

羽曳野市中学校給食 令和7年7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
	1 ぶたにく丼 かぼちゃとえびのかきあげ じゃがいもグラタン 紅白なます コーヒーオレ 	2 鶏の塩からあげ キャベツのソテー スパイシーかぼちゃ 白菜と揚げの煮びたし みかん缶 ごはん・牛乳 	3 麻婆豆腐 えびの彩りかきあげ 豚じゃが ツナそぼろ ごはん・牛乳 	4 チキンのポワレ 小松菜ともやしのソテー マカロニグラタン 焼きビーフン ふりかけ(かつお・ごま) ごはん 牛乳
	7 和風おろしハンバーグ もやしのソテー アジの竜田カレーソース 冬瓜のそぼろ煮 大学いも ごはん・牛乳 	8 鶏の生姜焼き たまねぎのソテー さつまいもの天ぷら キャベツのトマト煮込み りんごシュガーバターソテー ごはん・牛乳 	9 夏野菜チャブチェ スパイシーポテト 白菜とツナの煮物 あん団子 ごはん・牛乳 	10 チキン南蛮 じゃがいものチーズ焼き ちくわ野菜炒め 糸こんにゃく ごはん・牛乳
注文締切日の表示について 6月1日(日)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)
7月平均栄養価	806	14.1	24.5	332	96	4.2	204	0.43	0.56	36	4	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	-	-	-
高鷲南中学校	-	-	-
河原城中学校	-	-	-
はびきの殖生学園 7~9年生	10日(木)	10日(木)	10日(木)
峰塚中学校	10日(木)	10日(木)	10日(木)
誉田中学校	-	-	4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
1日	○			○			○	
2日	○							
3日	○			○			○	
4日	○			○				
7日	○							
8日	○			○				
9日	○			○				
10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6年度羽曳野市中学校給食献立コンテスト

7月9日(水)は市長賞を受賞された高鷲南中学校 枝連 さわさんの献立「夏野菜チャブチェ」です。



1日(火)ぶたにく丼

豚肉に含まれる「ビタミンB1」や、紅白なますに使用されるお酢に含まれる「クエン酸」には、疲れを和らげるはたらきがあり、夏バテ予防にぴったりな食材です。暑くて食欲がなくなりがちですが、しっかり食べて夏の暑さに負けないからだを作り、元気に過ごしましょう！



『台風や大雨など自然災害に伴う中学校給食の対応』

午前7時現在、羽曳野市に暴風警報、大雨警報、洪水警報、特別警報が発令されている場合は、一時自宅待機となりますが、午前9時までに解除された場合、登校となります。その際、給食の提供はありますので、当日の給食の注文をされている方はお弁当等の持参は必要ありません。また、午前9時の時点で羽曳野市に警報が発令されている場合は休校となり、その日の給食代金は予約システムのチャージ額に返金されます。



2学期からの給食については裏面をご覧ください➡

羽曳野市中学校給食

令和7年7月 使用食材一覧表

(ごはん 320Kcal 牛乳 138Kcal)

※1日(火)のごはんは 356Kcal です。

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。)

1(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	2(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	3(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	4(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	776Kcal	23.8g	14.6g		799Kcal	30.1g	24.5g		827Kcal	33.1g	25.6g		865Kcal	29.7g	29.7g
ぶたにく丼 豚肉も、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、白ねぎ、にんにく、しょうが、本みりん、はちみつ、すりおろしりんご、赤出味噌、なたね油、白すりごま、精白米			507Kcal	鶏の塩からあげ 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	麻婆豆腐 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			183Kcal	チキンのポワレ 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			259Kcal
かぼちゃとえびのかきあげ むきえび、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油			75Kcal	キャベツのソテー キャベツ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			7Kcal	えびの彩りかきあげ むきえび、にんにく、ホールコーン、小麦粉、並塩、なたね油			65Kcal	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			7Kcal
じゃがいもグラタン 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			69Kcal	スパイシーかぼちゃ 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			102Kcal	豚じゃが 豚肉ロース、料理酒、濃口しょうゆ、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、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)			79Kcal	マカロニグラタン 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
紅白なます だいこん、にんにく、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻			19Kcal	白菜と揚げの煮びたし 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	ツナそぼろ まぐろ油漬け、干しひじき、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、にんにく			40Kcal	焼きビーフン ビーフン、豚肉もも、キャベツ、にら、ごま油、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、上白糖			56Kcal
コーヒーオレ コーヒーオレ			106Kcal	みかん缶 みかん缶			16Kcal					ふりかけ(かつお・ごま) 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			16Kcal
7(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	8(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	9(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	10(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	783Kcal	28.3g	21.9g		762Kcal	28g	17.1g		859Kcal	24.3g	20g		774Kcal	30.6g	21.9g
和風おろしハンバーグ 国産鶏肉と豚肉のハンバーグ、上白糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、料理酒、だいこん、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			130Kcal	鶏の生姜焼き 鶏もも肉皮なし、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油、たまねぎ、本みりん、はちみつ、しょうが、馬鈴薯精製澱粉			138Kcal	夏野菜チャブチェ 豚肉もも、ごま油、パプリカ、ズッキーニ、並塩、こしょう、でんぶん類、ガラスープ、濃口しょうゆ、上白糖、にんにく			179Kcal	チキン南蛮 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			193Kcal
もやしのソテー もやし、にんにく、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			9Kcal	たまねぎのソテー たまねぎ、淡口しょうゆ、並塩、こしょう、なたね油			11Kcal	スパイシーポテト じゃがいも、蒸し大豆、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー			90Kcal	じゃがいものチーズ焼き じゃがいも、チーズ、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー			67Kcal
アジの竜田カレーソース あじ、しょうが、淡口しょうゆ、料理酒、本みりん、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、カレー粉、上白糖			83Kcal	さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			75Kcal	白菜とツナの煮物 はくさい、にんにく、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			43Kcal	ちくわ野菜炒め 焼竹輪、にんにく、キャベツ、なたね油、並塩、濃口しょうゆ、トウバンジャン、ごま油、馬鈴薯精製澱粉			39Kcal
冬瓜のそぼろ煮 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			27Kcal	キャベツのトマト煮込み 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			32Kcal	あん団子 白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			87Kcal	糸こんにゃく 糸こんにゃく、にんにく、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬け、削り節(三種混合)、だし昆布			15Kcal
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、煎り白胡麻			74Kcal	りんごシュガーバターソテー りんご、加塩バター、上白糖			46Kcal								

2学期からの給食について

令和7年度2学期から、生徒全員への給食提供を開始します。献立は、小学校と同様の内容を基本とし、中学生の栄養バランスを考え作成します。

7日(月)7月旬メニュー

- ・和風おろしハンバーグ
- ・もやしのソテー
- ☆アジの竜田カレーソース
- ☆冬瓜のそぼろ煮
- ・大学いも
- 7月 旬の食材
- ・鱒(あじ)
- ・冬瓜(とうがん)



おかず(主菜・副菜)

揚げ物、焼き物、サラダや和え物など。旬の食材や季節の行事にちなんだ献立を取り入れています。

主食(ごはん・パン)

パンは、週に1回程度提供予定です。



生乳

紙パック牛乳(200ml)

おかず(汁物)

和風の汁物や煮物などは、昆布と削り節でだしをとります。カレーはルウを使わず、ターメリックやクミンを使って手作りしています。

〇家庭での準備物について

- ・おはし、ナフキンを必ず持参してください。
- ・給食配膳時の給食当番は清潔なエプロン、三角巾、マスクを使用します。
- ・エプロンは色や柄などは問いませんが、形状については、下半身だけを覆う前掛けタイプではなく、上半身も覆うタイプのエプロンをご用意ください。



〇給食費について

- ・給食費は、学校給食法の規定に基づき、食材料費分を生徒の保護者負担とし、その他の調理等学校給食の運営に必要な経費は市が負担します。なお、保護者負担額のうち、物価高騰等による食材料費の不足分は、市が支援しますのでご安心ください。
- ・支払い方法は、原則、保護者の銀行口座からの引き落としによる後払い方式とし、市が直接給食費の徴収・管理業務を行う公会計を実施します。
- ・口座の登録については、口座振替の申込み等に関するご案内を7月に配布予定です。

〇2学期以降の食物アレルギー対応について

- ・中学校給食では、生徒の安全のため、「羽曳野市学校における食物アレルギー対応の手引き」に基づき、医師の診断による「学校生活管理指導表」を提出している生徒について、対応します。対応が必要な場合は、1学期中に必ず学校へお申し出ください。



←「食物アレルギーへの対応について」詳細はこちらから

◎1学期中学校給食費残金の返金について

選択制給食にチャージ済みの中学校給食費残金は、2学期以降、中学校給食予約システムにご登録いただいている口座に振り込まさせていただきます。

※口座情報が未登録の場合返金できませんので、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。

