羽曳野市中学校給食
令和7年5月
献立表 選択制

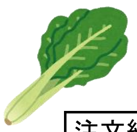
システムメンテナンスのため、令和7年3月31日(月)お昼12:00～4月9日(水)8:59の間、給食予約システムが利用できません。

また、連休でいつもより注文締切が短いのでご注意ください。

⚠ 5/1(木)・2(金)・8(木)・9(金) → 4/18(金)
5/12(月)・13(火)・14(水) → 4/22(火) ⚠

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	献立に関すること
ビジネスラリアート 株式会社 075-925-7322	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 4月9日(水)9時から注文できます。 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。	**1 チキンかつ** きゃべつのおかか炒め お茶プリン 大根とじゃが芋の煮物 ひじき佃煮（ゆかり） ごはん・牛乳 注文締切 4/18	**2 食パン** かぼちゃひき肉フライ ｷｬﾍﾞﾂのカレーｿﾃｰ ミートビーンズ 春雨サラダ 大学いも 牛乳 注文締切 4/18
5 	**6 振替休日** 	**7** 給食なし	**8 あんかけハンバーグ** じゃが芋の味噌バター煮 小松菜の煮びたし 枝豆とひじきのツナサラダ ごはん 牛乳 注文締切 4/18	**9 ポークコロッケ** ナポリタン がんもどきの炊き合わせ きゅうりのツナごま和え ｷｬﾝﾃﾞｨﾁｰｽﾞ（個・5g） うすいえんどうごはん 牛乳 注文締切 4/18
12 白身魚の南蛮漬け ほうれん草のナムル 大根と鶏肉の煮物 あべかわ芋 ごはん・牛乳 注文締切 4/22	**13 豚肉の生姜焼き** もやしとにらのソテー ごぼうとじゃこのかきあげ きゃべつの煮びたし みかん缶 ごはん 牛乳 注文締切 4/22	**14 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 さつまいもシュガー わかめごはん 牛乳 注文締切 4/22 	**15** 中間テスト	**16** 中間テスト
19 肉団子甘酢 白味噌入りグラタン キャベツのコンソメ炒め ナタデココフルーツ ごはん・牛乳 注文締切 5/9	**20 冷しゃぶサラダ（胡麻だれ）** きゃべつともやしのソテー 大根と厚揚げの煮物 春巻き ふりかけ（かつお・ごま） ごはん・牛乳 注文締切 5/9	**21 麻婆豆腐** 揚げぎょうざ キャベツともやしの塩ナムル 杏仁フルーツ ごはん・牛乳 注文締切 5/9	**22 二色焼き鶏丼** おこのみあげ キャベツとツナの煮物 みたらし団子 ごはん・牛乳 注文締切 5/12	**23 キーマカレー** サツマイモのかきあげ ほうれん草のツナごま和え 味付け小魚（個・5g） ごはん 牛乳 注文締切 5/13
26 とりの天ぷら たこ焼き 3色ナムル ポテトサラダ ごはん・牛乳 注文締切 5/16	**27 豆腐ハンバーグケチャップソース** 青のりポテト 岩石揚げ ささみのバンバンジー ツナっぱふりかけ ごはん 牛乳 注文締切 5/16 	**28 チキン南蛮** もやしのソテー じゃがいもグラタン キャベツのトマト煮込み ひじきの煮物 ごはん・牛乳 注文締切 5/16	**29 ビビンバ** さつまいもの天ぷら きゃべつの煮びたし ピリからきゅうり ごはん 牛乳 注文締切 5/19	**30 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 フルーツ白玉 ごはん 牛乳 注文締切 5/20

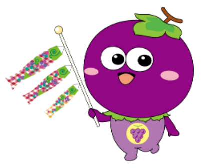
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
5月平均栄養価	826	14.1	26.1	355	110	4.3	252	0.46	0.54	34	4.9	2.7
文部科学省基準	830	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満

各学校の給食の実施が無い日

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	22日(木)・23日(金)	―	―
高鷲南中学校	20日(火)	―	―
河原城中学校	―	22日(木)・23日(金)	28日(水)・29日(木) 30日(金)
はびきの埴生学園 7～9年生	―	―	―
峰塚中学校	28日(水)	23日(金)	―
誉田中学校	―	23日(金)	―

１学期は選択制の給食です。
ご利用になるには事前に予約が必要となります。
２学期からは、生徒全員への給食を開始します。

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	○							
2日	○		○	○				
8日	○		○	○				
9日	○			○				
12日	○							
13日	○							
14日	○			○				
19日	○			○				
20日	○							
21日	○			○				
22日	○						○	
23日	○			○				
26日	○		○					
27日	○			○				
28日	○			○				
29日	○							
30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　令和7年5月　使用食材一覧表

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。）

（ごはん　356Kcal　牛乳　138Kcal）
9・19・20・26・28・30日は減量ごはんです。

1（木）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	812Kcal	24.2g	20g

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、もやし、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし

お茶プリン　55Kcal
お茶プリン

大根とじゃが芋の煮物　85Kcal
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、削り節（三種混合）

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

2（金）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	798Kcal	25.5g	31.5g

食パン　313Kcal
食パン

かぼちゃひき肉フライ　83Kcal
かぼちゃひき肉フライ、なたね油

キャベツナのカレーソテー　13Kcal
キャベツ、ホールコーン、なたね油、カレー粉、並塩、こしょう

ミートビーンズ　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、トマトピューレ、濃口しょうゆ、なたね油、馬鈴薯精製澱粉

春雨サラダ　83Kcal
ビーフン、こまつな、きゅうり、にんじん、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ、並塩、こしょう

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

8（木）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	805Kcal	28.2g	23.5g

あんかけハンバーグ　147Kcal
国産鶏肉と豚肉のハンバーグ、えのきたけ、たまねぎ、青ねぎ、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、削り節（三種混合）、馬鈴薯精製澱粉

じゃが芋の味噌バター煮　71Kcal
じゃがいも、たまねぎ、にんじん、豚肉、コンソメ、加塩バター、本みりん、濃口しょうゆ、白味噌、白すりごま

小松菜の煮びたし　42Kcal
こまつな、もやし、にんじん、きざみ揚げ、削り節（三種混合）、濃口しょうゆ、本みりん

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

9（金）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	836Kcal	26.5g	24.4g

ポークコロッケ　153Kcal
ポークコロッケ、なたね油

ナポリタン　66Kcal
ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ、たまねぎ、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

がんもどきの炊き合わせ　101Kcal
がんもどき、上白糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、削り節（三種混合）、だし昆布、だいこん、にんじん、たまねぎ、本みりん、むき枝豆

きゅうりのツナごま和え　34Kcal
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

キャンディチーズ（個・5g）　18Kcal
キャンディーチーズ

うすいえんどうごはん　326Kcal
精白米、うすいえんどう、並塩、料理酒、だし昆布

12（月）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	820Kcal	31g	20.9g

白身魚の南蛮漬け　147Kcal
たら、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、にんじん、米酢、濃口しょうゆ、削り節（三種混合）、上白糖

ほうれん草のナムル　42Kcal
ほうれんそう、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

大根と鶏肉の煮物　62Kcal
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、削り節（三種混合）

あべかわ芋　73Kcal
さつまいも、なたね油、上白糖、きな粉、並塩

13（火）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	848Kcal	30.9g	21.5g

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

ごぼうとじゃこのかきあげ　105Kcal
ごぼう、ちりめんじゃこ、にんじん、さつまいも、たまねぎ、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、削り節（三種混合）、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん

みかん缶　18Kcal
みかん缶

14（水）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	834Kcal	30.5g	24.2g

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、削り節（三種混合）、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

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

わかめごはん　362Kcal
精白米、炊き込みわかめ

19（月）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	871Kcal	28.6g	27g

肉団子甘酢　252Kcal
鶏豚ミートボール、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

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

キャベツのコンソメ炒め　36Kcal
キャベツ、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

ナタデココフルーツ　22Kcal
ナタデココ、みかん缶

20（火）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	852Kcal	30.7g	30.9g

冷しゃぶサラダ（胡麻だれ）　149Kcal
豚肉もも、焙煎胡麻ドレッシング

きゃべつともやしのソテー　12Kcal
キャベツ、もやし、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油

大根と厚揚げの煮物　54Kcal
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）

春巻き　161Kcal
野菜の春巻、なたね油

ふりかけ（かつお・ごま）　16Kcal
かつお削りぶし、煎り白胡麻、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん

21（水）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	845Kcal	27.2g	28.5g

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　98Kcal
ギョーザ、なたね油

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

杏仁フルーツ　40Kcal
杏仁豆腐、みかん缶、パイン缶

22（木）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	841Kcal	30.8g	24.4g

二色焼き鶏丼　212Kcal
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、削り節（三種混合）

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、かつお削りぶし、とんかつソース、なたね油

キャベツとツナの煮物　42Kcal
キャベツ、にんじん、まぐろ油漬け、削り節（三種混合）、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖

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

23（金）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	825Kcal	34.4g	21g

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

ほうれん草のツナごま和え　36Kcal
ほうれんそう、大豆もやし、まぐろ油漬け、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが

味付け小魚（個・5g）　16Kcal
ミニフィッシュ（個・5g）

26（月）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	801Kcal	29.9g	24.8g

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

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、かつお削りぶし

3色ナムル　28Kcal
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

ポテトサラダ　48Kcal
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

27（火）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	803Kcal	29.4g	18.9g

豆腐ハンバーグケチャップソース　110Kcal
とうふのハンバーグ、たまねぎ、むき枝豆、米酢、トマトケチャップ、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油、馬鈴薯精製澱粉

青のりポテト　23Kcal
じゃがいも、あおさ粉、並塩、こしょう

岩石揚げ　109Kcal
かぼちゃ、水煮だいず、干しひじき、チーズ、にんじん、小麦粉、淡口しょうゆ、上白糖、なたね油

ささみのバンバンジー　45Kcal
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

ツナっぱふりかけ　20Kcal
まぐろ油漬け、こまつな、なたね油、料理酒、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、本みりん、白すりごま

28（水）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	826Kcal	30.9g	23.2g

チキン南蛮　216Kcal
鶏もも肉皮なし、並塩、こしょう、淡口しょうゆ、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、タルタルソース

もやしのソテー　9Kcal
もやし、にんじん、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油

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

キャベツのトマト煮込み　32Kcal
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

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、削り節（三種混合）

29（木）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	791Kcal	26.4g	22.4g

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　78Kcal
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩

きゃべつの煮びたし　50Kcal
キャベツ、きざみ揚げ、にんじん、削り節（三種混合）、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん

ピリからきゅうり　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

30（金）	エネルギー	たんぱく質	脂質
	826Kcal	31.3g	19.8g

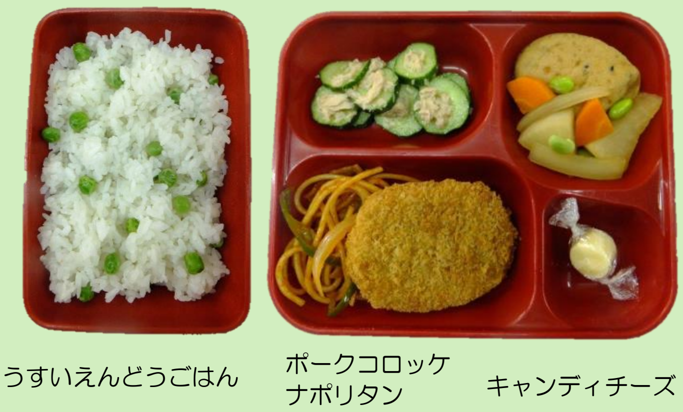
鶏肉とじゃが芋の甘酢ごまあん　232Kcal
鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、れんこん、じゃがいも、なたね油、上白糖、米酢、ごま油、煎り黒胡麻

焼きビーフン　59Kcal
ビーフン、豚肉、ﾎｰﾙｶｰﾈﾙｺｰﾝ、キャベツ、ごま油、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、上白糖

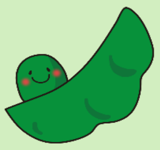
3色ナムル　24Kcal
こまつな、大豆もやし、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、ごま油、こしょう

フルーツ白玉　51Kcal
白玉だんご、黄桃、上白糖

5月9日(金)　はびきの発祥　うすいえんどうごはん



きゅうりのツナごま和え　がんもどきの炊き合わせ
うすいえんどうごはん　ポークコロッケ　ナポリタン　キャンディチーズ



大阪で１００年以上栽培されている野菜として、なにわの伝統野菜と認定された“碓井豌豆”。アメリカから導入され、日本で初めて、羽曳野市の誉田中学校区にある碓井地区でつくられたことから“碓井豌豆”と名付けられました。羽曳野市の農家さんが愛情をこめて育ててくださった豌豆を使用します。

5月1日（木）八十八夜

大根とじゃが芋の煮物　お茶プリン　チキンかつ　きゃべつのおかか炒め　ひじき佃煮（ゆかり）

立春から数えて8８日目を「八十八夜」といい、この日に摘み取られたお茶を飲むと一年間元気に過ごすことができるといわれています。

5月27日（火）小松菜の日

「こ(5)まつ(2)な(7)」(小松菜)という語呂合わせが由来となっています。
小松菜は、緑黄色野菜の中でも栄養価が高くたくさんの栄養素が含まれている野菜です。