


令和4年羽曳野市中学校給食 10月 献立表



※1年生（7年生）は無料試食会
があります。

月	火	水	木	金
3 チーズ入りチキンかつ えだまめソテー かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのトマト煮込み 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ごはん・牛乳 注文締切 9/20	4 まぜまぜチキンライス ブロッコリーのガーリック炒め とうもろこしかきあげ オムレツ いちごのミルクレープ 牛乳 注文締切 9/20	5 肉団子甘酢 かぼちゃとえびのかきあげ しろ菜の煮びたし りんご缶 ごはん・牛乳 注文締切 9/20	6 ソースヒレかつ キャベツと水菜のソテー じゃがいもといかの煮物 ナポリタン DHA満点ふりかけ ごはん 牛乳 注文締切 9/26	7 鶏のすき焼き さつまいもの天ぷら 3色野菜のナムル ひとくち桃ゼリー おみそ汁 ごはん・牛乳 注文締切 9/27
10	11 ポークコロッセ ほうれん草のかりんぱ炒め 鶏ごぼう 白身魚のきのこマヨネーズ焼き かぼちゃとアーモンドのサラダ ごはん・牛乳 注文締切 9/30	12 三色丼 じゃが芋と魚の抹茶天ぷら ネギ塩焼きそば 切り干し大根の煮物 牛乳 注文締切 9/30	13	14
スポーツの日				
17 鶏肉の照り焼き もやしとにらのソテー 大根とじゃが芋の煮物 チーズ揚げ ブロッコリーとひじきのサラダ ごはん・牛乳 注文締切 10/7	18 鶏のからあげ甘辛 トマトマカロニ 豚じゃが 中華和え 五目豆 ごはん・牛乳 注文締切 10/7	19 チキン南蛮 きんぴらごぼう かぼちゃの甘辛炒め きやべつの煮びたし いとこんナポリタン ごはん・牛乳 注文締切 10/7	20 煮込みハンバーグ フライドポテト ソース焼きそば 野菜のナムル あん団子 ごはん・牛乳 注文締切 10/7	21 きつねうどん おこのみあげ 麻婆なす かりかりきゅうり ごはん 牛乳 注文締切 10/11
24 白身魚のピザ焼き 小松菜とコーンのソテー ミートボール スイートポテト ひじきの煮物 ごはん・牛乳 注文締切 10/14	25 豚丼 かぼちゃの煮物 春巻き 紅白なます ごはん 牛乳 注文締切 10/14	26 ミンチカツ じゃが芋のきんぴら炒め 高野豆腐の煮物 こんにやくチャブチエ きゅうりのおかか和え ごはん 牛乳 注文締切 10/14	27 ポークチャップ 型ぬきチーズ 小松菜の煮びたし 大学いも ごはん・牛乳 注文締切 10/17	28 豚肉キムチ 鯿の南蛮漬け キャベツのマリネ りんごの甘煮 ごはん・牛乳 注文締切 10/18
31 鮭フライ 玉ねぎソース添え 青のりポテト かぼちゃマフィン きゃべつとちくわの炒め物 ひじきのごまマヨサラダ ごはん・牛乳 注文締切 10/21	 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、 マークを表示しています。			
注文締切日の表示について 9月1日(木)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。ただし、新型コロナウイルス等で連続して長期欠席される場合は食育・給食課にもご連絡ください。				

	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)
10月平均栄養価	857	14.6	25.3	356	108	3.3	263	0.46	0.61	37	4.9	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	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

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
3日	○			○			
4日	○		○	○			
5日	○			○			○
6日	○						
7日	○			○			
11日	○		○	○			
12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。

各学校の給食の実施が無い日

※試食会除く

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	31日(月)	31日(月)	31日(月)
高鷲南中学校	—	—	—
河原城中学校	—	—	—
はびきの殖生学園	—	—	—
峰塚中学校	—	—	—
誉田中学校	20日(木)	20日(木)	20日(木)

1年生
生徒対象

※ 試食会日程表 ※

下記の日程で1年生（7年生）を対象にした無料試食会を行います。

<10月> 河原城中：18日(火) 峰塚中：19日(水)

はびきの殖生学園：20日(木) 高鷲中：26日(水)

誉田中：28日(金)

<11月> 高鷲南中：11月16日(水)



* 詳細は、後日配布する案内をご確認ください。

* 1年生(7年生)はご辞退されない限り
全員分の給食の提供がありますので、注文の必要はありません。

* 試食会の給食には牛乳がつきません。

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。

羽曳野市中学校給食

令和4年10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。)

3(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	4(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	5(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	6(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	891Kcal	31.7g	28.9g		857Kcal	31.9g	26.1g		847Kcal	28.4g	20.4g		773Kcal	30.9g	16.8g	
チーズ入りチキンかつ			126Kcal	まぜまぜチキンライス			497Kcal	肉団子甘酢			219Kcal	ソースヒレかつ			144Kcal	
ササミフライ(チーズ入り)、なたね油				鶏もも肉皮なし、無塩せきベーコン、たまねぎ、にんじん、にんにく、オリーブオイル、コンソメ、トマトケチャップ、オイスターソース、加塩バター、並塩、コショウ、精白米				鶏豚ミートボール、パプリカ、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				ポークヒレカツ、なたね油、日給連中濃ソース				
えだまめソテー			32Kcal	ブロッコリーのガーリック炒め			9Kcal	かぼちゃとえびのかきあげ			73Kcal	キャベツと水菜のソテー				6Kcal
むぎ枝豆、ホールカーネルコーン、並塩、コショウ、加塩バター、濃口しょうゆ				ブロッコリー、にんにく、なたね油、淡口しょうゆ、並塩、コショウ				小むきえび、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油				キャベツ、水菜、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油				
かぼちゃのそぼろあんかけ			133Kcal	とうもろこしかきあげ			96Kcal	しろ菜の煮びたし			34Kcal	じゃがいもといかの煮物				45Kcal
かぼちゃ、なたね油、たまねぎ、鶏ひき肉、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉				ホールコーン、するめいか、にんじん、小麦粉、並塩、なたね油				しろな、にんじん、きざみ揚げ、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん				するめいか、料理酒、じゃがいも、さやえんどう、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、だしかつお、だし昆布				
キャベツのトマト煮込み			34Kcal	オムレツ			87Kcal	りんご缶			25Kcal	ナポリタン				60Kcal
キャベツ、トマトダイス缶、無塩せきベーコン、コンソメ、上白糖、トマトケチャップ、並塩、コショウ、オリーブオイル				プレーンオムレツ、トマトペースト、トマトケチャップ				りんご缶				スパゲッティ、たまねぎ、ピーマン、オリーブオイル、コショウ、トマトケチャップ、ウスターソース、並塩				
牛肉とごぼうのしぐれ煮			70Kcal	いちごのミルクレープ			30Kcal					DHA満点ふりかけ				22Kcal
牛肉も、ごぼう、板こんにやく、しょうが、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油				カットミルクレープ(いちご)								さば水煮、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				

7(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	11(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	12(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	17(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	829Kcal	33.2g	18.5g		875Kcal	29.4g	28.3g		858Kcal	30.8g	25g		796Kcal	36.1g	21.8g	
鶏のすき焼き			167Kcal	ポークコロッケ			147Kcal	三色丼			511Kcal	鶏肉の照り焼き			99Kcal	
鶏もも肉皮なし、料理酒、たまねぎ、白ねぎ、糸こんにやく、焼き豆腐、あつさく麩、本みりん、濃口しょうゆ、上白糖				ポークコロッケ、なたね油				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、だしかつお、だし昆布、煎り白胡麻、錦糸卵				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				
さつまいもの天ぷら			97Kcal	ほうれん草のガリガリ炒め			21Kcal	じゃが芋と魚の抹茶天ぷら			98Kcal	もやしとにらのソテー				5Kcal
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩				ほうれんそう、ホールカーネルコーン、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、コショウ				きびごて天ぷら、じゃがいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、抹茶塩				もやし、にら、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油				
3色野菜のナムル			23Kcal	鶏ごぼう			71Kcal	ネギ塩焼きそば			65Kcal	大根とじゃが芋の煮物				53Kcal
ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、濃口しょうゆ、並塩、ごま油、ガラスープ				鶏もも肉皮なし、ごぼう、板こんにやく、にんじん、なたね油、料理酒、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、だし昆布、だしかつお				スパゲッティ、キャベツ、豚肩ロース、白ねぎ、にんじん、なたね油、並塩、コショウ、料理酒、レモン果汁、ガラスープ、濃口しょうゆ				じゃがいも、だいこん、さやいんげん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、だし昆布、だしかつお				
ひとくち桃ゼリー			18Kcal	白身魚のきのこマヨネーズ焼き			85Kcal	切り干し大根の煮物			46Kcal	チーズ揚げ				98Kcal
ピーチゼリー				ホキ、料理酒、並塩、コショウ、マヨネーズ、信州味噌、ほんしめじ、たまねぎ				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				ホキ、料理酒、小麦粉、並塩、コショウ、粉チーズ、パセリ、なたね油				
おみそ汁			28Kcal	かぼちゃとアーモンドのサラダ			55Kcal					ブロッコリーとひじきのサラダ				45Kcal
えのきたけ、ふえるわかめ、白ねぎ、赤味噌、白味噌、だしかつお				かぼちゃ、並塩、コショウ、米酢、上白糖、マヨネーズ、アーモンド								干しひじき、ブロッコリー、たまねぎ、まぐろ油漬け、マヨネーズ、淡口しょうゆ				

18(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	19(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	20(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	21(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	850Kcal	34.4g	21.6g		898Kcal	34.3g	28.1g		892Kcal	28.3g	21.4g		837Kcal	28.9g	21.1g	
鶏のからあげ甘辛			178Kcal	チキン南蛮			201Kcal	煮込みハンバーグ			172Kcal	きつねうどん			130Kcal	
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				鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、小麦粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、タルタルソース				鶏豚ハンバーグ、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、コショウ				讃岐うどん、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、並塩、ふえるわかめ、きざみ揚げ、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉				
トマトマカロニ			24Kcal	きんぴらごぼう			16Kcal	フライドポテト			43Kcal	おこのみあげ				68Kcal
マカロニ、えのきたけ、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				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				じゃがいも、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、コショウ				キャベツ、かつお削り節、とんかつソース、なたね油				
豚じゃが			81Kcal	かぼちゃの甘辛炒め			118Kcal	ソース焼きそば			70Kcal	麻婆なす				123Kcal
豚肩ロース、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				豚肩ロース、料理酒、濃口しょうゆ、ほんしめじ、なたね油、かぼちゃ、上白糖、オイスターソース				スパゲッティ、キャベツ、豚肩ロース、たまねぎ、にんにく、しょうが、なたね油、並塩、コショウ、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				豚肉、なす、たまねぎ、なたね油、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、赤味噌、濃口しょうゆ、料理酒、並塩、コショウ、馬鈴薯精製澱粉				
中華和え			38Kcal	きゃべつの煮びたし			38Kcal	野菜のナムル			24Kcal	カリカリきゅうり				20Kcal
キャベツ、にんじん、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが、ごま油				キャベツ、きざみ揚げ、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん				ほうれんそう、大豆もやし、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、ごま油、コショウ				きゅうり、並塩、米酢、本みりん、濃口しょうゆ、ごま油、煎り白胡麻				
五目豆			33Kcal	いとこんナポリタン			29Kcal	あん団子			87Kcal					
大豆、たけのこ 水煮、れんこん、にんじん、だし昆布、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、だしかつお				糸こんにやく、ピーマン、たまねぎ、なたね油、まぐろ油漬け、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、並塩、コショウ				白玉だんご、小豆、上白糖、並塩								

24(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	25(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	26(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	27(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	899Kcal	36.8g	23.3g		925Kcal	29.4g	30.8g		842Kcal	29.9g	24.6g		837Kcal	29.7g	26.3g	
白身魚のピザ焼き			113Kcal	豚丼			209Kcal	ミンチカツ			181Kcal	ポークチャップ			214Kcal	
ホキ、並塩、コショウ、クッキングワイン、にんにく、たまねぎ、オリーブオイル、ウスターソース、トマトケチャップ、ホールトマト缶、上白糖、ナチュラルチーズ				豚肩ロース、たまねぎ、青ねぎ、えのきたけ、糸こんにやく、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、だし昆布、だしかつお				ポークミンチカツ、なたね油、日給連中濃ソース				豚肩ロース、たまねぎ、ピーマン、並塩、コショウ、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖、赤ぶどう酒、にんにく、小麦粉、加塩バター				
小松菜とコーンのソテー			6Kcal	かぼちゃの煮物			76Kcal	じゃが芋のきんぴら炒め			42Kcal	型ぬきチーズ				50Kcal
こまつな、ホールカーネルコーン、オリーブオイル、淡口しょうゆ、並塩、コショウ				かぼちゃ、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお、だし昆布				じゃがいも、なたね油、にんじん、上白糖、淡口しょうゆ				型抜きチーズ				
ミートボール			138Kcal	春巻き			161Kcal	高野豆腐の煮物			71Kcal	小松菜の煮びたし				38Kcal
鶏豚ミートボール、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、パセリ、じゃがいも、なたね油				野菜の春巻、なたね油				高野豆腐、たまねぎ、乾しいたけ、鶏もも肉皮なし、むぎ枝豆、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				こまつな、にんじん、きざみ揚げ、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん				
スイートポテト			101Kcal	紅白なます			19Kcal	こんにやくチャプチェ			37Kcal	大学いも				75Kcal
お米deスイートポテト				だいこん、にんじん、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻				豚肉もも、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにやく、赤ピーマン、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、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、並塩、煎り白胡麻				
ひじきの煮物			45Kcal					きゅうりのおかか和え			15Kcal					
干しひじき、豚肉、水煮だいず、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、花かつお								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								

28(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	31(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	18日(火)	
	851Kcal	30.5g	22.4g		885Kcal	29.4g	28.9g	鶏のからあげ甘辛	
豚肉キムチ			188Kcal	鮭フライ 玉ねぎソース添え			210Kcal	トマトマカロニ	
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、たくわん漬、ごま油、白すりごま				さけフライ、なたね油、たまねぎ、馬鈴薯精製澱粉、上白糖、米酢、淡口しょうゆ、本みりん、加塩バター				豚じゃが	
鱈の南蛮漬			82Kcal	青のりポテト			23Kcal	中華和え	
あじ、料理酒、並塩、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、パプリカ、米酢、濃口しょうゆ、だし昆布、だしかつお、上白糖				じゃがいも、あおさ粉、並塩、コショウ				五目豆	
キャベツのマリネ			27Kcal	かぼちゃマフィン			72Kcal		
キャベツ、にんじん、並塩、アーモンド、クミン、粒マスタード、米酢、リンゴ酢、はちみつ				かぼちゃマフィン					
りんごの甘煮			58Kcal	きゃべつとちくわの炒め物			50Kcal		
りんご、レモン果汁、上白糖				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、コショウ					
				ひじきのごまマヨサラダ			70Kcal		
				干しひじき、こまつな、無塩せきボンレスハム、白すりごま、上白糖、濃口しょうゆ、米酢、マヨネーズ					

21日(金)



きつねうどん

おこのみあげ

麻婆なす

カリカリきゅうり

31日(月)



鮭フライ(玉ねぎソース添え)

青のりポテト

かぼちゃマフィン

きゃべつとちくわの炒め物

ひじきのごまマヨサラダ