



9月 献立表

月	火	水	木	金	
	2学期の給食は 4日(水)からです。	4 チーズ入りチキンかつ フルーツミックス こんにやくピーマン らっきょうの甘酢漬け ほかほかカレーライス ごはん 牛乳 注文締切 8/23	5 豚肉キムチ チヂミ揚げ 野菜のナムル ごまだんご ごはん 牛乳 注文締切 8/26	6 鶏の香草パン粉焼き えだまめコーン 豚と大根の照り煮 大学いも にゅうめん ごはん・牛乳 注文締切 8/27	
		9 冷やし中華 鶏肉とれんこんの甘酢ごまあん ほうれん草とえのきの煮びたし みかん(缶) 減量ごはん 牛乳 注文締切 8/30	10 さんまのかば焼き ニラともやしのソテー ちくわの磯辺揚げ れんこんのサラダ お漬物ふりかけ ごはん 牛乳 注文締切 8/30	11 鶏とえびと夏野菜の天井 高野豆腐の煮物 春雨サラダ きゅうりのおかか和え 天つゆ 牛乳 注文締切 8/30	12 鶏のからあげ甘辛風 小松菜と人参のアーモンド炒め 豚じゃが なすの揚げ浸し 甘夏みかん 冬瓜とえびのスープ ごはん・牛乳 スープ 注文締切 9/2
16	17 チキン南蛮 きゃべつのじゃこソテー 夏野菜のそぼろあんかけ 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 注文締切 9/6	18 ピラフ デミグラスソースヒレかつ ナポリタン スパイシーポテト ちんげん菜で八宝菜 ミルククレープ 牛乳 注文締切 9/6	19 鮭の卵たっぷり焼き れんこんベベロン いか大根 マカロニグラタン のりの佃煮 ごはん 牛乳 注文締切 9/9	20 きつねうどん ぶどうゼリー 鶏天とさつま芋の天ぷら ほうれん草のツナごま和え 炊き込みごはん 牛乳 注文締切 9/10	
23	24 まきまきやきにく おこのみあげ もやしと揚げのごまあえ 切り昆布の煮物 ごはん 手巻きのみ 牛乳 注文締切 9/13	25 カレーハンバーグ かぼちゃのチーズソテー 鶏肉とカシューナッツの炒め物 白身魚の梅ソース 冷凍みかん ごはん 牛乳 注文締切 9/13	26 牛すじコロケ もやしのオイスターソース炒め いかのナポリ しらすとキャベツの Pasta 羽曳野産いちじくのジャム ロールパン 牛乳 いちじく 注文締切 9/13	27 豚丼 真砂揚げ しる菜の煮びたし 黄桃(缶) 牛乳 注文締切 9/17	
30 チキンのピザ焼き ほうれん草のかりわた炒め とうもろこしかきあげ ネギ塩焼きそば おからのポテトサラダ ごはん 牛乳 注文締切 9/20	注文締切日の表示について 8月1日(木)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。		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。

	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)
9月平均栄養価	859	14.8	26.6	330	108	3	262	0.4	0.6	29	4.5	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	27日(金)	27日(金)	27日(金)
高鷲南中学校	27日(金)・30日(月)	27日(金)・30日(月)	27日(金)・30日(月)
河原城中学校	27日(金)	27日(金)	27日(金)
はびきの殖生学園 (7年生~9年生)	-	-	-
峰塚中学校	25日(水)・27日(金)・30日(月)	25日(水)・27日(金)・30日(月)	25日(水)・27日(金)・30日(月)
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
4日	○			○		○	○
5日	○			○			○
6日	○		○	○			
9日	○		○				
10日	○		○			○	○
11日	○		○	○			○
12日	○		○				○
13日	○		○				
17日	○		○				
18日	○		○	○			○
19日	○		○	○			
20日	○						
24日	○		○			○	○
25日	○			○			
26日	○					○	○
27日	○		○				○
30日	○		○	○			



秋には食べ物がたくさん実ります。収穫の喜びを分かち合い、感謝し、これからの豊作を願う行事がお月見です。お月さまを愛でたり、お団子やススキなどを供えます。

丸い団子は満月に見立て、豊作への感謝の気持ちを表わします。

秋に収穫を迎えるお米(稲穂)に似ているススキを供え、感謝の意を表現しました。ススキが魔よけになると伝わる地域もあります。

収穫されたばかりの農作物を供える地域もあります。



月見だんご

里芋のこっくり田楽

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。



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。)

Table for 4(水) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like チーズ入りチキンかつ, フルーツミックス, etc.

Table for 5(木) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like 豚肉キムチ, チヂミ揚げ, etc.

Table for 6(金) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like 鶏の香草パン粉焼き, えだまめコーン, etc.

Table for 9(月) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like 冷やし中華, 鶏肉とれんこんの甘酢ごまあん, etc.

Table for 10(火) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like さんまのかば焼き, ニラともやしのソテー, etc.

Table for 11(水) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like 鶏とえびと夏野菜の天丼, 高野豆腐の煮物, etc.

Table for 12(木) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like 鶏のからあげ甘辛風, 小松菜と人参のアーモンド炒め, etc.

Table for 13(金) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like 三色丼, 月見だんご, etc.

Table for 17(火) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like チキン南蛮, きゃべつのじゃこソテー, etc.

Table for 18(水) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like ピラフ, デミグラスソースヒレかつ, etc.

Table for 19(木) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like 鮭の卵たっぷり焼き, れんこんペペロン, etc.

Table for 20(金) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like きつねうどん, ぶどうゼリー, etc.

Table for 24(火) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like まきまきやきにく, おこのみあげ, etc.

Table for 25(水) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like カレーハンバーグ, かぼちゃのチーズソテー, etc.

Table for 26(木) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like 生すじコロッケ, もやしのオイスターソース炒め, etc.

Table for 27(金) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like 豚丼, 真砂揚げ, etc.

Table for 30(月) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for dishes like チキンのピザ焼き, ほうれん草のかりがた炒め, etc.

☆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)

26日(木) いちじくは世界で6000年も前から愛され続けている食べ物です。「不老長寿」の果物と言われるほど栄養満点☆ 農家さんの愛情と夏の太陽で育った、濃くて美味しいいちじくをジャムにしました♪



トルコライス ピラフ・デミグラスソースのかつ ナポリタンを一緒に☆ 18日(水) Image of a bento box with rice, meat, and vegetables.

羽曳野で丁寧に育てられたいちじく Image of a fig and a cow illustration.