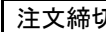
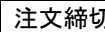


月		火		水		木		金	
1	豚じゃが	2	ドライカレー	3	ポークチャップ	4	みそかつ	5	えびかつ
かぼちゃのかきあげ 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草とたくあんの和え物 夏野菜みそ汁 ごはん・牛乳		揚げぎょうざ コールスローサラダ りんご缶 ナン 牛乳		ブロッコリーの天ぷら 岩石揚げ ほうれん草とえのきの煮びたし 甘夏みかん(缶) ごはん・牛乳		きやべつのじゃこソテー 高野豆腐の煮物 こんにやくチャブチェ ひとくち洋ナシゼリー ごはん・牛乳		きやべつのおかか炒め 七夕星のゼリー マカロニグラタン いとこんナポリタン コーンスープ コッペパン・コーヒーオレ	
 注文締切 6/18		 注文締切 6/18		 注文締切 6/18		 注文締切 6/24		 注文締切 6/25	
8	いわしのかば焼き	9	ミラノ風 チキンのパン粉焼き	10	チキン南蛮	注文締切日の表示について 6月1日(土)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。 	
もやしソテー おこのみあげ なすの揚げ浸し 冷凍みかん ごはん・牛乳		じゃがばたー ジェノベーゼスパゲティ ゴーヤチャンプルー 黄桃(缶) とうもろこしごはん 牛乳		ほうれん草のかりた炒め 豆腐のよせあげ きのこともやしの中中華和え フルーツ白玉 ごはん・牛乳					
 注文締切 6/28		 注文締切 6/28		 注文締切 6/28					
『台風の接近に伴う中学校給食の対応』 午前7時現在、南河内地区または羽曳野市に暴風警報が発令されている場合は一時自宅待機となりますが、午前9時までに解除された場合、登校となります。 その際、給食の提供はありますので、当日の給食の注文をされている方はお弁当等の持参は必要ありません。また、午前9時の時点で南河内地区または羽曳野市に暴風警報が発令されている場合は、休校となり、その日の給食代金は予約システムのチャージ額に返金されます。						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、左のマークを表示しています。			
						 1学期の給食は10日までです。 			

	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)
7月平均栄養価	819	15.3	27	328	113	3.2	260	0.52	0.6	38	5.5	2.8
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	—	—	—
河原城中学校	—	—	—
はびきの殖生学園 (7年生~9年生)	—	—	—
峰塚中学校	10日(水)	10日(水)	10日(水)
誉田中学校	—	—	—

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	○			○			
4日	○						
5日	○			○			○
8日	○					○	○
9日	○			○			○
10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。





7月5日(金)
七夕&パン メニュー

5日(金)には七夕にちなんだデザートがです!!
さらに、ご飯のかわりにパンが、牛乳のかわりにコーヒーオレがです!!
ぜひ食べてみてください☆



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(月)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
825Kcal	31.4g	20g	
豚じゃが 164Kcal			
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、冷凍むき枝豆、なたね油、上白糖、本みりん、だし昆布、だしかつお			
かぼちゃのかきあげ 79Kcal			
たまねぎ、かぼちゃ、焼竹輪、小麦粉、並塩、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			
ほうれん草とたくあんの和え物 12Kcal			
ほうれんそう、太もやし、たくわん漬(刻み)、煎り白胡麻、濃口しょうゆ			
夏野菜みそ汁 46Kcal			
トマトダイス缶、ズッキーニ、豚肉もも脂身なし、しょうが、コシヨー、なたね油、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布			

2(火)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
762Kcal	35.5g	31.7g	
ドライカレー 184Kcal			
牛肉(刻み)、豚肉(刻み)、まめプラスM(ミンチ)、たまねぎ、にんじん、なす、にんにく、しょうが、小麦粉、カレー粉、上白糖、ウスターソース、トマトケチャップ、コンソメ、並塩、なたね油			
揚げぎょうざ 98Kcal			
ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油			
コールスローサラダ 69Kcal			
キャベツ、にんじん、マヨネーズ、米酢、上白糖、並塩、コシヨー			
りんご缶 25Kcal			
りんご缶			
ナン 248Kcal			
ナン			

3(水)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
893Kcal	29g	24.3g	
ポークチャップ 191Kcal			
豚肩ロース 皮下脂肪なし、並塩、コシヨー、小麦粉、たまねぎ、ほんしめじ、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖、赤ぶどう酒、にんにく、なたね油、バター(加塩)			
ブロッコリーの天ぷら 42Kcal			
ブロッコリー、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
岩石揚げ 120Kcal			
さつまいも、水煮だいず、干しひじき、サラダチーズ、小麦粉、淡口しょうゆ、上白糖、なたね油			
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			
甘夏みかん(缶) 20Kcal			
甘夏みかん缶			

4(木)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
815Kcal	35.2g	19.9g	
みそかつ 165Kcal			
ポークヒレカツ、なたね油、赤出し味噌、だしかつお、だし昆布、本みりん、上白糖、濃口しょうゆ、トマトケチャップ、とんかつソース			
き야べつのじゃこソテー 15Kcal			
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			
高野豆腐の煮物 81Kcal			
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			
こんにゃくチャプチェ 39Kcal			
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			
ひとくち洋ナシゼリー 19Kcal			
洋梨ゼリー			

5(金)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
721Kcal	23.7g	21.7g	
えびかつ 95Kcal			
新ビカツ(冷凍)、なたね油			
き야べつのおかか炒め 11Kcal			
七夕星のゼリー 43Kcal			
七夕星のゼリー			
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、コシヨー、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
いとこんナポリタン 28Kcal			
糸こんにゃく、ピーマン、たまねぎ、なたね油、まぐろ油漬け、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、並塩、コシヨー			
コーンスープ 148Kcal			
スイートコーン缶詰(クリーム)、小麦粉、バター(加塩)、牛乳、並塩、コシヨー			
コッペパン・コーヒークリーム 336Kcal			
コッペパン、コーヒークリーム			

8(月)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
826Kcal	27.2g	25.9g	
いわしのかば焼き 161Kcal			
いわし開き澱粉付、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお、だし昆布、馬鈴薯精製澱粉			
もやしソテー 4Kcal			
もやし、淡口しょうゆ、並塩、コシヨー、なたね油			
おこのみあげ 60Kcal			
キャベツ、にんじん、ながいも、豚肉もも脂身なし、釜あげ桜えび、小麦粉、並塩、あおき粉、かつお削り節、とんかつソース、なたね油			
なすの揚げ浸し 62Kcal			
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			
冷凍みかん 43Kcal			
冷凍みかん			

9(火)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
819Kcal	35.1g	22.7g	
ミラノ風 チキンのパン粉焼き 164Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コシヨー、バルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉、ホールマト缶、トマトケチャップ、にんにく、たまねぎ、オリーブオイル、上白糖			
じゃがばたー 30Kcal			
じゃがいも、濃口しょうゆ、バター(加塩)、上白糖			
ジェンバーゼスバゲティ 75Kcal			
スパゲティ、たまねぎ、えのきたけ、むきえび、なたね油、ジェノバペースト、並塩、コシヨー			
ゴーヤチャンプルー 49Kcal			
にがうり、にんじん、キャベツ、冷凍絹厚揚げ、青ねぎ、まぐろ油漬け、だしかつお、だし昆布、上白糖、淡口しょうゆ、オイスターソース、並塩、コシヨー、なたね油			
黄桃(缶) 26Kcal			
黄桃ダイス缶			
とうもろこしごはん 337Kcal			
精白米、ホールカーネルコーン(冷)、並塩			

10(水)			
エネルギー	たんぱく質	脂質	
889Kcal	32.8g	30.3g	
チキン南蛮 215Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コシヨー、小麦粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、キューピータルソース			
ほうれん草のガリガリ炒め 22Kcal			
ほうれんそう、ホールカーネルコーン(冷)、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、コシヨー			
豆腐のよせあげ 107Kcal			
木綿豆腐、ごぼう、板こんにゃく、冷凍むき枝豆、干しひじき、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、淡口しょうゆ、並塩、なたね油			
きのこもやしの中華和え 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			
フルーツ白玉 51Kcal			
白玉だんご、黄桃ダイス缶、上白糖			



7月1日(月)
夏野菜を使った
みそ汁がでます！



7月9日(火)
とうもろこしごはん
と夏定番の
ゴーヤチャンプルーがでます！



7月1日(月)・9日(火)
夏野菜を食べよう！メニュー

1日(月)・9日(火)に
夏野菜を使ったメニューがでます！
夏野菜がどこに使われているか、
ぜひ探してみてください♪

☆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。

ご注意ください！

セキュリティ強化に伴う重要なお知らせ

中学校給食予約システムのセキュリティ強化に伴い、
令和元年7月1日以降、一部の端末・ブラウザからの
ご利用ができなくなります。
ご利用ができなくなる対象の端末・ブラウザは当市
ウェブサイトからご確認ください。

URL
https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/kyoiku_somu/kyushoku_goannai/2931.html