

羽曳野市中学校給食
令和7年3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	
3 ポークロケット にんじんとコーンのグラッセ サツマイモのかきあげ 豚肉ちらし寿司 みたらし団子 牛乳 注文締切 2/21	4 鯖のカレーパン粉焼き 小松菜ともやしのソテー たこ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ トマトマカロニ ごはん・牛乳 注文締切 2/21	5 鶏とごぼうの炊き込みごはん かぼちゃひき肉フライ コーンバターソテー きゃべつの煮びたし ナポリタン 大学いも 牛乳 注文締切 2/21	6 煮込みハンバーグ フライドポテト ガトーショコラ キャベツのコンソメ炒め スパイシーだいたず ごはん・牛乳 注文締切 2/21	7 鶏肉のバタぼんステーキ にんじんとツナのきんぴら 大根と厚揚げの煮物 マカロニグラタン こまつなとたくあんの炒め物 ごはん・牛乳 注文締切 2/25	
10 鶏肉の照り焼き マッシュポテト 豆腐のよせあげ とまとスパゲッティ きゅうりのおかか和え ごはん・牛乳 注文締切 2/28	11 鶏天とかきあげ天丼 焼きビーフン キャベツのトマト煮込み りんごの甘露煮 牛乳 注文締切 2/28	12 白身魚のチーズ揚げ ビーマンのおかか炒め 白味噌入りグラタン ほうれん草の白和え 大根の肉そぼろ ごはん・牛乳 注文締切 2/28	給食なし		
17 まぜまぜチキンライス かぼちゃの天ぷら 切干大根カレーツナマヨ ほうれん草のかりハタ 牛乳 注文締切 3/7	18 麻婆豆腐 揚げぎょうざと揚げシューマイ 白菜煮びたし ひとくち桃ゼリー ごはん・牛乳 注文締切 3/7	19 チキンのポワレ たまねぎのソテー もやしとワカメのごまじょうゆ 厚揚げチャンプルー みかん缶 ごはん・牛乳 注文締切 3/7	給食なし		
24 修了式		注文締切日の表示について 2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。	
				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)
3月平均栄養価	833	13.7	28	352	112	3.9	278	0.4	0.53	29	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)・4日(火) 17日(月)・19日(水)	3日(月)・4日(火) 17日(月)・19日(水)	3日(月)・4日(火)・7日(金)・12日(水) 17日(月)・18日(火)・19日(水)
高鷲南中学校	3日(月)・10日(月)	3日(月)・10日(月)	3日(月)・7日(金)・10日(月)・12日(水) 17日(月)・18日(火)・19日(水)
河原城中学校	10日(月)・12日(水) 18日(火)・19日(水)	10日(月)・12日(水) 18日(火)・19日(水)	7日(金)・10日(月)・12日(水) 17日(月)・18日(火)・19日(水)
はびきの植生学園 7~9年生	12日(水)・18日(火)	12日(水)・18日(火)	5日(水)・7日(金)・12日(水) 17日(月)・18日(火)・19日(水)
峰塚中学校	3日(月)・5日(水) 18日(火)	3日(月)・5日(水) 18日(火)	3日(月)・5日(水)・7日(金)・12日(水) 17日(月)・18日(火)・19日(水)
誉田中学校	-	-	7日(金)・12日(水)・17日(月) 18日(火)・19日(水)

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	○			○				
17日	○		○	○				
18日	○			○				
19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。

総卒業 3月6日(木)は卒業お祝い献立です
ガトーショコラ

キャベツのコンソメ炒め



煮込みハンバーグ
フライドポテト

スパイシーだいたず

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。
給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。
皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学びましたか？

卒業生のみなさんは、小中学校・義務教育学校の9年間で約1500回の給食を食べたこととなります。この先も、「食事」の時間は続いていきます。給食を通して学んだことを思い出しながら、これからも健康で充実した毎日を送ってくださいね。



羽曳野市中学校給食

令和7年3月 使用食材一覧表

ごはん 10・18日は356Kcal
3・4・6・7・11・12・17・19日は320Kcal
5日は284Kcal
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(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	4(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	5(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	6(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
874Kcal	28g	25.5g	816Kcal	30.8g	20.4g	837Kcal	25.5g	24.3g	840Kcal	24.6g	27.3g	811Kcal	32.4g	25.2g	
ポークコロッセ ポークコロッセ、なたね油 にんじんとコーンのグラッセ にんじん、ホールコーン、上白糖、加塩バター、並塩 サツマイモのかきあげ たまねぎ、さつまいも、蒸し大豆、小麦粉、並塩、なたね油 豚肉ちらし寿司 精白米、だし昆布、にんじん、たけのこ、水煮、乾しいたけ、高野豆腐、豚肉もも、むぎ枝豆、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、花かつお、鰹糸卵、なたね油 みたらし団子 白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉	鯖のカレーパン粉焼き さば、並塩、カレー粉、パン粉、パセリ、オリーブオイル 小松菜ともやしのソテー 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 たご焼き たご焼き、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 かぼちゃのそぼろあんかけ 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 トマトマカロニ 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	鶏とごぼうの炊き込みごはん 精白米、にんじん、鶏もも肉、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 かぼちゃひき肉フライ かぼちゃひき肉フライ、なたね油 コーンバターソテー ホールコーン、むぎ枝豆、加塩バター、並塩、こしょう きゃべつの煮びたし 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 ナポリタン スパゲッティ、たまねぎ、無塩せきベーコン、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 大学いも 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	煮込みハンバーグ 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 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 ガトーショコラ 97Kcal ガトーショコラ キャベツのコンソメ炒め 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 スパイシーだいたず 49Kcal 水煮だいたず、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー												
7(金) 874Kcal 28.4g 33.5g 鶏肉のバタぼんステーキ 258Kcal 鶏もも皮つき肉、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 にんじんとツナのきんぴら 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 大根と厚揚げの煮物 67Kcal だいこん、ミニ絹厚揚げ、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、だし昆布、花かつお 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 こまつなとたくあんの炒め物 14Kcal こまつな、太もやし、たくあん漬、ごま油、煎り白胡麻、濃口しょうゆ	10(月) 806Kcal 32.6g 18.8g 鶏肉の照り焼き 99Kcal 鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、にんにく、しょうが、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉 マッシュポテト 26Kcal じゃがいも、加塩バター、並塩、こしょう、牛乳 豆腐のよせあげ 107Kcal 木綿豆腐、ごぼう、板こんにゃく、むぎ枝豆、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 とまとスパゲッティ 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 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(火) 810Kcal 27.8g 21.3g 鶏天とかきあげ天丼 529Kcal 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、たけのこ水煮、たまねぎ、さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、精白米、天つゆ 焼きビーフン 55Kcal ビーフン、豚肉、にんじん、ピーマン、ごま油、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、上白糖 キャベツのトマト煮込み 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 りんごの甘煮 58Kcal りんご、レモン果汁、上白糖	12(水) 811Kcal 32.4g 25.2g 白身魚のチーズ揚げ 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 ピーマンのおかか炒め 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 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 ほうれん草の白和え 51Kcal ほうれん草、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 大根の肉そぼろ 48Kcal 豚肉、だいこん、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油、馬鈴薯精製澱粉												
17(月) 799Kcal 24.4g 29.4g 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 かぼちゃの天ぷら 61Kcal かぼちゃ、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩 切干大根カレーツナマヨ 74Kcal 切り干し大根、にんじん、まぐろ油漬、ホールコーン、なたね油、濃口しょうゆ、米酢、上白糖、マヨネーズ、カレー粉、並塩、こしょう ほうれん草のかりはた 19Kcal ほうれん草、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	18(火) 835Kcal 28.5g 26.9g 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 揚げぎょうざと揚げシューマイ 97Kcal ギョーザ、ポークしゅうまい、なたね油 白菜煮びたし 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 ひとくち桃ゼリー 18Kcal ビーチゼリー	19(水) 857Kcal 29.9g 32g 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 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 もやしとワカメのごまじょうゆ 30Kcal もやし、ほうれん草、ふえるわかめ、焼竹輪、上白糖、淡口しょうゆ、並塩、米酢、ごま油、煎り白胡麻 厚揚げチャンプルー 81Kcal ミニ絹厚揚げ、にんじん、キャベツ、青ねぎ、まぐろ油漬、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、並塩、こしょう、なたね油 みかん缶 16Kcal みかん缶													



3月3日(月) ひなまつり

豚肉ちらし寿司

ポークコロッセ
にんじんとコーンのグラッセ

サツマイモのかきあげ

みたらし団子

ひなまつりは、日本の代表的な節句である五節句のうちの1つで、旧暦の3月3日頃に桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。春を無事に迎えられたことを喜び、これからもみんなが元気に過ごせるようにと願う日です。

3月11日(火)

キャベツのトマト煮込み

鶏天とかきあげ天丼 (天つゆ付き)

焼きビーフン

りんごの甘煮

鶏天とかきあげをごはんの上のせて食べてね。

卒業生の保護者のみなさまへ 中学校給食 給食費残金の返金について

中学校給食の残金は、中学校および義務教育学校を卒業後、中学校給食予約システムにご登録いただいた口座に振り込ませていただきます。(4月中旬以降を予定しています。)
※口座情報が未登録の場合返金ができませんので、早急にご登録をお願いします。
《中学校給食予約システムの登録情報を確認するには》
中学校給食予約システムにログインすると・・・
◎マイページTOP画面に残額が表示されています。
◎マイメニューの「登録情報」をクリックすると、登録情報の確認、編集を行うことができます。
わかりにくい点や、ご不明な点がございましたら、表面問い合わせ先にご連絡ください。

