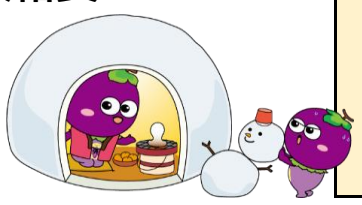
羽曳野市中学校給食

令和7年2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
ビジネスラリアート
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
3 いわしのかば焼き こんにゃくピーマン 大根と鶏肉の煮物 あん団子 ごはん・牛乳 節分豆 注文締切 1/24	4 チキンかつ きゃべつのおかか炒め かぼちゃの甘辛炒め れんこんのサラダ 紅白なます ごはん・牛乳 注文締切 1/24	5 わかめごはん 鯖のカレーパン粉焼き 小松菜とコーンのソテー 豆腐のよせあげ キャベツのトマト煮込み ぽんかん 牛乳 注文締切 1/24	6 鶏のからあげ甘辛 粉ふきいも 高野豆腐の甘酢あん 小松菜の煮びたし ふりかけ（かつお・ごま） ごはん・牛乳 注文締切 1/27	7 ピビンパ さつまいもの天ぷら キャベツともやしの塩ナムル 豆乳杏仁豆腐 ごはん 牛乳 注文締切 1/28
10 三色丼 スパイシーかぼちゃ 大根と厚揚げの煮物 ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ 牛乳 注文締切 1/31	11 建国記念の日	12 キーマカレー サツマイモのかきあげ 切り干し大根のサラダ 味付け小魚 ごはん コーヒーオレ 注文締切 1/31	13 鶏肉とじゃが芋の甘酢ごまあん 焼きビーフン 3色ナムル みたらし団子 ごはん・牛乳 注文締切 2/3	14 ハートのハンバーグBBQソース フライドポテト ハートのプリン 小松菜グラタン にんじんのしりしりー ごはん 牛乳 注文締切 2/4
17 さばのしょうがだれ かぼちゃのかきあげ ほうれん草の白和え 大学いも ごはん・牛乳 注文締切 2/7	18 鶏つくね丼 じゃがいもグラタン 白菜煮びたし みかん缶 ごはん・牛乳 注文締切 2/7	19 給食なし	20 麻婆豆腐 こんにゃくチャプチェ 春巻き チンゲン菜の甘酢炒め ごはん・牛乳 注文締切 2/10	21 豚肉の生姜焼き もやしとにらのソテー 春菊かきあげ きゃべつの煮びたし ひじき佃煮（ゆかり） ごはん 牛乳 注文締切 2/10
24 天皇誕生日	25 とりの天ぷら がんもどきの炊き合わせ きゅうりのツナごま和え ポテトサラダ ごはん・牛乳 注文締切 2/14	26 給食なし	27	28 二色焼き鶏丼 おこのみあげ 白菜とツナの煮物 あべかわ芋 ごはん・牛乳 注文締切 2/18

注文締切日の
表示について

1月1日（水）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。

注文締切
●/●

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。

★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)
2月平均栄養価	828	14.2	25.6	370	108	4.5	260	0.43	0.55	34	4.6	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

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	3日(月)・13日(木) 17日(月)・28日(金)	3日(月)・13日(木) 17日(月)・28日(金)	3日(月)・10日(月)・13日(木) 17日(月)・21日(金)・25日(火)
高鷲南中学校	28日(金)	6日(木)・7日(金) 28日(金)	10日(月)・18日(火) 28日(金)
河原城中学校	25日(火)・28日(金)	25日(火)・28日(金)	10日(月)・14日(金) 25日(火)・28日(金)
はびきの埴生学園 7～9年生	10日(月)・28日(金)	6日(木)・7日(金) 10日(月)・28日(金)	10日(月)・20日(木) 28日(金)
峰塚中学校	28日(金)	3日(月)・4日(火) 5日(水)・28日(金)	10日(月)・18日(火)・20日(木) 21日(金)・25日(火)・28日(金)
誉田中学校	25日(火)	5日(水)・6日(木) 7日(金)・25日(火)	10日(月)・12日(水) 25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
3日	○							
4日	○		○					
5日	○							
6日	○							
7日	○			○				
10日	○		○	○				
12日	○			○				
13日	○							
14日	○			○				
17日	○							
18日	○			○				
20日	○			○				
21日	○							
25日	○		○					
28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。

Happy Valentine's Day

2月14（金）

小松菜
グラタン

ハートのプリン

ハートのハンバーグBBQソース
フライドポテト

にんじんのしりしりー

羽曳野市中学校給食

令和7年2月　使用食材一覧表

（ごはん　356Kcal　　牛乳　138Kcal）

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。）

3・4・5・6・14・20日は減量ごはんです。

3（月）

エネルギー	たんぱく質	脂質
815Kcal	30.1g	24.5g

いわしのかば焼き 161Kcal
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

こんにゃくピーマン 20Kcal
ピーマン、つきこんにゃく、にんじん、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ

大根と鶏肉の煮物 65Kcal
だいこん、にんじん、鶏もも肉、むき枝豆、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

あん団子 87Kcal
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩

節分豆 22Kcal
給食用福豆（個・5g）

4（火）

エネルギー	たんぱく質	脂質
843Kcal	26.9g	29g

チキンかつ 153Kcal
チキンカツ、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

かぼちゃの甘辛炒め 110Kcal
豚肩ロース、料理酒、濃口しょうゆ、たまねぎ、なたね油、かぼちゃ、上白糖、オイスターソース

れんこんのサラダ 91Kcal
れんこん、にんじん、むき枝豆、まぐろ油漬け、煎り白胡麻、マヨネーズ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、だし昆布、花かつお

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

5（水）

エネルギー	たんぱく質	脂質
795Kcal	29.2g	23.3g

わかめごはん 326Kcal
精白米、炊き込みわかめ

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

小松菜とコーンのソテー 7Kcal
こまつな、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

豆腐のよせあげ 107Kcal
木綿豆腐、ごぼう、板こんにゃく、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

キャベツのトマト煮込み 28Kcal
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

ぽんかん 32Kcal
ぽんかん

6（木）

エネルギー	たんぱく質	脂質
814Kcal	34.6g	23.1g

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

粉ふきいも 23Kcal
じゃがいも、並塩、こしょう

高野豆腐の甘酢あん 94Kcal
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、むき枝豆、並塩、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、だし昆布、花かつお

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

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

7（金）

エネルギー	たんぱく質	脂質
805Kcal	24.7g	23g

ピビンパ 159Kcal
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

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

キャベツともやしの塩ナムル 37Kcal
キャベツ、太もやし、並塩、ごま油、ガラスープ、上白糖、料理酒、にんにく

豆乳杏仁豆腐 39Kcal
豆乳杏仁豆腐

10（月）

エネルギー	たんぱく質	脂質
822Kcal	27.8g	23.5g

三色丼 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

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

大根と厚揚げの煮物 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

ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ 18Kcal
キャンディーチーズ（個・5g）

12（水）

エネルギー	たんぱく質	脂質
800Kcal	29.5g	15.1g

キーマカレー 170Kcal
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

サツマイモのかきあげ 107Kcal
たまねぎ、さつまいも、チーズ、小麦粉、並塩、なたね油

切り干し大根のサラダ 43Kcal
切り干し大根、無塩せきロースハム、ホールコーン、にんじん、きゅうり、煎り白胡麻、淡口しょうゆ、上白糖、米酢、本みりん、ごま油

味付け小魚 16Kcal
ミニフィッシュ（個・5g）

コーヒーオレ 106Kcal
コーヒーオレ

13（木）

エネルギー	たんぱく質	脂質
855Kcal	31.8g	19.9g

鶏肉とじゃが芋の甘酢ごまあん 232Kcal
鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、れんこん、じゃがいも、なたね油、上白糖、米酢、ごま油、煎り黒胡麻

焼きビーフン 56Kcal
ビーフン、豚肉、キャベツ、ごま油、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、上白糖

3色ナムル 22Kcal
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

みたらし団子 49Kcal
白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉

14（金）

エネルギー	たんぱく質	脂質
845Kcal	24.7g	25.1g

ハートのハンバーグBBQソース 172Kcal
うすあじハート型ハンバーグ、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

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

ハートのプリン 73Kcal
ハートのプリン

小松菜グラタン 70Kcal
マカロニ、こまつな、たまねぎ、無塩せきベーコン、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

にんじんのしりしりー 22Kcal
にんじん、まぐろ油漬け、青ねぎ、煎り白胡麻、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、なたね油

17（月）

エネルギー	たんぱく質	脂質
833Kcal	30.4g	22.8g

さばのしょうがだれ 138Kcal
さば、しょうが、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん、花かつお、馬鈴薯精製澱粉

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

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

大学いも 75Kcal
さつまいも、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、並塩、煎り白胡麻

18（火）

エネルギー	たんぱく質	脂質
802Kcal	26.2g	20.1g

鶏つくね丼 176Kcal
つくね、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、料理酒、花かつお、だし昆布、白ねぎ、馬鈴薯精製澱粉

じゃがいもグラタン 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

白菜煮びたし 43Kcal
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

みかん缶 18Kcal
みかん缶

20（木）

エネルギー	たんぱく質	脂質
860Kcal	29g	31.9g

麻婆豆腐 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

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

春巻き 161Kcal
野菜の春巻、なたね油

チンゲン菜の甘酢炒め 24Kcal
焼き豚、チンゲンサイ、にんじん、ごま油、淡口しょうゆ、並塩、上白糖、米酢

21（金）

エネルギー	たんぱく質	脂質
852Kcal	31.8g	21.9g

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

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

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

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

ひじき佃煮（ゆかり） 13Kcal
干しひじき、ゆかり、粉かつお、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん

25（火）

エネルギー	たんぱく質	脂質
830Kcal	33.9g	24.3g

とりの天ぷら 163Kcal
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

がんもどきの炊き合わせ 100Kcal
がんもどき、上白糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、花かつお、だし昆布、だいこん、たまねぎ、本みりん、むき枝豆

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

ポテトサラダ 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

28（金）

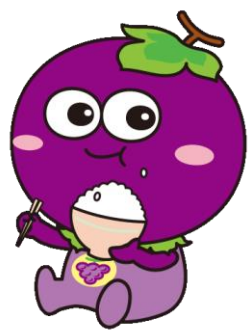
エネルギー	たんぱく質	脂質
845Kcal	30.5g	25.9g

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

おこのみあげ 42Kcal
キャベツ、にんじん、ながいも、豚肉もも、釜あげ桜えび、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

白菜とツナの煮物 38Kcal
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

あべかわ芋 59Kcal
さつまいも、なたね油、上白糖、きな粉、並塩



いわしのかば焼き
玄関にひいらぎといわしが飾ってあるのを見たことはありますか？これは、いわしが鬼（邪気）を追い払うという言い伝えがあるからです。

今年の節分は二月二日、恵方は西南西です。鬼を追い出し、福を呼び込もう。

節分豆
自分の歳の数もしくはプラス１粒食べると病気にならず元気に長生きできると言われています。

節分

二月三日（月）は献立です。

受験応援！！献立

2月4日(火)

れんこんのサラダ
先が見通せますように
ツナに含まれるDHAは
脳の活性化に！

チキンかつ
（受験に勝つ！）
きゃべつのおかか炒め

かぼちゃの甘辛炒め
かぼちゃに沢山含まれるビタミンAは、のどの粘膜の働きを高め、かぜなどのウイルスの侵入を防ぎます。

紅白なます

受験生の生活はつい、不規則になってしまいがちです。睡眠はしっかりと取ること、栄養バランスの良い食事をとること、気分転換に適度な運動をすることが大切です。
まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ春の足音が近づいてきています。
みなさんの力が最大限発揮できますように！応援しています。