

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>●/●</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</p> <p>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</p> <p>注文締切</p> <p>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</p> <p>注文締切</p> <p>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</p> <p>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 きゃべつのはちまこソテー 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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>注文締切</p> <p>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>試食会</p> <p>注文締切</p> <p>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>試食会</p> <p>注文締切</p> <p>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>試食会</p> <p>注文締切</p> <p>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>試食会</p> <p>注文締切</p> <p>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>試食会</p> <p>注文締切</p> <p>5/14</p>
<p>27 鶏肉のマーメイド焼き</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>試食会</p> <p>注文締切</p> <p>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</p> <p>注文締切</p> <p>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</p> <p>注文締切</p> <p>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</p> <p>注文締切</p> <p>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>試食会</p> <p>注文締切</p> <p>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	○			○			

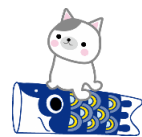
給食で使用している油はなたね油です。また醤油には大豆、小麦が使用されています。
同一調理場において、7大アレルギー物質を含む食品を製造する場合があります。
食材の入荷状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
その際は、教室と配膳室への掲示と、ホームページへの掲載を行います。

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
鶏肉の西京焼き	889Kcal	38.8g	23.4g	鶏と春野菜の天丼	898Kcal	31.4g	25.4g	ミンチカツ	898Kcal	27.8g	37g	きつねうどん	841Kcal	24.3g	20.4g
えびんぎオイスターソース炒め				天つゆ				かぼちゃのチーズソテー				岩石揚げ			
さつまいもの天ぷら				かしわ餅				マカロニグラタン				豚と大根の照り煮			
鯖と大豆のケチャップ炒め				春雨サラダ				春キャベツのコンソメ炒め				さつまいもシュガー			
切り干し大根の煮物				たけのこの土佐煮				いちごジャム				うすいえんどうごはん			
13(月)	864Kcal	30.6g	24.9g	14(火)	862Kcal	27.3g	23.8g	15(水)	816Kcal	35.3g	20.8g	16(木)	850Kcal	34.1g	21.6g
トマトハヤシライス				鮭フライ 新玉ねぎソース添え				鶏肉の照り焼き				鶏のからあげ甘辛風			
ほうれん草オムレツ				きんぴらごぼう				じゃがばたー				アスパラとエリンギのソテー			
きやべつ				リヨネーズポテト				たけのこかきあげ				豚じゃが			
緑の彩りパスタ				キャベツのトマト煮込み				小松菜の中煮				しる菜の煮びたし			
枝豆とひじきのツナサラダ				甘夏みかん(缶)				おみそ汁(鮎・わかめ)				みたらし団子			
17(金)	864Kcal	28.2g	23.1g	20(月)	796Kcal	33.5g	21.1g	22(水)	885Kcal	35.3g	26g	23(木)	898Kcal	34.4g	26.6g
牛すじロケット				三色丼				ピピンパ				チキン南蛮			
小松菜とコーンのソテー				高野豆腐の煮物				ミートボール				ニラともやしのソテー			
いかのナポリ風				こんにやくチャブチ				豚肉と春キャベツのみそ炒め				スイーツポテト			
麻婆大根				ひとくち桃ゼリー				ごまだんご				豚のオイスター焼きそば			
みかん(缶)				27(月)	899Kcal	30.8g	27.2g	28(火)	885Kcal	34.7g	26.2g	29(水)	800Kcal	30.2g	18.1g
23(木)	898Kcal	34.4g	26.6g	24(金)	899Kcal	30.8g	27.2g	27(月)	898Kcal	34.4g	26.6g	29(水)	800Kcal	30.2g	18.1g
チキン南蛮				カレーハンバーグ				鶏肉のマーレド焼き				ソースヒレかつ			
ニラともやしのソテー				粉ふきいも				れんこんきんぴら				じゃが芋のきんぴら炒め			
スイーツポテト				鶏肉とれんこんの甘酢ごまあん				おこのみあげ				とまとスパゲッティ			
豚のオイスター焼きそば				ジェパベースパゲティ				ほうれん草の白和え				ほうれん草とうばの煮びたし			
きゅうりのおかか和え				なたでこフルーツ				のりの佃煮				黄桃(缶)			
29(水)	800Kcal	30.2g	18.1g	30(木)	847Kcal	29.8g	25.7g	31(金)	806Kcal	34.5g	21.5g	29(水)	800Kcal	30.2g	18.1g
ソースヒレかつ				まきまきやきにく				タンダリーチキン				じゃが芋のきんぴら炒め			
じゃが芋のきんぴら炒め				ちくわの黒胡麻揚げ				トマトマカロニ				とまとスパゲッティ			
とまとスパゲッティ				3色野菜のナムル				かぼちゃの甘辛炒め				ほうれん草とうばの煮びたし			
ほうれん草とうばの煮びたし				手巻きのり				小松菜のツナぼん和え				黄桃(缶)			
黄桃(缶)				31(金)	806Kcal	34.5g	21.5g	31(金)	806Kcal	34.5g	21.5g	黄桃(缶)			
29(水)	800Kcal	30.2g	18.1g	30(木)	847Kcal	29.8g	25.7g	31(金)	806Kcal	34.5g	21.5g	黄桃(缶)			
ソースヒレかつ				まきまきやきにく				タンダリーチキン				黄桃(缶)			
じゃが芋のきんぴら炒め				ちくわの黒胡麻揚げ				トマトマカロニ				黄桃(缶)			
とまとスパゲッティ				3色野菜のナムル				かぼちゃの甘辛炒め				黄桃(缶)			
ほうれん草とうばの煮びたし				手巻きのり				小松菜のツナぼん和え				黄桃(缶)			
黄桃(缶)				31(金)	806Kcal	34.5g	21.5g	31(金)	806Kcal	34.5g	21.5g	黄桃(缶)			
ソースヒレかつ				まきまきやきにく				タンダリーチキン				黄桃(缶)			
じゃが芋のきんぴら炒め				ちくわの黒胡麻揚げ				トマトマカロニ				黄桃(缶)			
とまとスパゲッティ				3色野菜のナムル				かぼちゃの甘辛炒め				黄桃(缶)			
ほうれん草とうばの煮びたし				手巻きのり				小松菜のツナぼん和え				黄桃(缶)			
黄桃(缶)				31(金)	806Kcal	34.5g	21.5g	31(金)	806Kcal	34.5g	21.5g	黄桃(缶)			
ソースヒレかつ				まきまきやきにく				タンダリーチキン				黄桃(缶)			
じゃが芋のきんぴら炒め				ちくわの黒胡麻揚げ				トマトマカロニ				黄桃(缶)			
とまとスパゲッティ				3色野菜のナムル				かぼちゃの甘辛炒め				黄桃(缶)			
ほうれん草とうばの煮びたし				手巻きのり				小松菜のツナぼん和え				黄桃(缶)			
黄桃(缶)				31(金)	806Kcal	34.5g	21.5g	31(金)	806Kcal	34.5g	21.5g	黄桃(缶)			

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)

☆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。