

正牌は「桜」でした！桜飯は主に具材を入れず、醤油だけを入れた炊き込みご飯の事です。

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7年4月 使用食材一覧表

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

11日は減量ごはんです。

10(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	832Kcal	27.2g	22.5g
二色丼			
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、削り節(三種混合)			
498Kcal			
<u>サツマイモのかきあげ</u>			
たまねぎ、さつまいも、蒸し大豆、小麦粉、並塩、なたね油			
99Kcal			
<u>キャベツのカレーマヨソテー</u>			
キャベツ、なたね油、まぐろ油漬け、マヨネーズ、コンソメ、カレー粉、並塩、こしょう			
48Kcal			
<u>みたらし団子</u>			
白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			
49Kcal			

11(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	817Kcal	26.1g	23.7g
<u>たけのこの炊き込みごはん</u>			
精白米、にんじん、鶏もも肉、きざみ揚げ、たけのこ、水煮、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、削り節(三種混合)、だし昆布			
405Kcal			
<u>ポークコロッケ</u>			
ポークコロッケ、なたね油、中濃ソース			
151Kcal			
<u>ネギ塩焼きそば</u>			
スパゲッティ、キャベツ、豚肩ロース、白ねぎ、なたね油、並塩、レモン果汁、ガラスープ			
63Kcal			
<u>きゃべつの煮びたし</u>			
キャベツ、きざみ揚げ、削り節(三種混合)、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん			
41Kcal			
<u>紅白なます</u>			
だいこん、にんじん、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻			
19Kcal			

14(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	846Kcal	30.2g	22.1g
<u>鶏の塩からあげ</u>			
鶏もも肉皮なし、しょうが、料理酒、並塩、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、小麦粉、なたね油			
183Kcal			
<u>えだめめソテー</u>			
むき枝豆、ホール・ネルコン、並塩、こしょう、加塩バター、濃口しょうゆ			
32Kcal			
<u>大根とじゃが芋の煮物</u>			
じゃがいも、だいこん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、だし昆布、削り節(三種混合)			
74Kcal			
<u>沖縄黒糖ロールケーキ</u>			
沖縄黒糖ロールケーキ			
37Kcal			
<u>ひじきサラダ</u>			
干しひじき、きざみ揚げ、たまねぎ、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、米酢、なたね油			
24Kcal			

15(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	760Kcal	29.2g	16.3g
<u>鯖の唐揚げ おろしソース</u>			
さわか、並塩、こしょう、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、だいこん、濃口しょうゆ、本みりん			
159Kcal			
<u>もやしのソテー</u>			
もやし、にんじん、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			
9Kcal			
<u>ジェノバ・ゼスパゲティ</u>			
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			
65Kcal			
<u>ひき肉と白菜のうま味噌煮</u>			
豚肉、はくさい、にんじん、なたね油、にんにく、しょうが、信州味噌、上白糖、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			
47Kcal			
<u>のりの佃煮</u>			
きざみのり、だし昆布、削り節(三種混合)、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん			
16Kcal			
<u>コーヒー・オレ</u>			
コーヒー・オレ			
106Kcal			

16(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	873Kcal	28.8g	26.7g
<u>チキンかつ</u>			
チキンカツ、なたね油、中濃ソース			
160Kcal			
<u>にんじんとツナのきんぴら</u>			
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			
8Kcal			
<u>大根と厚揚げの煮物</u>			
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、削り節(三種混合)			
59Kcal			
<u>豚のオイスター焼きそば</u>			
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			
77Kcal			
<u>おからのポテトサラダ</u>			
おから、じゃがいも、たまねぎ、無塩せきベーコン、ごま油、マヨネーズ、淡口しょうゆ、上白糖、並塩、こしょう、パセリ			
73Kcal			

17(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	766Kcal	29.8g	19.7g
<u>白身魚と彩り野菜の和風あん</u>			
たら、濃口しょうゆ、しょうが、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、じゃがいも、にんじん、ピーマン、だし昆布、削り節(三種混合)、料理酒、淡口しょうゆ、上白糖			
165Kcal			
<u>3色ナムル</u>			
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			
26Kcal			
<u>白菜と揚げの煮びたし</u>			
はくさい、きざみ揚げ、淡口しょうゆ、本みりん、削り節(三種混合)、だし昆布			
31Kcal			
<u>大根の肉そぼろ</u>			
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			
48Kcal			

18(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	817Kcal	30.6g	20.1g
<u>鶏肉キムチ</u>			
鶏もも肉皮なし、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、にんにく、コチジャン、たまねぎ、もやし、なたね油、白菜キムチ、たくわん漬、ごま油、白すりごま			
143Kcal			
<u>キャベツともやしの塩ナムル</u>			
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			
36Kcal			
<u>マカロニグラタン</u>			
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			
67Kcal			
<u>太学いも</u>			
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			
75Kcal			

21(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	839Kcal	35.4g	21g
<u>キーマカレー</u>			
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			
169Kcal			
<u>鯖の照り焼き</u>			
さわか、しょうが、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
64Kcal			
<u>ブロッコリーのサラダ</u>			
ブロッコリー、ホール・ネルコン、まぐろ油漬け、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、削り節(三種混合)			
52Kcal			
<u>りんごの甘煮</u>			
りんご、レモン果汁、上白糖			
58Kcal			

新1年生の皆さん、
ご入学おめでとうございます。
新しい友達や先生との出会いに、ドキドキワクワクの毎日が始まりますね。
たくさんのことにチャレンジして、素敵な中学校生活を送ってください。
新2.3年生の皆さん、進級おめでとうございます。
新しい学年では、これまでの経験を活かしてさらに成長できるよう頑張ってください。頼れる先輩として活躍できることを楽しみにしています。
皆さんが元気に毎日を過ごせるよう、美味しく食べられるように考えた給食でサポートしていきます！



1学期の中学校給食(選択制)を利用するには…

1. 中学校給食予約システムへ登録する

(パソコン・スマートフォン等)

予約システムは「羽曳野市中学校給食」で検索！

URL <http://habikino-kyushoku.eigyo.co.jp/>



2. 前もって給食費をチャージする

チャージ額は、6,000円・9,000円・12,000円から選べます。

3. 給食を注文する

食べる日の給食を注文します。 表面の献立表に記載している

注文締切日のお昼12時まで 注文が できます。

※キャンセルする場合の締切も、

注文締切日のお昼12時までとなります。

詳細なご案内は「中学校給食の手引き」に掲載しています。

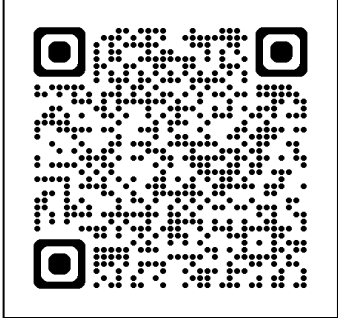
ご不明な点等がございましたら、

食育・給食課までお問い合わせください。

●中学校給食のご案内



●給食予約システム



10日(木) 二色丼

キャベツナの
カレーマヨソテー



サツマイモの
かきあげ

二色丼

みたらし団子

11日(金) たけのこの炊き込みごはん

きゃべつの煮びたし

ネギ塩焼きそば



ポークコロッケ(ソース付き)

紅白なます