



10月 献立表

月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 9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 ●/●	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、こ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。	1 鮭フライ 大阪みかんソース添え じゃがいものおかかバター えびと高野豆腐チリソース煮 ほうれん草のツナごま和え のりの佃煮 ごはん 牛乳(200)
4 鶏肉のレモン煮 小松菜と人参の炒めもの 型ぬきチーズ スパゲティミートソース ひじきとちりめんのふりかけ ごはん 牛乳	5 チーズ入りチキンかつ 紫芋のきんぴら かぼちゃの甘辛炒め 鱈のごま味噌だれ 切り昆布の煮物 ごはん 牛乳	6 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ムサカ ほうれん草のひじき和え りんごジャム ロールパン・牛乳	7 タンドリーチキン トマトマカロニ チヂミ揚げ ゴーヤチャンプルー チーズタルト ごはん 牛乳	8 親子丼 ヒレかつ コーンバターソテー いかのナポリ ほうれん草の白和え パイン(缶) 牛乳
11 まきまきやきにく 豚じゃが ささみのパンパンジー ふりかけ(かつお・ごま) ごはん 手巻きのみ 牛乳	12 チキンのピザ焼き 青のりポテト とうもろこしかきあげ 麻婆なす 紅白なます ごはん 牛乳	13 デミグラスソースヒレかつ ナポリタン じゃがいもグラタン ちんげん菜で八宝菜 ミルクレープ ピラフ 牛乳(200)	全校全学年 給食の実施なし	
18 さんまのかば焼き ニラともやしのソテー 里芋とおおさのかきあげ ほうれん草とゆばの煮びたし 三色団子 鶏と大豆の炊き込みごはん 牛乳(200)	19 鶏の香草パン粉焼き 糸こんにゃく 魚と秋野菜の甘酢あん 豚と大根の照り煮 さつまいものレモン煮 ごはん 牛乳	20 豚丼 野菜のナムル 春巻き ナタデココフルーツ ごはん 牛乳	21 トリテキ チンゲン菜のオイスター炒め がんもどきの炊き合わせ 魚のチリソース 大学いも ごはん 牛乳	22 鶏肉とれんこんの甘酢ごまあん じゃがいものチーズ焼き きゃべつ煮びたし ひとくち桃ゼリー ごはん 牛乳
25 三色丼 たらと白菜のクリーム煮 こんにやくチャプチェ みたらし団子 牛乳	26 油淋鶏(ユーリンチー) 揚げかぼちゃ 焼きプリンタルト キャベツのトマト煮込み ひじきの煮物 ごはん 牛乳	27 豚肉の生姜焼き きゃべつともやしのオイスター炒め おこのみあげ ほっけの一夜干し 切り干し大根の煮物 ごはん 牛乳	28 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 大阪しろ菜の煮びたし 太子のみかん ごはん・牛乳	29 煮込みハンバーグ 緑の彩りパスタ スパイシーポテト もやしと揚げのごま和え みかん(缶) かぼちゃのスープ ごはん・牛乳

	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	872	15.6	27.4	348	112	3.4	259	0.44	0.63	31	4.3	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	-	-	-
高鷲南中学校	-	-	21日(木)・22日(金) 25日(月)
河原城中学校	7日(木)・8日(金) 22日(金)・29日(金)	7日(木)・8日(金)	7日(木)・8日(金) 13日(水)
はびきの殖生学園 7~9年生	-	-	18日(月)・19日(火) 20日(水)
峰塚中学校	26日(火)	-	4日(月)・5日(火) 6日(水)
誉田中学校	27日(水)	-	20日(水)・21日(木) 22日(金)・25日(月)

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
※飲料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	○			○			○
4日	○			○			
5日	○			○			
6日	○		○	○			
7日	○		○	○			
8日	○		○	○			
11日	○		○				
12日	○			○		○	○
13日	○		○	○			○
18日	○			○		○	○
19日	○			○			
20日	○						
21日	○			○			
22日	○			○			
25日	○		○	○			
26日	○		○	○			
27日	○					○	○
28日	○						
29日	○			○			○

十五夜は旧暦八月十五日のほぼ満月のこと。
十三夜は旧暦九月十三日の少しかけた月のこと。かけている月に趣があると、どちらも眺められていました。十三夜には、お団子、豆、栗、すすきを供えて、豊作の願いと収穫の感謝を込めて、過ごします。十三夜の日、給食でも秋に旬を迎える食材をいただきます。



鶏と大豆の炊き込みごはん

ほうれん草とゆばの煮びたし

里芋とおおさのかきあげ

さんまのかば焼き

ニラともやしのソテー

三色団子

十八日は 十三夜

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

令和3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。)

Table with 4 columns: 1(金), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 鮭フライ, じゃがいものおかかバター, えびと高野豆腐チリソース煮, ほうれん草のツナごま和え, のりの佃煮.

Table with 4 columns: 4(月), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 鶏肉のレモン煮, 小松菜と人参の炒めもの, 型抜きチーズ, スパゲティミートソース, ひじきとちりめんのふりかけ.

Table with 4 columns: 5(火), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include チーズ入りチキンかつ, 紫芋のきんぴら, かぼちゃの甘辛炒め, 鯖のごま味噌だれ, 切り昆布の煮物.

Table with 4 columns: 6(水), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 鶏肉の照り焼き, ポテトサラダ, ムサカ, ほうれん草のひじき和え, りんごジャム, ロールパン.

Table with 4 columns: 7(木), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include タンドリーチキン, トマトマカロニ, チヂミ揚げ, ゴーヤチャンプルー, チーズタルト.

Table with 4 columns: 8(金), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 親子丼, ヒレかつ, コーンバターソテー, いかのナポリ, ほうれん草の白和え, バイン(缶).

Table with 4 columns: 11(月), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include まきまきやきにく, 豚じゃが, ささみのバンバンジー, ふりかけ(かつお・ごま), 手巻きのり.

Table with 4 columns: 12(火), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include チキンのピザ焼き, 青のりポテト, とうもろこしかきあげ, 麻婆なす, 紅白なます.

Table with 4 columns: 13(水), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include デミグラスソースヒレかつ, ナポリタン, ちんげん菜で八宝菜, ミルククレープ, ピラフ.

Table with 4 columns: 14(木), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Center text: 全校全学年 給食の実施なし.

Table with 4 columns: 15(金), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Center text: 全校全学年 給食の実施なし.

Table with 4 columns: 18(月), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include さんまのかば焼き, ニラともやしのソテー, さといもとおおさのかきあげ, ほうれん草とゆばの煮びたし, 三色団子, 鶏と大豆の炊き込みごはん.

Table with 4 columns: 19(火), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 鶏の香草パン粉焼き, 糸こんにゃく, 魚と秋野菜の甘酢あん, 豚と大根の照り煮, さつまいものレモン煮.

Table with 4 columns: 20(水), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 豚丼, 野菜のナムル, 春巻き, ナタデココフルーツ.

Table with 4 columns: 21(木), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include トリテキ, チンゲン菜のオイスター炒め, がんもどきの炊き合わせ, 魚のチリソース, 大学いも.

Table with 4 columns: 22(金), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 鶏肉とれんごんの甘酢ごまあん, じゃがいものチーズ焼き, きゃべつとゆばの煮びたし, ひとくち桃ゼリー.

Table with 4 columns: 25(月), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 三色丼, たらと白菜のクリーム煮, こんにゃくチャプチェ, みたらし団子.

Table with 4 columns: 26(火), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 油淋鶏(ユウリンチー), 揚げかぼちゃ, 焼きプリンタルト, キャベツのトマト煮込み, ひじきの煮物.

Table with 4 columns: 27(水), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 豚肉の生姜焼き, きゃべつともやしのオイスター炒め, おこのみあげ, ほっけの一夜干し, 切り干し大根の煮物.

Table with 4 columns: 28(木), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include チキンのステーキ, れんごんのカレー焼き, 高野豆腐の煮物, 大阪しる菜の煮びたし, 太子のみかん.

Table with 4 columns: 29(金), エネルギー, たんぱく質, 脂質. Rows include 煮込みハンバーグ, 緑の彩りパスタ, もやしと揚げのごまあえ, みかん(缶), かぼちゃのスープ.

Halloween menu illustration for October 29th. Includes images of food like 'かぼちゃのスープ', '煮込みハンバーグ', '緑の彩りパスタ', '親子丼の具', 'スパイシーポテト', 'みかん缶', 'ほうれん草の白和え', 'ヒレかつ', 'コーンバターソテー'. Text: 'もやしと揚げのごま和え', '29日 HALLOWEEN', '親子丼の具をごはんにかけて食べてね。さらにヒレカツも一緒に楽しんでね♡'.