

月		火		水		木		金			
注文締切日の表示について 10月1日(火)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。		1	とりの天ぷら		
								きんぴらごぼう 厚揚げケチャップ 白菜とツナの煮物 あん団子 ごはん・牛乳		注文締切	
								10/21			
4		5	白身魚のフライ ホワイトソース	6		7	三色丼	8	鶏肉の利休焼き		
		緑の彩りパスタ スパイシーかぼちゃ チンゲン菜のうま煮 りんごシュガーバターソテー ごはん・牛乳		全校給食なし 		おこのみあげ 白身魚の黄金焼き トマトマカロニ 牛乳		きのこソテー えびと大豆のかきあげ 3色野菜のナムル 大学いも ごはん・牛乳			
										注文締切	
										10/28	
		注文締切		10/25				注文締切			
		10/29									
11	豚丼	12	根菜のカレー味噌そば	13	鶏のすき焼き	14	みそかつ	15	鮭の卵たっぷり焼き		
ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の白和え きゅうりのおかか和え 牛乳		じゃがばたー ジェノベーゼスパゲティ こんにゃくピーマン チーズタルト ごはん・牛乳		岩石揚げ ほうれん草のツナごま和え 黄桃(缶) ごはん・牛乳		きゃべつのはやしソテー かぼちゃの甘辛炒め しろ菜の煮びたし いとこんナポリタン ごはん・牛乳		エリンギバター醤油炒め ジャガイモのトマト煮込み ちくわ野菜炒め ぶどうゼリー ごはん・牛乳			
										注文締切	
										11/1	
		注文締切		11/1				注文締切			
		11/5									
18		19	酢鶏	20	チーズタッカルビ	21	まろやかシチュー	22	いわしのかば焼き		
全校給食なし (土曜参観代休)		揚げぎょうざ きのこともやしの中華和え 杏仁フルーツ ごはん・牛乳		ほうれん草とえのきの煮びたし 春雨サラダ ごまだんご ごはん・牛乳		えびかつ キャベツのカレーマヨソテー フルーツミックス スープ ごはん・牛乳		ニラともやしのソテー まいたけとごぼうの天ぷら ほうれんそうとゆばの煮びたし 太子のみかん おみそ汁(じゃがいも・えのき) ごはん・牛乳			
										注文締切	
										11/8	
		注文締切		11/8				注文締切			
		11/12									
25	豆腐ハンバーグBBQソース	26	鶏の香草パン粉焼き	27日(水)・28日(木)・29日(金)は 期末テストのため全校給食なしです。							
青のりポテト 高野豆腐の煮物 小松菜の煮びたし 枝豆とひじきのツナサラダ ごはん・牛乳		れんこんペペロン とまとスパゲッティ ごぼうのサラダ オレンジゼリー ごはん・牛乳									
										注文締切	
		注文締切									
11/15		11/15									

	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)
11月平均栄養価	850	15.3	25.1	357	117	3.5	308	0.42	0.65	35	5.1	2.6
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	—	1日(金)	20日(水)・21日(木) 22日(金)・25日(月)
高鷲南中学校	—	7日(木)・8日(金)	21日(木)・22日(金) 25日(月)・26日(火)
河原城中学校	—	14日(木)・15日(金)	14日(木)・21日(木)・22日(金) 25日(月)・26日(火)
はびきの埴生学園 (7年生~9年生)	—	—	7日(木)・12日(火)・13日(水) 14日(木)・15日(金)
峰塚中学校	19日(火)	19日(火)	5日(火)・12日(火)・14日(木) 15日(金)・19日(火)・20日(水)・21日(木)
菅田中学校	12日(火)	1日(金)・12日(火)	12日(火)・14日(木)・21日(木) 22日(金)・25日(月)・26日(火)

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	○						
5日	○			○			○
7日	○		○	○		○	○
8日	○			○			○
11日	○					○	○
12日	○		○	○			○
13日	○		○	○			
14日	○						
15日	○		○	○			
19日	○			○			
20日	○		○	○			
21日	○		○	○			○
22日	○						
25日	○		○			○	○
26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。



(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

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(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	893Kcal	36.2g	22.1g
とりの天ぷら163Kcal			
鶏もも肉皮なし、にんにく、しょうが、料理酒、濃口しょうゆ、並塩、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油			
きんぴらごぼう25Kcal			
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			
厚揚げケチャップ73Kcal			
絹厚揚げ(冷凍)、エリンギ、ピーマン、なたね油、トマトケチャップ、ウスターソース、並塩、コショウ			
白菜とツナの煮物49Kcal			
はくさい、まぐろ油漬け、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖			
あん団子87Kcal			
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

5(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	911Kcal	29g	27.2g
白身魚のフライ ホワイトソース182Kcal			
ホキフライ、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			
緑の彩りパスタ22Kcal			
スパゲッティ、ブロッコリー、むきえび、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、並塩、コショウ、粉チーズ			
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			
チンゲン菜のうま煮71Kcal			
鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、冷凍絹厚揚げ(国産大豆)、なたね油、中華だしの素、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			
りんごシュガーバターソーテ40Kcal			
りんご、バター(加塩)、上白糖			

7(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	816Kcal	35.1g	25.1g
三色丼480Kcal			
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、鰯糸卵			
おこのみあげ63Kcal			
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			
白身魚の黄金焼き101Kcal			
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			
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			

8(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	891Kcal	34.7g	26.8g
鶏肉の利休焼き211Kcal			
鶏もも肉皮なし、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、煎り白胡麻			
きのこソーテ6Kcal			
エリンギ、バター(加塩)、濃口しょうゆ、並塩、コショウ			
えびと大豆のかきあげ80Kcal			
焼竹輪、むきえび、にんじん、水煮だいず、ちりめんじゃこ、小麦粉、並塩、なたね油			
3色野菜のナムル23Kcal			
ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、濃口しょうゆ、並塩、ごま油、ガラスープ			
大学いも75Kcal			
さつまいも、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、並塩、煎り白胡麻			

11(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	804Kcal	31.7g	23.3g
豚丼527Kcal			
精白米、豚肩ロース 皮下脂肪なし、たまねぎ、えのきたけ、糸こんにゃく、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、だし昆布			
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			
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、板こんにゃく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま			
きゅうりのおかか和え19Kcal			
きゅうり、並塩、上白糖、濃口しょうゆ、白すりごま、かつお削りぶし			

12(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	807Kcal	26.3g	23.4g
根菜のカレー味噌そばろ112Kcal			
鶏ひき肉、れんこん、にんじん、たまねぎ、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、料理酒、カレー粉、特赤味噌、上白糖			
じゃがぼたー30Kcal			
じゃがいも、濃口しょうゆ、バター(加塩)、上白糖			
ジェノバースパゲティ60Kcal			
スパゲッティ、たまねぎ、むきえび、料理酒、なたね油、ジェノバペースト、並塩、コショウ			
こんにゃくピーマン23Kcal			
ちりめんじゃこ、ピーマン、つきこんにゃく、にんじん、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ			
チーズタルト86Kcal			
チーズタルト			

13(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	850Kcal	33.2g	19.5g
鶏のすき焼き171Kcal			
鶏もも肉皮なし、料理酒、たまねぎ、白ねぎ、糸こんにゃく、焼き豆腐、麩、うずら卵、キャベツ、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖			
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			
ほうれん草のツナごま和え37Kcal			
ほうれんそう、まぐろ油漬け、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
黄桃(缶)26Kcal			
黄桃ダイス缶			

14(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	856Kcal	31.4g	24.8g
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			
きゃべつのじゃこソーテ12Kcal			
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			
かぼちゃの甘辛炒め118Kcal			
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			
しろ菜の煮びたし37Kcal			
しろな、きざみ揚げ、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			
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、コショウ			

15(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	812Kcal	33.5g	22.8g
鮭の卵たっぷり焼き180Kcal			
さけ、料理酒、小麦粉、鶏卵水煮、たまねぎ、パセリ、並塩、コショウ、マヨネーズ、バルメザンチーズ、牛乳			
エリンギバター醤油炒め10Kcal			
エリンギ、濃口しょうゆ、バター(加塩)、コショウ			
ジャガイモのトマト煮込み80Kcal			
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、コショウ、オリーブオイル			
ちくわ野菜炒め28Kcal			
焼竹輪、にんじん、キャベツ、並塩、濃口しょうゆ、ごま油、なたね油、トウバンジャン、馬鈴薯精製澱粉			
ぶどうゼリー18Kcal			
ぶどうゼリー			

19(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	838Kcal	32.9g	21g
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			
揚げぎょうざ98Kcal			
ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油			
きのこともやしの中華和え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、キャベツ、上白糖、煎り白胡麻			
杏仁フルーツ33Kcal			
杏仁豆腐、みかん缶詰			

20(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	835Kcal	35g	25.2g
チーズタッカルビ178Kcal			
ビーフン、こまつな、きゅうり、にんじん、ホールカルボン、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ			
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			
春雨サラダ83Kcal			
ビーフン、こまつな、きゅうり、にんじん、ホールカルボン、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ			
ごまだんご90Kcal			
中華ごま団子、なたね油			

21(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	878Kcal	33.5g	21.1g
まろやかシチュー163Kcal			
鶏もも肉皮なし、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたね油、粉末シチュー、コショウ、牛乳			
えびかつ95Kcal			
新エビカツ、なたね油			
キャベツナのカレーマヨソーテ33Kcal			
キャベツ、なたね油、まぐろ油漬け、マヨネーズ、カレー粉、並塩、コショウ			
フルーツミックス34Kcal			
みかん缶詰、りんご缶、ナタデココ			
こんにゃくチャプチェ41Kcal			
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、乾しいたけ、ピーマン、青ねぎ、なたね油、トウバンジャン、ごま油			
のりの佃煮16Kcal			
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			

22(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	824Kcal	30.9g	22.8g
いわしのかば焼き163Kcal			
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			
ニラともやしのソーテ9Kcal			
にら、もやし、淡口しょうゆ、コショウ、なたね油			
まいたけとごぼうの天ぷら28Kcal			
まいたけ、ごぼう、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、並塩、なたね油			
ほうれんそうとゆばの煮びたし26Kcal			
ほうれんそう、ゆば、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
太子のみかん37Kcal			
みかん			
おみそ汁(じゃがいも・えのき)65Kcal			
じゃがいも、えのきたけ、きざみ揚げ、青ねぎ、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布			

25(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	885Kcal	30.9g	26.1g
豆腐ハンバーグBBQソース191Kcal			
豆腐入りチキンハンバーグ、トマトケチャップ、ウスターソース、はちみつ、濃口しょうゆ、コショウ、なたね油			
煮のりポテト30Kcal			
じゃがいも、あおさ粉、並塩、コショウ			
高野豆腐の煮物68Kcal			
高野豆腐、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、鶏もも肉皮なし、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、並塩、だしかつお			
小松菜の煮びたし50Kcal			
こまつな、にんじん、きざみ揚げ、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
枝豆とひじきのツナサラダ50Kcal			
干しひじき、冷凍むき枝豆、たまねぎ、まぐろ油漬け、なたね油、マヨネーズ、淡口しょうゆ、上白糖			

26(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	844Kcal	33.4g	23.6g
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、バルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉			
れんこんベロン48Kcal			
れんこん、豚肉(刻み)、にんにく、オリーブオイル、並塩、コショウ、バルメザンチーズ			
とまとスパゲッティ50Kcal			
スパゲッティ、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			
ごぼうのサラダ106Kcal			
ごぼう、にんじん、まぐろ油漬け、煎り白胡麻、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			
オレンジゼリー32Kcal			
冷凍ダイスゼリー(オレンジ)			

☆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)

分らない事等があれば、
お気軽にお問い合わせください。

11月8日(金) まごはやさしいメニュー

11月8日の『いい歯』の日にちなんだ、歯に良いとされる食材【ま・ご・は・や・さ・し・い】を取り入れたメニューです。いつもより『噛む』ことを意識して食べてください♪

※「ま」⇒豆類 「ご」⇒ごま 「は」⇒わかめ(海藻類)
「や」⇒野菜 「さ」⇒魚類 「し」⇒椎茸(きのこ類)
「い」⇒芋類



11月22日(金) 和食メニュー

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから『和食の日』とされています。
11月22日は『和食の日』にちなんだ和食メニューです。
ぜひ食べてみてください。



太子町のみかんもです！