

羽曳野市中学校給食
令和6年11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	
注文締切日の表示について 10月1日(火)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、市ウェブサイトに掲載やメールマガジンにて配信します。		 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。		1 ピビンパ	
								かぼちゃの天ぷら キャベツともやしの塩ナムル フルーツ白玉 ごはん・牛乳	
注文締切		●/●						注文締切	
10/22									
4		5	とりの天ぷら	6		7	豚肉の生姜焼き	8	いわしのかば焼き
振替休日 		にんじんとツナのきんぴら たこ焼き 3色ナムル ひじきの煮物 ごはん・牛乳		 注文締切		全校・全学年給食なし		 注文締切	
10/25						10/28		10/29	
11	きのこあんかけの豆腐ハンバーグ	12	キーマカレー	13	鶏肉のバタぼんステーキ	14	鶏肉のレモン煮	15	二色焼き鶏丼
豚肉となすの味噌炒め ほうれん草のツナごま和え あべかわ芋 ごはん・牛乳		オムレツ 切り干し大根のサラダ トマトマカロニ 味付け小魚 ごはん・牛乳		もやしとにらのソテー おこのみあげ ほうれん草の白和え 太子のみかん サツマイモごはん 牛乳		ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのかきあげ いか大根 ぶりからきゅうり ごはん・牛乳		かぶらのそぼろ煮 ちくわの磯辺揚げ あん団子 ごはん・牛乳	
11/1		11/1		11/1		11/1		11/5	
18		19	鶏のからあげ甘辛	20	鶏とごぼうの炊き込みごはん	21	チキンかつ	22	ハンバーグBBQソース
土曜参観代休		たまねぎのソテー 白味噌入りグラタン 小松菜の煮びたし さつまいもシュガー ごはん・牛乳		 注文締切		ブロッコリーのガーリック炒め とうふチャンプルー 大根とじゃが芋の煮物 ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳		 注文締切	
11/8		11/8		11/8		11/11		11/12	
25	三色丼	26	食パン	27	春巻き	28	白身魚のきのこマヨネーズ焼き	29	油淋鶏(ユーリンチー)
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		ポークコロッセ キャベツのカレーソー ミートビーンズ 小松菜のナムル さつまいもとりんご煮 牛乳		小松菜ともやしのソテー 麻婆豆腐 きゅうりのツナごま和え ひとくち桃ゼリー ごはん・牛乳		ミートボール こんにやくチャプチェ のりの佃煮 ごはん・牛乳		ピーマンのおかか炒め えびマカロニグラタン キャベツのトマト煮込み しらたきとえのきのしぐれ煮 ごはん・牛乳	
11/15		11/15		11/15		11/18		11/19	

	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)
11月平均栄養価	830	14.3	26	353	114	4.6	252	0.44	0.57	34	4.9	2.7
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日(水)は
全校・全学年給食なし

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	27日(水)・28日(木) 29日(金)	27日(水)・28日(木) 29日(金)	8日(金)・20日(水)・21日(木)・22日(金) 25日(月)・27日(水)・28日(木)・29日(金)
高鷲南中学校	7日(木)・27日(水) 28日(木)・29日(金)	7日(木)・27日(水) 28日(木)・29日(金)	7日(木)・19日(火)・20日(水)・21日(木) 22日(金)・27日(水)・28日(木)・29日(金)
河原城中学校	13日(水)・27日(水) 28日(木)・29日(金)	27日(水)・28日(木) 29日(金)	13日(水)・20日(水)・21日(木)・22日(金) 26日(火)・27日(水)・28日(木)・29日(金)
はびきの埴生学園 7~9年生	27日(水)・28日(木) 29日(金)	12日(火)・13日(水)・14日(木) 27日(水)・28日(木)・29日(金)	12日(火)・15日(金)・20日(水)・21日(木) 22日(金)・27日(水)・28日(木)・29日(金)
峰塚中学校	25日(月)・27日(水) 28日(木)・29日(金)	14日(木)・25日(月)・27日(水) 28日(木)・29日(金)	12日(火)・15日(金)・20日(水)・21日(木)・22日(金) 25日(月)・27日(水)・28日(木)・29日(金)
菅田中学校	20日(水)・21日(木) 22日(金)	20日(水)・21日(木) 22日(金)	7日(木)・12日(火)・13日(水)・14日(木) 15日(金)・20日(水)・21日(木)・22日(金)

令和5年度羽曳野市中学校給食献立コンテスト

11月11日(月)は市長賞を受賞された高鷲南中学校
3年3組 湧田姫来さんの献立『きのこあんかけの豆腐ハンバーグ』です。

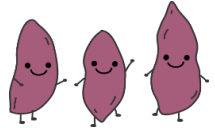


湧田さんよりコメント
野菜を食べやすいように豆腐ハンバーグにしました。あんかけをかけて口当たりをよくしたので、ペロッと完食できます。

・豚肉となすの味噌炒め ・ほうれん草のツナごま和え ・あべかわ芋 ・ごはん・牛乳

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	○			○				
5日	○							
7日	○			○				
8日	○							
11日	○							
12日	○		○					
13日	○			○				
14日	○							
15日	○							
19日	○			○				
20日	○			○				
21日	○							
22日	○							
25日	○		○					
26日	○			○				
27日	○			○				
28日	○		○					
29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。



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11月 使用食材一覧表



ごはん 20日は284Kcal
13・15・19・25日は320Kcal
その他の日は356Kcal
牛乳 138Kcal

1(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	810Kcal	25.1g	23.9g
ピピンバ 168Kcal			
牛肉肩ロース、豚肉もも、料理酒、にんにく、ほんしめじ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごま油、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、コチジャン、煎り白胡麻、白すりごま			
かぼちゃの天ぶら 61Kcal			
かぼちゃ、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
キャベツともやしの塩ナムル 36Kcal			
キャベツ、太もやし、並塩、えのきたけ、ごま油、ガラスープ、上白糖、料理酒、にんにく			
フルーツ白玉 49Kcal			
白玉だんご、みかん缶、上白糖			

5(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	844Kcal	32.1g	24.1g
とりの天ぶら 172Kcal			
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			
にんじんとツナのきんぴら 8Kcal			
にんじん、まぐろ油漬け、青ねぎ、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、なたね油			
たこ焼き 102Kcal			
たこ焼き、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、ウスターソース、トマトケチャップ、馬鈴薯精製澱粉、あおさ粉、かつお削り節			
3色ナムル 26Kcal			
ほうれんそう、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			
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			

7(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	868Kcal	30.2g	21.3g
豚肉の生姜焼き 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			
エリンギとピーマンのきんぴら 11Kcal			
エリンギ、ピーマン、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、煎り白胡麻			
杏仁フルーツ 40Kcal			
杏仁豆腐、みかん缶、バイン缶			
きゃべつの煮びたし 50Kcal			
キャベツ、きざみ揚げ、にんじん、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん			
里芋のこっくり田楽 97Kcal			
さいとも、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、信州味噌、本みりん、上白糖、煎り白胡麻			

8(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	838Kcal	27g	26.4g
いわしのかば焼き 152Kcal			
いわし開き澱粉付、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、花かつお、だし昆布、馬鈴薯精製澱粉			
れんこんきんぴら 15Kcal			
れんこん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、煎り白胡麻			
さつま芋と栗のタルト 107Kcal			
さつま芋と栗のタルト			
水菜と白菜の煮びたし 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			
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			

11(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	803Kcal	28.1g	19.8g
きのこあんかけの豆腐ハンバーグ 120Kcal			
とうふのハンバーグ、ほんしめじ、えのきたけ、たまねぎ、むき枝豆、しょうが、上白糖、本みりん、淡口しょうゆ、こしょう、だし昆布、花かつお、馬鈴薯精製澱粉			
豚肉となすの味噌炒め 82Kcal			
豚肩ロース、なす、にんじん、たまねぎ、なたね油、信州味噌、本みりん、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ			
ほうれん草のツナごま和え 32Kcal			
ほうれんそう、もやし、まぐろ油漬け、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
あべかわ芋 73Kcal			
さつまいも、なたね油、上白糖、きな粉、並塩			

12(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	838Kcal	34.9g	22.9g
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			
オムレツ 81Kcal			
プレーンオムレツ			
切り干し大根のサラダ 51Kcal			
切り干し大根、無塩せきロースハム、ホールコーン、こまつな、和風ドレッシング			
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			
味付け小鱼 16Kcal			
ミニフィッシュ(個)			

13(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	813Kcal	30.6g	22.3g
鶏肉のバタぼんステーキ 156Kcal			
鶏もも肉皮なし、塩粒、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			
もやしとにらのソテー 5Kcal			
もやし、にら、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
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			
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			
太子のみかん 太子のみかん 37Kcal			
サツマイモごはん 383Kcal			
精白米、さつまいも、並塩、淡口しょうゆ、料理酒、だし昆布、花かつお			

14(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	810Kcal	31.6g	21.2g
鶏肉のレモン煮 178Kcal			
鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、こしょう、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、レモン果汁			
ほうれん草とコーンのソテー 8Kcal			
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			
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			
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			
どりからきゅうり 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			

15(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	853Kcal	32.4g	24.2g
二色焼き鶏丼 210Kcal			
鶏もも皮つき肉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、ほうれんそう、にんじん、大豆もやし、だし昆布、花かつお			
かぶらのそぼろ煮 39Kcal			
かぶ、かぶの葉、むき枝豆、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			
ちくわの磯辺揚げ 57Kcal			
焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油			
あん団子 87Kcal			
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

19(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	862Kcal	32.8g	26.5g
鶏のからあげ甘辛 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			
たまねぎのソテー 11Kcal			
たまねぎ、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 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			
小松菜の煮びたし 40Kcal			
こまつな、にんじん、油揚げ、花かつお、濃口しょうゆ、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			

20(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	841Kcal	28.9g	22.9g
鶏とごぼうの炊き込みごはん 422Kcal			
精白米、にんじん、鶏もも肉、きざみ揚げ、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			
鯖のカレーパン粉焼き 155Kcal			
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			
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 45Kcal			
干しひじき、にんじん、ホールカーネルコーン、むき枝豆、きゅうり、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、和風ドレッシング			
ナタデココフルーツ、飲むヨーグルト 74Kcal			
ナタデココ、みかん缶、飲むヨーグルト			

21(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	838Kcal	30.2g	22.4g
チキンかつ 160Kcal			
チキンカツ、なたね油、中濃ソース			
ブロックリーのガーリック炒め 9Kcal			
ブロックリー、にんにく、なたね油、淡口しょうゆ、並塩、こしょう			
とうふチャンプルー 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			
大根とじゃが芋の煮物 81Kcal			
じゃがいも、だいこん、むき枝豆、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、だし昆布、花かつお			
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			

22(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	844Kcal	24.5g	22.8g
ハンバーグBBQソース 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			
粉ふきいも 23Kcal			
じゃがいも、並塩、こしょう、パセリ			
秋冬野菜のかきあげ 111Kcal			
にんじん、たまねぎ、ながいも、エリンギ、小麦粉、並塩、なたね油			
天王寺かぶらのコンソメ炒め 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			
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			

25(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	807Kcal	28.3g	26.8g
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、錦糸卵			
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			
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			
枝豆とひじきのツナサラダ 49Kcal			
干しひじき、むき枝豆、きゅうり、まぐろ油漬け、マヨネーズ、淡口しょうゆ			

26(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	803Kcal	27.7g	28g
食パン 313Kcal			
食パン			
ポークコロッケ 144Kcal			
ポークコロッケ、なたね油			
キャベツのカレーソテー 8Kcal			
キャベツ、なたね油、カレー粉、並塩、こしょう			
ミートビーنز 93Kcal			
牛肉、豚肉、大豆ミンチ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、並塩、こしょう、カレー粉、クッキングワイン赤、ウスターソース、トマトケチャップ、トビュール、濃口しょうゆ、なたね油、馬鈴薯精製澱粉			
小松菜のナムル 40Kcal			
こまつな、むき枝豆、にんじん、ホールカーネルコーン、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、ごま油、こしょう			
さつまいもとりんご煮 67Kcal			
さつまいも、りんご、加塩バター、上白糖、並塩、レモン果汁			

27(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	837Kcal	24.6g	27.6g
春巻き 161Kcal			
野菜の春巻、なたね油			
小松菜ともやしのソテー 7Kcal			
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			
麻婆豆腐 125Kcal			
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			
きゅうりのツナごま和え 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			
ひとくち桃ゼリー 18Kcal			
ピーチゼリー			

28(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	816Kcal	32.3g	25.8g
白身魚のきのこマヨネーズ焼き 161Kcal			
たら、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、青ねぎ			
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			
こんにゃくチャプチェ 41Kcal			
豚肉もも、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにゃく、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			