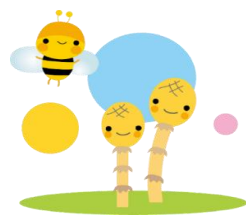


羽曳野市中学校給食  
令和6年4月  
献立表



⚠️ システムメンテナンスのお知らせ ⚠️

令和6年3月29日(金)12:00~4月9日(火)8:59の間、  
給食予約システムが利用できませんのでご了承ください。  
4月19日(金)までの分は3月29日(金)お昼12時までに注文をお願いします。  
★★通常より注文締め切りが早くなっておりますのでご注意ください★★

月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 3月1日(金)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。	10 煮込みハンバーグ フライドポテト クリームブッセ 白味噌入りグラタン チンゲン菜の甘酢炒め ごはん 牛乳 注文締切 3/29	11 やきにく丼 さつまいもの天ぷら 白菜煮びたし みかん(缶) 牛乳 注文締切 3/29	12 チーズ入りチキンかつ ミートソースポテト きゃべつの煮びたし 切り昆布の煮物 トック入りキムチスープ ごはん 牛乳 注文締切 3/29
15 春巻き トマトマカロニ じゃがいもグラタン 春キャベツのコンソメ炒め 手作りいちごジャム ロールパン 牛乳 注文締切 3/29	16 三色丼 たらと大豆のケチャップ炒め ちくわの磯辺揚げ にんじんのしりしりー 牛乳 注文締切 3/29	17 チキンのポワレ 小松菜ともやしのソテー 高野豆腐の甘酢あん じゃが芋のチーズ焼き のりの佃煮 ごはん 牛乳 注文締切 3/29	18 麻婆豆腐 桜海老のかきあげ いかのナポリ かぼちゃのサラダ ごはん 牛乳 注文締切 3/29	19 ポークロquette 小松菜のカレー炒め ミートソースパスタ もやしとワカメのごまじょうゆ さつまいもシュガー コーンスープ コッパン・牛乳 注文締切 3/29
22 鶏肉とじゃが芋の甘酢ごまあん がんもとキャベツの炊き合わせ ジェンバースパゲティ ふりかけ(かつお・ごま) ごはん 牛乳 注文締切 4/12	23日(火)~26日(金) 家庭訪問のため 全校全学年・給食はありません			★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。
29 昭和の日 お祝い ご入学・ご進級 おめでとうございます 10日(水)	30 たけのこの炊き込みごはん 鯖のカレーパン粉焼き 春キャベツのおこのみあげ 高野豆腐の煮物 あん団子 牛乳 注文締切 4/19	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 ビジネスラリアート 株式会社 075-925-7322

	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)
4月平均栄養価	834	14	29.8	369	110	3.6	199	0.36	0.54	31	4.3	3.2
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 4/23~4/26 全校給食なし

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	-	-	-
はびきの埴生学園 7~9年生	-	-	-
峰塚中学校	22日(月)	22日(月)	22日(月)
菅田中学校	22日(月)	22日(月)	22日(月)

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
10日	○		○	○				
11日	○							
12日	○			○				
15日	○			○				
16日	○		○					
17日	○			○				
18日	○		○	○			○	
19日	○			○				
22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。



元気なからだを作り、笑顔でいてくれることを願って、給食を作るみんなで応援していきます！  
中学校で好きなことをまたひとつ、ふたつと見つけて、にこにこ毎日を過ごして欲しいと思います。給食でも、食べものの好きをさらに見つけてくれるように、色々な料理を心を込めて届けていきます。



① 江戸時代から来た。② 果実。果実の中に種がある。③ 3月12日は世界の日。④ 先づい。

30日(火) 春が旬の食べもの



春の食べものには、からだに溜まった不要なものを流したり、元気になるお手伝いをしてくれる力があります。小もりもり食べて、パワーをもらってくださいね。



# 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6年4月 使用食材一覧表

ごはん 30日は284Kcal  
その他の日は320Kcal  
牛乳 138Kcal

10(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
煮込みハンバーグ	822Kcal	24.6g	25.3g
150Kcal 国産鶏肉と豚肉のハンバーグ、マッシュルーム、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			
フライドポテト			48Kcal
じゃがいも、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、こしょう			
クリームプッセ			71Kcal
クリームプッセ			
白味噌入りグラタン			69Kcal
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			
チンゲン菜の甘酢炒め			24Kcal
焼き豚、チンゲンサイ、にんじん、ごま油、淡口しょうゆ、並塩、上白糖、米酢			

11(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
やきにく丼	790Kcal	24.4g	24.3g
510Kcal 牛もも肉、牛肉肩ロース、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			
さつまいもの天ぷら			74Kcal
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
白菜煮びたし			50Kcal
はくさい、にんじん、きざみ揚げ、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
みかん(缶)			18Kcal
みかん缶詰			

12(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
チーズ入りチキンかつ	782Kcal	30.1g	20.3g
128Kcal ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
ミートソースポテト			72Kcal
じゃがいも、オリーブオイル、豚肉、たまねぎ、にんにく、トマトピューレ、トマトソース、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、並塩、こしょう、パセリ			
きゃべつの煮びたし			43Kcal
キャベツ、きざみ揚げ、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん			
切り昆布の煮物			27Kcal
糸切り昆布、にんじん、なたね油、きざみ揚げ、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、花かつお、だし昆布			
トック入りキムチスープ			52Kcal
トック(韓国風もち)、鶏ひき肉、はくさい、たまねぎ、しいたけ、青ねぎ、白菜キムチ、上白糖、淡口しょうゆ、並塩、花かつお、ごま油			

15(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
春巻き	859Kcal	21.3g	34.9g
161Kcal 野菜の春巻、なたね油			
トマトマカロニ			25Kcal
マカロニ、たまねぎ、オリーブオイル、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			
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			
春キャベツのコンソメ炒め			34Kcal
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			
手作りいちごジャム			65Kcal
いちご、レモン果汁、上白糖			
ロールパン			367Kcal
ロールパン			

16(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
三色丼	777Kcal	32.6g	23.2g
469Kcal 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、花かつお、錦糸卵			
たらと大豆のケチャップ炒め			87Kcal
たら、料理酒、蒸し大豆、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖			
ちくわの磯辺揚げ			61Kcal
焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油			
にんじんのしりしりー			22Kcal
にんじん、まぐろ油漬、青ねぎ、煎り白胡麻、並塩、こしょう、濃口しょうゆ、なたね油			

17(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
チキンのポワレ	899Kcal	31.4g	32.6g
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			
小松菜とまよしのソテー			7Kcal
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			
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、花かつお			
じゃが芋のチーズ焼き			64Kcal
じゃがいも、並塩、チーズ			
のりの佃煮			16Kcal
きざみのり、だし昆布、花かつお、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん			

18(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
麻婆豆腐	888Kcal	32g	28.9g
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			
桜海老のかきあげ			109Kcal
釜あげ桜えび、たまねぎ、さつまいも、チーズ、小麦粉、並塩、なたね油			
いかのナポリ			108Kcal
イカ、クッキングワイン、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、上白糖、ウスターソース			
かぼちゃのサラダ			37Kcal
かぼちゃ、並塩、こしょう、米酢、上白糖、マヨネーズ			

19(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
ポークコロッケ	820Kcal	25.4g	36.8g
144Kcal ポークコロッケ、なたね油			
小松菜のカレー炒め			7Kcal
こまつな、ホールコーン、なたね油、並塩、カレー粉、本みりん			
ミートソースパスタ			118Kcal
スパゲッティ、オリーブオイル、豚肉、たまねぎ、にんにく、ほんしめじ、トマトピューレ、トマトソース、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、並塩、こしょう、パセリ			
もやしとワカメのごまじょうゆ			18Kcal
もやし、ほうれんそう、ふえるわかめ、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			
コーンスープ、コッペパン			323Kcal
クリームコーン缶詰、小麦粉、加塩バター、牛乳、並塩、こしょう、コッペパン			

22(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
鶏肉とじゃが芋の甘酢ごまあん	835Kcal	35.1g	23.9g
226Kcal 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			
がんもどきとキャベツの炊き合わせ			68Kcal
がんもどき、上白糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、花かつお、だし昆布、キャベツ、本みりん			
ジェンパースパゲティ			62Kcal
スパゲッティ、むきえび、えのきたけ、なたね油、ジェンパースト、並塩、こしょう			
ふりかけ(かつお・ごま)			19Kcal
かつお削りぶし、刻み昆布、煎り白胡麻、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん			

30(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
たけのこの炊き込みごはん	867Kcal	35.6g	25.8g
405Kcal 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、花かつお、だし昆布、上白糖、淡口しょうゆ			
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			
春キャベツのおこのみあげ			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			
高野豆腐の煮物			38Kcal
高野豆腐、たまねぎ、乾しいたけ、料理酒、本みりん、上白糖、淡口しょうゆ、花かつお、だし昆布			
あん団子			87Kcal
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

## 15日(月)

手作り

いちごジャム

・春巻き

・春キャベツのコンソメ炒め

・トマトマカロニ

・手作りいちごジャム

・じゃがいもグラタン

・ロールパン



## 中学校給食を利用するには・・・

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.eigy.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

中学校給食のご案内 中学校給食のご案内

●給食予約システム

給食予約システム 給食予約システム

## ♡いちごクイズ♡

1. 日本で食べられるようになったのはいつ？  
①江戸時代 ②古墳時代 ③奈良時代
2. いちごのツブツブの正体は？  
①種 ②節 ③果実
3. いちごの1番甘い部分はどこ？  
①へたの近く ②真ん中 ③先の部分

答えは、表面に載ってるよ！

いちごの完熟が分かる方法？  
ツブツブの色が、「白」から「赤」になると、完熟のサインになります☆

