

羽曳野市中学校給食  
令和6年9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
2 キーマカレー さつまいもの天ぷら とうふチャンプルー ピリからきゅうり ごはん・牛乳 注文締切 8/23	3 春巻き えだまめコーン 豚のオイスター焼きそば いかのナポリ ツナそばろ ごはん・牛乳 注文締切 8/23	4 鶏天と秋のかきあげ丼 ほうれん草の白和え ちくわのマヨネーズ焼き ひとくち桃ゼリー 牛乳 注文締切 8/23	5 肉団子甘酢 じゃがいもグラタン ジェバ・ゼスバゲティ ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳 注文締切 8/26	6 チキンかつ こんにやくピーマン じゃがいものチーズ焼き 白菜とツナの煮物 スパイシーだいたず ごはん・牛乳 注文締切 8/27
9 チキンのポワレ にんじんとコーンのグラッセ かぼちゃのそぼろあんかけ こんにやくチャブチエ キャンディチーズ(鉄) ごはん・牛乳 注文締切 8/30	10 麻婆豆腐 揚げぎょうざと揚げシューマイ きやべつとちくわの炒め物 トマトマカロニ ごはん・牛乳 注文締切 8/30	11 鯖のカレーパン粉焼き 小松菜とコーンのソテー 国産栗のロールケーキ 鶏そぼろとごぼうの炒め物 ポテトサラダ ごはん・牛乳 注文締切 8/30	12 鶏のからあげ甘辛 たまねぎのソテー ジャガイモのトマト煮込み 3色ナムル のりの佃煮 ごはん・牛乳 注文締切 9/2	13 レンコン・長ねぎと豚肉の生姜焼き サツマイモのかきあげ 白菜煮びたし みかん(缶) ごはん・牛乳 注文締切 9/3
16 敬老の日 敬老の日	17 煮込みハンバーグ マッシュポテト さといもとおおさのかきあげ もやしとワカメのごまじょうゆ あん団子 ごはん・牛乳 注文締切 9/6	18 油淋鶏(ユーリンチー) ピーマンのおかか炒め えびマカロニグラタン 切り干し大根のサラダ しらたきとえのきのしぐれ煮 ごはん・牛乳 注文締切 9/6	19 三色丼 スパイシーかぼちゃ 豚と大根の照り煮 枝豆とひじきのツナサラダ 牛乳 注文締切 9/9	20 白身魚のチーズ揚げ ほうれん草のかりはた ナポリタン ささみのバンバンジー さつまいものレモン煮 ごはん・牛乳 注文締切 9/10
23 振替休日 秋分の日	24 まぜまぜチキンライス ちくわの磯辺揚げ 豚じゃが りんご(缶) 牛乳 注文締切 9/13	25 鶏の香草パン粉焼き エリンギバター醤油炒め 高野豆腐の甘酢あん 焼きビーフン あべかわ芋 ごはん・牛乳 注文締切 9/13	26 ポークコロッケ キャベツのガーリックソテー とまとスパゲッティ 大根と厚揚げの煮物 羽曳野産いちじくジャム コッペパン・牛乳 注文締切 9/13	27 給食なし
30 鶏肉のバタぼんステーキ にんじんラペ マカロニ・アンド・チーズ きゅうりのツナごま和え 杏仁フルーツ ごはん・牛乳 注文締切 9/20	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。	

	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)
9月平均栄養価	843	14.3	26.8	341	110	3.8	251	0.41	0.57	29	4.4	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			
高鷲南中学校			
河原城中学校		9月27日(金)は全校・全学年給食はありません。	
はびきの植生学園 7~9年生			
峰塚中学校			
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
2日	○							
3日	○			○				
4日	○		○	○				
5日	○			○			○	
6日	○			○				
9日	○			○				
10日	○			○				
11日	○		○	○				
12日	○							
13日	○							
17日	○			○			○	
18日	○		○	○			○	
19日	○		○					
20日	○			○				
24日	○			○				
25日	○			○				
26日	○		○					
30日	○			○				

令和5年度羽曳野市中学校給食献立コンテスト

9月13日(金)は教育長賞を受賞された峰塚中学校3年3組 竿尾優成さんの献立『レンコン・長ねぎと豚肉の生姜焼き』です。



竿尾さんよりコメント  
しょうが焼きにはれんこんも入れて、食べやすいようにしているからたくさん食べてほしい。



・サツマイモのかきあげ ・白菜煮びたし ・みかん ・ごはん、牛乳

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。



# 羽曳野市中学校給食

# 令和6年9月 使用食材一覧表

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

3・5・9・19・24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。)



2(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	825Kcal	34.1g	21g
<b>キーマカレー</b>	173Kcal		
豚肉、大豆ミンチ、たまねぎ、にんじん、むき枝豆、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			
<b>さつまいもの天ぷら</b>	75Kcal		
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
<b>とうふチャンプル</b>	73Kcal		
木綿豆腐、並塩、にんじん、太もやし、にら、豚肩ロース、花かつお、だし昆布、淡口しょうゆ、オイスターソース、上白糖、こしょう、なたね油			
<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			

3(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	874Kcal	28g	28.2g
<b>春巻き</b>	161Kcal		
野菜の春巻、なたね油			
<b>えだまめコーン</b>	32Kcal		
むき枝豆、ホールネールコーン、並塩、こしょう、加塩バター、濃口しょうゆ			
<b>豚のオイスター焼きそば</b>	73Kcal		
スパゲッティ、青ねぎ、豚肩ロース、キャベツ、ごま油、並塩、こしょう、料理酒、オイスターソース、濃口しょうゆ			
<b>いかのナポリ</b>	108Kcal		
イカ、クッキングワイン、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、上白糖、ウスターソース			
<b>ツナそばろ</b>	40Kcal		
まぐろ油漬け、干しひじき、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、にんじん、青じそ			

4(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	860Kcal	28.4g	29.7g
<b>鶏天和秋のかきあげ丼</b>	537Kcal		
鶏もも肉皮なし、にんにく、しょうが、料理酒、淡口しょうゆ、並塩、さやいんげん、れんこん、かぼちゃ、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、精白米、天つゆ			
<b>ほうれん草の白和え</b>	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			
<b>ちくわのマヨネーズ焼き</b>	116Kcal		
焼竹輪、マヨネーズ、チーズ、あおさ粉			
<b>ひとくち桃ゼリー</b>	18Kcal		
ピーチゼリー			

5(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	856Kcal	28.8g	26.2g
<b>肉団子甘酢</b>	252Kcal		
鶏胸肉、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>じゃがいもグラタン</b>	69Kcal		
じゃがいも、たまねぎ、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>ジェノバゼスバゲティ</b>	56Kcal		
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>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			

6(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	825Kcal	28.7g	25.4g
<b>チキンかつ</b>	160Kcal		
チキンカツ、なたね油、中濃ソース			
<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>じゃがいものチーズ焼き</b>	59Kcal		
じゃがいも、ほうれん草、チーズ、オリーブオイル、並塩			
<b>白菜とツナの煮物</b>	44Kcal		
はくさい、にんじん、まぐろ油漬け、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>スパイシーだいたいず</b>	49Kcal		
水煮だいたいず、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー			

9(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	888Kcal	30.7g	31.6g
<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>にんじんとコーンのグラッセ</b>	24Kcal		
にんじん、ホールネールコーン、上白糖、加塩バター、並塩、パセリ			
<b>かぼちゃのそぼろあんかけ</b>	86Kcal		
かぼちゃ、たまねぎ、豚肉、花かつお、だし昆布、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
<b>こんにやくチャプチェ</b>	41Kcal		
豚肉もも、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにやく、にんじん、ピーマン、白ねぎ、なたね油、トウバンジャン、ごま油			
<b>キャンディーチーズ(鉄)</b>	18Kcal		
キャンディーチーズ			

10(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	852Kcal	30.2g	27.6g
<b>麻婆豆腐</b>	174Kcal		
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			
<b>揚げぎょうざと揚げシューマイ</b>	97Kcal		
ギョーザ、ボークしゅうまい、なたね油			
<b>きやべつとちくわの炒め物</b>	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			
<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			

11(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	853Kcal	33.1g	26.1g
<b>鯖のカレーパン粉焼き</b>	157Kcal		
さば、並塩、カレー粉、パン粉、パセリ、オリーブオイル			
<b>小松菜とコーンのソテー</b>	7Kcal		
こまつな、ホールネールコーン、オリーブオイル、淡口しょうゆ、並塩、こしょう			
<b>国産栗のロールケーキ</b>	44Kcal		
国産栗のロールケーキ			
<b>鶏そぼろとごぼうの炒め物</b>	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			
<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			

12(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	812Kcal	33.3g	19.9g
<b>鶏のからあげ甘辛</b>	178Kcal		
鶏もも肉皮なし、しょうが、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、花かつお、だし昆布			
<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>ジャガイモのトマト煮込み</b>	85Kcal		
じゃがいも、たまねぎ、鶏もも肉皮なし、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>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>のりの佃煮</b>	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			

13(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	857Kcal	27.9g	22.4g
<b>レンコン・長ねぎと豚肉の生姜焼き</b>	196Kcal		
豚肩ロース、豚肉もも、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、こしょう、れんこん、白ねぎ、青ねぎ、本みりん、しょうが、なたね油			
<b>サツマイモのかきあげ</b>	99Kcal		
たまねぎ、さつまいも、蒸し大豆、小麦粉、並塩、なたね油			
<b>白菜煮びたし</b>	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			
<b>みかん(缶)</b>	16Kcal		
みかん缶			

17(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	849Kcal	26.2g	20.6g
<b>煮込みハンバーグ</b>	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			
<b>マッシュポテト</b>	26Kcal		
じゃがいも、加塩バター、並塩、こしょう、牛乳			
<b>さといもとおおさのかきあげ</b>	72Kcal		
むきえび、たまねぎ、さといも、あおさ粉、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、並塩、なたね油			
<b>もやしとワカメのごまじょうゆ</b>	18Kcal		
もやし、ほうれん草、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			
<b>あん団子</b>	87Kcal		
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

18(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	814Kcal	32.5g	25.4g
<b>油淋鶏(ユウリンチー)</b>	167Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、白ねぎ、ごま油、濃口しょうゆ、米酢、上白糖			
<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>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>切り干し大根のサラダ</b>	37Kcal		
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、フレンドレタック			
<b>しらたきとえのきのしぐれ煮</b>	21Kcal		
えのきたけ、糸こんにやく、しょうが、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油			

19(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	810Kcal	28.3g	26.8g
<b>三色丼</b>	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、ほうれん草、だし昆布、花かつお、錦糸卵			
<b>スパイシーかぼちゃ</b>	102Kcal		
かぼちゃ、水煮だいたいず、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー			
<b>豚と大根の照り煮</b>	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			
<b>枝豆とひじきのツナサラダ</b>	52Kcal		
干しひじき、むき枝豆、たまねぎ、まぐろ油漬け、マヨネーズ、淡口しょうゆ			

20(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	825Kcal	30.6g	20.5g
<b>白身魚のチーズ揚げ</b>	130Kcal		
たら、料理酒、小麦粉、並塩、こしょう、チーズ、パセリ、なたね油			
<b>ほうれん草のガリガリ</b>	21Kcal		
ほうれん草、ホールネールコーン、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、淡口しょうゆ、こしょう			
<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>ささみのパンバンジー</b>	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			
<b>さつまいものレモン煮</b>	67Kcal		
さつまいも、レモン果汁、上白糖、はちみつ			

24(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	819Kcal	28.5g	23.7g
<b>まぜまぜチキンライス</b>	516Kcal		
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			
<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>豚じゃが</b>	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			
<b>りんご(缶)</b>	25Kcal		
りんご缶			

25(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	824Kcal	34.5g	19.9g
<b>鶏の香草パン粉焼き</b>	112Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、パセリ、チーズ、オリーブオイル、パン粉			
<b>エリンギバター醤油炒め</b>	9Kcal		
エリンギ、濃口しょうゆ、加塩バター、こしょう			
<b>高野豆腐の甘酢あん</b>	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			
<b>焼きビーフン</b>	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			
<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			

26(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	858Kcal	23.8g	30.6g
<b>ポークコロック</b>	144Kcal		
ポークコロック、なたね油			
<b>キャベツナのカレーマヨソテー</b>	22Kcal		
キャベツ、なたね油、まぐろ油漬け、マヨネーズ、カレー粉、並塩、こしょう			
<b>とまとスパゲッティ</b>	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			
<b>大根と厚揚げの煮物</b>	59Kcal		
だいこん、絹厚揚げ、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、だし昆布、花かつお			
<b>羽曳野産いちじくジャム</b>	62Kcal		
いちじく、上白糖、すりおろしりんご、レモン果汁			
<b>コッペパン</b>	370Kcal		
コッペパン			

30(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	875Kcal	33.6g	26.7g
<b>鶏肉のバターほんすてーき</b>	189Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、小麦粉、なたね油、にんにく、加塩バター、濃口しょうゆ、米酢、ゆず果汁、上白糖、本みりん			
<b>にんじんらべ</b>	19Kcal		
にんじん、並塩、こしょう、リンゴ酢、上白糖、淡口しょうゆ、なたね油			
<b>マカロニ・アンド・チーズ</b>	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			
<b>きゅうりのツナごま和え</b>	30Kcal		
きゅうり、まぐろ油漬け、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
<b>杏仁フルーツ</b>	33Kcal		
杏仁豆腐、みかん缶			

## いちじく 9月26日(木) 「無花果」

いちじくは漢字で「無花果」と書きますが、花が無いわけではありません。実の中に小さな花をつけるため、外からは確認できないのです。実を割ると、赤いつぶつぶが中に入っており、これがいちじくの花にあたります。

コッペパン

ポークコロック・キャベツナのカレーマヨソテー

とまとスパゲッティ

羽曳野産いちじくジャム

## お月見

9月17日(火)

もやしとワカメのごまじょうゆ

さといもとおおさのかきあげ

十五夜は芋類の収穫祝いでもあり、別名「芋名月」といい、里芋やさつまいもを供えます。

十五夜とは一年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞し、収穫に感謝する行事です。

あん団子  
月見団子が丸いのは、満ち欠けをする月が満ちる姿を模しているため。

煮込みハンバーグ・マッシュポテト