

月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 12月1日(日)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。 注文締切 ●/●	3学期の給食は9日からです。	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。	
年末年始のため、いつもより注文締切が早くなっています！！ 1月 9日(木)・10日(金)の注文締切⇒12月20日(金) 1月14日(火)・15日(水)の注文締切⇒12月24日(火)			9 ミラノ風 チキンのパン粉焼き きのこソテー スパイシーかぼちゃ 厚揚げとチンゲン菜のうま煮 ミルクレープ ごはん・牛乳 注文締切 12/20	10 プリの照り焼き きやべつのおかか炒め 筑前煮 フルーツきんとん れんこんのサラダ お雑煮(白味噌仕立て) 菜飯、牛乳 注文締切 12/20
13 	14 トマトハヤシライス ほうれん草オムレツ れんこんペペロン フルーツミックス 緑の彩りパスタ にんじんのしりしりー牛乳 注文締切 12/24	15 ヤンニョムチキン れんこんとちくわののり塩 チヂミ揚げ 野菜のナムル 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ごはん・牛乳 注文締切 12/24	16 ピビンパ 型ぬきチーズ いかのナポリ風 おからのポテトサラダ ごはん・牛乳 注文締切 1/6	17 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 えびマカロニグラタン りんご缶 ごはん・牛乳 注文締切 1/7
20 白身魚のピザ焼き ほうれん草のかりんぽ炒め 豚じゃが 春巻き 白菜のゆず和え ごはん・牛乳 注文締切 1/10	21 ソースヒレかつ きやべつのじゃこソテー 小松菜のサバぼん和え マカロニ・アンド・チーズ みかん(缶) ミネストローネ ごはん・牛乳 注文締切 1/10	22 豚肉の生姜焼き もやしソテー いか大根 ほうれん草のツナごま和え かぼちゃのサラダ ごはん・牛乳 注文締切 1/10	23 鶏肉のBBQソース マカロニコーン 冬野菜のラタトゥイユ スイートポテト ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳 注文締切 1/10	24 鶏ちゃん焼き さつまいもの天ぷら ほうれんそうとゆばの煮びたし のりの佃煮 石狩汁 ごはん・牛乳 注文締切 1/14
27 チーズ入りチキンかつ 椎茸と長ネギのオイスター炒め かぼちゃのそぼろあんかけ とうふチャンプルー ツナっぱふりかけ ごはん・牛乳 注文締切 1/17	28 鶏肉の照り焼き キャベツのマヨソテー とまとスパゲッティ しろ菜の煮びたし ひとくち桃ゼリー めった汁(さつまいも入り豚汁) ごはん・牛乳 注文締切 1/17	29 白身魚のフライ 手作りソース 小松菜のソテー リヨネーズポテト ソース焼きそば 黄桃(缶) ごはん・牛乳 注文締切 1/17	30 三色丼 おこのみあげ 白菜とツナの煮物 さつまいものサラダ おみそ汁(麴・わかめ) 牛乳 注文締切 1/20	31 やきとり丼 えびの彩りかきあげ ミートボール しらたきとえのきのしぐれ煮 ごはん・牛乳 注文締切 1/21

	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)
1月平均栄養価	852	15.5	24.8	357	117	3.4	323	0.45	0.64	40	5.1	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	10日(金)・14日(火)	10日(金)・14日(火)	9日(木)・10日(金)・22日(水) 23日(木)・24日(金)
高鷲南中学校	9日(木)	—	24日(金)・27日(月) 28日(火)・29日(水)
河原城中学校	9日(木)	—	9日(木)・10日(金)・22日(水) 29日(水)・30日(木)・31日(金)
はびきの埴生学園(7年生~9年生)	10日(金)	10日(金)	9日(木)・10日(金)・24日(金) 29日(水)・30日(木)・31日(金)
峰塚中学校	10日(金)	10日(金)・27日(月) 28日(火)・29日(水)	9日(木)・10日(金)・24日(金) 29日(水)・30日(木)・31日(金)
菅田中学校	10日(金)	10日(金)	9日(木)・10日(金)・24日(金) 28日(火)・29日(水)・30日(木)



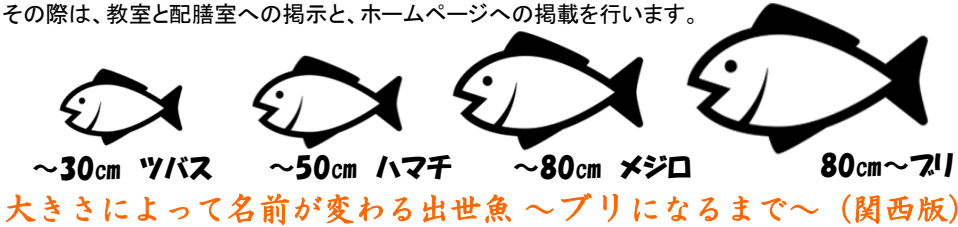
- 1月10日(金)
プリの照り焼き
きやべつのおかか炒め
筑前煮
フルーツきんとん
れんこんのサラダ
お雑煮(白味噌仕立て)
菜飯、牛乳
- 「れんこん」は穴があいているため、将来の見通しがよくなるように
 - 「プリ」は仕事などで成功し、世間に認められ社会的な地位を得られるように
 - 「きんとん」は黄金(こがね)色で縁起が良く、お金がたまるように

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
9日	○		○	○			
10日	○		○				
14日	○		○	○			○
15日	○					○	○
16日	○		○	○			○
17日	○			○			○
20日	○			○			
21日	○			○		○	○
22日	○		○				
23日	○			○			
24日	○						
27日	○			○		○	○
28日	○		○				
29日	○			○			
30日	○		○			○	○
31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。



~30cm ツバス ~50cm ハマチ ~80cm メジロ 80cm~7/1
大きさによって名前が変わる出世魚 ~プリになるまで~ (関西版)

羽曳野市中学校給食

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

令和2年1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。)

9(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	880Kcal	34.2g	26.2g
ミラノ風 チキンのパン粉焼き 164Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉、ホールトマト缶、トマトケチャップ、にんにく、たまねぎ、上白糖			
きのこソテー 6Kcal			
エリンギ、バター(加塩)、濃口しょうゆ、並塩、コンショ			
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			
厚揚げとチンゲン菜のうま煮 62Kcal			
鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、絹厚揚げ(国産大豆)、なたね油、中華だし、マヨネーズ、上白糖、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			
ミルクレープ 52Kcal			
ミルクレープ			

16(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	829Kcal	32.3g	24.4g
ピビンバ 125Kcal			
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、こまつな、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			
型抜きチーズ 50Kcal			
型抜きチーズ			
いかのナポリ風 111Kcal			
するめいか、クッキングワイン、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、上白糖、ウスターソース			
おからのポテトサラダ 47Kcal			
おから新製法、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、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、コンショ、パセリ			

22(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	867Kcal	31.4g	25.1g
豚肉の生姜焼き 213Kcal			
豚肩ロース 皮下脂肪なし、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、たまねぎ、なたね油、ごま油、並塩、コンショ、濃口しょうゆ、本みりん、しょうが			
もやしソテー 7Kcal			
もやし、濃口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油			
いか大根 54Kcal			
するめいか、料理酒、だいこん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん			
ほうれん草のツナごま和え 34Kcal			
ほうれんそう、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
かぼちゃのサラダ 63Kcal			
かぼちゃ、並塩、コンショ、米酢、上白糖、マヨネーズ、アーモンド(ダイス)			

28(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	796Kcal	35.2g	16.8g
鶏肉の照り焼き 97Kcal			
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			
キャベツのマヨソテー 23Kcal			
キャベツ、ホールコーン、なたね油、マヨネーズ、並塩、コンショ			
とまとスパゲッティ 58Kcal			
スパゲッティ、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			
しろ菜の煮びたし 38Kcal			
しろな、きざみ揚げ、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			
ひとくち桃ゼリー 18Kcal			
ピーチゼリー			
めった汁(さつまいも入り豚汁) 66Kcal			
豚肉もも脂身なし、さつまいも、にんじん、ごぼう、板こんにやく、青ねぎ、なたね油、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布			

10(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	898Kcal	34.6g	26.5g
ブリの照り焼き 164Kcal			
ブリ、並塩、料理酒、本みりん、上白糖、濃口しょうゆ、しょうが、だし昆布、馬鈴薯精製澱粉			
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			
筑前煮 48Kcal			
鶏もも肉皮なし、ごぼう、さいとも、さいいんげん、板こんにやく、なたね油、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、ごま油、だしかつお			
フルーツきんとん 66Kcal			
さつまいも、上白糖、淡口しょうゆ、並塩、りんご缶、リンゴ缶シロップ、黒豆煮豆			
れんこん、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			
お雑煮(白味噌仕立て) 102Kcal			
白玉だんご、金時にんじん、きざみ揚げ、だいこん、だいごん菜、特白味噌、だしかつお、だし昆布			
菜飯 327Kcal			
精白米、菜飯の素			

17(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	852Kcal	33.4g	22.4g
鶏肉とれんこんの甘酢ごまあん 242Kcal			
鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、コンショ、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、れんこん、ピーマン、なたね油、上白糖、米酢、ごま油、煎り黒胡麻			
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			
えびマカロニグラタン 65Kcal			
マカロニ、たまねぎ、にんじん、むきえび、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			
りんご缶 25Kcal			
りんご缶			

23(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	824Kcal	34.3g	17.8g
鶏肉のBBQソース 118Kcal			
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			
マカロニコーン 41Kcal			
マカロニ、ホールコーン、並塩、コンショ、バター(加塩)、濃口しょうゆ			
冬野菜のラタトゥイユ 50Kcal			
にんじん、れんこん、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、無塩せきベーコン、オリーブオイル、にんにく、ローリエパウダー、ホールトマト缶、コンソメ、濃口しょうゆ、パセリ、並塩			
スイートポテト 101Kcal			
お米deスイートポテト			
ふりかけ(かつお・ごま) 18Kcal			
かつお削りぶし、刻み昆布、煎り白胡麻、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん			

29(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	872Kcal	27.2g	23.2g
白身魚のフライ 手作りソース 185Kcal			
ホキフライ、なたね油、料理酒、だし昆布、だしかつお、上白糖、淡口しょうゆ、特赤味噌、トマトケチャップ、白すりごま			
小松菜のソテー 18Kcal			
こまつな、ホールコーン、なたね油、並塩、コンショ			
リョネーズポテト 81Kcal			
無塩せきベーコン、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、並塩、コンショ、バター(加塩)			
ソース焼きそば 66Kcal			
スパゲッティ、キャベツ、豚肩ロース 皮下脂肪なし、にんじん、にら、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			
黄桃(缶) 26Kcal			
黄桃ダイス缶			

14(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	861Kcal	30.5g	23g
トマトハヤシライス 534Kcal			
精白米、豚肉ロース、りんご、ほんしめじ、たまねぎ、トマト、なたね油、並塩、無塩バター、小麦粉、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、上白糖、コンショ			
ほうれん草オムレツ 32Kcal			
ほうれん草オムレツ、トマトケチャップ			
フルーツミックス 35Kcal			
みかん缶詰、りんご缶			
緑の彩りパスタ 45Kcal			
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、コンショ、粉チーズ			
にんじんのしりしりー 23Kcal			
にんじん、まぐろ油漬、青ねぎ、煎り白胡麻、並塩、コンショ、濃口しょうゆ、なたね油			

20(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	887Kcal	32.8g	27.7g
白身魚のピザ焼き 106Kcal			
ホキ、並塩、コンショ、クッキングワイン、たまねぎ、ピーマン、パセリ、トマトケチャップ、ナチュラルチーズ			
ほうれん草のカリハタ炒め 21Kcal			
ほうれんそう、ホールコーン、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、コンショ			
豚じゃが 78Kcal			
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、糸こんにやく、グリーンピース、なたね油、上白糖、本みりん、だし昆布、だしかつお			
春巻き 179Kcal			
野菜の春巻、なたね油			
白菜のゆず和え 7Kcal			
はくさい、きゅうり、淡口しょうゆ、上白糖、だし昆布、だしかつお、ゆず汁			

24(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	800Kcal	35.3g	18.3g
鶏ちゃん焼き 118Kcal			
鶏もも肉皮なし、キャベツ、もやし、にら、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、特赤味噌、本みりん、料理酒、淡口しょうゆ、なたね油、にんにく、トウバンジャン			
さつまいもの天ぷら 97Kcal			
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
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			
のりの佃煮 16Kcal			
きざみり、だし昆布、だしかつお、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん			
石狩汁 47Kcal			
さけ、つきこんにやく、にんじん、だいこん、青ねぎ、なたね油、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布			

30(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	832Kcal	30.7g	25.3g
三色丼 475Kcal			
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、本みりん、煎り白胡麻、錦糸卵			
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、釜揚げ桜えび、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			
白菜とツナの煮物 49Kcal			
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			
さつまいものサラダ 76Kcal			
さつまいも、並塩、レーズン、レモン果汁、マヨネーズ、コンショ			
おみそ汁(鮎・わかめ) 34Kcal			
鮎、わかめ、青ねぎ、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布			

15(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	891Kcal	35.1g	29g
ヤンニョムチキン 192Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、小麦粉、なたね油、コチジャン、料理酒、本みりん、トマトケチャップ、濃口しょうゆ、上白糖、ごま油、にんにく、煎り白胡麻			
れんこんとちくわのり塩 17Kcal			
れんこん、焼竹輪、並塩、あおき粉、なたね油			
チヂミ揚げ 101Kcal			
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			
野菜のナムル 19Kcal			
ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、ごま油、コンショ			
牛肉とごぼうのしぐれ煮 66Kcal			
牛肉もも、ごぼう、板こんにやく、しょうが、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油			

21(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	861Kcal	33.9g	22.3g
ソースヒレかつ 144Kcal			
ポークヒレカツ、なたね油、日給連中濃ソース			
きゃべつのじゃこソテー 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			
小松菜のサバぼん和え 37Kcal			
こまつな、えのきたけ、さば水煮、濃口しょうゆ、米酢、本みりん、かつお削りぶし、だし昆布、ゆず汁			
マカロニ・アンド・チーズ 93Kcal			
マカロニ、ナチュラルチーズ、サラダチーズ、たまねぎ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、並塩、コンショ、コンソメ、パセリ			
みかん(缶) 19Kcal			
みかん1号缶			
ミネストローネ 60Kcal			
無塩せきベーコン、にんにく、オリーブオイル、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マカロニ、コンソメ、ホールトマト缶、並塩、コンショ、パセリ			

27(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	872Kcal	33.2g	27.8g
チーズ入りチキンかつ 126Kcal			
ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
椎茸と長ネギのオイスター炒め 24Kcal			
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			
かぼちゃのそぼろあんかけ 132Kcal			
かぼちゃ、なたね油、たまねぎ、鶏ひき肉、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
とうふチャンプルー 73Kcal			
木綿豆腐、並塩、にんじん、太もやし、にら、豚肩ロース 皮下脂肪なし、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、オイスターソース、上白糖、並塩、コンショ、なたね油			
ツナつばぷりかけ 21Kcal			
まぐろ油漬、ちりめんじゃこ、こまつな、なたね油、料理酒、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、本みりん、白すりごま			

31(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	810Kcal	34.3g	19.9g
やきとり丼 130Kcal			
鶏もも肉皮なし、白ねぎ、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、ほうれんそう、 だしかつお、並塩、やきざみのり			
えびの彩りかきあげ 64Kcal			
むきえび、にんじん、ホールコーン、小麦粉、並塩、なたね油			
ミートボール 93Kcal			
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			
しらたきとえのきのしぐれ煮 27Kcal			
えのきたけ、糸こんにゃく、しょうが、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油			