

# 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	4 まぜまぜチキンライス	5 肉団子甘酢	6 ソースヒレかつ	7 鶏のすき焼き
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	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	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	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	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 9/20	注文締切 9/20	注文締切 9/20	注文締切 9/26	注文締切 9/27
10	11 ポークコロッセ	12 三色丼	13	14
スポーツの日	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	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	全校給食なし	全校給食なし
注文締切 9/30	注文締切 9/30	注文締切 9/30		
17 鶏肉の照り焼き	18 鶏のからあげ甘辛	19 チキン南蛮	20 煮込みハンバーグ	21 きつねうどん
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	トマトマカロニ 豚じゃが 中華和え 五目豆 ごはん・牛乳	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	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	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 10/7	※試食会 注文締切 10/7	※試食会 注文締切 10/7	※試食会 注文締切 10/7	注文締切 10/11
24 白身魚のピザ焼き	25 豚丼	26 ミンチカツ	27 ポークチャップ	28 豚肉キムチ
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	かぼちゃの煮物 春巻き 紅白なます ごはん 牛乳	じゃが芋のきんぴら炒め 高野豆腐の煮物 こんにやくチャプチェ きゅうりのおかか和え ごはん 牛乳	型ぬきチーズ 小松菜の煮びたし 大学いも ごはん・牛乳	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 10/14	注文締切 10/14	※試食会 注文締切 10/14	注文締切 10/17	※試食会 注文締切 10/18
31 鮭フライ 玉ねぎソース添え	注文締切日の表示について		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。	
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	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	●/●
注文締切 10/21	9月1日(木)から注文できます。			

	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)
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
	891Kcal	31.7g	28.9g
<b>チーズ入りチキンかつ</b>	126Kcal		
ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
<b>えだまめソテー</b>	32Kcal		
むぎ枝豆、ホールカーネルコーン、並塩、コンショ、加塩バター、濃口しょうゆ			
<b>かぼちゃのそぼろあんかけ</b>	133Kcal		
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			
<b>キャベツのトマト煮込み</b>	34Kcal		
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、コンショウ、オリーブオイル			
<b>牛肉とごぼうのしぐれ煮</b>	70Kcal		
牛肉もも、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			

4(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	857Kcal	31.9g	26.1g
<b>まぜまぜチキンライス</b>	497Kcal		
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、コンショウ、精白米			
<b>ブロッコリーのガーリック炒め</b>	9Kcal		
ブロッコリー、にんにく、なたね油、淡口しょうゆ、並塩、コンショウ			
<b>とうもろこし焼きあげ</b>	96Kcal		
ホールコーン、するめいか、にんじん、小麦粉、並塩、なたね油			
<b>オムレツ</b>	87Kcal		
プレーンオムレツ、トマトペースト、トマトケチャップ			
<b>いちごのミルクレープ</b>	30Kcal		
カットミルクレープ(いちご)			

5(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	847Kcal	28.4g	20.4g
<b>肉団子甘酢</b>	219Kcal		
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			
<b>かぼちゃとえびのかきあげ</b>	73Kcal		
小むきえび、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油			
<b>しろ菜の煮びたし</b>	34Kcal		
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			
<b>りんご缶</b>	25Kcal		
りんご缶			

6(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	773Kcal	30.9g	16.8g
<b>ソースヒレかつ</b>	144Kcal		
ポークヒレカツ、なたね油、日給連中濃ソース			
<b>キャベツと水菜のソテー</b>	6Kcal		
キャベツ、水菜、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油			
<b>じゃがいもといかの煮物</b>	45Kcal		
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			
<b>ナポリタン</b>	60Kcal		
スパゲッティ、たまねぎ、ピーマン、オリーブオイル、コンショ、トマトケチャップ、ウスターソース、並塩			
<b>DHA満点ふりかけ</b>	22Kcal		
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
	829Kcal	33.2g	18.5g
<b>鶏のすき焼き</b>	167Kcal		
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			
<b>さつまいもの天ぷら</b>	97Kcal		
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
<b>3色野菜のナムル</b>	23Kcal		
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			
<b>ひとくち桃ゼリー</b>	18Kcal		
ピーチゼリー			
<b>おみそ汁</b>	28Kcal		
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			

11(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	875Kcal	29.4g	28.3g
<b>ポーココロッケ</b>	147Kcal		
ポーココロッケ、なたね油			
<b>ほうれん草のガリガリ炒め</b>	21Kcal		
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、コンショウ			
<b>鶏ごぼう</b>	71Kcal		
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			
<b>白身魚のきのこマヨネーズ焼き</b>	85Kcal		
ホキ、料理酒、並塩、コンショ、マヨネーズ、信州味噌、ほんしめじ、たまねぎ			
<b>かぼちゃとアーモンドのサラダ</b>	55Kcal		
かぼちゃ、並塩、コンショ、米酢、上白糖、マヨネーズ、アーモンド			

12(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	858Kcal	30.8g	25g
<b>三色丼</b>	511Kcal		
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			
<b>じゃが芋と魚の抹茶天ぷら</b>	98Kcal		
きびなごてんぷら、じゃがいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、抹茶塩			
<b>ネギ塩焼きそば</b>	65Kcal		
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、コンショ、料理酒、レモン果汁、ガラスープ、濃口しょうゆ			
<b>切り干し大根の煮物</b>	46Kcal		
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			

17(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	796Kcal	36.1g	21.8g
<b>鶏肉の照り焼き</b>	99Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショウ、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			
<b>もやしとにらのソテー</b>	5Kcal		
もやし、にら、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油			
<b>大根とじゃが芋の煮物</b>	53Kcal		
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			
<b>チーズ揚げ</b>	98Kcal		
ホキ、料理酒、小麦粉、並塩、コンショウ、粉チーズ、パセリ、なたね油			
<b>ブロッコリーとひじきのサラダ</b>	45Kcal		
干しひじき、ブロッコリー、たまねぎ、まぐろ油漬、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
	850Kcal	34.4g	21.6g
<b>鶏のからあげ甘辛</b>	178Kcal		
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			
<b>トマトマカロニ</b>	24Kcal		
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			
<b>豚じゃが</b>	81Kcal		
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			
<b>中華和え</b>	38Kcal		
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			
<b>五目豆</b>	33Kcal		
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			

19(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	898Kcal	34.3g	28.1g
<b>チキン南蛮</b>	201Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、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			
<b>きんぴらごぼう</b>	16Kcal		
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			
<b>かぼちゃの甘辛炒め</b>	118Kcal		
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			
<b>きゃべつの煮びたし</b>	38Kcal		
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			
<b>いとこんナポリタン</b>	29Kcal		
糸こんにやく、ピーマン、たまねぎ、なたね油、まぐろ油漬、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、並塩、コンショウ			

20(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	892Kcal	28.3g	21.4g
<b>煮込みハンバーグ</b>	172Kcal		
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、コンショ			
<b>フライドポテト</b>	43Kcal		
じゃがいも、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、コンショウ			
<b>ソース焼きそば</b>	70Kcal		
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、コンショ、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			
<b>野菜のナムル</b>	24Kcal		
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、コンショ			
<b>あん団子</b>	87Kcal		
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

21(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	837Kcal	28.9g	21.1g
<b>きつねうどん</b>	130Kcal		
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			
<b>おこのみあげ</b>	68Kcal		
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			
<b>麻婆なす</b>	123Kcal		
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、赤出味噌、濃口しょうゆ、料理酒、並塩、コンショウ、馬鈴薯精製澱粉			
<b>カリカリきゅうり</b>	20Kcal		
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			

24(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	899Kcal	36.8g	23.3g
<b>白身魚のピザ焼き</b>	113Kcal		
ホキ、並塩、コンショ、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			
<b>小松菜とコーンのソテー</b>	6Kcal		
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、コンショ			
<b>ミートボール</b>	138Kcal		
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			
<b>スイートポテト</b>	101Kcal		
お米deスイートポテト			
<b>ひじきの煮物</b>	45Kcal		
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			

25(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	925Kcal	29.4g	30.8g
<b>豚丼</b>	209Kcal		
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			
<b>かぼちゃの煮物</b>	76Kcal		
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			
<b>春巻き</b>	161Kcal		
野菜の春巻、なたね油			
<b>紅白なます</b>	19Kcal		
だいこん、にんじん、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻			

26(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	842Kcal	29.9g	24.6g
<b>ミンチカツ</b>	181Kcal		
ポークミンチカツ、なたね油、日給連中濃ソース			
<b>じゃが芋のきんぴら炒め</b>	42Kcal		
じゃがいも、なたね油、にんじん、上白糖、淡口しょうゆ			
<b>高野豆腐の煮物</b>	71Kcal		
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			
<b>こんにやくチャプチェ</b>	37Kcal		
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			
<b>きゅうりのおかか和え</b>	15Kcal		
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			

27(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	837Kcal	29.7g	26.3g
<b>ポークチャップ</b>	214Kcal		
豚肩ロース、たまねぎ、ピーマン、並塩、コンショ、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			
<b>型抜きチーズ</b>	50Kcal		
型抜きチーズ			
<b>小松菜の煮びたし</b>	38Kcal		
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			
<b>大学いも</b>	75Kcal		
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			

28(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	851Kcal	30.5g	22.4g
<b>豚肉キムチ</b>	188Kcal		
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			
<b>鱈の南蛮漬け</b>	82Kcal		
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			
<b>キャベツのマリネ</b>	27Kcal		
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			
<b>りんごの甘煮</b>	58Kcal		
りんご、レモン果汁、上白糖			

31(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	885Kcal	29.4g	28.9g
<b>鮭フライ 玉ねぎソース添え</b>	210Kcal		
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			
<b>青のりポテト</b>	23Kcal		
じゃがいも、あおさ粉、並塩、コンショ			
<b>かぼちゃマフィン</b>	72Kcal		
かぼちゃマフィン			
<b>きゃべつとちくわの炒め物</b>	50Kcal		
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、コンショ			
<b>ひじきのごまマヨサラダ</b>	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			

18日(火)

**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**



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**

