

羽曳野市中学校給食 令和7年6月 献立表

選択制

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
2 鯖のカレーパン粉焼き マッシュポテト 高野豆腐の甘酢あん もやしとワカメのごまじょうゆ さつまいもシュガー ごはん・牛乳 注文締切 5/23	3 麻婆豆腐 揚げぎょうざと揚げシューマイ 3色ナムル ひとくち桃ゼリー ごはん・牛乳 注文締切 5/23	4 春巻き 青のりポテト ソース焼きそば キャベツのコンソメ炒め チョコクリーム(個・10g) ロールパン 牛乳 注文締切 5/23	5 鶏天と夏野菜かきあげ じゃがいもグラタン キャベツともやしの塩ナムル みたらし団子 ごはん・牛乳 注文締切 5/26	6 ポークコロッケ えだまめコーン ホイコーロー 白菜とツナの煮物 ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳 注文締切 5/27
9 チキンのポワレ もやしとにらのソテー ジェノバ・セサバゲティ ほうれん草の白和え キャンディチーズ(個・5g) ごはん・牛乳 注文締切 5/30	10 夏野菜と鶏もも肉のソテー マカロニグラタン サツマイモのかきあげ 小松菜のカレー炒め ごはん・牛乳 注文締切 5/30	11 れんこんの合わせ揚げ にんじんのしりしりー 大根とじゃが芋の煮物 きゃべつとちくわの炒め物 大豆の甘辛揚げ ごはん・牛乳 注文締切 5/30	12 白身魚のチーズ揚げ コーンバターソテー きゃべつ煮びたし 鶏そぼろとごぼうの炒め物 りんごの甘煮 ごはん・牛乳 注文締切 6/2	13 煮込みハンバーグ 大根と厚揚げの煮物 春雨サラダ スパイシーポテト ごはん・牛乳 注文締切 6/3
16 キーマカレー チヂミ揚げ ささみのパンパンジー にんじんらべ ごはん・牛乳 注文締切 6/6	17 鶏のからあげ甘辛 きゃべつのおかか炒め 厚揚げチャンプルー マカロニ・アンド・チーズ 紅白なます ごはん・牛乳 注文締切 6/6	18 鶏肉の照り焼き たまねぎのソテー 豆腐のよせあげ 白菜煮びたし ポテトサラダ ごはん・牛乳 注文締切 6/6	19 たらと白菜のクリーム煮 ほうれん草のかりはた とまとスパゲッティ もやしと揚げの和えもの あべかわ芋 ごはん・牛乳 注文締切 6/9	20 肉団子甘酢 大根と鶏肉の煮物 きゅうりのツナごま和え みかん(缶) ごはん・牛乳 注文締切 6/10
23 チキンかつ スパイシーだいず 冬瓜のそぼろ煮 ナポリタン ピリからきゅうり ごはん・牛乳 注文締切 6/13	24 アジフライの洋風トマトソース焼き フライドポテト キャベツのカレーマヨソテー 焼きビーフン りんごジャム 食パン 牛乳 注文締切 6/13	週末テストのため 全校給食はありません。		
30 鶏肉のバタぼんステーキ もやしのソテー スパゲティサラダ じゃが芋のきんぴら炒め きゅうりのおかか和え ごはん・牛乳 注文締切 6/20	<p>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。</p> <p>注文締切日の表示について 5月1日(木)から注文できます。</p>		<p>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。</p>	<p>★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。</p>

	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)
6月平均栄養価	826	13.7	28.1	344	107	3.7	224	0.38	0.53	31	4.5	2.6
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	-	-	16日(月)・17日(火) 18日(水)
高鷲南中学校	3日(火)	3日(火)	3日(火)・11日(水) 12日(木)・13日(金)
河原城中学校	6日(金)	-	-
はびきの殖生学園 7~9年生	-	-	4日(水)・5日(木) 6日(金)
峰塚中学校	6日(金)	-	2日(月)・3日(火) 4日(水)・13日(金)
誉田中学校	5日(木)	-	4日(水)・5日(木) 6日(金)

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
2日	○			○				
3日	○			○				
4日	○			○				
5日	○			○				
6日	○			○				
9日	○			○				
10日	○			○				
11日	○			○				
12日	○			○				
13日	○		○	○				
16日	○			○				
17日	○			○				
18日	○		○					
19日	○			○				
20日	○			○				
23日	○			○				
24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。

令和7年度の学校給食費について

引き続き、食材の価格上昇が予想されますが、学校給食費は値上げせずに現行のまま据え置きとします。ただし、昨今の物価高騰が続く中、現在の給食費だけでは、質や量を保った給食を提供することは困難な状況となるため、食材費高騰分を市が負担することにより、これまでどおりの栄養バランスが整った給食を安定的に提供しておりますので、ご安心ください。これからも、保護者の皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



羽曳野市中学校給食

令和7年6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。)



2・5・9・11・12・17・20・30日は減量ごはんです。

2(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	838Kcal	30.6g	25.8g
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			
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			
高野豆腐の甘酢あん			93Kcal
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、並塩、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、だし昆布、削り節(三種混合)			
もやしとワカメのごまじょうゆ			30Kcal
もやし、ほうれんそう、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			
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			

3(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	809Kcal	27.7g	25.7g
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			
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			
ひとくち桃ゼリー			18Kcal
ピーチゼリー			

4(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	858Kcal	23.2g	40.3g
春巻き			161Kcal
野菜の春巻、なたね油			
青のりポテト			23Kcal
じゃがいも、あおさ粉、並塩、こしょう			
ソース焼きそば			65Kcal
スパゲッティ、並塩、チンゲンサイ、豚肩ロース、にんじん、にんにく、しょうが、なたね油、こしょう、料理酒、とんかつソース、ウスターソース、濃口しょうゆ、トマトケチャップ			
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			
チョコクリーム(個・10g)			68Kcal
チョコクリーム			
ロールパン			367Kcal
ロールパン			

5(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	816Kcal	26.1g	24.2g
鶏天と夏野菜かきあげ			194Kcal
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、かぼちゃ、焼竹輪、にがり、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			
みたらし団子			56Kcal
白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			

6(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	803Kcal	25.6g	21.9g
ポークコロッケ			151Kcal
ポークコロッケ、なたね油、中濃ソース			
えだまめコーン			32Kcal
むき枝豆、ホールネールコーン、並塩、こしょう、加塩バター、濃口しょうゆ			
ホイコーロー			70Kcal
豚肉もも、キャベツ、パプリカ、たまねぎ、なたね油、濃口しょうゆ、赤味噌、本みりん、料理酒、上白糖、トウバンジャン			
白菜とツナの煮物			38Kcal
はくさい、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			
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			

9(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	857Kcal	29.2g	32.3g
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			
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			
ジェノバペースト			64Kcal
スパゲッティ、たまねぎ、えのきたけ、なたね油、ジェノバペースト、並塩、こしょう			
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、つきこんにやく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま			
キャンディーチーズ(個・5g)			18Kcal
キャンディーチーズ			

10(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	817Kcal	28.4g	19.9g
夏野菜と鶏もも肉のソテー			141Kcal
鶏もも肉皮なし、ズッキーニ、トマトダイス缶、パプリカ、じゃがいも、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、パセリ			
マカロニグラタン			68Kcal
マカロニ、たまねぎ、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			
サツマイモのかきあげ			104Kcal
たまねぎ、さつまいも、蒸し大豆、小麦粉、並塩、なたね油			
小松菜のカレー炒め			8Kcal
こまつな、ホールコーン、なたね油、並塩、カレー粉、本みりん			

11(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	810Kcal	26g	21.4g
れんこんの合わせ揚げ			151Kcal
れんこん焼肉合わせ揚げ、なたね油、中濃ソース			
にんじんのしりしり			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			
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)			
きゃべつとちくわの炒め物			47Kcal
キャベツ、にんじん、焼竹輪、ごま油、料理酒、白すりごま、濃口しょうゆ、並塩、こしょう			
大豆の甘酢揚げ			45Kcal
水煮だいず、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢			

12(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	808Kcal	30.4g	22.3g
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			
コーンバターソテー			16Kcal
ホールネールコーン、むき枝豆、加塩バター、並塩、こしょう			
きゃべつと煮びたし			43Kcal
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			
鶏さぼろとごぼうの炒め物			101Kcal
鶏ひき肉、にんじん、ごぼう、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油			
りんごの甘煮			58Kcal
りんご、レモン果汁、上白糖			

13(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	834Kcal	23.6g	24.2g
煮込みハンバーグ			154Kcal
国産鶏肉と豚肉のハンバーグ、にんじん、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			
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、削り節(三種混合)			
春雨サラダ			82Kcal
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			
スパイシーポテト			43Kcal
じゃがいも、大豆、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー			

16(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	831Kcal	35.1g	20.1g
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			
チヂミ揚げ			102Kcal
イカ、にんじん、たまねぎ、にら、白すりごま、小麦粉、並塩、なたね油、淡口しょうゆ、米酢、ごま油			
ささみのパンパンジー			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			
にんじんラペ			19Kcal
にんじん、並塩、こしょう、リンゴ酢、上白糖、淡口しょうゆ、なたね油			

17(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	845Kcal	36g	26.3g
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、削り節(三種混合)、だし昆布			
きゃべつのおかか炒め			7Kcal
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			
厚揚げチャンプルー			80Kcal
ミニ絹厚揚げ、にんじん、太もやし、青ねぎ、まぐろ油漬け、削り節(三種混合)、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			
マカロニ・アンド・チーズ			101Kcal
マカロニ、チーズ、無塩せきロースハム、じゃがいも、加塩バター、小麦粉、牛乳、並塩、こしょう、コンソメ、パセリ			
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			

18(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	808Kcal	31.9g	22g
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			
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			
豆腐のよせあげ			107Kcal
木綿豆腐、ごぼう、板こんにやく、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			
白菜煮びたし			50Kcal
はくさい、にんじん、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、料理酒、上白糖			
ポテトサラダ			45Kcal
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			

19(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	817Kcal	27.5g	22.5g
たらと白菜のクリーム煮			119Kcal
たら、並塩、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、はくさい、ベーコン、しょうが、小麦粉、加塩バター、牛乳、こしょう、中華だし			
ほうれん草のかりはた			19Kcal
ほうれんそう、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			
とまとスパゲッティ			65Kcal
スパゲッティ、たまねぎ、ホールネールコーン、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			
もやしと揚げの和えもの			45Kcal
太もやし、にら、きざみ揚げ、上白糖、濃口しょうゆ			
あべかわ芋			73Kcal
さつまいも、なたね油、上白糖、きな粉、並塩			

20(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	820Kcal	28.3g	25.9g
肉団子甘酢			252Kcal
鶏胸肉ボール、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			
大根と鶏肉の煮物			58Kcal
だいこん、にんじん、鶏もも肉、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)			
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			
みかん(缶)			16Kcal
みかん缶			

23(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	802Kcal	27.4g	22.4g
チキンかつ			157Kcal
チキンカツ、なたね油、中濃ソース			
スパイシーだいたず			49Kcal
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			
冬瓜のそぼろ煮			27Kcal
とうがん、鶏ひき肉、削り節(三種混合)、だし昆布、濃口しょうゆ、並塩、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
ナポリタン			65Kcal
スパゲッティ、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			
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			

24(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	806Kcal	25.2g	30.1g
アジフライの洋風トマトチーズ焼き			179Kcal
アジフライ、なたね油、にんじん、たまねぎ、トマトダイス缶、トマトケチャップ、にんにく、オリーブオイル、並塩、こしょう、チーズ、パセリ			
フライドポテト			52Kcal
じゃがいも、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、こしょう			
キャベツのカレーマヨソテー			53Kcal
キャベツ、なたね油、まぐろ油漬け、ホールネールコーン、マヨネーズ、コンソメ、カレー粉、並塩、こしょう			
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			
りんごジャム			68Kcal
りんご、レモン果汁、上白糖			
食パン 食パン			261Kcal

30(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	885Kcal	28.7g	36.3g
鶏肉のバタほんステーキ			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			
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			
スパゲティサラダ			93Kcal
スパゲッティ、ほうれんそう、にんじん、無塩せきボンレスハム、マヨネーズ、マスタード、濃口しょうゆ、並塩、こしょう			
じゃが芋のきんぴら炒め			50Kcal
じゃがいも、なたね油、豚肉もも、ごぼう、にんじん、上白糖、淡口しょうゆ、煎り白胡麻			
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			



令和6年度羽曳野市 中学校給食献立コンテスト

教育長賞「夏野菜と鶏もも肉のソテー」

6月10日(火)は教育長賞を受賞された、高鷲南中学校 吉田 悠莉さんの献立です。

- 夏野菜と鶏もも肉のソテー
- マカロニグラタン
- サツマイモのかきあげ
- 小松菜のカレー炒め
- ごはん、牛乳



審査員特別賞「アジフライの洋風トマトチーズ焼き」

6月24日(火)は審査員特別賞を受賞された、高鷲南中学校 有木 紗綾さんの献立です。

- アジフライの洋風トマトチーズ焼き
- フライドポテト
- キャベツのカレーマヨソテー
- 焼きビーフン
- りんごジャム
- 食パン、牛乳

