

# 羽曳野市中学校給食 令和6年7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
1 クファージュシー	2 まぜまぜチキンライス	3 やきにく丼	4 チーズハンバーグ糍ソース	5 夏のカレーライス
鯖のカレーパン粉焼き もずくのかきあげ 沖縄黒糖ロールケーキ 紅白なます 牛乳 注文締切 6/21	フライドポテト 白味噌入りグラタン オムレツ あん団子 飲むヨーグルト 注文締切 6/21	さつまいもの天ぷら 白菜煮びたし パインとみかん 牛乳 注文締切 6/21	コーンバターソーテー おこのみあげ 鶏そぼろとごぼうの炒め物 かぼちゃのサラダ ごはん 牛乳 注文締切 6/24	ポークコロッケ にんじんのしりしりー フルーツミックス もやしと揚げの和えもの トマトマカロニ ごはん・牛乳 注文締切 6/25
8 チキンかつ	9 根菜のカレー味噌そば	10 チキンのポワレ	11 三色丼	
緑の彩りパスタ アジの竜田カレーソース 冬瓜のそぼろ煮 さつまいものレモン煮 とうもろこしごはん 牛乳 注文締切 6/28	サツマイモのかきあげ もやしとワカメのごまじょうゆ 冷凍みかん ごはん 牛乳 注文締切 6/28	小松菜ともやしのソテー ミートソースポテト 焼きビーフン ひじきの煮物 ごはん 牛乳 注文締切 6/28	鱈の南蛮漬け マカロニグラタン さつまいもシュガー 牛乳 注文締切 7/1	暑さで食欲の落ちやすい時期ですが、あなたの身体はぐっと大きくなる時期でもあります。できるだけ、もりもり食べて、パワーをもらってくださいね。元気な身体で、たくさんの経験をして、笑顔いっぱいの夏になることを願っています。
注文締切日の表示について 6月1日(土)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。

	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)
7月平均栄養価	849	13.6	26.8	332	114	4.2	233	0.42	0.52	34	4.5	3.3
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	11日(木)	3日(水)・11日(木)	11日(木)
高鷲南中学校	11日(木)	11日(木)	11日(木)
河原城中学校	11日(木)	11日(木)	11日(木)
はびきの埴生学園 7~9年生	11日(木)	11日(木)	11日(木)
峰塚中学校	10日(水)・11日(木)	10日(水)・11日(木)	10日(水)・11日(木)
誉田中学校	-	-	-

## 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	○		○	○				
2日	○		○	○				
3日	○							
4日	○		○	○				
5日	○			○				
8日	○			○				
9日	○							
10日	○							
11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。

## 『台風の影響に伴う中学校給食の対応』

午前7時現在、南河内地区または羽曳野市に暴風警報が発令されている場合は、一時自宅待機となりますが、午前9時までに解除された場合、登校となります。その際、給食の提供はありますので、当日の給食の注文をされている方はお弁当等の持参は必要ありません。  
また、午前9時の時点で南河内地区または羽曳野市に暴風警報が発令されている場合は休校となり、その日の給食代金は予約システムのチャージ額に返金されます。



羽曳野市立中学校給食調理等業務委託事業者 社名変更のお知らせ  
令和6年6月1日より調理等業務委託事業者の社名が変更となりますのでお知らせします。

旧社名：株式会社松ちゃん給食  
新社名：株式会社からこカンパニー

変更日【令和6年6月1日】  
※社名のみの変更で委託内容等に変更はありません。



沖縄料理は、沖縄の長い歴史や外国との交流の中で、生まれたものです。先人から受け継がれた、健康や願いが込められた料理を囲み、人と人、人と地域の絆を作ってきました。素敵な沖縄料理を、ぜひ楽しんでください♪



沖縄黒糖  
ロールケーキ



もずくのかきあげ

クファージュシー

鯖のカレー  
パン粉焼き

紅白  
なます

豚肉と野菜、昆布をごはんと一緒に炊いた沖縄の炊き込みごはんです。お祝い事や法事の際によく食べられています。

沖縄料理に欠かせない昆布も一緒にもりもり食べると、お腹の元気も支えてくれますよ☆



黒糖は、サトウキビの絞り汁を煮詰めて固めたものです。沖縄や鹿児島島の離島で主に生産されていて、産地ごとに味や色、風味の違いを楽しめます。

ミネラルやビタミンを含んでいることも黒糖の特徴です。



# 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7月 使用食材一覧表



ごはん 9日は356Kcal  
その他の日は320Kcal  
牛乳 138Kcal

1(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	835Kcal	30.3g	25.5g
クファージュシー	416Kcal		
精白米、にんじん、豚肩ロース、糸切り昆布、しょうが、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			
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			
もずくのかきあげ	68Kcal		
沖縄もずく、むき枝豆、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、並塩、なたね油			
沖縄黒糖ロールケーキ	37Kcal		
沖縄黒糖ロールケーキ			
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			

2(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	882Kcal	25.6g	24.3g
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			
フライドポテト	48Kcal		
じゃがいも、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、こしょう			
白味噌入りグラタン	101Kcal		
マカロニ、たまねぎ、無塩せきベーコン、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			
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			
あん団子	87Kcal		
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			
飲むヨーグルト	52Kcal		
飲むヨーグルト			

3(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	790Kcal	24.4g	24.3g
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			
白菜煮ひたし	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			
パンとみかん	18Kcal		
パン缶、みかん缶			

4(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	824Kcal	30.7g	26.6g
チーズハンバーグソース	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、塩麹、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ			
コーンバターソーテー	16Kcal		
ホールカーネルコーン、むき枝豆、加塩バター、並塩、こしょう			
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、おろし粉、かつお削り節、とんかつソース、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			
かぼちゃのサラダ	37Kcal		
かぼちゃ、並塩、こしょう、上白糖、マヨネーズ			

5(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	908Kcal	24.4g	28.3g
夏のカレーライス	200Kcal		
じゃがいも、にんじん、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、カレーパウダー、トマトケチャップ、ウスターソース、馬鈴薯精製澱粉、なす、かぼちゃ			
ポークコロッケ	144Kcal		
ポークコロッケ、なたね油			
にんじんのしりしりー	11Kcal		
にんじん、まぐろ油漬、煎り白胡麻、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、なたね油			
フルーツミックス	31Kcal		
りんご缶、パン缶、みかん缶			
もやしと揚げの和えもの	37Kcal		
たもやし、にら、きざみ揚げ、上白糖、濃口しょうゆ			
トマトマカロニ	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			

8(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	839Kcal	29.9g	23.1g
チキンかつ、緑の彩りパスタ	186Kcal		
チキンカツ、なたね油、中濃ソース、スパゲッティ、フロッコリー、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、並塩、こしょう、チーズ			
アジの竜田カレーソース	83Kcal		
あじ、しょうが、淡口しょうゆ、料理酒、本みりん、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、カレー粉、上白糖			
冬瓜のそぼろ煮	27Kcal		
とうがん、鶏ひき肉、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、並塩、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
さつまいものレモン煮	67Kcal		
さつまいも、レモン果汁、上白糖、はちみつ			
とうもろこしごはん	338Kcal		
精白米、ホールカーネルコーン、並塩、だし昆布			

9(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	839Kcal	32.9g	21.7g
根菜のカレー味噌そぼろ	183Kcal		
豚肉、大豆ミンチ、れんこん、にんじん、たまねぎ、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、料理酒、カレー粉、赤味噌、上白糖			
サツマイモのかきあげ	99Kcal		
たまねぎ、さつまいも、蒸し大豆、小麦粉、並塩、なたね油			
もやしとわかめのごまじょうゆ	18Kcal		
もやし、ほうれんそう、ふえるわかめ、上白糖、淡口しょうゆ、並塩、米酢、ごま油、煎り白胡麻			
冷凍みかん	43Kcal		
冷凍みかん			

10(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	894Kcal	30.7g	30.3g
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			
小松菜ともやしのソテー	7Kcal		
こまつな、たもやし、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			
ミートソースポテト	72Kcal		
じゃがいも、オリーブオイル、豚肉、たまねぎ、にんにく、トマトピューレ、トマトソース、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			
焼きビーフン	56Kcal		
ビーフン、豚肉もも、キャベツ、にら、ごま油、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、上白糖			
ひじきの煮物	40Kcal		
きざみ揚げ、干しひじき、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			

11(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	828Kcal	31.4g	23.4g
三色丼	469Kcal		
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、鰹糸卵			
鱈の南蛮漬	82Kcal		
あじ、料理酒、並塩、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、パプリカ、米酢、濃口しょうゆ、だし昆布、花かつお、上白糖			
マカロニグラタン	67Kcal		
マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム、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			
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			

5日 MENU (金)

2日 (火) セルフオムライス

オムレツ

フライドポテト

まぜまぜチキンライスの具

白味噌入りグラタン

あん団子

## 夏のカレーライス

もやしと揚げの和えもの フルーツミックス

カレーライス

にんじんのしりしりー

ポークコロッケ

トマトマカロニ

夏のからだを支えてくれる旬の野菜

なすのお話

かぼちゃのお話

なすの紫色には、抗酸化物質(ポリフェノール)が含まれています。からだの血液などの老化や病気の予防になります。

皮膚や粘膜を健康な状態にして、病気からからだを守るビタミンAがたっぷり! ギラギラの日差しで刺激を受けた肌の栄養補給になります。

チキンライスの具を白ごはん混ぜて、オムレツをのせると、オムライスのできあがり☆楽しんで食べてくれるとうれしいです!

4日 (木) ☆お腹から 元気に☆

チーズハンバーグソース

ハンバーグにチーズをのせて焼き、ケチャップとソース、醤油、そして塩麹で作ったとろ〜りソースをかけてできあがり☆もりもり食べてね♪

人の腸には1000兆個以上、約1.5kgの腸内細菌がいます。この腸内細菌のバランスが良い腸を作ることが、心と身体を元気にする秘訣!

☆素敵な腸を作るポイント☆

毎日のうちで、腸内細菌は出て行くので、糞・みそ・ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチなど発酵食品を食べて良い菌を取り入れること、腸内細菌のえさとなるオリゴ糖(りんご・はちみつ・玉ねぎ・バナナ・大豆など)や食物繊維を食べることが大切!