

羽曳野市中学校給食

令和6年3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
<p>注文締切日の表示について 2月1日(木)から注文できます。</p> <p>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。</p> <p>★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。</p> <p>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。</p>				
4 チキンかつ	5 ポークコロケ	6 鯖のカレーパン粉焼き	7 煮込みハンバーグ	1 ほかほかカレーライス
にんじんとツナのきんぴら ストロベリーカスタードタルト ちくわ野菜炒め のりの佃煮 ごはん・牛乳 注文締切 2/22	きやべつのおかか炒め かぼちゃのかきあげ 豚肉ちらし寿司 三色団子 牛乳 注文締切 2/22	れんこんのカレー揚げ 厚揚げ麻婆 白菜煮びたし にんじんとツナの炒め物 ごはん・牛乳 注文締切 2/22	マッシュポテト 桜海老のかきあげ きやべつの煮びたし カットケーキ(ガトーショコラ) ごはん・牛乳 注文締切 2/26	春巻き じゃがいものおかかバター 大根と鶏肉の煮物 3色ナムル みかん(缶) ごはん・牛乳 注文締切 2/20
11 鶏の生姜焼き	12 全校給食無し		14 鶏肉の照り焼き	15 白身魚と彩り野菜の和風あん
もやしのソテー 白味噌入りグラタン とまとスパゲッティ きゅうりとわかめのカニカマサラダ ごはん・牛乳 注文締切 3/1	卒業式		エリンギとじゃがいものソテー 揚げぎょうざと揚げシューマイ キャベツのコンソメ炒め おからのポテトサラダ ごはん・牛乳 注文締切 3/4	スパゲティミートソース 豚と大根の照り煮 きゅうりのおかか和え ごはん・牛乳 注文締切 3/5
18 チキンのポワレ	19 鶏肉キムチ	20 春分の日		22 修了式
キャベツのソテー スパイシーかぼちゃ 焼きビーフン 黄桃(缶) ごはん・牛乳 注文締切 3/8	春菊かきあげ 高野豆腐の煮物 あん団子 ごはん・牛乳 注文締切 3/8	全校給食無し		全校給食無し

	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)
3月平均栄養価	854	13.8	25.6	343	108	4.1	239	0.4	0.56	38	4.5	2.8
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

3月12日・13日・21日・22日は全校全学年給食無し

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	4日(月)・6日(水)・11日(月) 18日(月)・19日(火)	1日(金)・4日(月)・6日(水) 11日(月)・18日(月)・19日(火)	4日(月)・6日(水)・11日(月)・14日(木) 15日(金)・18日(月)・19日(火)
高鷲南中学校	11日(月)	11日(月)	4日(月)・11日(月)・14日(木) 15日(金)・18日(月)・19日(火)
河原城中学校	11日(月)・14日(木) 18日(月)・19日(火)	11日(月)・14日(木) 18日(月)・19日(火)	5日(火)・6日(水)・11日(月)・14日(木) 15日(金)・18日(月)・19日(火)
はびきの埴生学園 7~9年生	1日(金)・15日(金)	1日(金)・15日(金)	1日(金)・4日(月)・6日(水)・11日(月) 14日(木)・15日(金)・18日(月)・19日(火)
峰塚中学校	1日(金)・7日(木) 14日(木)・19日(火)	1日(金)・7日(木) 14日(木)・19日(火)	1日(金)・4日(月)・6日(水)・7日(木)・11日(月) 14日(木)・15日(金)・18日(月)・19日(火)
誉田中学校	-	-	4日(月)・6日(水)・11日(月)・14日(木) 15日(金)・18日(月)・19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
1日	○			○				
4日	○		○	○				
5日	○		○	○			○	
6日	○			○				
7日	○		○	○			○	
8日	○							
11日	○			○			○	
14日	○		○					
15日	○							
18日	○							
19日	○							

3月8日(金) お祝い献立

豚じゃが きやべつとちくわの炒め物

かすうどん お祝いクレープ

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。

9年生・3年生の皆さんへ。

この3年間で心身共に、大きく成長した皆さんのサポートができたこと、とても嬉しく思います。
皆さんが笑顔で健康に学校生活を過ごすことができ、美味しいと思ってもらえるように考えて給食を作ってきました。そんな思いを込めた給食を食べてくれて、本当にありがとうございました。
最後に皆さんが食べる給食は何がいいのか、とても迷いましたが、大阪・羽曳野の良さが出る食べ物を使い、お祝いの気持ちが伝わればと思い決めました。
これから先、皆さんがさらに大きく成長し、活躍できることを願っています。

羽曳野市中学校給食

令和6年3月 使用食材一覧表

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

3月1・5・8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
	933Kcal	25.5g	32.9g
ほかほかカレーライス		177Kcal	
じゃがいも、にんじん、キャベツ、たまねぎ、にんにく、豚肩ロース、ローリエパウダー、オイスターソース、牛乳、なたね油、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、馬鈴薯精製澱粉			
春巻き、じゃがいものおかかバター		196Kcal	
野菜の春巻、なたね油、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			
大根と鶏肉の煮物		58Kcal	
だいこん、にんじん、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、だし昆布、花かつお			
3色ナムル		26Kcal	
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			
みかん(缶)		16Kcal	
みかん缶詰			

4(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	844Kcal	25.6g	24.9g
チキンかつ		160Kcal	
チキンカツ、なたね油、中濃ソース			
にんじんとツナのきんぴら		8Kcal	
にんじん、まぐろ油漬、青ねぎ、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、なたね油			
ストロベリーカスタードタルト		125Kcal	
ストロベリーカスタードタルト			
ちくわ野菜炒め		39Kcal	
焼竹輪、にんじん、キャベツ、なたね油、並塩、濃口しょうゆ、トウバンジャン、ごま油、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			

5(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	847Kcal	29.8g	22.8g
ポークコロケ		144Kcal	
ポークコロケ、なたね油			
きゃべつのおかか炒め		10Kcal	
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			
かぼちゃのかきあげ		73Kcal	
ごぼう、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油			
豚肉ちらし寿司		428Kcal	
精白米、だし昆布、にんじん、たけのこ、水煮、乾しいたけ、高野豆腐、豚肉もも、むきえび、むき枝豆、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、花かつお、錦糸卵、なたね油			
三色団子		54Kcal	
子つぶ大福(赤)、子つぶ大福(白)、子つぶ大福(緑)			

6(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	842Kcal	34.2g	26.3g
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			
厚揚げ麻婆		83Kcal	
豚肉、えのきたけ、絹厚揚げ、しょうが、にんにく、なたね油、白ねぎ、赤出味噌、上白糖、濃口しょうゆ、中華だしの素、料理酒、トウバンジャン、テンメンジャン、並塩、こしょう、馬鈴薯精製澱粉			
白菜煮びたし		57Kcal	
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			
にんじんとツナの炒め物		18Kcal	
にんじん、まぐろ油漬、ガラスープ、料理酒、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、ごま油			

7(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	874Kcal	26.3g	25.7g
煮込みハンバーグ		150Kcal	
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			
マッシュポテト		26Kcal	
じゃがいも、加塩バター、並塩、こしょう、牛乳			
桜海老のかきあげ		109Kcal	
釜あげ桜えび、たまねぎ、さつまいも、チーズ、小麦粉、並塩、なたね油			
きゃべつ煮びたし		48Kcal	
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			
カットケーキ(ガトーショコラ)		45Kcal	
カットショコラケーキ			

8(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	802Kcal	23.5g	19g
かすうどん		111Kcal	
うどん、花かつお、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、油かす、馬鈴薯精製澱粉			
きゃべつとちくわの炒め物		60Kcal	
キャベツ、パプリカ、焼竹輪、ごま油、料理酒、白すりごま、濃口しょうゆ、並塩、こしょう			
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、花かつお			
お祝いクレープ		92Kcal	
お祝いいちごクレープ			

11(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	797Kcal	33.8g	15.9g
鶏の生姜焼き		144Kcal	
鶏もも肉皮なし、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油、たまねぎ、本みりん、はちみつ、しょうが、馬鈴薯精製澱粉			
もやしのソテー		9Kcal	
もやし、にんじん、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
白味噌入りグラタン		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			
とまとスパゲッティ		63Kcal	
スパゲッティ、たまねぎ、えのきたけ、オリーブオイル、こしょう、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			
きゅうりとわかめのカニマサラダ		17Kcal	
きゅうり、ふえるわかめ、糸かまぼこ、本みりん、米酢、淡口しょうゆ、花かつお、だし昆布、オリーブオイル			

14(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	819Kcal	33.3g	24.5g
鶏肉の照り焼き		99Kcal	
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、にんにく、しょうが、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
エリンギとじゃがいものソテー		18Kcal	
エリンギ、じゃがいも、濃口しょうゆ、並塩、こしょう、にんにく、なたね油			
揚げぎょうざと揚げシューマイ		97Kcal	
ギョーザ(ひき入り)、ポークしょうまい、なたね油			
キャベツのコンソメ炒め		36Kcal	
キャベツ、にんじん、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、こしょう			
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			

15(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	818Kcal	30.7g	23.2g
白身魚と彩り野菜の和風あん		156Kcal	
ホキ、濃口しょうゆ、しょうが、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、じゃがいも、にんじん、ピーマン、だし昆布、花かつお、料理酒、淡口しょうゆ、上白糖			
スパゲティミートソース		102Kcal	
スパゲッティ、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、パセリ			
豚と大根の照り煮		49Kcal	
だいこん、豚肩ロース、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
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			

18(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	940Kcal	28.3g	32.5g
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			
キャベツのソテー		7Kcal	
キャベツ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
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			
焼きビーフン		55Kcal	
ビーフン、豚肉、キャベツ、にら、ごま油、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、上白糖			
黄桃(缶)		21Kcal	
黄桃缶			

19(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	880Kcal	33.7g	19.7g
鶏肉キムチ		130Kcal	
鶏もも肉皮なし、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、にんにく、コチジャン、たまねぎ、もやし、なたね油、白菜キムチ、たくわん漬、ごま油、白すりごま			
春菊かきあげ		108Kcal	
春菊、たまねぎ、さつまいも、小麦粉、並塩、なたね油			
高野豆腐の煮物		59Kcal	
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、花かつお、だし昆布			
あん団子		87Kcal	
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			



3月1日(金) カレーライス

ほかほかカレーライス 3色ナムル 大根と鶏肉の煮物

春巻き みかん

じゃがいものおかかバター

3月5日(火) ひな祭りメニュー

豚肉ちらし寿司 かぼちゃのかきあげ

ポークコロケ 三色団子

きゃべつのおかか炒め

ちらし寿司の具が入っているので、
ご飯に混ぜたり、乗せたりして一緒に食べてね

卒業生の保護者のみなさまへ

中学校給食 給食費残金の返金について

中学校給食の残金は、中学校および義務教育学校を卒業後、中学校給食予約システムにご登録いただいた口座に振り込ませていただきます。(4月中旬以降を予定しています。)
※口座情報が未登録の場合返金できませんので、早急にご登録をお願いします。

《中学校給食予約システムの登録情報を確認するには》
中学校給食予約システムにログインすると・・・
◎マイページTOP画面に残額が表示されています。
◎マイメニューの「登録情報」をクリックすると、登録情報の確認、編集を行うことができます。
わかりにくい点や、ご不明な点がございましたら、表面問い合わせ先にご連絡ください。