

羽曳野市中学校給食
令和5年6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 |
|---|--|--|---|---|
| 注文締切日の表示について 5月1日(月)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。 | 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。 | 1 鶏の香草パン粉焼き エリンギとピーマンのきんぴら キャベツのコンソメ炒め ちくわのマヨネーズ焼き 五目豆 ごはん・牛乳 注文締切 5/22 | 2 豚丼 ごぼうとじゃこのかきあげ 白菜とあげの煮物 ひとくち桃ゼリー ごはん・牛乳 注文締切 5/23 |
| 5 みそかつ | 6 いわしのかば焼き | 7 カレーハンバーグ | 8 豚肉の生姜焼き | 9 皿うどん |
| えだまめコーン 筑前煮 春雨サラダ ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳 注文締切 5/26 | ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃとえびのかきあげ ホイコーロー にんじんのしりしりー ごはん・牛乳 注文締切 5/26 | キャベツのカレーマヨネー じゃが芋と豚のみそ煮込み ネギ塩焼きそば むらさき芋タルト ごはん・牛乳 注文締切 5/26 | もやしののりあえ えびと高野豆腐チリソース煮 水菜と白菜の煮びたし りんご缶 減量ごはん(90)・牛乳 注文締切 5/29 | 豆腐のよせあげ しろ菜の煮びたし あん団子 牛乳 注文締切 5/30 |
| 12 鶏肉のバターステーキ | 13 冷しゃぶサラダ(胡麻だれ) | 14 白身魚と彩り野菜の和風あん | 15 チーズ入りチキンかつ | 16 キーマカレー |
| かぼちゃのチーズソテー チヂミ揚げ きゅうりのツナごま和え のりの佃煮 ごはん・牛乳 注文締切 6/2 | きゃべつともやしのソテー さつまいもパイ ジェンベーゼスパゲティ ツナっぱふりかけ 減量ごはん(90)・牛乳 注文締切 6/2 | 豚と大根の照り煮 スイートポテト かぼちゃのサラダ ごはん・牛乳 注文締切 6/2 | じゃが芋のきんぴら炒め Wメロンロールケーキ ちくわ野菜炒め トマトマカロニ ごはん・牛乳 注文締切 6/5 | 野菜コロッケ とうふチャンプルー 福神漬け ごはん・牛乳 注文締切 6/6 |
| 19 鶏肉の照り焼き | 20 鮭フライ カレーソース | 21 油淋鶏(ユールンチー) | 22 豚肉キムチ | 23 中華あんかけ |
| きんぴらごぼう 豚肉となすの味噌炒め かぼちゃの煮物 きゅうりとわかめのかまササラダ ごはん・牛乳 注文締切 6/9 | エリンギとじゃがいものソテー 豚のオイスター焼きそば コールスローサラダ チリコンカン(豆) ごはん・牛乳 注文締切 6/9 | キャベツともやしの塩ナムル マンゴープリン 小松菜グラタン ひじきの煮物 減量ごはん(90)・牛乳 注文締切 6/9 | 豚の照り焼き ささみのパンパングー キャンディチーズ(鉄) ごはん・牛乳 注文締切 6/12 | えびマカロニグラタン 春巻き きゅうりのおかか和え ごはん・牛乳 注文締切 6/13 |
| 26 なんちゃってタコライス | 27 トリテキ | 28 鶏のすき焼き | 29 タンドリーチキン | 30 白身魚のきのこマヨネーズ焼き |
| 鱈の南蛮漬け 冬瓜のそぼろ煮 甘夏みかん(缶) ごはん・牛乳 注文締切 6/16 | 青のりポテト 桜海老のかきあげ 3色ナムル 枝豆とひじきのツナサラダ ごはん・牛乳 注文締切 6/16 | サツマイモのかきあげ きゃべつとちくわの炒め物 切り干し大根の煮物 ごはん・牛乳 注文締切 6/16 | コーンバターソテー ほうれん草の白和え 麻婆なす みたらし団子 ごはん・牛乳 注文締切 6/19 | じゃがいものおかかバター 豚肉ときゃべつのはちまみ炒め こんにやくチャプチェ ミルクレープ 減量ごはん(90)・牛乳 注文締切 6/20 |

| | 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) |
|---------|-------------|--------------------------|--------------------------|-----------|------------|-------|--------------|------------|------------|-----------|---------|----------|
| 6月平均栄養価 | 839 | 15.3 | 27.4 | 342 | 104 | 3 | 228 | 0.49 | 0.6 | 30 | 4.4 | 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 | 28日(水)・29日(木) 30日(金) | 28日(水)・29日(木) 30日(金) | 5日(月)・6日(火)・7日(水) 28日(水)・29日(木)・30日(金) |
| 高鷲南中学校 | 13日(火)・28日(水) 29日(木)・30日(金) | 13日(火)・28日(水) 29日(木)・30日(金) | 7日(水)・8日(木)・9日(金)・13日(火) 28日(水)・29日(木)・30日(金) |
| 河原城中学校 | 9日(金)・21日(水) 22日(木)・23日(金) | 21日(水)・22日(木) 23日(金) | 1日(木)・2日(金)・21日(水) 22日(木)・23日(金) |
| はびきの埴生学園 7~9年生 | 28日(水)・29日(木) 30日(金) | 28日(水)・29日(木) 30日(金) | 19日(月)・20日(火)・21日(水) 28日(水)・29日(木)・30日(金) |
| 峰塚中学校 | 21日(水)・22日(木) 23日(金) | 21日(水)・22日(木) 23日(金) | 12日(月)・13日(火)・14日(水) 21日(水)・22日(木)・23日(金) |
| 誉田中学校 | 8日(木)・28日(水) 29日(木)・30日(金) | 28日(水)・29日(木) 30日(金) | 7日(水)・8日(木)・9日(金) 28日(水)・29日(木)・30日(金) |

アレルギー物質を含む食品の一覧

7大アレルギー物質：小麦・そば・卵・乳・落花生・かに・えび
※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 |
|-----|----|----|---|---|-----|----|----|
| 1日 | ○ | | ○ | ○ | | | |
| 2日 | ○ | | | | | | |
| 5日 | ○ | | ○ | ○ | | | |
| 6日 | ○ | | | ○ | | | ○ |
| 7日 | ○ | | ○ | ○ | | | |
| 8日 | ○ | | | | | | ○ |
| 9日 | ○ | | | | | | ○ |
| 12日 | ○ | | | ○ | | | |
| 13日 | ○ | | ○ | ○ | | | ○ |
| 14日 | ○ | | ○ | | | | |
| 15日 | ○ | | ○ | ○ | | | |
| 16日 | ○ | | | ○ | | | |
| 19日 | ○ | | | | | | |
| 20日 | ○ | | ○ | | | | |
| 21日 | ○ | | ○ | ○ | | | |
| 22日 | ○ | | | ○ | | | |
| 23日 | ○ | | | ○ | | | ○ |
| 26日 | ○ | | | ○ | | | |
| 27日 | ○ | | ○ | ○ | | | ○ |
| 28日 | ○ | | | ○ | | | |
| 29日 | ○ | | | ○ | | | |
| 30日 | ○ | | ○ | ○ | | | |

26日

・なんちゃってタコライス
・鱈の南蛮漬け

・冬瓜のそぼろ煮
・甘夏みかん

26日の献立は、甘みがあり少し酸っぱい甘夏みかん、脂のノリが良く、うま味が多く含まれると言われるアジや、約95%が水分で、暑さから体を守る栄養が含まれる冬瓜(とうがん)など、6月が旬となる食材を使用しました!どの食材も皆さんに食べてもらえるよう、美味しく調理していただきます。しっかり食べて、雨の多い梅雨の時期を元気に過ごしてほしいと思います。



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7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。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、ホームページへの掲載を行います。

羽曳野市中学校給食

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)



令和5年6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。)

Table for 1(木) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like 鶏の香草パン粉焼き, エリンギとピーマンのきんぴら, etc.

Table for 2(金) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like 豚丼, ごぼうとじゃこのかきあげ, etc.

Table for 5(月) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like みそかつ, えだまめコーン, etc.

Table for 6(火) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like いわしのかば焼き, ほうれん草とコーンのソテー, etc.

Table for 7(水) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like カレーハンバーグ, キャベツのカレーマヨネーズ, etc.

Table for 8(木) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like 豚肉の生姜焼き, もやしののりあえ, etc.

Table for 9(金) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like 皿うどん, 豆腐のよせあげ, etc.

Table for 12(月) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like 鶏肉のバタぼんステーキ, かぼちゃのチーズソテー, etc.

Table for 13(火) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like 冷しゃぶサラダ(胡麻だれ), きゃべつともやしのソテー, etc.

Table for 14(水) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like 白身魚と彩り野菜の和風あん, もやしと豚肉の炒め煮, etc.

Table for 15(木) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like チーズ入りチキンかつ, じゃが芋のきんぴら炒め, etc.

Table for 16(金) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like キーマカレー, 野菜コロッケ, etc.

Table for 19(月) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like 鶏肉の照り焼き, きんぴらごぼう, etc.

Table for 20(火) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like 鮭フライ カレーソース, エリンギとじゃがいものソテー, etc.

Table for 21(水) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like 油淋鶏(ユウリンチー), キャベツともやしの塩ナムル, etc.

Table for 22(木) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like 豚肉キムチ, 鱈の照り焼き, etc.

Table for 23(金) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like 中華あんかけ, えびマカロニグラタン, etc.

Table for 26(月) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like なんちゃってタコライス, 鱈の南蛮漬け, etc.

Table for 27(火) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like トリテキ, 青のりポテト, etc.

Table for 28(水) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like 鶏のすき焼き, サツマイモのかきあげ, etc.

Table for 29(木) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like タンドリーチキン, ヨーンバターソテー, etc.

Table for 30(金) with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂質. Includes items like 白身魚のきのこマヨネーズ焼き, じゃがいものおかかバター, etc.

9日 menu card showing 皿うどん, 豆腐のよせあげ, しろ菜の煮びたし, あん団子.

23日 menu card showing 中華あんかけ, 春巻き, えびマカロニ, きゅうりのグラタン, おかか和え.