

月	火	水	木	金
3 なんかやっぺたコライス もずくのかきあげ そうめんチャンプルー むらさき芋タルト ごはん・牛乳 注文締切 5/24	4 鮭フライ ホワイトソース 小松菜とコーンのソテー 豚肉と茄子のポン酢炒め きのこもやし中華和え さつまいもシュガー ごはん・牛乳 注文締切 5/24	5 酢鶏 チヂミ揚げ 春雨サラダ みかん(缶) ごはん・牛乳 注文締切 5/24	6 鶏肉の照り焼き きゃべつじゃこソテー スパイシーかぼちゃ 小松菜のツナごま和え キャニチーズ(鉄) 炊き込みごはん 牛乳 注文締切 5/27	7 夏のカレーライス えびかつ きゃべつオイスターソース炒め フルーツミックス ささみのバンバンジー おからのポテトサラダ ごはん・牛乳 注文締切 5/28
10 鱈フライ〜マトソース〜 かぼちゃのかきあげ マカロニグラタン りんご缶 わかめごはん 牛乳 注文締切 5/31	11 豚肉の生姜焼き ニラともやしのソテー 揚げぎょうざ ゴーヤチャンプルー にんじんのしりしりー ごはん・牛乳 注文締切 5/31	12 三色丼 ラトウユ 白身魚の黄金焼き みたらし団子 牛乳 注文締切 5/31	13 鶏肉のバタぼんステーキ じゃがばたー いか大根 ほうれん草と卵の炒め物 黄桃(缶) ごはん・牛乳 注文締切 6/3	14 鶏の香草パン粉焼き きゃべつのおかか炒め かぼちゃチーズフライ 冬瓜のそぼろ煮 のりの佃煮 ミネストローネ ごはん・牛乳 注文締切 6/4
17 鶏肉のBBQソース にんじんとコーンのグラッセ おこのみあげ じゃがオクラのマスタードソテー ツナっぱふりかけ ごはん・牛乳 注文締切 6/7	18 冷しゃぶ(胡麻ダレ) キャベツのソテー いかのナポリ風 なすの揚げ浸し 切り干し大根の煮物 ごはん・牛乳 注文締切 6/7	19 チーズ入りチキンかつ えびんぎオイスターソース炒め 家常豆腐 じゃがいもとアスパラのグラタン はりはりキムチ ごはん・牛乳 注文締切 6/7	20 とりの青じそ天ぷら きんぴらごぼう とまとスパゲッティ しろ菜の煮びたし ふりかけ(かつお・ごま) おみそ汁(じゃが芋・たまねぎ) ごはん・牛乳 注文締切 6/10	21 鶏つくね丼 椎茸と長ネギのオイスター炒め えびの彩りかきあげ ほうれん草の白和え さつまいもとりんご煮 ごはん・牛乳 注文締切 6/11
24 味噌つけ麺 スイートポテト ほうれん草とえのきの煮びたし お漬物ふりかけ ごはん・牛乳 注文締切 6/14	25 鶏のはちみつマスタード トマトマカロニ ちくわの磯辺揚げ 切干大根カレーツナマヨ炒め カリカリきゅうり ごはん・牛乳 注文締切 6/14	 <p>6月4日～6月10日は、 <b>歯と口の健康週間</b> いつもより「噛む」ことを意識してみよう☆</p>		
<p>注文締切日の表示について</p> <p>5月1日(水)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>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>26日(水) 27日(木) 28日(金)は 全校給食なしです。 (期末テストのため)</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)
6月平均栄養価	854	15.1	25.4	344	110	3.3	306	0.42	0.61	31	5	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	-	-	12日(水)・13日(木) 14日(金)
高鷲南中学校	-	-	-
河原城中学校	6日(木)・7日(金) 25日(火)	14日(金)・25日(火)	25日(火)
はびきの殖生学園 (7年生～9年生)	4日(火)・5日(水) 6日(木)	6日(木)・13日(木) 14日(金)	6日(木)
峰塚中学校	12日(水)	11日(火)・12日(水)	10日(月)・11日(火) 12日(水)
誉田中学校	7日(金)	6日(木)・7日(金)	4日(火)・5日(水) 6日(木)・7日(金)

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	○		○	○			○
10日	○			○		○	○
11日	○			○			
12日	○		○	○			
13日	○		○	○			
14日	○			○			
17日	○			○		○	○
18日	○						
19日	○			○			○
20日	○						
21日	○		○	○			○
24日	○		○				
25日	○		○	○		○	○

6月6日(木)★カミカミメニュー

6日(木)は歯と口の健康習慣にちなんでカルシウムもたくさんとれるカミカミメニューです!!  
いつもより良く噛んで食べてみてください★



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)



## 令和元年6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。)

3(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	852Kcal	27.1g	26.6g
なんちゃってタコライス 133Kcal			
鶏ひき肉、たまねぎ、ホールトマト缶、グリーンピース、にんにく、なたね油、並塩、コショウ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、粉チーズ、キャベツ			
もずくのかきあげ 104Kcal			
もずく、たまねぎ、じゃがいも、小麦粉、並塩、なたね油			
そうめんチャンプルー 45Kcal			
そうめん、なたね油、にんじん、キャベツ、青ねぎ、まぐろ油漬、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、並塩、コショウ			
むらさき芋タルト 74Kcal			
紫芋タルト			

4(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	882Kcal	32.7g	29.3g
鮭フライ ホワイトソース 183Kcal			
鮭フライ、なたね油、たまねぎ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、粉チーズ、並塩、コショウ			
小松菜とコーンのソテー 8Kcal			
こまつな、ホールネーデル、オリーブオイル、淡口しょうゆ、並塩、コショウ			
豚肉と茄子のポン酢炒め 89Kcal			
豚肩ロース 皮下脂肪なし、なす、ほんしめじ、青ねぎ、ごま油、濃口しょうゆ、本みりん、レモン果汁、米酢、上白糖			
きのこもやし中華和え 34Kcal			
えのきたけ、ほんしめじ、もやし、きゅうり、焼き豚、なたね油、ごま油、濃口しょうゆ、米酢、上白糖、煎り白胡麻			
さつまいもシュガー 72Kcal			
さつまいも、なたね油、上白糖、バター(加塩)			

5(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	872Kcal	32.3g	21.5g
酢鶏 177Kcal			
鶏もも肉皮なし、料理酒、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、にんじん、ピーマン、たまねぎ、トマトケチャップ、米酢、上白糖、ガラスープ			
チヂミ揚げ 103Kcal			
むきえび、にんじん、たまねぎ、にら、白すりごま、小麦粉、並塩、なたね油、淡口しょうゆ、米酢、ごま油			
春雨サラダ 77Kcal			
ピーマン、こまつな、きゅうり、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ			
みかん(缶) 19Kcal			
みかん1号缶			

6(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	799Kcal	36g	22.3g
鶏肉の照り焼き 97Kcal			
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			
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			
スパイシーかぼちゃ 100Kcal			
かぼちゃ、水煮だいず、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー			
小松菜のツナごま和え 34Kcal			
こまつな、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
キャベチチーズ(鉄) 35Kcal			
チーズで鉄分			
炊き込みごはん 380Kcal			
精白米、淡口しょうゆ、料理酒、鶏ひき肉、しょうが、にんじん、ごぼう、ごま油、上白糖、本みりん、並塩、だし昆布、だしかつお			

7(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	880Kcal	30.6g	25.2g
夏のカレーライス 185Kcal			
じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、オクラ、にんにく、豚肩ロース 皮下脂肪なし、ローリエパウダー、オスターソース、牛乳、なたね油、カレーパウダー、パセリ、カレールウ グルメ、トマトケチャップ、ウスターソース、馬鈴薯精製澱粉			
えびかつ 95Kcal			
新じゃが、なたね油			
きやべつのおイスターソース炒め 8Kcal			
キャベツ、にんにく、濃口しょうゆ、オスターソース、並塩、コショウ、なたね油			
フルーツミックス 39Kcal			
みかん缶詰、りんご缶、ナタデココ			
ささみのパンパンジー 46Kcal			
鶏ささ身、きゅうり、もやし、信州味噌、淡口しょうゆ、上白糖、煎り白胡麻、ごま油			
おからのポテトサラダ 47Kcal			
おから新製法、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、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			

10(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	845Kcal	28.5g	23.4g
鮭フライ(トマトソース) 188Kcal			
アジフライ、なたね油、なす、たまねぎ、オリーブオイル、トマトダイス缶、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、小麦粉、レモン果汁			
かぼちゃのかきあげ 73Kcal			
むきえび、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油			
マカロニグラタン 60Kcal			
マカロニ、たまねぎ、にんじん、ほんしめじ、サラダチーズ、なたね油、並塩、コショウ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
りんご缶 25Kcal			
りんご缶			
わかめごはん 361Kcal			
精白米、炊き込みわかめ			

11(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	871Kcal	30.3g	28.2g
豚肉の生姜焼き 213Kcal			
豚肩ロース 皮下脂肪なし、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、たまねぎ、なたね油、並塩、コショウ、淡口しょうゆ、本みりん、しょうが、ごま油			
ニラともやしのソテー 9Kcal			
にら、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
揚げぎょうざ 98Kcal			
ギョーザ(むきき・Fe入り)、なたね油			
ゴーヤチャンプルー 28Kcal			
にがうり、並塩、上白糖、たまねぎ、木綿豆腐、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、オスターソース、並塩、コショウ、なたね油			
にんじんのしりしり 27Kcal			
にんじん、まぐろ油漬、青ねぎ、煎り白胡麻、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、なたね油			

12(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	814Kcal	33.2g	24.5g
三色丼 483Kcal			
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、煎り白胡麻、錦糸卵			
ラトウユウ 51Kcal			
ズッキーニ、なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、無塩せきベーコン、オリーブオイル、にんにく、ローリエパウダー、ホールトマト缶、トマトケチャップ、コンソメ、パセリ、並塩			
白身魚の黄金焼き 93Kcal			
メルルーサ、並塩、コショウ、料理酒、小麦粉、マヨネーズ、にんじん、粉チーズ、ターメリック、バジル			
みたらし団子 49Kcal			
白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			

13(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	841Kcal	34.9g	22.8g
鶏肉のバタほんステーキ 185Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、小麦粉、なたね油、にんにく、濃口しょうゆ、米酢、ゆず果汁、上白糖、本みりん、バター(加塩)			
じゃがぱたー 26Kcal			
じゃがいも、濃口しょうゆ、バター(加塩)、上白糖			
いか大根 55Kcal			
するめいか、料理酒、だいにん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、だしかつお			
ほうれん草と卵の炒め物 53Kcal			
豚肉もも脂身なし、錦糸卵、ほうれんそう、にんじん、なたね油、並塩、濃口しょうゆ、本みりん、コショウ			
黄桃(缶) 26Kcal			
黄桃ダイス缶			

14(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	824Kcal	34.9g	20.8g
鶏の香草パン粉焼き 112Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉			
きやべつのおかか炒め 11Kcal			
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			
かぼちゃチーズフライ 101Kcal			
かぼちゃチーズフライ、なたね油			
冬瓜のそぼろ煮 28Kcal			
とうがん、鶏ひき肉、にんじん、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、並塩、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
のりの佃煮 16Kcal			
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			
ミネストローネ 60Kcal			
無塩せきベーコン、にんにく、オリーブオイル、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マカロニ、ホールトマト缶、コンソメ、並塩、コショウ、パセリ			

17(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	827Kcal	35.1g	21g
鶏肉のBBQソース 119Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、たまねぎ、にんにく、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、米酢、上白糖、りんご、青ねぎ、馬鈴薯精製澱粉			
にんじんとコーンのグラッセ 30Kcal			
にんじん、ホールネーデル、上白糖、バター(加塩)、並塩、パセリ			
おこのみあげ 60Kcal			
キャベツ、にんじん、なごいも、豚肉もも脂身なし、釜あげ桜えび、小麦粉、並塩、あおさ粉、かつお削りぶし、とんかつソース、なたね油			
じゃがオクラのマスタードソテー 101Kcal			
じゃがいも、オクラ、ウイナー(チキン)、なたね油、マスタード、濃口しょうゆ、本みりん、並塩、コショウ			
ツナっぽふりかけ 21Kcal			
まぐろ油漬、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			

18(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	882Kcal	31.3g	29.4g
冷しゃぶ(胡麻ダレ) 152Kcal			
豚肩ロース 皮下脂肪なし、焙煎胡麻ドレッシング			
キャベツのソテー 8Kcal			
キャベツ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
いかのナポリ風 111Kcal			
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			
なすの揚げ浸し 63Kcal			
なす、白ねぎ、なたね油、だしかつお、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、しょうが、かつお削りぶし			
切り干し大根の煮物 52Kcal			
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、だしかつお、なたね油			

19(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	813Kcal	32.2g	22.4g
チーズ入りチキンかつ 126Kcal			
ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
えびんぎオスターソース炒め 21Kcal			
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、オスターソース、並塩、コショウ、ごま油、馬鈴薯精製澱粉			
家常豆腐 75Kcal			
豚肉もも脂身なし、青ねぎ、絹厚揚げ(冷凍)、たけのこ 水煮、にんじん、グリーンピース、なたね油、にんにく、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、赤出し味噌、本みりん			
じゃがいもとアスパラのグラタン 76Kcal			
じゃがいも、たまねぎ、グリーンアスパラガス、無塩せきベーコン、マカロニ、なたね油、並塩、コショウ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
はりはりキムチ 19Kcal			
切り干し大根、白菜キムチ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油			

20(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	830Kcal	34g	20.8g
とりの青じそ天ぷら 165Kcal			
鶏もも肉皮なし、しょうが、料理酒、濃口しょうゆ、並塩、青じそ、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油			
きんぴらごぼう 17Kcal			
ごぼう、糸こんにやく、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			
とまとスバゲッティ 48Kcal			
スバゲッティ、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			
しろ菜の煮びたし 38Kcal			
しろな、きざみ揚げ、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			
ふりかけ(かつお・ごま) 19Kcal			
おみそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 47Kcal			
かつお削りぶし、刻み昆布、煎り白胡麻、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん			
じゃがいも、たまねぎ、わかめ、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布			

21(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	894Kcal	29.9g	24.8g
鶏つくね丼 179Kcal			
荒挽つくね、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、料理酒、だしかつお、だし昆布、うずら卵水煮、馬鈴薯精製澱粉			
椎茸と長ネギのオスター炒め 24Kcal			
しいたけ乾、白ねぎ、ごま油、料理酒、オスターソース、コショウ、並塩			
えびの彩りかきあげ 65Kcal			
むきえび、にんじん、ホールコーン、小麦粉、並塩、なたね油			
ほうれん草の白和え 59Kcal			
ほうれんそう、木綿豆腐、並塩、にんじん、板こんにやく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま			
さつまいもとりんご煮 71Kcal			
さつまいも、りんご、バター(加塩)、上白糖、並塩、シナモン、レモン果汁			

24(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	897Kcal	30.3g	19g
味噌つけ麺 274Kcal			
中華めん、ごま油、焼き豚、キャベツ、もやし、なたね油、並塩、コショウ、青ねぎ、うずら卵水煮、ホールコーン、にんにく、しょうが、特赤味噌、だしかつお、だし昆布、上白糖、濃口しょうゆ			
スイートポテト 101Kcal			
お米deスイートポテト			
ほうれん草とえのきの煮びたし 24Kcal			
ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、本みりん、淡口しょうゆ、上白糖、だしかつお			
お漬物ふりかけ 38Kcal			
石見高原漬(無添加)、豚肉(刻み)、濃口しょうゆ、並塩、上白糖、煎り白胡麻、なたね油			

25(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	888Kcal	33.9g	27.3g
鶏のはちみつマスタード 200Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、小麦粉、なたね油、粒マスタード、はちみつ、濃口しょうゆ、料理酒			
トマトマカロニ 34Kcal			
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、コンソメ、ウスターソース、濃口しょうゆ			
ちくわの磯辺揚げ 61Kcal			
焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油			
切干大根カレーツナマヨ炒め 76Kcal			
切り干し大根、にんじん、まぐろ油漬、ホールコーン、なたね油、濃口しょうゆ、米酢、上白糖、マヨネーズ、カレー粉、並塩、コショウ			
カリカリきゅうり 21Kcal			
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			

☆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。

栄養満点！  
 6月10日(月)  
 旬のアジを食べてみよう！

\*魚はタンパク質が豊富！しかも低カロリー！  
 \*アジにはDHAやEPAが豊富に含まれています！  
 \*DHAには脳の動きをよくする効果があり、  
 EPAには血液をサラサラにする効果がある  
 といわれています！

わかめ わかめごはんも出るのでお楽しみに♪

食欲をそそる  
 なんちゃって  
 タコライスがでます！！

6月3日(月)  
 沖縄メニュー