

月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 9月1日(日)から注文できます。	1 トリテキ れんこんペペロン ミートボール ほうれん草とえのきの煮びたし ひとくち桃ゼリー ごはん・牛乳 注文締切 9/20	2 鶏肉のBBQソース キャベツと水菜のソテー かぼちゃひき肉フライ マカロニグラタン ぶりかけ(かつお・ごま) おみそ汁(じゃがいも、わかめ) ごはん・牛乳 注文締切 9/20	3 鶏つくね丼 椎茸と長ネギのオイスター炒め ジェノベーゼパゲティ れんこんのサラダ ナタデココフルーツ ごはん・牛乳 注文締切 9/20	4 ピンパ おこのみあげ 魚のチリソース キャンディチーズ(鉄) ごはん・牛乳 注文締切 9/24
	7 三色丼 きのこともやしの中華和え 春巻き ポークビーンズ 牛乳 注文締切 9/27	8 白身魚のきのこマヨネーズ焼き じゃがばたー ソース焼きそば しろ菜の煮びたし りんご缶 ごはん・牛乳 注文締切 9/27	9 中華あんかけ 豆腐のよせあげ スイートポテト 大根の肉そぼろ ごはん・牛乳 注文締切 9/27	10 ハンバーグのいちじくソース 糸こんにゃく 大根と厚揚げの煮物 チンゲン菜と卵の炒め物 ひとくち洋ナシゼリー サツマイモごはん 牛乳 注文締切 9/30
14 体育の日	15 鶏肉の照り焼き きゃべつのおかか炒め お豆腐ミートソース ほうれん草のツナごま和え 黄桃(缶) ごはん・牛乳 注文締切 10/4	16 タンドリーチキン 青のりポテト コーンコロッケ 春雨サラダ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ごはん・牛乳 注文締切 10/4	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。	
21 鶏のからあげ甘辛風 きんぴらごぼう ジャガイモのトマト煮込み ししやもフライ もやしとワカメのごまじょうゆ ごはん・牛乳 注文締切 10/11	22 即位礼正殿の儀	23 豚肉のらっきょう生姜焼き キャベツのマヨソテー がんもどきの炊き合わせ ささみのバンバンジー みかん(缶) えびと湯葉のお吸い物 ごはん・牛乳 注文締切 10/11	24 油淋鶏(ユージンチー) もやしソテー かぼちゃの甘辛炒め ほうれん草の白和え のりの佃煮 ごはん・牛乳 注文締切 10/11	25 鮭フライ ホワイトソース 小松菜とコーンのソテー 鶏ごぼう 緑の彩りパスタ おからのポテトサラダ ごはん・牛乳 注文締切 10/15
28 チキン南蛮(タルタルソース付き) キャベツのソテー スパイシーかぼちゃ 小松菜のツナぼん和え トマトマカロニ コッペパン・コーヒョーレ 注文締切 10/18	29 チンジャオロス(豚) 揚げぎょうざ 切干大根カレーツナマヨ炒め 杏仁フルーツ ごはん・牛乳 注文締切 10/18	30 クラムチャウダー チーズ入りチキンかつ ハロウィンデザート とまとスパゲッティ ほうれん草のかりた炒め ごはん・牛乳 注文締切 10/18	31 鮭の里芋ポテサラ焼き マカロニコーン チヂミ揚げ こんにやくチャブチェ カリカリきゅうり ごはん・牛乳 注文締切 10/21	この枠内の日のお昼12時が注文締切です。

	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)
10月平均栄養価	841	15.1	27.1	345	109	3.3	269	0.43	0.62	33	4.7	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	2日(水)	2日(水)・31日(木)	2日(水)
高鷲南中学校	-	-	-
河原城中学校	2日(水)・3日(木)	2日(水)・3日(木)	2日(水)・3日(木)
はびきの埴生学園(7年生~9年生)	2日(水)	2日(水)	2日(水)
峰塚中学校	-	-	-
菅田中学校	1日(火)・2日(水)	1日(火)・2日(水)	1日(火)・2日(水)

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	○		○	○		○	○
7日	○		○	○			
8日	○		○	○			
9日	○		○				
10日	○		○				
11日	○			○			
15日	○			○			
16日	○		○	○		○	○
21日	○			○			
23日	○		○				○
24日	○						
25日	○		○	○			○
28日	○		○	○			
29日	○		○	○			
30日	○			○			
31日	○		○	○			○

10月10日(木)

ハンバーグのいちじくソース
 糸こんにゃく
 大根と厚揚げの煮物
 チンゲン菜と卵の炒め物
 ひとくち洋ナシゼリー
 サツマイモごはん

秋に旬を迎えた食材をたくさん使っています★
 (下線を引いているものが旬の食材です)

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10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。)

Table for 1 (火) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for トリテキ, れんこんペペロン, ミートボール, ほうれん草とえのきの煮びたし, ひとくち桃ゼリー

Table for 2 (水) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for 鶏肉のBBQソース, キャベツと水菜のソテー, かぼちゃひき肉フライ, マカロニグラタン, ふりかけ(かつお・ごま), おみそ汁(じゃがいも, わかめ)

Table for 3 (木) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for 鶏つくね丼, 椎茸と長ネギのオニオン炒め, シェパードソースパスタ, れんこんのサラダ, ナタデココフルーツ

Table for 4 (金) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for ピンパン, おこのみあげ, 魚のチリソース, キンダイチーズ(鉄)

Table for 7 (月) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for 三色丼, きのことまやし中華和え, 春巻き, ポークピーズ

Table for 8 (火) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for 白身魚のきのこマヨネーズ焼き, じゃがばたー, ソース焼きそば, しろ菜の煮びたし, りんご缶

Table for 9 (水) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for 中華あんかけ, 豆腐のよせあげ, スイートポテト, 大根の肉そぼろ

Table for 10 (木) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for ハンバーグのいちじくソース, 糸こんにゃく, 大根と厚揚げの煮物, チンゲン菜と卵の炒め物, ひとくち洋ナシゼリー, サツマイモごはん

Table for 11 (金) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for ポークチャップ, ほうれん草とコーンのソテー, 里芋のこっくり揚げ, 白菜とツナの煮物, ずんだもち

Table for 15 (火) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for 鶏肉の照り焼き, きやべつのおかか炒め, お豆腐ミートソース, ほうれん草のツナごま和え, 黄桃(缶)

Table for 16 (水) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for タンドリーチキン, 青のりポテト, コーンコロケ, 春雨サラダ, 牛肉とごぼうのしぐれ煮

Table for 21 (月) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for 鶏のからあげ甘辛風, きんぴらごぼう, ジャガイモのトマト煮込み, ししやもフライ, もやしとワカメのごまじょうゆ

Table for 23 (水) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for 豚肉のらっきょう生姜焼き, キャベツのマヨソテー, がんもどきの炊き合わせ, みかん(缶), えびと湯葉のお吸い物

Table for 24 (木) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for 油淋鶏(ユウリンチー), もやしソテー, かぼちゃの甘辛炒め, ほうれん草の白和え, のりの佃煮

Table for 25 (金) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for 鮭フライ ホワイトソース, 小松菜とコーンのソテー, 鶏ごぼう, 緑の彩りパスタ, おからのポテトサラダ

Table for 28 (月) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for チキン南蛮(タルタルソース付き), キャベツのソテー, スパイスいかぼちゃ, トマトマカロニ, コッペパン・コーヒーオレ

Table for 29 (火) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for チンジャオロース(豚), 揚げきょうざ, 切干大根カレーツナマヨ炒め, 杏仁フルーツ

Table for 30 (水) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for クラムチャウダー, チーズ入りチキンかつ, ハロウィンデザート, とまとスパゲッティ, ほうれん草のかりんぼ炒め

Table for 31 (木) with columns for Energy, Protein, Fat and rows for 鮭の里芋ポテトサラダ, マカロニコーン, チヂミ揚げ, こんにゃくチャップテュ, カリカリきゅうり

☆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。

10月11日(金) 十三夜



十三夜の月見では栗や豆が 供えられたことから 「栗名月(くりめいげつ)」 「豆名月(まめめいげつ)」 と呼ばれます

Happy Halloween!!



10月30日(水) ハロウィンメニュー