

令和2年

羽曳野市中学校給食

2月 献立表

月		火		水		木		金	
3	いわしの香草パン粉焼き	4	チーズタッカルビ	5	ミラノ風 チキンのパン粉焼き	6	チンジャオロース(豚)	7	ミンチカツ
トマトマカロニ スパイシーかぼちゃ こんにゃくチャブチェ 切り昆布の煮物 ごはん・牛乳		ちくわの黒胡麻揚げ 春雨サラダ 大根の肉そぼろ 中華スープ ごはん・牛乳		れんこんペペロン えびの彩りかきあげ 切干大根カレーツナマヨ炒め 小松菜のアーモンド炒め ごはん・牛乳		チヂミ揚げ ちんげん菜で八宝菜 あん団子 ごはん・牛乳		キャベツのカレーマヨソテー 鶏肉とカシューナッツの炒め物 じゃがいもグラタン 黄桃(缶) コッペパン・牛乳	
注文締切 1/24		注文締切 1/24		注文締切 1/24		注文締切 1/27		注文締切 1/28	
10	鶏つくね丼	11		12	白身魚フライ	13	鶏のすき焼き	14	ビーフシチュー
えびんぎオイスターソース炒め 高野豆腐の煮物 れんこんのサラダ きゅうりのおかか和え ごはん・牛乳		建国記念の日		ふわふわ炒り卵 小松菜グラタン きゅうりとわかめのかにかまサラダ 玉ねぎコンソメスープ バターライス・牛乳		岩石揚げ ほうれん草の白和え キャンディチーズ(鉄) ごはん・牛乳		ヒレかつ 緑の彩りパスタ ガトーショコラ ささみのパンバンジー にんじんのしりしりー ごはん・牛乳	
注文締切 1/31				注文締切 1/31		注文締切 2/3		注文締切 2/4	
17	トリチリ	18	皿うどん	19	ほかほかカレーライス	20	鮭フライ ホワイトソース	21	ピビンパ
揚げぎょうざ 3色野菜のナムル 杏仁フルーツ ごはん・牛乳		いかのナポリ風 コールスローサラダ チーズタルト 牛乳		チーズ入りチキンかつ フルーツミックス きのこもやしの中華和え いとこんナポリタン ごはん・牛乳		マカロニコーン ミートボール 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		お豆腐ミートソース いか大根 みかん(缶) ごはん・牛乳	
注文締切 2/7		注文締切 2/7		注文締切 2/7		注文締切 2/10		注文締切 2/10	
24		25	豚肉キムチ	26	とりの天ぷら	27	豆腐ハンバーグBBQソース	28	根菜のカレー味噌そぼろ
振替休日		かぼちゃチーズフライ 白菜とツナの煮物 りんごシュガーバターソテー ごはん・牛乳		じゃが芋のきんぴら炒め おこのみあげ ちくわ野菜炒め オレンジゼリー ごはん・牛乳		たまねぎのソテー かぼちゃの甘辛炒め しろ菜の煮びたし スパイシーだいたず ごはん・牛乳		ブロッコリーのガーリック炒め ジェバークースパゲティ スイートポテト カリカリきゅうり ジュリエンヌスープ ごはん・牛乳	
		注文締切 2/14		注文締切 2/14		注文締切 2/17		注文締切 2/18	
注文締切日の表示について 1月1日(水)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。				注文締切	
		注文締切 ●/●		注文締切 ●/●				注文締切 ●/●	

羽曳野市中学校給食

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

3(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	809Kcal	30.2g	22.3g
いわしの香草パン粉焼き 114Kcal			
いわし開き、並塩、コショウ、パジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉			
トマトマカロニ 30Kcal			
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、ウスターソース、濃口しょうゆ			
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			
こんにやくチャプチェ 41Kcal			
豚肉もも脂身なし、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにやく、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			
切り昆布の煮物 28Kcal			
糸切り昆布、にんじん、きざみ揚げ(冷)、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、だしかつお			

7(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	903Kcal	31.2g	40.5g
ミンチカツ 205Kcal			
国産豚肉メンチカツ、なたね油			
キャベツのカレーマヨネー 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			
鶏肉とカシューナッツの炒め物 75Kcal			
鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、馬鈴薯精製澱粉、カシューナッツ、ピーマン、たまねぎ、にんにく、しょうが、オイスターソース、上白糖、なたね油			
じゃがいもグラタン 56Kcal			
じゃがいも、たまねぎ、なたね油、並塩、コショウ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
黄桃(缶) 26Kcal			
黄桃ダイス缶			
コッペパン 370Kcal			
コッペパン			

14(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	898Kcal	30.4g	27.4g
ビーフシチュー 175Kcal			
牛肉肩ロース、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、米粉のハヤシルウ、トマトペースト、にんにく、なたね油、並塩、コショウ、クッキングワイン、ウスターソース			
ヒレかつ 73Kcal			
ポークヒレカツ、なたね油			
緑の彩りパスタ 26Kcal			
スパゲッティ、ブロッコリー、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			
ガトーショコラ 106Kcal			
ガトーショコラ			
ささみのパンパンジー 43Kcal			
鶏ささ身、きゅうり、太もやし、信州味噌、淡口しょうゆ、上白糖、煎り白胡麻、ごま油			
にんじんのしりしりー 15Kcal			
にんじん、まぐろ油漬け、青ねぎ、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、なたね油			

20(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	889Kcal	33.1g	30.1g
鮭フライ ホワイトソース 183Kcal			
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、コショウ			
マカロニコーン 37Kcal			
マカロニ、ホールカーネルコーン(冷)、並塩、コショウ、バター(加塩)、濃口しょうゆ			
ミートボール 120Kcal			
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			
ほうれん草のツナごま和え 34Kcal			
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			
かぼちゃのサラダ 55Kcal			
かぼちゃ、並塩、コショウ、米粉、上白糖、マヨネーズ、アーモンド(ダイス)			

27(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	903Kcal	28.8g	28.8g
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			
たまねぎのソテー 11Kcal			
たまねぎ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、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 38Kcal			
しろな、きざみ揚げ(冷)、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			
スパイシーだいず 49Kcal			
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			



令和2年2月 使用食材一覧表



4(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	879Kcal	38.1g	26.9g
チーズタッカルビ 184Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉、ごま油、コチジャン、ピザ用チーズ			
ちくわの黒胡麻揚げ 64Kcal			
焼竹輪、煎り黒胡麻、小麦粉、なたね油			
春雨サラダ 83Kcal			
ビーフン、こまつな、きゅうり、にんじん、ホールカーネルコーン(冷)、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ			
大根の肉そぼろ 49Kcal			
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			
中華スープ 39Kcal			
液卵、たまねぎ、ホールコーン(冷)、ふえるわかめ、ごま油、ガラスープ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、煎り白胡麻、馬鈴薯精製澱粉			

10(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	827Kcal	34.5g	22.6g
鶏つくね丼 179Kcal			
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			
えびんぎオイスターソース炒め 22Kcal			
むきえび、エリンギ、白ねぎ、にんにく、なたね油、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、オイスターソース、並塩、コショウ、ごま油、馬鈴薯精製澱粉			
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			
れんこんのサラダ 43Kcal			
れんこん、まぐろ油漬け、マヨネーズ、米粉、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、だしかつお			
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			

17(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	897Kcal	31.5g	32.2g
トリチリ 283Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、馬鈴薯精製澱粉、じゃがいも、ホールカーネルコーン(冷)、青ねぎ、なたね油、トマトケチャップ、コチジャン、濃口しょうゆ、上白糖、なたね油			
揚げぎょうざ 98Kcal			
ギョーザ(ひじき・Fe入り)、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			
杏仁フルーツ 33Kcal			
杏仁豆腐、みかん缶詰			

21(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	804Kcal	31.3g	19.4g
ピピンバ 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			
お豆腐ミートソース 110Kcal			
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、コンソメ、並塩、コショウ、パルメザンチーズ			
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			
みかん(缶) 19Kcal			
みかん1号缶			

28(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
	845Kcal	29.8g	21.1g	
根菜のカレー味噌そぼろ			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				
ブロッコリーのガーリック炒め			10Kcal	
ブロッコリー、にんにく、なたね油、淡口しょうゆ、並塩、コショウ				
ジェパースパゲティ			75Kcal	
スパゲッティ、たまねぎ、えのきたけ、むきえび、なたね油、ジェノパベースト、並塩、コショウ				
スイートポテト		101Kcal	カリカリきゅうり	21Kcal
お米deスイートポテト		きゅうり、並塩、米粉、本みりん、濃口しょうゆ、ごま油、煎り白胡麻		
ジュリエンスープ			30Kcal	
キャベツ、たまねぎ、にんじん、無塩せきベーコン、なたね油、コンソメ、料理酒、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、パセリ				

5(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	873Kcal	35.7g	27.7g
ミラノ風 チキンのパン粉焼き 164Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、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、にんにく、たまねぎ、オリーブオイル、トマトケチャップ、上白糖			
れんこんペロン 55Kcal			
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、パルメザンチーズ			
えびの彩りかきあげ 64Kcal			
むきえび、にんじん、ホールコーン(冷)、小麦粉、並塩、なたね油			
切干大根カレーツナマヨ炒め 76Kcal			
切り干し大根、まぐろ油漬け、なたね油、濃口しょうゆ、米粉、上白糖、マヨネーズ、カレー粉、並塩、コショウ			
小松菜のアーモンド炒め 18Kcal			
こまつな、太もやし、にんにく、アーモンド(ダイス)、なたね油、料理酒、濃口しょうゆ、中華だしの素、コショウ			

12(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	868Kcal	34.6g	31.1g
白身魚フライ 134Kcal			
メルルーサ、濃口しょうゆ、しょうが、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、タルソース		ふわふわ炒り卵 86Kcal	
		そぼろ玉子、なたね油、トマトケチャップ、トマトピューレ、上白糖、並塩	
小松菜グラタン		きゅうりとわかめのカニマサラダ	
62Kcal		18Kcal	
マカロニ、こまつな、たまねぎ、ちりめんじゃこ、サラダチーズ、なたね油、並塩、コショウ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ		きゅうり、ふえるわかめ、糸かまぼこ、本みりん、米酢、淡口しょうゆ、だしかつお、だし昆布、オリーブオイル	
玉ねぎコンソメスープ		30Kcal	
たまねぎ、にんじん、無塩せきロースハム、なたね油、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ			
バターライス		400Kcal	
精白米、バター(加塩)、にんじん、エリンギ			

18(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	774Kcal	25.2g	42.2g
皿うどん 370Kcal			
皿うどん、豚肉ロース、なたね油、しょうが、むきえび、料理酒、キャベツ、はくさい、太もやし、にんじん、しいたけ乾、ホールコーン(冷)、うずら卵水煮、コショウ、並塩、中華だしの素、オイスターソース、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			
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			
コールスローサラダ 69Kcal			
キャベツ、にんじん、マヨネーズ、米粉、上白糖、並塩、コショウ			
チーズタルト 86Kcal			
チーズタルト			

25(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	873Kcal	28.2g	27.7g
豚肉キムチ 185Kcal			
豚肩ロース 皮下脂肪なし、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、たまねぎ、もやし、なたね油、白菜キムチ、刻み沢庵、ごま油、白すりごま			
かぼちゃチーズフライ 101Kcal			
かぼちゃチーズフライ、なたね油			
白菜とツナの煮物 51Kcal			
はくさい、にんじん、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			
りんごシュガーバターソテー 40Kcal			
りんご、バター(加塩)、上白糖			

2月3日(月)



節分には、「季節を分ける」という意味があります。

健康で幸せに過ごせることを願って、

豆まきをし、鬼(悪いもの)を追い出すという風習があります。

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。)

6(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	872Kcal	30.3g	23g
チンジャオロース(豚) 148Kcal			
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			
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、米粉、ごま油			
ちんげん菜で八宝菜 40Kcal			
チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、鶏ひき肉、するめいか、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、料理酒、オイスターソース、濃口しょうゆ、上白糖			
あん団子 87Kcal			
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

13(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	881Kcal	36.1g	23.3g
鶏のすき焼き 171Kcal			
鶏もも肉皮なし、料理酒、たまねぎ、白ねぎ、糸こんにやく、焼き豆腐、麩、うずら卵水煮、本みりん、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			
ほうれん草の白和え 59Kcal			
ほうれんそう、焼豆腐、並塩、にんじん、板こんにやく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、白すりごま			
キャンディチーズ(鉄) 35Kcal			
チーズで鉄分			

19(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	852Kcal	29.3g	25.8g
<u>ほかほかカレーライス</u> 170Kcal			
じゃがいも、にんじん、たまねぎ、れんこん、にんにく、豚肩ロース 皮下脂肪なし、ローリエパウダー、オースターソース、牛乳、なたね油、カレールウ パーモント、カレールウ グルぬき、トマトケチャップ、ウスターソース、馬鈴薯精製澱粉			
<u>チーズ入りチキンかつ</u>			126Kcal
ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
<u>フルーツミックス</u>			34Kcal
みかん缶詰、りんご缶、ナタデココ			
<u>きのこもやしの中華和え</u>			34Kcal
えのきだけ、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			
<u>いとこんナポリタン</u>			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、コンヨー			