

羽曳野市中学校給食

令和6年6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</p> <p>5月1日(水)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>注文締切</p> <p>●/●</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>		<p>令和6年度学校給食における市独自の物価高騰対策について</p> <p>昨今の物価高騰により、給食で使用する食材の価格にも影響がみられます。令和6年度においては、保護者負担を増やすことなく、質や量を保った給食を提供するため、市独自施策として食材費高騰分に対する公費支援を行います。引き続き、安心安全で栄養バランスの取れた美味しい給食の提供に取り組んでまいりますので、保護者の皆様のご理解ご協力をよろしく願います。</p> <p>※保護者負担額(給食費)は変わりません。</p>	
3 鶏のすき焼き	4 白身魚と彩り野菜の和風あん	5 鶏のカレーパン粉焼き	6 チキンのポワレ	7 トマトハヤシライス	
かぼちゃとえびのかきあげ キャベツのトマト煮込み ピリからきゅうり ごはん・牛乳	麻婆なす ひじきのサラダ あん団子 ごはん・牛乳	じゃがいものおかかバター チヂミ揚げ しろ菜の煮びたし にんじんのしりしりー ごはん・牛乳	きゃべつともやしのオイスター炒め 桜海老のかきあげ こんにやくピーマン ひとくち桃ゼリー ごはん・牛乳	かぼちゃひき肉フライ ちくわの磯辺揚げ キャベツのコンソメ炒め みかん(缶) 牛乳	
5/24	5/24	5/24	5/27	5/28	
10 ハンバーグBBQソース	11 チキんかつ カレーソース	12 三色丼	13 ヤンニョムチキン	14 白身魚のきのこマヨネーズ焼き	
粉ふきいも いか大根 ほうれん草のツナごま和え あべかわ芋 ごはん・牛乳	にんじんとツナのきんぴら 鱈の照り焼き きゃべつ煮びたし りんごの甘煮 ごはん・牛乳	揚げぎょうざ きゅうりのツナごま和え ポテトサラダ 牛乳	青のりポテト えびの彩りかきあげ 白菜とツナの煮物 ひじきの煮物 ごはん・牛乳	たまねぎのソテー ミートボール ナポリタン さつまいもシュガー ごはん・牛乳	
5/31	5/31	5/31	6/3	6/4	
17 肉団子甘酢	18 鶏の塩からあげ	19 鶏天と夏野菜かきあげの天井	20 タンドリーチキン	21 豚汁	
ジェンパーペースパケティ なすの揚げ浸し 小松菜のサバぼん和え ごはん・牛乳	ピーマンのおかか炒め 豆腐のよせあげ 野菜と豚の中華煮 トマトマカロニ ごはん・牛乳	えびマカロニグラタン 3色ナムル みたらし団子 牛乳	れんこんのカレー揚げ 大根と鶏肉の煮物 緑の彩りパスタ 紅白なます ごはん・牛乳	チキんかつ ネギ塩焼きそば 白菜煮びたし りんごシュガーバターソテー ごはん・牛乳	
6/7	6/7	6/7	6/10	6/11	
24 チキン南蛮	25 豚肉の生姜焼き	<p>6/26(水)~6/28(金) 期末テストのため全校・全学年給食はありません</p>			
もやしのソテー Wメロンロールケーキ ほうれん草の白和え ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳	キャベツのソテー さつまいもの天ぷら 水菜と白菜の煮びたし 切り干し大根の煮物 ごはん・牛乳				
6/14	6/14				

★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)
6月平均栄養価	845	14.5	26.1	339	103	4.3	259	0.39	0.57	31	4.4	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

6/26(水)~28(金)  
全校・全学年給食なし

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	13日(木)・14日(金)	21日(金)	19日(水)・20日(木) 21日(金)
高鷲南中学校	-	-	5日(水)・6日(木) 7日(金)
河原城中学校	7日(金)	-	17日(月)・18日(火) 19日(水)
はびきの埴生学園 7~9年生	-	-	-
峰塚中学校	-	-	10日(月)・11日(火) 12日(水)
誉田中学校	-	-	5日(水)・6日(木) 7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
3日	○						○	
4日	○		○	○				
5日	○			○				
6日	○			○			○	
7日	○			○				
10日	○							
11日	○							
12日	○		○					
13日	○			○			○	
14日	○		○	○				
17日	○			○			○	
18日	○							
19日	○			○			○	
20日	○			○				
21日	○			○				
24日	○		○	○				
25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。

夏野菜を食べよう!

えびマカロニグラタン 3色ナムル



6月19日(水)は2年ぶりに夏野菜の天井が登場!今回は、かぼちゃとゴーヤが入っています。  
かぼちゃは免疫力を高めるビタミンが豊富、ゴーヤは身体を冷やしてくれる効果があるため、どちらも夏バテに良い食べ物です。  
しっかり食べて暑い夏に供えよう!!

鶏天と夏野菜かきあげの天井 みたらし団子



# 羽曳野市中学校給食

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。)



# 令和6年6月 使用食材一覧表

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

7・14・19日は減量ごはんです。

3(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	780Kcal	32.8g	16.4g
<b>鶏のすき焼き</b> 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、本みりん、濃口しょうゆ、上白糖			
<b>かぼちゃとえびのかきあげ</b> 75Kcal			
むきえび、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油			
<b>キャベツのトマト煮込み</b> 30Kcal			
キャベツ、トマトダイス缶、コンソメ、上白糖、トマトケチャップ、並塩、こしょう、オリーブオイル			
<b>ピリからきゅうり</b> 8Kcal			
きゅうり、並塩、トウバンジャン、濃口しょうゆ、上白糖、ごま油			

4(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	886Kcal	31g	24.4g
<b>白身魚と彩り野菜の和風あん</b> 168Kcal			
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			
<b>麻婆なす</b> 113Kcal			
豚肉、なす、たまねぎ、なたね油、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			
<b>ひじきのサラダ</b> 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、ソルチドレッシング			
<b>あん団子</b> 87Kcal			
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

5(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	808Kcal	33.8g	22.2g
<b>鶏のカレーパン粉焼き</b> 121Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、カレー粉、チーズ、オリーブオイル、パン粉			
<b>じゃがいものおかかバター</b> 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			
<b>チヂミ揚げ</b> 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			
<b>しろ菜の煮びたし</b> 32Kcal			
しろな、きざみ揚げ、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん			
<b>にんじんのしりしりー</b> 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			

6(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	910Kcal	27.7g	32.2g
<b>チキンのポワレ</b> 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			
<b>きゃべつともやしのオイスター炒め</b> 11Kcal			
キャベツ、大豆もやし、にんにく、濃口しょうゆ、オイスターソース、並塩、こしょう、なたね油			
<b>桜海老のかきあげ</b> 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			
<b>こんにやくピーマン</b> 17Kcal			
ピーマン、つきこんにやく、にんじん、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ			
<b>ひとくち桃ゼリー</b> 18Kcal			
ピーチゼリー			

7(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	845Kcal	25.6g	26.9g
<b>トマトハヤシライス</b> 511Kcal			
精白米、豚肉ロース、りんご、ほんしめじ、たまねぎ、トマト、なたね油、並塩、無塩バター、小麦粉、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、上白糖、こしょう			
<b>かぼちゃひき肉フライ</b> 83Kcal			
かぼちゃひき肉フライ、なたね油			
<b>ちくわの磯辺揚げ</b> 61Kcal			
焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油			
<b>キャベツのコンソメ炒め</b> 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			
<b>みかん(缶)</b> 16Kcal			
みかん缶			

10(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	817Kcal	26.1g	18.7g
<b>ハンバーグBBQソース</b> 162Kcal			
国産鶏肉と豚肉のハンバーグ、トマトケチャップ、ウスターソース、はちみつ、濃口しょうゆ、こしょう、なたね油			
<b>粉ふきいも</b> 23Kcal			
じゃがいも、並塩、こしょう、パセリ			
<b>いか大根</b> 47Kcal			
イカ、料理酒、だいこん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん			
<b>ほうれん草のツナごま和え</b> 30Kcal			
ほうれんそう、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
<b>あべかわ芋</b> 59Kcal			
さつまいも、なたね油、上白糖、きな粉、並塩			

11(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	844Kcal	29.7g	22.2g
<b>チキンかつ カレーソース</b> 175Kcal			
チキンカツ、なたね油、カレー粉、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
<b>にんじんとツナのきんぴら</b> 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			
<b>鱈の照り焼き</b> 64Kcal			
さわら、しょうが、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
<b>きゃべつと煮びたし</b> 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			
<b>りんごの甘露</b> 58Kcal			
りんご、レモン果汁、上白糖			

12(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	821Kcal	27.1g	26.9g
<b>三色丼</b> 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、花かつお、錦糸卵			
<b>揚げぎょうざ</b> 107Kcal			
ギョーザ、なたね油			
<b>きゅうりのツナごま和え</b> 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			
<b>ポテトサラダ</b> 41Kcal			
じゃがいも、たまねぎ、マヨネーズ、上白糖、並塩、こしょう、パセリ、なたね油			

13(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	869Kcal	35.6g	25g
<b>ヤンニョムチキン</b> 192Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、小麦粉、なたね油、コチジャン、料理酒、本みりん、トマトケチャップ、濃口しょうゆ、上白糖、ごま油、にんにく、煎り白胡麻			
<b>青のりポテト</b> 23Kcal			
じゃがいも、あおさ粉、並塩、こしょう			
<b>えびの彩りかきあげ</b> 65Kcal			
むきえび、にんじん、ホールコーン、小麦粉、並塩、なたね油			
<b>白菜とツナの煮物</b> 44Kcal			
はくさい、にんじん、まぐろ油漬、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
<b>ひじきの煮物</b> 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			

14(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	896Kcal	30.8g	31g
<b>白身魚のきのこマヨネーズ焼き</b> 165Kcal			
ホキ、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			
<b>たまねぎのソテー</b> 11Kcal			
たまねぎ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
<b>ミートボール</b> 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			
<b>ナポリタン</b> 67Kcal			
スパゲッティ、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			
<b>さつまいもシュガー</b> 72Kcal			
さつまいも、なたね油、上白糖、加塩バター			

17(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	883Kcal	28.6g	28.4g
<b>肉団子甘酢</b> 252Kcal			
鶏豚ミートボール、なたね油、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトケチャップ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、ガラスープ、馬鈴薯精製澱粉			
<b>ジェノバゼスパゲッティ</b> 62Kcal			
スパゲッティ、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			
<b>なすの揚げ浸し</b> 62Kcal			
なす、なたね油、花かつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、白ねぎ、しょうが、かつお削りぶし			
<b>小松菜のサバぼん和え</b> 11Kcal			
こまつな、えのきたけ、さば水煮、濃口しょうゆ、米酢、本みりん、花かつお、だし昆布、ゆず汁			

18(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	867Kcal	33.2g	25.7g
<b>鶏の塩からあげ</b> 183Kcal			
鶏もも肉皮なし、しょうが、料理酒、並塩、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、小麦粉、なたね油			
<b>ピーマンのおかか炒め</b> 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			
<b>豆腐のよせあげ</b> 107Kcal			
木綿豆腐、ごぼう、板こんにやく、むき枝豆、干しひじき、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、淡口しょうゆ、並塩、なたね油			
<b>野菜と豚の中華煮</b> 35Kcal			
にんじん、はくさい、えのきたけ、豚肉ロース、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			
<b>トマトマカロニ</b> 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			

19(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	847Kcal	33.6g	24.3g
<b>鶏天と夏野菜かきあげの天井</b> 562Kcal			
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、かぼちゃ、焼竹輪、にがり、なたね油、精白米、天つゆ			
<b>えびマカロニグラタン</b> 72Kcal			
マカロニ、たまねぎ、はくさい、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			
<b>3色ナムル</b> 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			
<b>みたらし団子</b> 49Kcal			
白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			

20(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	741Kcal	32g	19.3g
<b>タンドリーチキン</b> 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、こしょう			
<b>れんこんのカレー揚げ</b> 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			
<b>大根と鶏肉の煮物</b> 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			
<b>緑の彩りパスタ</b> 26Kcal			
スパゲッティ、ブロッコリー、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、並塩、こしょう、チーズ			
<b>紅白なます</b> 19Kcal			
だいこん、にんじん、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻			

21(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	877Kcal	31.2g	25.9g
<b>豚汁</b> 62Kcal			
豚肉もも、だいこん、にんじん、白ねぎ、つきこんにやく、赤味噌、白味噌、花かつお、だし昆布			
<b>チキンかつ</b> 160Kcal			
チキンカツ、なたね油、中濃ソース			
<b>ネギ塩焼きそば</b> 56Kcal			
スパゲッティ、キャベツ、豚肩ロース、白ねぎ、なたね油、並塩、レモン果汁、ガラスープ			
<b>白菜煮びたし</b> 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			
<b>りんごシュガーバターソーテー</b> 46Kcal			
りんご、加塩バター、上白糖			

24(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	827Kcal	32.3g	23.9g
<b>チキン南蛮</b> 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			
<b>もやしのソテー</b> 9Kcal			
もやし、にんじん、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
<b>Wメロンロールケーキ</b> 36Kcal			
メロンロールケーキ			
<b>ほうれん草の白和え</b> 51Kcal			
ほうれんそう、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			
<b>ふりかけ(かつお・ごま)</b> 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			

25(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	847Kcal	30.6g	22.5g
<b>豚肉の生姜焼き</b> 174Kcal			
豚肉もも、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、たまねぎ、本みりん、はちみつ、しょうが、なたね油			
<b>キャベツのソテー</b> 7Kcal			
キャベツ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
<b>さつまいも天ぷら</b> 75Kcal			
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
<b>水菜と白菜の煮びたし</b> 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			
<b>切り干し大根の煮物</b> 42Kcal			
切り干し大根、きざみ揚げ、にんじん、料理酒、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、並塩、だし昆布、花かつお、なたね油			

## 6月7日(金) トマトハヤシライス

トマト・肉・野菜をじっくり煮込んで、すりおろしたりんごで甘さを出した、ルウから手作りのハヤシライスです。手間をかけて作ってもらっているので、美味しく食べてくれると嬉しいです。



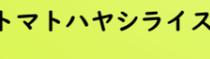
トマトハヤシライス



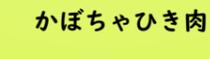
キャベツの  
コンソメ炒め



ちくわの磯辺揚げ



かぼちゃひき肉フライ



みかん



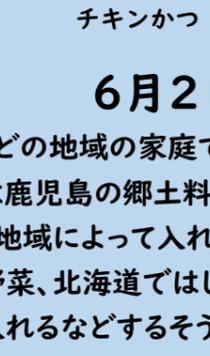
ネギ塩焼きそば



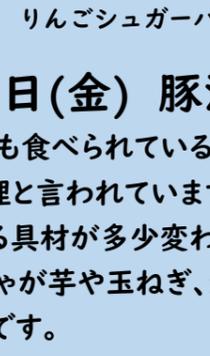
白菜煮びたし



豚汁



チキンかつ



りんごシュガーバターソーテー

## 6月21日(金) 豚汁

どの地域のご家庭でも食べられている豚汁ですが、実は鹿児島県の郷土料理と言われています。地域によって入れる具材が多少変わり、関西では葉野菜、北海道ではじゃが芋や玉ねぎ、新潟では豆腐を入れるなどするそうです。色んな栄養が詰まった豚汁、しっかり食べてね。

