

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 ジェノバソースパゲティ 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 きのことやし中華和え 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 ししゃもフライ 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 キャベツのマヨネーズ がんもどきの炊き合わせ ささみのパンパンジー 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 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。)

1(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	2(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	3(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	4(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	799Kcal	35.2g	19.9g		813Kcal	34.8g	22.8g		887Kcal	30g	26.5g		814Kcal	32.6g	23.2g
トリテキ	116Kcal			鶏肉のBBQソース	119Kcal			鶏つくね丼	179Kcal			ピピンパ	125Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、小麦粉、なたね油、にんにく、淡口しょうゆ、料理酒、上白糖、オイスターソース、バター(加塩)				鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、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				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				牛肉、豚肉もも脂身なし、にんにく、しょうが、たけのこ、水煮、にんじん、もやし、ごま油、ごま油、上白糖、濃口しょうゆ、煎り白胡麻、馬鈴薯精製澱粉、錦糸卵			
れんこんペペロン	25Kcal			キャベツと水菜のソテー	8Kcal			椎茸と長ネギのオイスター炒め	24Kcal			おこのみあげ	63Kcal		
れんこん、豚肉(刻み)、にんにく、オリーブオイル、並塩、コンショ、パルメザンチーズ				キャベツ、水菜、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油				しいたけ乾、白ねぎ、ごま油、料理酒、オイスターソース、コンショ、並塩				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、あおさ粉、かつお削り節、とんかつソース、なたね油			
ミートボール	120Kcal			かぼちゃひき肉フライ	104Kcal			ジェノバースパゲティ	75Kcal			魚のチリソース	95Kcal		
ミートボール(国産鶏豚使用)、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、パセリ、じゃがいも、なたね油				かぼちゃひき肉フライ、なたね油				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、コンショ				メルルーサ、料理酒、しょうが、淡口しょうゆ、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、にんにく、たまねぎ、上白糖、トウバンジャン、トマトケチャップ、米酢			
ほうれん草とえのきの煮びたし	24Kcal			マカロニグラタン	60Kcal			れんこんのサラダ	89Kcal			キャディチーズ(鉄)	35Kcal		
ほうれん草、にんじん、えのきたけ、本みりん、淡口しょうゆ、だしかつお				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、コンショ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ				れんこん、にんじん、まぐろ油漬、マヨネーズ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、だしかつお				チーズで鉄分			
ひとくち桃ゼリー	18Kcal			ふりかけ(かつお・ごま)	19Kcal			オムレツ	24Kcal						
ピーチゼリー				かつお削りぶし、刻み昆布、煎り白胡麻、じゃがいも、ふえるわかめ、特赤味噌、特濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん、白味噌、だしかつお、だし昆布				オムレツ、黄桃ダイス缶							
7(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	8(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	9(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	10(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	871Kcal	29.4g	33.1g		817Kcal	29.3g	24.3g		863Kcal	29.8g	26.5g		827Kcal	24.3g	23.5g
三色丼	480Kcal			白身魚のきのこマヨネーズ焼き	165Kcal			中華あんかけ	146Kcal			ハンバーグのいちじくソース	169Kcal		
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、ほうれん草、だしかつお、本みりん、濃口しょうゆ、錦糸卵				ホキ、料理酒、並塩、コンショ、マヨネーズ、信州味噌、ほんしめじ、たまねぎ				豚肩ロース、皮下脂肪なし、うずら卵水煮、はくさい、にんじん、たけのこ、水煮、たまねぎ、しょうが、なたね油、並塩、コンショ、白ねぎ、中華だしの素、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉				豆腐入りチキンハンバーグ、いちじくジャム、トマトピューレ、クッキングワイン赤、米粉のハヤシロウ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			
きのこもやし中華和え	34Kcal			じゃがぼたー	30Kcal			豆腐のよせあげ	107Kcal			糸こんにゃく	20Kcal		
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				じゃがいも、濃口しょうゆ、バター(加塩)、上白糖				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				糸こんにゃく、にんじん、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬、煎り白胡麻、だしかつお、だし昆布			
春巻き	179Kcal			ソース焼きそば	63Kcal			スイートポテト	101Kcal			大根と厚揚げの煮物	57Kcal		
野菜の春巻、なたね油				スパゲティ、キャベツ、豚肩ロース、皮下脂肪なし、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、なたね油、並塩、コンショ、料理酒、とんかつソース、ウスターソース、濃口しょうゆ、トマトケチャップ				お米deスイートポテト				だいこん、絹厚揚げ(冷凍)、だしかつお、淡口しょうゆ、上白糖、並塩、本みりん			
ポークビーンズ	40Kcal			しろ菜の煮びたし	38Kcal			大根の肉そぼろ	49Kcal			ひとくち洋ナシゼリー	388Kcal		
水煮だいず、豚肉(刻み)、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマトダイス缶、コンソメ、トマトケチャップ、並塩、上白糖、コンショ、なたね油、パセリ				しろな、きざみ揚げ(冷)、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん				鶏ひき肉、だいこん、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油				洋梨ゼリー	19Kcal		
				りんご缶	25Kcal							サツマイモごはん	388Kcal		
				りんご缶								精白米、さつまいも、並塩、淡口しょうゆ、料理酒、煎り白胡麻、だし昆布			
11(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	15(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	16(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	21(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	874Kcal	29.7g	24.4g		774Kcal	35.2g	17.9g		885Kcal	33.6g	29.4g		901Kcal	35.5g	26.2g
ポークチャップ	191Kcal			鶏肉の照り焼き	97Kcal			タンドリーチキン	111Kcal			鶏のからあげ甘辛風	182Kcal		
豚肩ロース、皮下脂肪なし、たまねぎ、ほんしめじ、並塩、コンショ、小麦粉、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)				鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、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				鶏もも肉皮なし、無糖ヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、にんにく、並塩、コンショ				鶏もも肉皮なし、しょうが、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、だしかつお、だし昆布			
ほうれん草とコーンのソテー	15Kcal			きゃべつのおかか炒め	11Kcal			青のりポテト	30Kcal			きんぴらごぼう	25Kcal		
ほうれん草、ホールネーロン(冷)、オリーブオイル、バター(加塩)、濃口しょうゆ、並塩、コンショ				キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし				じゃがいも、あおさ粉、並塩、コンショ				ごぼう、にんじん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ			
里芋のこっくり揚げ	83Kcal			お豆腐ミートソース	110Kcal			コーンコロケ	98Kcal			ジャガイモのトマト煮込み	80Kcal		
さといも、上白糖、並塩、濃口しょうゆ、だしかつお、馬鈴薯精製澱粉、なたね油				絹厚揚げ(冷凍)、コンソメ、豚肉(刻み)、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、なたね油、バター(加塩)、小麦粉、トマトピューレ、トマトケチャップ、上白糖、ウスターソース、並塩、コンショ、パルメザンチーズ				サクッとコーン、なたね油				じゃがいも、たまねぎ、無塩せきベーコン、トマトダイス缶、コンソメ、上白糖、トマトケチャップ、並塩、コンショ、オリーブオイル			
白菜とツナの煮物	49Kcal			ほうれん草のツナごま和え	34Kcal			春雨サラダ	84Kcal			ししやもフライ	100Kcal		
はくさい、まぐろ油漬、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖				ほうれん草、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが				ピーマン、こまつな、きゅうり、にんじん、並塩、コンショ、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ				シシヤモフライ、なたね油			
ずんだもち	76Kcal			黄桃(缶)	26Kcal			牛肉とごぼうのしぐれ煮	66Kcal			もやしとワカメのごまじょうゆ	18Kcal		
白玉だんご、冷凍むき枝豆、上白糖、本みりん、並塩				黄桃ダイス缶				牛肉もも、ごぼう、板こんにゃく、しょうが、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油				もやし、こまつな、ふえるわかめ、上白糖、濃口しょうゆ、並塩、米酢、ごま油、煎り白胡麻			
23(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	24(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	25(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	28(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	830Kcal	34.9g	23.4g		882Kcal	35.1g	28.2g		844Kcal	34.2g	24.1g		725Kcal	29.3g	26g
豚肉のらっきょう生姜焼き	158Kcal			油淋鶏(ユウリンチキ)	191Kcal			鮭フライ ホワイトソース	183Kcal			チキン南蛮(タルタルソース付き)	215Kcal		
豚肩ロース、皮下脂肪なし、らっきょう甘酢漬、料理酒、濃口しょうゆ、本みりん、はちみつ、しょうが、なたね油				鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、青ねぎ、しょうが、濃口しょうゆ、米酢、ごま油、上白糖				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、コンショ				鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、小麦粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、タルタルソース			
キャベツのマヨソテー	19Kcal			もやしソテー	4Kcal			小松菜とコーンのソテー	8Kcal			キャベツのソテー	8Kcal		
キャベツ、ホールコーン(冷)、なたね油、マヨネーズ、並塩、コンショ				もやし、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油				こまつな、ホールネーロン(冷)、オリーブオイル、淡口しょうゆ、並塩、コンショ				キャベツ、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油			
がんもどきの炊き合わせ	73Kcal			かぼちゃの甘辛炒め	118Kcal			鶏ごぼう	71Kcal			スパイシーかぼちゃ	100Kcal		
がんもどき、きんぴら、きゅうり、太もやし、信州味噌、濃口しょうゆ、だしかつお、だいこん、にんじん、淡口しょうゆ、上白糖、煎り白胡麻、ごま油、本みりん				豚肩ロース、皮下脂肪なし、料理酒、濃口しょうゆ、かぼちゃ、なたね油、ほんしめじ、上白糖、オイスターソース				鶏もも肉皮なし、ごぼう、板こんにゃく、にんじん、なたね油、料理酒、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、だし昆布、だしかつお				かぼちゃ、水着だいず、馬鈴薯精製澱粉、ごまつな、えのきたけ、まぐろ油漬、濃口しょうゆ、米酢、コンソメ、上白糖、かつお削りぶし、だし昆布、本みりん、ゆず汁			
みかん(缶)	19Kcal			ほうれん草の白和え	57Kcal			緑の彩りパスタ	39Kcal			トマトマカロニ	34Kcal		
みかん1号缶				ほうれん草、木綿豆腐、並塩、にんじん、板こんにゃく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、並塩、白すりごま				スパゲティ、プロッコリー、むきえび、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、並塩、コンショ、粉チーズ				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			
				のりの佃煮	16Kcal			おからのポテトサラダ	47Kcal			コッペパン・コーヒーオレ	336Kcal		
				きざみのり、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん				おからの新製法、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、コンショ、パセリ							
29(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	30(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	31(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	<div style="text-align: center;"> <p>☆お問い合わせ先☆</p> <p>羽曳野市教育委員会事務局</p> <p>教育総務課中学校給食担当</p> <p>072-958-1111</p> <p>(内線 4112)</p> <p>分からない事等があれば、</p> <p>お気軽にお問い合わせください。</p> </div>			
	850Kcal	27.4g	29.8g		839Kcal	29.8g	24.8g		888Kcal	35g	28g				
チンジャオロース(豚)	147Kcal			クラムチャウダー	142Kcal			鮭の里芋ポテトサラダ	189Kcal						
豚肩ロース、皮下脂肪なし、濃口しょうゆ、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、たけのこ、水煮、しょうが、特赤味噌、たまねぎ、ピーマン、上白糖、トウバンジャン、ごま油				じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほたてがけ、無塩せきベーコン、なたね油、小麦粉、バター(加塩)、牛乳、並塩、コンショ、コンソメ				さけ、料理酒、小麦粉、さといも、じゃがいも、たまねぎ、並塩、コンショ、マヨネーズ、パルメザンチーズ、牛乳							
揚げぎょうざ	98Kcal			チーズ入りチキンかつ	126Kcal			マカロニコーン	41Kcal						
ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油				マカロニ、ホールネーロン(冷)、なたね油				マカロニ、ホールネーロン(冷)、並塩、コンショ、バター(加塩)、濃口しょうゆ							
切り大根カレーツナマヨ炒め	76Kcal			ハロウィンデザート	42Kcal			チヂミ揚げ	101Kcal						
切り干し大根、にんじん、まぐろ油漬、ホールコーン(冷)、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、コンショ				米粉のカップケーキ				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							
杏仁フルーツ	33Kcal			とまとスパゲティ	48Kcal			こんにゃくチャップチェ	40Kcal						
杏仁豆腐、みかん缶詰				スパゲティ、たまねぎ、えのきたけ、オリーブオイル、コンショ、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				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							
				ほうれん草のガリハダ炒め	21Kcal			カリカリきゅうり	21Kcal						
				ほうれん草、ホールネーロン(冷)、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、コンショ				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							

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)」
とも呼ばれます

Happy Halloween!!

10月30日(水) ハロウィンメニュー