒め 切り干し大根のサラダ 大学いも ごはん 牛乳(200) 注文締切 12/20	**12 とりの天ぷら** フルーツきんとん・黒豆・田作り 白味噌入りえびグラタン 切り昆布の煮物 お雑煮(白味噌仕立て) ごはん・牛乳 注文締切 12/20
15 チキンかつ コーンバターソテー 大根と鶏肉のみそ煮込み 肉団子と小松菜の甘酢あん のりの佃煮 ごはん 牛乳(200) 注文締切 12/22	**16 鯖のカレーパン粉焼き** れんこんのカレー揚げ マカロニ・アンド・チーズ いか大根 さつまいもシュガー ごはん 牛乳(200) 注文締切 12/22	**17 そぼろ丼** 焼きプリンタルト 大根と鶏肉の煮物 にんじんのしりしりー 牛乳(200) 注文締切 12/22	**18 ポークコロッケ** きんぴらごぼう 春菊かきあげ ひじきのサラダ あん団子 田辺大根と桜えびの炊込みごはん 牛乳(200) 注文締切 12/22	**19 クリームシチュー** かぼちゃひき肉フライ 糸こんきんぴら ミートボール ほうれん草の白和え パインとみかん ごはん・牛乳 注文締切 1/9
22 鮭の塩糀焼き 小松菜ともやしのｿﾃｰ 岩石揚げ 鶏そぼろとごぼうの炒め物 ふりかけ(かつお・ごま) 焼きのり ごはん・牛乳 注文締切 1/12	**23 やきにく丼** さつまいもの天ぷら 白菜煮びたし みかん(缶) 牛乳(200) 注文締切 1/12	**24 チキン南蛮** きゃべつのおかか炒め 麻婆豆腐 ささみのバンバンジー 紅白なます ごはん 牛乳(200) 注文締切 1/12	**25 鶏肉とじゃが芋の甘酢ごまあん** ｼﾞｪﾉﾍﾞｰｾﾞｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 野菜のナムル みたらし団子 ごはん 牛乳(200) 注文締切 1/15	**26 チーズ入りチキンかつ** ほうれん草のｶﾞﾘﾊﾞﾀ炒め 高野豆腐の甘酢あん かぼちゃの甘辛炒め ひじきとちりめんのふりかけ ごはん 牛乳(200) 注文締切 1/16
29 鶏とごぼうの炊き込みごはん ナポリタン さつまいものレモン煮 かぶのコンソメ炒め 春巻き かぼちゃのサラダ 牛乳(200) 注文締切 1/19	**30 チキンのポワレ** ほうれん草とコーンのソテー ミートソースパスタ じゃが芋のチーズ焼き ひじきの煮物 コーヒーオレ ごはん 注文締切 1/19	**31 チーズハンバーグ糀ソース** かぼちゃのソテー おこのみあげ きゃべつの煮びたし ミルクレープ ごはん 牛乳(200) 注文締切 1/19	注文締切日の 表示について 12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。 注文締切 ●/●

★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。

	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)
1月平均栄養価	846	14.2	27.2	361	110	3.9	265	0.38	0.54	29	4.7	3
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	10日(水)・11日(木) 12日(金)・19日(金)	11日(木)・12日(金) 19日(金)	10日(水)・11日(木)・19日(金) 24日(水)・25日(木)・26日(金)
高鷲南中学校	10日(水)・11日(木)	11日(木)	10日(水)・11日(木)・24日(水) 25日(木)・26日(金)
河原城中学校	10日(水)・11日(木)	11日(木)	10日(水)・11日(木) 30日(火)・31日(水)
はびきの埴生学園 7～9年生	－	－	10日(水)・11日(木)・24日(水) 25日(木)・26日(金)
峰塚中学校	－	－	23日(火)・24日(水) 25日(木)・26日(金)
誉田中学校	11日(木)	11日(木)	10日(水)・11日(木)・24日(水) 25日(木)・26日(金)

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
10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。

おせち料理12日

白味噌入りえびグラタン　きんとん・黒豆・田作り

切り昆布
の煮物

きんとん
「金団」と書き、きんとん と読みます。
色は黄金色です。
金運が上がりますように。

黒豆
「まめ」にはたらき、
「まめ(元気)」に暮らせますように。

昆布
縁起のよいことがありますように。「養老昆布(よろこぶ)」と書いて不老長寿も願って。

えび
腰が曲がるまで、
長生きできますように。

田作り
五穀豊穣を願います。
昔、田畑の肥料に乾燥した
イワシが使われていました。

新年をみんなで迎えられることを楽しみにしています。2024年も、あなたがにっこり笑顔、元気もりもりでいてくれることを願って、給食に関わる人みんなで大切に給食を届けます。
2024年もよろしくお願いします。

羽曳野市中学校給食

令和6年1月　使用食材一覧表

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。）

ごはん　18日・29日は284Kcal
31日は356Kcal
その他の日は320Kcal

牛乳　138Kcal

10（水）

エネルギー	たんぱく質	脂質
765Kcal	24.2g	23.1g

まぜまぜチキンライス 507Kcal
鶏もも肉、無塩せきベーコン、たまねぎ、にんじん、にんにく、オリーブオイル、コンソメ、トマトケチャップ、オイスターソース、加塩バター、並塩、こしょう、精白米

緑の彩りパスタ 46Kcal
ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ、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、こしょう、粉チーズ

オムレツ 87Kcal
プレーンオムレツ、トマトペースト、トマトケチャップ

おからのポテトサラダ 73Kcal
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、こしょう、パセリ

飲むヨーグルト 52Kcal
飲むヨーグルト

11（木）

エネルギー	たんぱく質	脂質
825Kcal	34.9g	21.6g

キーマカレー 169Kcal
豚肉、大豆ミンチ、たまねぎ、にんじん、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

鱈と大豆のケチャップ炒め 87Kcal
たら、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

切り干し大根のサラダ 34Kcal
切り干し大根、無塩せきロースハム、きゅうり、しろな、濃口しょうゆ、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ

大学いも 75Kcal
さつまいも、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、並塩、煎り白胡麻

12（金）

エネルギー	たんぱく質	脂質
893Kcal	36.9g	23.4g

とりの天ぷら 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

フルーツきんとん・黒豆・田作り 73Kcal
さつまいも、上白糖、淡口しょうゆ、並塩、りんご缶、黒豆甘煮、かえりちりめん、なたね油、濃口しょうゆ、料理酒

白味噌入りえびグラタン 68Kcal
マカロニ、たまねぎ、むきえび、なたね油、並塩、こしょう、白味噌、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ

切り昆布の煮物 27Kcal
糸切り昆布、にんじん、なたね油、きざみ揚げ、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、花かつお、だし昆布

お雑煮（白味噌仕立て） 102Kcal
にんじん、きざみ揚げ、だいこん、白玉だんご、白味噌、花かつお、だし昆布

15（月）

エネルギー	たんぱく質	脂質
844Kcal	30.5g	26.9g

チキンかつ 160Kcal
チキンカツ、なたね油、中濃ソース

コーンバターソテー 12Kcal
ﾎｰﾙｶｰﾈﾙｺｰﾝ、加塩バター、並塩、こしょう

大根と鶏肉のみそ煮込み 98Kcal
だいこん、鶏もも肉、にんじん、さといも、板こんにゃく、しょうが、なたね油、料理酒、本みりん、上白糖、信州味噌、だし昆布、花かつお

肉団子と小松菜の甘酢あん 98Kcal
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

のりの佃煮 16Kcal
きざみのり、だし昆布、花かつお、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん

16（火）

エネルギー	たんぱく質	脂質
875Kcal	33.1g	26.6g

鯖のカレーパン粉焼き 157Kcal
さば、並塩、カレー粉、パン粉、パセリ、オリーブオイル

れんこんのカレー揚げ 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

マカロニ・アンド・チーズ 108Kcal
マカロニ、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、こしょう、コンソメ、パセリ

いか大根 47Kcal
イカ、料理酒、だいこん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん

さつまいもシュガー 72Kcal
さつまいも、なたね油、上白糖、加塩バター

17（水）

エネルギー	たんぱく質	脂質
805Kcal	28.3g	26.1g

そぼろ丼 464Kcal
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、花かつお、にんじん

焼きプリンタルト 125Kcal
焼きプリンタルト

大根と鶏肉の煮物 52Kcal
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

にんじんのしりしりー 26Kcal
にんじん、まぐろ油漬け、青ねぎ、煎り白胡麻、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、なたね油

18（木）

エネルギー	たんぱく質	脂質
860Kcal	23.9g	24.3g

ポークコロッケ 144Kcal
ポークコロッケ、なたね油

きんぴらごぼう 16Kcal
ごぼう、にんじん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ

春菊かきあげ 114Kcal
春菊、たまねぎ、さつまいも、蒸し大豆、小麦粉、並塩、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、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ

あん団子 87Kcal
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩

田辺大根と桜えびの炊込みごはん 339Kcal
精白米、きざみ揚げ、田辺だいこん、釜あげ桜えび、並塩、料理酒、淡口しょうゆ、花かつお、だし昆布

19（金）

エネルギー	たんぱく質	脂質
881Kcal	29.6g	29.2g

クリームシチュー 151Kcal
鶏もも肉皮なし、並塩、じゃがいも、たまねぎ、ほんしめじ、なたね油、小麦粉、加塩バター、牛乳、こしょう、コンソメ

かぼちゃひき肉フライ、糸こんきんぴら 98Kcal
かぼちゃひき肉フライ、なたね油、糸こんにゃく、にんじん、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬け、花かつお、だし昆布

ミートボール 102Kcal
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

ほうれん草の白和え 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

パインとみかん 19Kcal
パイン缶、みかん缶

22（月）

エネルギー	たんぱく質	脂質
766Kcal	31.8g	19.2g

鮭の塩糀焼き、小松菜ともやしのｿﾃｰ 52Kcal
さけ、塩糀、こまつな、太もやし、にんにく、なたね油、料理酒、濃口しょうゆ、中華だしの素、こしょう

岩石揚げ 121Kcal
さつまいも、蒸し大豆、干しひじき、チーズ、小麦粉、淡口しょうゆ、上白糖、なたね油

鶏そぼろとごぼうの炒め物 108Kcal
鶏ひき肉、にんじん、ごぼう、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油

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

焼きのり 6Kcal
焼手巻のり1/4カット5枚

23（火）

エネルギー	たんぱく質	脂質
790Kcal	24.7g	24.9g

やきにく丼 510Kcal
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

さつまいもの天ぷら 74Kcal
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩

白菜煮びたし 50Kcal
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） 18Kcal
みかん缶詰

24（水）

エネルギー	たんぱく質	脂質
868Kcal	38.7g	27.6g

チキン南蛮 216Kcal
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、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

きゃべつのおかか炒め 8Kcal
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし

麻婆豆腐 121Kcal
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、こしょう、馬鈴薯精製澱粉

ささみのバンバンジー 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

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

25（木）

エネルギー	たんぱく質	脂質
895Kcal	29.1g	29.9g

鶏肉とじゃが芋の甘酢ごまあん 300Kcal
鶏もも肉、料理酒、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、れんこん、じゃがいも、なたね油、上白糖、米酢、ごま油、煎り黒胡麻

ｼﾞｪﾉﾍﾞｰｾﾞｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 62Kcal
ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ、むきえび、えのきたけ、なたね油、ジェノバペースト、並塩、こしょう

野菜のナムル 22Kcal
こまつな、大豆もやし、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、ごま油、こしょう

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

26（金）

エネルギー	たんぱく質	脂質
802Kcal	31.1g	24.2g

チーズ入りチキンかつ 128Kcal
ササミフライ（チーズ入り）、なたね油

ほうれん草のｶﾞﾘﾊﾞﾀ炒め 18Kcal
ほうれんそう、無塩せきベーコン、にんにく、無塩バター、並塩、こしょう

高野豆腐の甘酢あん 93Kcal
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、花かつお

かぼちゃの甘辛炒め 77Kcal
豚肩ロース、料理酒、濃口しょうゆ、なたね油、かぼちゃ、上白糖、オイスターソース

ひじきとちりめんのふりかけ 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

29（月）

エネルギー	たんぱく質	脂質
918Kcal	24.8g	28.9g

鶏とごぼうの炊き込みごはん 415Kcal
精白米、にんじん、鶏もも肉、ごぼう、ほんしめじ、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、花かつお、だし昆布

ナポリタン、さつまいものレモン煮 125Kcal
ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ、たまねぎ、無塩せきボンレスハム、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、さつまいも、レモン果汁、上白糖、はちみつ

かぶのコンソメ炒め 25Kcal
かぶ、かぶの葉、無塩せきボンレスハム、オリーブオイル、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう

春巻き 161Kcal
野菜の春巻、なたね油

かぼちゃのサラダ 54Kcal
かぼちゃ、並塩、こしょう、米酢、上白糖、マヨネーズ

30（火）

エネルギー	たんぱく質	脂質
918Kcal	30.5g	30.4g

チキンのポワレ 259Kcal
鶏もも皮つき肉、並塩、こしょう、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

ほうれん草とコーンのソテー 7Kcal
ほうれんそう、ﾎｰﾙｶｰﾈﾙｺｰﾝ、オリーブオイル、淡口しょうゆ、並塩、こしょう

ミートソースパスタ 111Kcal
ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ、オリーブオイル、豚肉、たまねぎ、にんにく、ほんしめじ、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ、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、パセリ

じゃが芋のチーズ焼き 64Kcal
じゃがいも、並塩、チーズ

ひじきの煮物 49Kcal
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

コーヒーオレ　コーヒーオレ　106Kcal

31（水）

エネルギー	たんぱく質	脂質
825Kcal	26.7g	22.9g

チーズハンバーグ糀ソース 160Kcal
国産鶏肉と豚肉のハンバーグ、チーズ、たまねぎ、なたね油、塩糀、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ

かぼちゃのソテー 31Kcal
かぼちゃ、加塩バター、並塩

おこのみあげ 43Kcal
キャベツ、にんじん、ながいも、豚肉もも、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

きゃべつの煮びたし 43Kcal
キャベツ、きざみ揚げ、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん

ミルクレープ 52Kcal
ミルクレープ

19日

心もからだも
ほかほかに♡

クリームシチュー

ほうれん草の白和え　ミートボール

かぼちゃひき肉フライ
糸こんきんぴら　パインとみかん

１月１７日は、羽曳野市で
有機野菜を作っておられる
農家さんが育ててくださっ
ている『黄色＆紫にんじん』
をいただきます。
わくわくいただこうね♪

田辺大根をいただきます

18日

ひじきのサラダ　春菊かきあげ

田辺大根と桜えびの
炊込みごはん

ポークコロッケ
きんぴらごぼう

手作りあんこの団子

江戸時代の大阪の人が食べていた≪田辺大根≫をいただきます。

大阪市の農家さんが、「羽曳野のみなさんが田辺大根を美味しく食べて、元気でいてくれるように。」と、田辺大根を育ててくださっています。

大根の優しいあまみ、お出汁と桜えびのうまみが合わさった炊き込みごはんは、絶品です！お楽しみに♪