

2019年

羽曳野市中学校給食

5月 献立表

月	火	水	木	金	
<p>大型連休のため、いつもより注文締切が早くなっています!!</p> <p>5月7日(火)～ 5月10日(金)の注文 ⇒4月16日(火)締切</p> <p>5月13日(月)～ 5月15日(水)の注文 ⇒4月23日(火)締切</p>	<p>注文締切日の表示について</p> <p>4月2日(火)から注文できます。</p>	<p>この枠内の日のお昼12時が注文締切です。</p> <p>注文締切 ●/●</p>	<p>おはしやスプーンを忘れずに持ってきてください。</p> <p>スプーンがあると食べやすいメニューの日には、左のマークを表示しています。</p>		
	<p>7 鶏肉の西京焼き</p> <p>えびんぎオイスターソース炒め さつまいもの天ぷら 鯖と大豆のケチャップ炒め 切り干し大根の煮物 ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 4/16</p>	<p>8 鶏と春野菜の天井</p> <p>天つゆ かしわ餅 春雨サラダ たけのこの土佐煮 減量ごはん・牛乳</p> <p>こどもの日メニュー 注文締切 4/16</p>	<p>9 ミンチカツ</p> <p>かぼちゃのチーズソテー マカロニグラタン 春キャベツのコンソメ炒め いちごジャム ロールパン 牛乳</p> <p>春の日メニュー 注文締切 4/16</p>	<p>10 きつねうどん</p> <p>岩石揚げ 豚と大根の照り煮 さつまいもシュガー うすいえんどうごはん 牛乳</p> <p>注文締切 4/16</p>	
<p>13 トマトハヤシライス</p> <p>ほうれん草オムレツ きゃべつのじゃこソテー フルーツミックス 緑の彩りパスタ 枝豆とひじきのツナサラダ 牛乳</p> <p>注文締切 4/23</p>	<p>14 鮭フライ 新玉ねぎソース添え</p> <p>きんぴらごぼう リヨネーズポテト キャベツのトマト煮込み 甘夏みかん(缶) ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 4/23</p>	<p>15 鶏肉の照り焼き</p> <p>じゃがばたー たけのこかきあげ 小松菜の中華煮 マカロニサラダ おみそ汁(麩・わかめ) ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 4/23</p>	<p>16 鶏のからあげ甘辛風</p> <p>アスパラとエリンギのソテー 豚じゃが しろ菜の煮びたし みたらし団子 ごはん・牛乳</p> <p>スープ 注文締切 4/23</p> <p>試食会 注文締切 5/7</p>	<p>17 牛すじコロッケ</p> <p>小松菜とコーンのソテー いかのナポリ風 麻婆大根 みかん(缶) ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 5/7</p>	
<p>20 三色丼</p> <p>高野豆腐の煮物 こんにやくチャブチェ ひとくち桃ゼリー 牛乳</p> <p>注文締切 5/10</p>	<p>21 全校給食なし</p>		<p>22 ピンパ</p> <p>ミートボール 豚肉と春キャベツのみそ炒め ごまだんご ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 5/10</p>	<p>23 チキン南蛮</p> <p>ニラともやしのソテー スイートポテト 豚のオイスター焼きそば きゅうりのおかか和え ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 5/13</p>	<p>24 カレーハンバーグ</p> <p>粉ふきいも 鶏肉とれんこんの甘酢ごまあん ジュバーゼスハゲティ ナタデココフルーツ ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 5/14</p>
<p>27 鶏肉のマーレード焼き</p> <p>れんこんきんぴら おこのみあげ ほうれん草の白和え のりの佃煮 ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 5/17</p>	<p>28 鶏のすき焼き</p> <p>揚げぎょうざと揚げシューマイ ほうれん草のツナごま和え チーズタルト ごはん・牛乳</p> <p>試食会 注文締切 5/17</p>	<p>29 ソースヒレかつ</p> <p>じゃが芋のきんぴら炒め とまとスパゲッティ ほうれん草とゆばの煮びたし 黄桃(缶) ごはん・牛乳</p> <p>試食会 注文締切 5/17</p>	<p>30 まきまきやきにく</p> <p>ちくわの黒胡麻揚げ 3色野菜のナムル 大学いも 手巻きのり ごはん・牛乳</p> <p>試食会 注文締切 5/20</p>	<p>31 タンドリーチキン</p> <p>トマトマカロニ かぼちゃの甘辛炒め 小松菜のツナぼん和え ひとくち洋ナシゼリー ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 5/21</p>	

	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)
5月平均栄養価	854	15	25.1	333	105	3.2	252	0.46	0.6	34	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

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	16日(木)・17日(金) 22日(水)・24日(金)	16日(木)・17日(金) 24日(金)	16日(木)・17日(金) 24日(金)
高鷲南中学校	20日(月)・23日(木)	20日(月)	20日(月)・29日(水) 30日(木)・31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) 23日(木)・24日(金)・27日(月)
はびきの殖生学園 (7年生~9年生)	30日(木)・31日(金)	30日(木)・31日(金)	22日(水)・23日(木) 24日(金)・30日(木)・31日(金)
峰塚中学校	23日(木)・24日(金)	23日(木)・24日(金)	23日(木)・24日(金)
誉田中学校	23日(木)・24日(金)	23日(木)・24日(金)	23日(木)・24日(金)

無料試食会があります

下記の日程で生徒全員を対象にした無料試食会を行います。

高鷲中学校	高鷲南中学校	河原城中学校
1年生：5月27日(月)	1年生：5月16日(木)	1年生：5月27日(月)
2年生：5月23日(木)	2年生：5月24日(金)	2年生：5月22日(水)
3年生：5月22日(水)	3年生：5月23日(木)	3年生：5月20日(月)

はびきの殖生学園	峰塚中学校	誉田中学校
7年生：5月16日(木)	1年生：5月29日(水)	1年生：5月16日(木)
8年生：5月17日(金)	2年生：5月28日(火)	2年生：5月17日(金)
9年生：5月17日(金)	3年生：5月30日(木)	3年生：5月20日(月)

詳しい案内文は、4月にお渡しします。
試食会当日の給食は、予約システムで注文できませんのでご注意ください。



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
7日	○						○
8日	○		○	○			
9日	○			○			
10日	○			○			
13日	○		○	○		○	○
14日	○			○			
15日	○		○	○			○
16日	○			○			
17日	○		○	○			
20日	○		○				
22日	○		○	○			
23日	○		○				
24日	○			○			
27日	○						
28日	○		○	○			
29日	○						
30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。
同一調理場において、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

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)



2019年5月 使用食材一覧表



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。)

7(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	8(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	9(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	10(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	889Kcal	38.8g	23.4g		898Kcal	31.4g	25.4g		898Kcal	27.8g	37g		841Kcal	24.3g	20.4g	
鶏肉の西京焼き			117Kcal	鶏と春野菜の天丼			216Kcal	ミンチカツ			205Kcal	きつねうどん			142Kcal	
鶏もも肉皮なし、並塩、料理酒、本みりん、上白糖、信州味噌、特白味噌				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、グリーンアスパラ、新じゃが、たまねぎ、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油				国産豚肉メンチカツ、なたね油				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(冷)、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉				
えびんぎオイスターソース炒め			17Kcal	天つゆ			23Kcal	かぼちゃのチーズソテー			30Kcal	岩石揚げ			109Kcal	
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、コンショ、ごま油、馬鈴薯精製澱粉				だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、馬鈴薯精製澱粉				かぼちゃ、バター(加塩)、パルメザンチーズ、並塩				かぼちゃ、水煮だいず、干しひじき、サラダチーズ、にんじん、小麦粉、淡口しょうゆ、上白糖、なたね油				
さつまいもの天ぷら			97Kcal	かしわ餅			98Kcal	マカロニグラタン			66Kcal	豚と大根の照り煮			53Kcal	
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩				かしわ餅(葉なし)				マカロニ、たまねぎ、にんじん、ほんしめじ、なたね油、並塩、コンショ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、なたね油、パン粉、パセリ				だいこん、豚肩ロース 皮下脂肪なし、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん				
鯖と大豆のケチャップ炒め			113Kcal	春雨サラダ			83Kcal	春キャベツのコンソメ炒め			36Kcal	さつまいもシュガー			72Kcal	
さわら、水煮だいず、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖				ピーマン、こまつな、きゅうり、にんじん、ホールネーデル(冷)、並塩、コンショ、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ				キャベツ、無塩せきベーコン、オリーブオイル、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コンショ				さつまいも、なたね油、上白糖、バター(加塩)				
切り干し大根の煮物			49Kcal	たけのこの土佐煮			18Kcal	いちごジャム			56Kcal	うすいえんどうごはん			327Kcal	
切り干し大根、きざみ揚げ(冷)、にんじん、料理酒、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、並塩、だしかつお、なたね油				たけのこ 水煮、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、だしかつお、だし昆布、かつお削り節				いちご、レモン果汁、上白糖				精白米、うすいえんどう、並塩、料理酒、だし昆布				

13(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	14(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	15(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	16(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	864Kcal	30.6g	24.9g		862Kcal	27.3g	23.8g		816Kcal	35.3g	20.8g		850Kcal	34.1g	21.6g	
トマトハヤシライス			534Kcal	鮭フライ 新玉ねぎソース添え			210Kcal	鶏肉の照り焼き			97Kcal	鶏のからあげ甘辛風			182Kcal	
精白米、豚肉ロース、りんご、ほんしめじ、たまねぎ、トマト、なたね油、並塩、無塩バター、小麦粉、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、上白糖、コンショ				さけフライ、なたね油、たまねぎ、上白糖、米酢、濃口しょうゆ、本みりん、バター(加塩)、馬鈴薯精製澱粉				鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、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				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				
ほうれん草オムレツ			54Kcal	きんぴらごぼう			23Kcal	じゃがばたー			30Kcal	アスパラとエリンギのソテー			7Kcal	
ほうれん草オムレツ、トマトケチャップ				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、濃口しょうゆ、バター(加塩)、上白糖				グリーンアスパラガス、エリンギ、オリーブオイル、濃口しょうゆ、並塩、コンショ				
きやべつのはじこソテー			15Kcal	リヨネーズポテト			81Kcal	たけのこかきあげ			100Kcal	豚じゃが			78Kcal	
キャベツ、ちりめんじゃこ、たくわん漬(刻み)、淡口しょうゆ、なたね油				無塩せきベーコン、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、並塩、コンショ、バター(加塩)				たまねぎ、ごぼう、むきえび、たけのこ水煮、グリーンピース、小麦粉、並塩、なたね油				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、糸こんにゃく、うすいえんどう、なたね油、上白糖、本みりん、だし昆布、だしかつお				
緑の彩りパスタ			39Kcal	キャベツのトマト煮込み			32Kcal	小松菜の中煮			17Kcal	しろ菜の煮びたし			38Kcal	
スパゲッティ、フロッキー、むきえび、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、並塩、コンショ、粉チーズ				キャベツ、トマトダイス缶、コンソメ、上白糖、トマトケチャップ、並塩、コンショ、オリーブオイル				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、中華スープの素、オイスターソース、馬鈴薯精製澱粉				しろな、きざみ揚げ(冷)、だしかつお、淡口しょうゆ、本みりん				
枝豆とひじきのツナサラダ			50Kcal	甘夏みかん(缶)			20Kcal	おみそ汁(鮎・わかめ)			100Kcal	みたらし団子			49Kcal	
干しひじき、冷凍むき枝豆、たまねぎ、まぐろ油漬、なたね油、マヨネーズ、淡口しょうゆ、上白糖				甘夏みかん缶				鮎、ふえるわかめ、青ねぎ、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布				白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉				

17(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	20(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	22(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	864Kcal	28.2g	23.1g		796Kcal	33.5g	21.1g		885Kcal	35.3g	26g
牛すじコロッケ			147Kcal	三色丼			519Kcal	ピピンパ			125Kcal
牛すじコロッケ、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、ほうれん草、だしかつお、煎り白胡麻、錦糸卵				牛肉、豚肉もも脂身なし、にんにく、しょうが、たけのこ 水煮、にんじん、もやし、こまつな、ごま油、上白糖、濃口しょうゆ、煎り白胡麻、馬鈴薯精製澱粉、錦糸卵			
小松菜とコーンのソテー			7Kcal	高野豆腐の煮物			82Kcal	ミートボール			120Kcal
こまつな、ホールネーデル(冷)、オリーブオイル、淡口しょうゆ、並塩、コンショ				高野豆腐、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、鶏もも肉皮なし、グリーンピース、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、並塩、だしかつお				ミートボール(国産鶏豚使用)、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			
いかのナポリ風			111Kcal	こんにゃくチャブチ			39Kcal	豚肉と春キャベツのみそ炒め			54Kcal
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				豚肉もも脂身なし、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにゃく、にんじん、ピーマン、青ねぎ、なたね油、トウバンジャン、ごま油				豚肉もも脂身なし、キャベツ、ほんしめじ、たまねぎ、なたね油、信州味噌、特赤味噌、トウバンジャン、料理酒、本みりん、上白糖、濃口しょうゆ			
麻婆大根			84Kcal	ひとくち桃ゼリー			18Kcal	ごまだんご			90Kcal
豚肉(刻み)、だいこん、絹厚揚げ(冷凍)、しょうが、にんにく、なたね油、白ねぎ、赤出し味噌、上白糖、濃口しょうゆ、ガラスープ、料理酒、トウバンジャン、並塩、コンショ、馬鈴薯精製澱粉				ピーチゼリー				中華ごま団子、なたね油			
みかん(缶)			19Kcal								
みかん1号缶											

23(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	24(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	27(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	28(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	898Kcal	34.4g	26.6g		899Kcal	30.8g	27.2g		787Kcal	34.5g	17g		885Kcal	34.7g	26.2g	
チキン南蛮			215Kcal	カレーハンバーグ			174Kcal	鶏肉のマーレード焼き			132Kcal	鶏のすき焼き			153Kcal	
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、キューピタルソース				豆腐入りチキンハンバーグ、たまねぎ、にんじん、にんにく、なたね油、コンソメ、カレールーウ パーモント、カレールーウ グルぬき、トマトケチャップ、とんかつソース、濃口しょうゆ、はちみつ				鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、小麦粉、なたね油、にんにく、クッキングワイン、みかんじゃむ、淡口しょうゆ、本みりん				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、鮎、本みりん、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖				
ニラともやしのソテー			5Kcal	粉ふきいも			23Kcal	れんこんきんぴら			17Kcal	揚げぎょうざと揚げシューマイ			113Kcal	
にら、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油				じゃがいも、並塩、コンショ、パセリ				れんこん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ				ギョーザ(ひじき・フェ入り)、コーンしゅうまい、なたね油				
スイートポテト			101Kcal	鶏肉とれんこんの甘酢ごまあん			121Kcal	おこのみあげ			75Kcal	ほうれん草のツナごま和え			37Kcal	
お米deスイートポテト				鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、コンショ、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、れんこん、ながいも、なたね油、上白糖、米酢、煎り白胡麻				キャベツ、にんじん、ながいも、豚肉もも脂身なし、小麦粉、並塩、かつお削り節、とんかつソース、なたね油				ほうれん草、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが				
豚のオイスター焼きそば			64Kcal	ジェパペースト			61Kcal	ほうれん草の白和え			51Kcal	チーズタルト			86Kcal	
スパゲッティ、チンゲンサイ、豚肩ロース 皮下脂肪なし、キャベツ、ごま油、並塩、コンショ、料理酒、オイスターソース、濃口しょうゆ				スパゲッティ、たまねぎ、えのきたけ、無塩せきベーコン、なたね油、ジェノパースト、並塩、コンショ				ほうれん草、木綿豆腐、並塩、にんじん、板こんにゃく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま				チーズタルト				
きゅうりのおかか和え			17Kcal	ナタデココフルーツ			24Kcal	のりの佃煮			16Kcal					
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				ナタデココ、黄桃ダイス缶				きざみのり、だし昆布、だしかつお、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん								

29(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	30(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	31(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	800Kcal	30.2g	18.1g		847Kcal	29.8g	25.7g		806Kcal	34.5g	21.5g
ソースヒレかつ			144Kcal	まきまきやきにく			189Kcal	タンダリーチキン			111Kcal
ポークヒレカツ、なたね油、中濃ソース				牛もも肉、牛肉肩ロース、料理酒、上白糖、キャベツ、たまねぎ、白ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、濃口しょうゆ、本みりん、赤出し味噌、なたね油、白すりごま、玉子焼き				鶏もも肉皮なし、無糖ヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、にんにく、並塩、コンショ			
じゃが芋のきんぴら炒め			52Kcal	ちくわの黒胡麻揚げ			64Kcal	トマトマカロニ			34Kcal
じゃがいも、なたね油、豚肉もも脂身なし、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、上白糖、淡口しょうゆ、煎り白胡麻、なたね油				焼竹輪、煎り黒胡麻、小麦粉、なたね油				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			
とまとスパゲッティ			56Kcal	3色野菜のナムル			23Kcal	かぼちゃの甘辛炒め			118Kcal
スパゲッティ、たまねぎ、えのきたけ、無塩せきベーコン、オリーブオイル、コンショ、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、並塩				ほうれん草、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				豚肩ロース 皮下脂肪なし、料理酒、濃口しょうゆ、かぼちゃ、なたね油、ほんしめじ、上白糖、オイスターソース			
ほうれん草とうばの煮びたし			26Kcal	大学いも			69Kcal	小松菜のツナぼん和え			28Kcal
ほうれん草、うば、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖				さつまいも、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、並塩				こまつな、えのきたけ、まぐろ油漬、濃口しょうゆ、米酢、本みりん、かつお削りぶし、だし昆布、本みりん、ゆず汁			
黄桃(缶)			26Kcal	手巻きのり			6Kcal	ひとくち洋ナシゼリー			19Kcal
黄桃ダイス缶				焼手巻のり				洋梨ゼリー			

☆お問い合わせ先☆
 羽曳野市教育委員会事務局
 教育総務課中学校給食担当
 072-958-1111
 (内線 4112)
 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。

こどもの日メニュー
 5月8日(水) かしわ餅がでます☆

春の日メニュー
 5月9日(木)
 春キャベツ、いちごを使った春メニュー!!
 ビタミンCもたっぷりです★

春キャベツのコンソメ炒め
 いちごジャム

羽曳野産 うすいえんどう
 大切に育てられた羽曳野産の
 うすいえんどうを召し上がれ♪

5月10日(金)