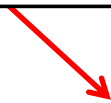




月		火		水		木		金		
 おはしやスプーンを忘れずに 持ってきてください。 スプーンがあると食べやすい メニューの日には、このマークを 表示しています。				1	三色丼	2	ソースヒレかつ	3	カレーうどん	
				揚げぎょうざ きゃべつともやしのオイスター炒め ポークビーンズ 牛乳	 注文締切 11/19	コーンバターソテー ミートボール 豚肉ときゃべつの味噌炒め 切り干し大根の煮物 ごはん・牛乳	注文締切 11/22	うどん麺 野菜コロッケ 小松菜のツナごま和え 紅白なます 減量ごはん(90) 牛乳(200)	注文締切 11/22	
6	ロコモコ	7	白身魚のマヨネーズ焼き	8	鶏肉の照り焼き	9	肉団子甘酢	10	鶏のすき焼き	
スパイシーポテト キャベツのマリネ パインとナタデココ ごはん・牛乳		 注文締切 11/26	糸こんにゃくびら クリームブッセ ブロッコリーと揚げのごまあえ 五目豆 ごはん・牛乳	注文締切 11/26	きんぴらごぼう ミートソースポテト 白菜とあげの煮物 りんごジャム コッペパン・牛乳	注文締切 11/26	かぼちゃひき肉フライ キャベツともやしの塩ナムル みかん(缶) ごはん・牛乳	注文締切 11/29	型ぬきチーズ 3色野菜のナムル かぼちゃのサラダ 天王寺蕪のおみそ汁 ごはん・牛乳	 注文締切 11/30
13	トリテキ	14	白身魚のピザ焼き	15	ピビンパ	16	やきとり丼	17	鶏とえびと冬野菜の天丼	
れんこんのきんぴら ストロベリーカスタードタルト キャベツのトマト煮込み おからのポテトサラダ ごはん 牛乳(200)		 注文締切 12/3	かぼちゃのチーズソテー 豚じゃが ジェノバ・ゼスパゲティ 白菜のゆず和え ごはん・牛乳	 注文締切 12/3	大根とじゃが芋の煮物 魚のチリソース ひじきの煮物 ごはん 牛乳(200)	 注文締切 12/3	とまとスパゲッティ ブロッコリーのサラダ りんご缶 ごはん 牛乳(200)	 注文締切 12/6	豚と大根の照り煮 こんにやくピーマン みたらし団子 牛乳(200)	 注文締切 12/7
2学期の給食は 17日(金)までです 詳細は下表をご覧ください				注文締切日の 表示について 11月1日(月)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)
12月平均栄養価	852	14.6	27.2	346	102	3.4	271	0.39	0.59	39	4.7	2.6
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	3日(金)・17日(金)	3日(金)・10日(金) 17日(金)	3日(金)・15日(水) 17日(金)
高鷲南中学校	1日(水)・3日(金) 17日(金)	1日(水)・3日(金) 17日(金)	1日(水)・3日(金) 15日(水)・17日(金)
河原城中学校	16日(木)・17日(金)	16日(木)・17日(金)	16日(木)・17日(金)
はびきの殖生学園 7~9年生	1日(水)・2日(木) 3日(金)・17日(金)	1日(水)・2日(木) 3日(金)・17日(金)	1日(水)・2日(木)・3日(金) 15日(水)・17日(金)
峰塚中学校	16日(木)・17日(金)	16日(木)・17日(金)	9日(木)・16日(木) 17日(金)
誉田中学校	1日(水)・2日(木) 3日(金)	1日(水)・2日(木) 3日(金)	1日(水)・2日(木) 3日(金)・15日(水)

なにわの伝統野菜「天王寺蕪(かぶら)」

なにわの伝統野菜とは、100年以上も前から、大阪や日本中の食を支えて来た「大阪生まれ 大阪育ち」の野菜のことです。羽曳野が発祥の地である「碓井えんどう」もなにわの伝統野菜の1つです。

農地が少なくなったり、食生活の洋風化が進む中、大阪の歴史や伝統をもつ野菜が店頭から消えていく現状があります。

今、大阪で大切に守り育てられた野菜のおいしさをぜひ知ってください。

農家さんが心を込めて作られた天王寺蕪は
10日 “おみそ汁” でいただきます。

ロコモコ

6日(月)

白いご飯の上に
ハンバーグと目玉焼きをのせた
ハワイ料理です

ごはんに
のせてね

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
1日	○		○	○			
2日	○			○			
3日	○			○			
6日			○				
7日	○		○	○			
8日	○			○			
9日	○			○			
10日	○		○	○			
13日	○		○	○			
14日	○			○			
15日	○		○				
16日	○		○				
17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。

2021年の冬至は12月22日です。
冬至とは24節気の一つで、
1年で夜が最も長く昼が短い日です。

冬至には、冬の七草と言って
①なんきん(かぼちゃ) ②れんこん
③にんじん ④ぎんなん ⑤きんかん
⑥かんとん ⑦う(ん)どん の
「ん」が2つつくものを食べると
運がつくといわれています。
また、柚子をお風呂に浮かべて、
無病息災を願います。

給食では14日(火) かぼちゃとゆずが入っています。

羽曳野市中学校給食 令和3年12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。)

1(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	832Kcal	29.7g	26.8g
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、錦糸卵			
揚げぎょうざ			
ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油			
きゃべつともやしのオイスター炒め			
キャベツ、もやし、ピーマン、パプリカ、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			
ポークビーンズ			
水煮だいず、豚肉、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマトダイス缶、コンソメ、並塩、コショウ、トマケチャップ、上白糖、なたね油、パセリ			
2(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	883Kcal	33.7g	25.5g
ソースヒレかつ			
ポークヒレカツ、なたね油、日給連中濃ソース			
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			
ミートボール			
鶏豚ミートボール、トマケチャップ、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			
豚肉ときゃべつの味噌炒め			
豚肩ロース、キャベツ、エリンギ、たまねぎ、なたね油、赤味噌、本みりん、料理酒、はちみつ、トウバンジャン			
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			
3(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	909Kcal	25.1g	30.7g
カレーうどん			
じゃがいも、たまねぎ、にんにく、きざみ揚げ、牛肉肩ロース、ローリエパウダー、オイスターソース、牛乳、なたね油、カレールウ パーモント、カレールウ グルぬき、トマケチャップ、ウスターソース、だしかつお、馬鈴薯精製澱粉			
うどん麺			
讃岐うどん			
野菜コロッケ			
野菜コロッケ、なたね油			
小松菜のツナごま和え			
こまつな、まぐろ油漬け、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
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			
減量ごはん(90)			
精白米(減量 90)			
6(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	858Kcal	30.4g	27.8g
ロコモコ			
鶏豚ハンバーグ、たまねぎ、ほんしめじ、料理酒、トマケチャップ、ウスターソース、上白糖、並塩、コショウ、なたね油、目玉焼き			
スパイシーポテト			
じゃがいも、蒸し大豆、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー			
キャベツのマリネ			
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			
パインとナタデココ			
パイン缶、ナタデココ			
7(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	817Kcal	31g	25.6g
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、ほんしめじ、たまねぎ			
糸こんにゃくびら			
糸こんにゃく、にんじん、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬け、だしかつお、だし昆布			
クリームブッセ			
クリームブッセ			
ブロッコリーと揚げのごまあえ			
ブロッコリー、じゃがいも、きざみ揚げ、煎り白胡麻、上白糖、濃口しょうゆ			
五目豆			
大豆、たけのこ 水煮、れんこん、乾しいたけ、だし昆布、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、だしかつお			
8(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	886Kcal	34.9g	34.9g
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			
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			
ミートソースポテト			
じゃがいも、なたね油、オリーブオイル、豚肉、たまねぎ、にんにく、トマトピューレ、トマトジュース、トマケチャップ、ウスターソース、コンソメ、並塩、コショウ、パセリ			
白菜とあげの煮物			
はくさい、にんじん、きざみ揚げ、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
りんごジャム			
りんご、レモン果汁、上白糖			
コッペパン・牛乳			
コッペパン、牛乳			
9(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	909Kcal	27.2g	31g
肉団子甘酢			
鶏豚ミートボール、なたね油、パプリカ、たまねぎ、ピーマン、トマケチャップ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、ガラスープ、馬鈴薯精製澱粉			
かぼちゃひき肉フライ			
かぼちゃひき肉フライ、なたね油			
キャベツともやしの塩ナムル			
キャベツ、太もやし、並塩、えのきたけ、にんじん、ごま油、ガラスープ、上白糖、料理酒、にんにく			
みかん(缶)			
みかん缶			
10(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	816Kcal	34.3g	21.5g
鶏のすき焼き			
鶏もも肉皮なし、料理酒、たまねぎ、白ねぎ、糸こんにゃく、焼き豆腐、麩、本みりん、濃口しょうゆ、上白糖			
型抜きチーズ			
型抜きチーズ			
3色野菜のナムル			
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			
かぼちゃのサラダ			
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			
天王寺蕨のおみそ汁			
きざみ揚げ、かぶ、にんじん、赤味噌、白味噌、だしかつお、だし昆布			
13(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	850Kcal	31g	23.5g
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			
れんこんのきんぴら			
れんこん、糸こんにゃく、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、煎り白胡麻			
ストロベリーカスタードタルト			
ストロベリーカスタードタルト			
キャベツのトマト煮込み			
キャベツ、トマトダイス缶、コンソメ、上白糖、トマケチャップ、並塩、コショウ、オリーブオイル			
おからのポテトサラダ			
おから、じゃがいも、たまねぎ、無塩せきベーコン、ごま油、マヨネーズ、淡口しょうゆ、上白糖、並塩、コショウ、パセリ			
14(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	797Kcal	33g	18.8g
白身魚のピザ焼き			
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、トマケチャップ、ホールトマト缶、上白糖、ナチュラルチーズ			
かぼちゃのチーズソテー			
かぼちゃ、加塩バター、バルサザンチーズ、並塩			
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、本みりん、だし昆布、だしかつお			
ジェノバゼスバゲティ			
スパゲッティ、じゃがいも、えのきたけ、なたね油、ジェノバペースト、並塩、コショウ			
白菜のゆず和え			
はくさい、えのきたけ、ゆず汁、淡口しょうゆ、上白糖、並塩、かつお削りぶし			
15(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	898Kcal	35.3g	28.4g
ビビンバ			
牛肉肩ロース、豚肉もも、料理酒、にんにく、ほんしめじ、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、錦糸卵			
大根とじゃが芋の煮物			
だいこん、じゃがいも、さやいんげん、きざみ揚げ、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			
魚のチリソース			
メルルーサ、料理酒、しょうが、淡口しょうゆ、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、にんにく、たまねぎ、上白糖、トウバンジャン、トマケチャップ、米酢			
ひじきの煮物			
きざみ揚げ、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			
16(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	830Kcal	34.5g	21.4g
やきとり丼			
鶏もも肉皮なし、白ねぎ、うずら卵水煮、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、ほうれんそう、だしかつお、並塩、やきぎざみのり			
とまとスパゲッティ			
スパゲッティ、たまねぎ、えのきたけ、オリーブオイル、コショウ、トマケチャップ、トマトソース、ウスターソース、濃口しょうゆ、並塩			
ブロッコリーのサラダ			
ブロッコリー、スイートコーンケール、にんじん、まぐろ油漬け、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			
りんご缶			
りんご缶			

17(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	810Kcal	29.8g	21.3g
鶏とえびと冬野菜の天丼			
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、むきえび、れんこん、ごぼう、にんじん、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、精白米(100)、天つゆ			
豚と大根の照り煮			
だいこん、豚肩ロース、しょうが、なたね油、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん			
こんにゃくピーマン			
ちりめんじゃこ、ピーマン、つきこんにゃく、にんじん、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ			
みたらし団子			
白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			

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)

分らない事等があれば、
お気軽にお問い合わせください。



【やさい】
ビタミン類、ミネラルが豊富。
1食に両手いっぱい
の生野菜(120g)が必要量の
目安。



【まごわやさしい】
は私たちの健康を
支えてくれる
和食の代表的な
食材の頭文字です



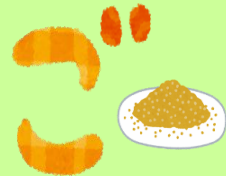
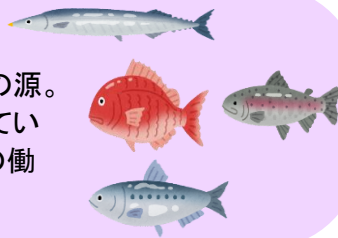
15日(水)
【まごわやさしい】
すべての食材を
使った献立です



【まめ】
畑の肉とも言われるたん
ぱく質。ビタミンB群、カ
ルシウム、鉄、マグネシ
ウム、食物繊維が豊富。



【さかな】
重要なたんぱく質の源。
青魚に多く含まれてい
るDHA、EPA は脳の働
きを活発にする。



【ごま】
植物性の脂質。
ビタミンE、
カルシウム、
鉄を含む。



【しいたけ(きのこ)】
食物繊維たっぷりのきの
こには、ビタミンB群
も多く含む。



【わかめ(海藻)】
カルシウムなど、無
機質の宝庫と言わ
れ、食物繊維也多
い。



【いも】
食物繊維たっぷり。
いも類のビタミンCは加
熱しても壊れにくい。
食物繊維もたっぷり。