



1月 献立表

月	火	水	木	金
年末年始で注文締切がいつもより早くなります。 1月12日(水) 13日(木) 14日(金)の注文 ⇒12月21日(火)まで		12 チーズ入りチキンかつ えびんぎオイスターソース炒め 鱈と野菜の甘酢あん もやしと揚げのごまあえ 大根の肉そぼろ ごはん 牛乳 注文締切 12/21	13 チキンのステーキ れんこんのカレー焼き 高野豆腐の煮物 かぶのコンソメ炒め ひじきとちりめんのふりかけ ごはん 牛乳 注文締切 12/21	14 鶏天とえび天とれんこんかきあげ 筑前煮 フルーツきんとん・黒豆・田作り 紅白なます お雑煮(白味噌仕立て) 菜飯 牛乳 注文締切 12/21
17 カレー(パウチ) ハンバーグ コーンバターソテー フルーツミックス ほうれん草のツナごま和え トマトマカロニ ごはん・牛乳 注文締切 1/7	18 トリテキ 小松菜と人参のアーモンド炒め さつまいもパイ れんこんのサラダ 切り干し大根の煮物 ごはん 牛乳 注文締切 1/7	19 ミンチカツ 大豆もやしのソテー いか大根 小松菜の中華煮 里芋のこっくり田楽 ごはん 牛乳(200) 注文締切 1/7	20 鶏のからあげ甘辛 きんぴらごぼう 春菊かきあげ ささみのバンバンジー みかん(缶) 田辺大根と桜えびの炊込みごはん 牛乳 注文締切 1/7	21 鶏肉の照り焼き キャベツのソテー えびマカロニグラタン こんにゃくピーマン ポテトサラダ コーンスープ ロールパン・コーヒーオレ 注文締切 1/11
24 三色丼 豚じゃが 鮭の西京焼き ふりかけ(かつお・ごま) 味付けのり 牛乳 注文締切 1/14	25 鶏肉のBBQソース キャベツと水菜のソテー いかのナポリ こんにゃくチャプチェ さつまいもシュガー ごはん 牛乳 注文締切 1/14	26 豚肉キムチ かぼちゃひき肉フライ 白身魚のマヨネーズ焼き みかん ごはん 牛乳 注文締切 1/14	27 やきにく丼 おこのみあげ 水菜と白菜の煮びたし さつまいものレモン煮 牛乳 注文締切 1/17	28 鶏の香草パン粉焼き チンゲン菜のオイスター炒め ムサカ 春巻き ツナっぱふりかけ ごはん 牛乳 注文締切 1/18
31 ピピンパ さつまいもの天ぷら 鱈のみぞれあん 黄桃(缶) ごはん 牛乳 注文締切 1/21	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、上のマークを表示しています。		お問い合わせ先 羽曳野市教育委員会事務局 食育・給食課 072-958-1111 (代表) 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。	
		注文締切日の表示について 12月1日(水)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。 注文締切 ●/●

	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)
1月平均栄養価	862	15.1	27.3	344	102	3.2	243	0.4	0.58	30	4.6	3
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	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

各学年の給食の実施が無い日

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	12日(水)	12日(水)	12日(水)・13日(木)・26日(水) 27日(木)・28日(金)
高鷲南中学校	12日(水)	12日(水)	12日(水)・13日(木)・26日(水) 27日(木)・28日(金)
河原城中学校	12日(水)	12日(水)	12日(水)・13日(木)・26日(水) 27日(木)・28日(金)
はびきの埴生学園 7~9年生	12日(水)	12日(水)	12日(水)・13日(木)・24日(月) 26日(水)・27日(木)・28日(金)
峰塚中学校	—	—	26日(水)・27日(木) 28日(金)
誉田中学校	12日(水)	12日(水)	12日(水)・26日(水) 27日(木)・28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
12日	○			○			○
13日	○			○			
14日	○						○
17日	○			○			
18日	○		○	○			
19日	○						
20日	○						○
21日	○		○	○			○
24日	○		○				
25日	○			○			
26日	○		○				
27日	○					○	○
28日	○			○			
31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。

新春
みんなで一緒にお正月料理でお祝いできる日が楽しみです。新しい1年もみんなが元気もりもり、ぐんぐん大きく、笑顔いっぱいの日々を過ごせることを願っています。

14日 おせち料理

きんとん
黒豆
田作り

煮しめ

紅白
なます

お雑煮

菜めし

れんこん
穴があり、将来の見通しが良いと言われる縁起の良い食べ物です。

きんとん
「金団」と書き、黄金色です。金運が上がりますように。

黒豆
「まめ」にはたらき、「まめ(元気)」に暮らせますように。

さといも
土の中に子芋をたくさんつけるので、子孫繁栄を願う食べ物です。

えび
腰が曲がるまで、長生きできますように。

田作り
五穀豊穡を願います。昔、田畑の肥料に乾燥したイワシが使われていました。

煮しめ
みんなで仲良く暮らせますように。



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。)

12(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	851Kcal	34.8g	27.5g
チーズ入りチキンかつ			
ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
えびんぎオイスターソース炒め			
むきえび、エリンギ、白ねぎ、にんにく、なたね油、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、オイスターソース、並塩、コショウ、ごま油、馬鈴薯精製澱粉			
鰯と野菜の甘酢あん			
たら、料理酒、並塩、馬鈴薯精製澱粉、れんこん、かぼちゃ、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、黒酢、リンゴ酢			
もやしと揚げのごまあえ			
太もやし、きざみ揚げ、煎り白胡麻、上白糖、濃口しょうゆ			
大根の肉そぼろ			
豚肉、だいにん、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油、馬鈴薯精製澱粉			

13(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	897Kcal	33.2g	30.3g
チキンのステーキ			
鶏もも肉、並塩、コショウ、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			
れんこんのカレー焼き			
れんこん、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、カレー粉、並塩、なたね油			
高野豆腐の煮物			
高野豆腐、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、鶏もも肉皮なし、料理酒、本みりん、上白糖、淡口しょうゆ、だしかつお、だし昆布			
かぶのコンソメ炒め			
かぶ、かぶの葉、無塩せきボンレスハム、オリーブオイル、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ			
ひじきとちりめんのふりかけ			
干しひじき、ちりめんじゃこ、かつお削り節、煎り白胡麻、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、なたね油			

14(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	898Kcal	35.1g	22.6g
鶏天とえび天とれんこんかきあげ			
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、むきえび、れんこん、たまねぎ、なたね油			
筑前煮			
鶏もも肉皮なし、ごぼう、さいとも、さいいんげん、板こんにやく、なたね油、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、ごま油、だし昆布、だしかつお			
フルーツきんとん・黒豆・田作り			
さつまいも、上白糖、淡口しょうゆ、並塩、りんご缶、黒豆煮、ごまめ、なたね油、濃口しょうゆ、料理酒			
紅白なます			
だいこん、にんじん、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻			
お雑煮(白味噌仕立て)			
金時にんじん、きざみ揚げ、だいこん、白玉だんご、白味噌、だしかつお、だし昆布			

17(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	864Kcal	25.8g	25.6g
カレー(パウチ)			
ビーフ野菜カレー			
ハンバーグ			
鶏豚ハンバーグ			
コーンバターソテー			
ホールカーネルコーン、加塩バター、並塩、コショウ			
フルーツミックス			
みかん缶詰、りんご缶詰、ナタデココ			
ほうれん草のソナごま和え			
ほうれんそう、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
トマトマカロニ			
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			

18(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	895Kcal	32.5g	30.3g
トリテキ			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、小麦粉、なたね油、にんにく、淡口しょうゆ、料理酒、上白糖、オイスターソース、加塩バター、馬鈴薯精製澱粉			
小松菜と人参のアーモンド炒め			
こまつな、にんじん、太もやし、アーモンド、なたね油、料理酒、濃口しょうゆ、中華だしの素、コショウ			
さつまいもパイ			
さつまいもパイ、なたね油			
れんこんのサラダ			
れんこん、水菜、ホールコーン、まぐろ油漬、煎り白胡麻、マヨネーズ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、だし昆布、だしかつお			
切り干し大根の煮物			
切り干し大根、きざみ揚げ、にんじん、料理酒、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、並塩、だし昆布、だしかつお、なたね油			

19(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	843Kcal	25.7g	24.7g
ミンチカツ			
ポークミンチカツ、なたね油、日給連中濃ソース			
大豆もやしのソテー			
大豆もやし、にんにく、濃口しょうゆ、オイスターソース、並塩、コショウ、なたね油			
いか大根			
するめいか、料理酒、だいこん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん			
小松菜の中華煮			
にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが、ごま油、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、中華だしの素、オイスターソース、馬鈴薯精製澱粉			
里芋のこっくり田楽			
さいとも、上白糖、並塩、濃口しょうゆ、だしかつお、だし昆布、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、信州味噌、本みりん、煎り白胡麻			

20(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	839Kcal	35.9g	25.1g
鶏のからあげ甘辛			
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、だしかつお、だし昆布			
きんぴらごぼう			
ごぼう、にんじん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ			
春菊かきあげ			
春菊、たまねぎ、さつまいも、小麦粉、並塩、なたね油			
ささみのパンパンジー			
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			
みかん(缶)			
みかん缶			
田辺大根と桜えびの炊込みごはん			
精白米(減量 80)、きざみ揚げ、田辺だいこん、釜あげ桜えび、並塩、料理酒、淡口しょうゆ、だしかつお、だし昆布			

21(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	831Kcal	33.4g	28.1g
鶏肉の照り焼き			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、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			
キャベツのソテー			
キャベツ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
えびマカロニグラタン			
マカロニ、たまねぎ、マッシュルーム、むきえび、なたね油、並塩、コショウ、加塩バター、小麦粉、牛乳、パン粉、バセリ			
こんにやくピーマン			
ちりめんじゃこ、ピーマン、つきこんにやく、にんじん、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ			
コーンスープ			
クリームコーン缶、小麦粉、バター、牛乳、並塩、コショウ			
ロールパン・コーヒートレ			
ロールパン・コーヒートレ			

24(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	828Kcal	36.8g	20.4g
三色丼			
精白米(100)、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、だしかつお、鰯糸卵			
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、にんじん、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、だし昆布、だしかつお			
鮭の西京焼き			
さけ、料理酒、本みりん、上白糖、白味噌			
ふりかけ(かつお・ごま)			
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			
味付けのり			
味付のり			

25(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	839Kcal	35.8g	19g
鶏肉のBBQソース			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、たまねぎ、にんにく、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、米酢、上白糖、りんご、青ねぎ、馬鈴薯精製澱粉			
キャベツと水菜のソテー			
キャベツ、水菜、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
いかのナポリ			
するめいか、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			
こんにやくチャプチェ			
豚肉もも、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにやく、にんじん、ピーマン、白ねぎ、なたね油、トウバンジャン、ごま油			
さつまいもシュガー			
さつまいも、なたね油、上白糖、加塩バター			

26(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	845Kcal	29.5g	30.9g
豚肉キムチ			
豚肩ロース、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、たまねぎ、もやし、なたね油、白菜キムチ、刻み沢庵、ごま油、白すりごま			
かぼちゃひき肉フライ			
かぼちゃひき肉フライ、なたね油			
白身魚のマヨネーズ焼き			
たら、料理酒、並塩、コショウ、マヨネーズ、信州味噌、にんじん			
みかん			
みかん			

27(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	879Kcal	29.7g	25.3g
やきにく丼			
牛も肉、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(100)			
おこのみあげ			
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、かつお削り節、とんかつソース、なたね油			
水菜と白菜の煮びたし			
水菜、はくさい、きざみ揚げ、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん			
さつまいものレモン煮			
さつまいも、レモン果汁、上白糖、はちみつ			

28(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	875Kcal	35.6g	28.9g
鶏の香草パン粉焼き			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉			
チンゲン菜のオイスター炒め			
チンゲンサイ、にんじん、オイスターソース、濃口しょうゆ、料理酒、上白糖、なたね油			
ムサカ			
なす、なたね油、豚肉、たまねぎ、にんにく、オリーブオイル、トマトダイス缶、トマトケチャップ、並塩、コショウ、コンソメ、ウスターソース、上白糖、小麦粉、加塩バター、牛乳、バセリ、パン粉			
春巻き			
野菜の春巻、なたね油			
ソナっぱふりかけ			
まぐろ油漬、ちりめんじゃこ、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			

31(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	880Kcal	30.3g	27g
ピビンバ			
牛肉肩ロース、豚肉もも、料理酒、にんにく、ぜんまい、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、鰯糸卵			
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			
鰯のみぞれあん			
たら、料理酒、並塩、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、だいこん、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、だしかつお、だし昆布			
黄桃(缶)			
黄桃缶			

17日 命をつなぐ 防災を考えよう



命をつなぐために必要な食べ物。
これから先、もしも・・・が起こったとき、あなたが自分の命を守り、大切な人の命を守り、無事に生きていてくれることを、心から願っています。
そのための知恵をたくわえ、準備をしていて欲しいと思っています。
この日はレトルト食品のカレー、缶詰、保存のきく野菜、乾物で給食を作ります。
いざという時のために、備えておきたい食べ物です。
防災を考える機会となりますように。



今、江戸時代の人も食べていた田辺大根が、
大阪市の農家さんによって育てられています。
田辺大根をじっくり炊くと、自然な甘みのある
優しい味わいになります。おだしと桜えびのうま
みのきいたごはんと大根のうまみが合わさった、
炊き込みごはんをお楽しみに♪



1月24日から1週間、全国学校給食週間となります。
明治22年、山形県の忠愛小学校で、子ども達におにぎりや焼鮭
などのおかずを用意したことから給食がはじまります。その後、全
国各地で広がりました。
1月24日の給食では、鶏そぼろなどを巻いて作るセルフおにぎ
り、鮭の西京焼きをいただきます。
これまでも、これからも思いは変わらず、みなさんの心とからだ
の元気と成長を願って、給食を届けます。

