

月		火		水		木		金	
2	チキン南蛮	3	とり天とえびと春の天ぷら	4	チーズ入りチキンかつ	5	きつねうどん	6	鶏の香草パン粉焼き
きんぴらごぼう いかのナポリ 春キャベツのコンソメ炒め ふりかけ(かつお・ごま) ごはん 牛乳		ちらし寿司 かぶのコンソメ炒め 三色団子 牛乳		ソース焼きそば ひじきのサラダ さつまいもシュガー コーンスープ ロールパン・コーヒーオレ		おこのみあげ ほうれんそうとゆばの煮びたし かぼちゃの煮物 鶏ごぼうの炊き込みごはん お祝いクレープ 牛乳		青のりポテト 魚とれんこんの甘酢ごまあん こんにゃくピーマン 切り干し大根の煮物 ごはん 牛乳	
注文締切 2/21		注文締切 2/21		注文締切 2/21		注文締切 2/21		注文締切 2/25	
9	牛すじコロッケ	10	三色丼	11	鶏の甘辛からあげ	12	ほかほかカレーライス	13	
もやしとにらのソテー マカロニグラタン まきまきやきにく 梅干 手巻きのり ごはん・牛乳		豚じゃが 鯖の照り焼き 黄桃(缶) おみそ汁(かぶ・麩・わかめ) 牛乳		じゃが芋のきんぴら炒め 豚と大根の照り煮 ちんげん菜で八宝菜 甘夏みかん ごはん 牛乳		ヒレかつ きゃべつのじゃこソテー ナタデココフルーツ きのこもやしの中華和え 福神漬け ごはん・牛乳		卒業 おめでとう!	
注文締切 2/28		注文締切 2/28		注文締切 2/28		注文締切 3/2			
16	サンジのまぜまぜチャーハン	17	親子丼	18	しょうゆラーメン	19	鶏肉のレモン煮	20	
揚げぎょうざ 麻婆大根 ほうれん草の白和え ごまだんご 牛乳		ヒレかつ コーンバターソテー 若ごぼうとじゃこのかきあげ ほうれん草のツナごま和え みかん(缶) 牛乳		春菊かきあげ 野菜炒め お漬物ふりかけ ごはん 牛乳		キャベツと水菜のソテー ちくわの二色揚げ かぼちゃの甘辛炒め のりの佃煮 ごはん 牛乳		春分の日	
注文締切 3/6		注文締切 3/6		注文締切 3/6		注文締切 3/9			
注文締切日の表示について 2月1日(土)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年間、がんばった自分をたくさん褒めてね。	
		注文締切 ●/●		注文締切 ●/●				注文締切 ●/●	

	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)
3月平均栄養価	847	15.2	25.6	339	112	3.2	271	0.45	0.62	31	5	2.9
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(月)・6日(金)・10日(火)・11日(水) 12日(木)・16日(月)・17日(火)	2日(月)・6日(金)・10日(火)・11日(水) 12日(木)・16日(月)・17日(火)	2日(月)・4日(水)・6日(金) 10日(火)・11日(水)・12日(木)
高鷲南中学校	6日(金)・12日(木) 16日(月)・18日(水)	6日(金)・12日(木) 16日(月)・18日(水)	4日(水)・6日(金) 11日(水)・12日(木)
河原城中学校	9日(月)・12日(木) 16日(月)・18日(水)・19日(木)	9日(月)・12日(木) 16日(月)・18日(水)・19日(木)	2日(月)・4日(水)・6日(金) 9日(月)・11日(水)・12日(木)
はびきの埴生学園 (7年生~9年生)	12日(木)	12日(木)	4日(水)・6日(金)・11日(水)
峰塚中学校	6日(金)・12日(木)	6日(金)・12日(木)	6日(金)・11日(水)・12日(木)
誉田中学校	10日(火)・12日(木)	10日(火)・12日(木)	4日(水)・6日(金) 10日(火)・11日(水)・12日(木)

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
2日	○		○	○			
3日	○		○	○			○
4日	○		○	○			
5日	○		○	○		○	○
6日	○			○		○	○
9日	○		○	○			
10日	○		○				
11日	○						
12日	○			○			
16日	○			○			○
17日	○		○	○			
18日	○		○	○			
19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。

3年生・9年生のみんなへ

3年間で身体も心も大きくなった姿、とても頼もしいです。
家族に作るごはんと同じように、あなたのことを思い浮かべて給食をみんなで作ってきました。6つの学校の全学年がそろって食べる最後の日は、卒業お祝い献立です。出汁を大切にする大阪の良さが出る料理、大阪発祥の料理、美味しかった♡と笑顔になってくれた料理を心を込めて贈ります。
楽しいお昼になりますように。。。
「誰かと一緒に食べるごはん、あたたかな気持ちになったこと」、
「食べ物となった生き物の命とあなたを思う人達の時間や思いが、今の身体を作り、明日からもあなたを応援してくれていること」を覚えていてね。
モリモリ食べて、身体と心が元気でいてくれますように。
あなたの持っている何にでもなれる力は無限大！！



卒業おめでとう!
お祝い献立
3月5日



おこのみあげ
ほうれん草とゆばの煮びたし
きつねうどん
炊き込みご飯
お祝いデザート
かぼちゃの煮物



羽曳野市中学校給食

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

2(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	861Kcal	35.8g	27.5g
チキン南蛮			
鶏もも肉皮なし、並塩、コンヨー、小麦粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、タマリソース			
224Kcal			
きんぴらごぼう			
ごぼう、糸こんにやく、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、煎り白胡麻			
17Kcal			
いかのナポリ			
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			
108Kcal			
春キャベツのコンソメ炒め			
キャベツ、無塩せきベーコン、オリーブオイル、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コンヨー			
34Kcal			
ふりかけ(かつお・ごま)			
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			
18Kcal			

6(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	786Kcal	35.4g	19.3g
鶏の香草パン粉焼き			
鶏もも肉皮なし、並塩、コンヨー、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉			
112Kcal			
青のりポテト			
じゃがいも、あおさ粉、並塩、コンヨー			
23Kcal			
魚とれんこんの甘酢ごまあん			
ホキ角切り、れんこん、ながいも、なたね油、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、米酢、煎り白胡麻、馬鈴薯精製澱粉			
97Kcal			
こんにやくピーマン			
ちりめんじゃこ、ピーマン、つきこんにやく、にんじん、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ			
9Kcal			
切り干し大根の煮物			
切り干し大根、きざみ揚げ、にんじん、料理酒、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、並塩、だしかつお、なたね油			
49Kcal			

12(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	844Kcal	27.4g	23.4g
ほかほかカレーライス			
じゃがいも、にんじん、たまねぎ、にんにく、豚肩ロース 皮下脂肪なし、ローリエパウダー、オイスターソース、牛乳、なたね油、カレールウ パーモント、カレールウ グルメ、トマトケチャップ、ウスターソース、馬鈴薯精製澱粉			
186Kcal			
ヒレかつ			
ポークヒレカツ、なたね油			
73Kcal			
きゃべつのじゃこソテー			
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			
12Kcal			
ナタデココフルーツ			
ナタデココ、みかん缶詰			
33Kcal			
きのこともやしの中華和え			
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			
34Kcal			
福神漬け			
福神漬け			
10Kcal			

19(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	877Kcal	34.8g	26.1g
鶏肉のレモン煮			
鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、コンヨー、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、レモン果汁			
178Kcal			
キャベツと水菜のソテー			
キャベツ、水菜、淡口しょうゆ、並塩、コンヨー、なたね油			
6Kcal			
ちくわの二色揚げ			
焼竹輪、煎り黒胡麻、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油			
63Kcal			
かぼちゃの甘辛炒め			
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			
118Kcal			
のりの佃煮			
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			
16Kcal			

令和2年3月 使用食材一覧表

3(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	829Kcal	38g	21.9g
とり天とえびと春の天ぷら			
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、えび、菜の花、さつまいも、たまねぎ、かつお削り節、なたね油			
188Kcal			
ちらし寿司			
精白米、だし昆布、豚肉もも脂身なし、にんじん、たけのこ(ゆで)、乾しいたけ、高野豆腐、むきえび、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお、錦糸たまご			
426Kcal			
かぶのコンソメ炒め			
かぶ、かぶの葉、無塩せきボンレスハム、オリーブオイル、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コンヨー			
25Kcal			
三色団子			
子つぶ大福(赤)、子つぶ大福(白)、子つぶ大福(緑)			
52Kcal			

9(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	832Kcal	27g	27g
生すじコロッケ			
牛すじコロッケ、なたね油			
147Kcal			
もやしとにらのソテー			
もやし、にら、淡口しょうゆ、並塩、コンヨー、なたね油			
5Kcal			
マカロニグラタン			
マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、ほんしめじ、なたね油、並塩、コンヨー、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
71Kcal			
まきまきやきにく			
牛もも肉、牛肉肩ロース、料理酒、上白糖、キャベツ、たまねぎ、白ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、濃口しょうゆ、本みりん、赤出し味噌、なたね油、白すりごま、棒状卵焼き			
136Kcal			
梅干			
梅干し			
7Kcal			
手巻き寿司			
焼手巻のり			
6Kcal			

16(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	852Kcal	33.8g	25.2g
サンジのまぜまぜチャーハン			
精白米、焼き豚、むきえび、するめいか、にんじん、青ねぎ、たまねぎ、ごま油、なたね油、並塩、コンヨー、淡口しょうゆ、料理酒			
434Kcal			
揚げごようざ			
ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油			
49Kcal			
麻婆大根			
豚肉(刻み)、だいこん、絹厚揚げ、しょうが、にんにく、なたね油、白ねぎ、赤出し味噌、上白糖、濃口しょうゆ、ガラスープ、料理酒、トウバンジャン、並塩、コンヨー、馬鈴薯精製澱粉			
84Kcal			
ほうれん草の白和え			
ほうれんそう、木綿豆腐、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			
57Kcal			
ごまだんご			
中華ごま団子、なたね油			
90Kcal			

4(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	887Kcal	27.4g	31.9g
チーズ入りチキンかつ			
ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
126Kcal			
ソース焼きそば			
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、コンヨー、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			
60Kcal			
ひじきのサラダ			
干しひじき、きゅうり、スイートコーン・ネル、ほうれんそう、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、フレンチレッシング(白)			
22Kcal			
さつまいもシュガー			
さつまいも、なたね油、上白糖、バター(加塩)			
68Kcal			
コーンスープ(変更)			
スイートコーン缶詰(クリーム)、小麦粉、バター(加塩)、牛乳、並塩、コンヨー			
138Kcal			
ロールパン・コーヒースタート			
ロールパン、コーヒースタート			
473Kcal			

10(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	814Kcal	34.9g	21.8g
三色丼			
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、鰯系卵			
480Kcal			
豚じゃが			
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、なたね油、上白糖、本みりん、だし昆布、だしかつお			
77Kcal			
鰯の照り焼き			
さわら、しょうが、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
59Kcal			
黄桃(缶)			
黄桃ダイス缶			
21Kcal			
おみそ汁(かぶ・麩・わかめ)			
麩、かぶ、ふえるわかめ、にんじん、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布			
39Kcal			

17(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	804Kcal	31.2g	22.9g
親子丼			
精白米、鶏卵、鶏もも肉皮なし、たまねぎ、みつば、だしかつお、並塩、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
419Kcal			
ヒレかつ			
ポークヒレカツ、なたね油			
73Kcal			
コーンバターソテー			
ホールカーネルコーン(冷)、バター(加塩)、並塩、コンヨー			
17Kcal			
若ごぼうとじゃこのかきあげ			
わかごぼう、ちりめんじゃこ、にんじん、さつまいも、たまねぎ、小麦粉、並塩、なたね油			
104Kcal			
ほうれん草のツナごま和え			
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			
34Kcal			
みかん(缶)			
みかん1号缶			
19Kcal			

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。)

5(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	887Kcal	29.5g	23.5g
きつねうどん			
讃岐うどん、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、並塩、ふえるわかめ、きざみ揚げ、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			
130Kcal			
おこのみあげ			
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			
60Kcal			
ほうれんそうとゆばの煮びたし			
ほうれんそう、ゆば、花かつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
26Kcal			
かぼちゃの煮物			
かぼちゃ、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお、だし昆布			
40Kcal			
鶏ごぼうの炊き込みごはん			
精白米、にんじん、鶏もも肉、ごぼう、しょうが、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、だしかつお、だし昆布			
406Kcal			
お祝いクレープ			
87Kcal お祝いいちごクレープ			

11(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	836Kcal	34.9g	22.2g
鶏の甘辛からあげ			
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、料理酒、だしかつお、だし昆布			
182Kcal			
じゃが芋のきんぴら炒め			
じゃがいも、なたね油、豚肉もも脂身なし、ごぼう、にんじん、糸こんにやく、上白糖、淡口しょうゆ、煎り白胡麻、なたね油			
45Kcal			
豚と大根の照り煮			
だいこん、豚肩ロース 皮下脂肪なし、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん			
53Kcal			
ちんげん菜で八宝菜			
チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、鶏ひき肉、するめいか、なたね油、料理酒、オイスターソース、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			
40Kcal			
甘夏みかん			
甘夏みかん缶			
20Kcal			

18(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	899Kcal	28.6g	20.2g
<u>しょうゆラーメン</u> 280Kcal			
中華め、ごま油、焼き豚、なたね油、青ねぎ、ふえるわかめ、うずら卵水煮、にんにく、しょうが、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、ガラスープ、だしかつお、だし昆布、上白糖、コショウ			
<u>春菊ききあげ</u> 108Kcal			
春菊、たまねぎ、さつまいも、小麦粉、並塩、なたね油			
<u>野菜炒め</u> 13Kcal			
ほうれんそう、もやし、にんじん、濃口しょうゆ、並塩、ごま油、コショウ			
<u>お漬物ふりかけ</u> 38Kcal			
石見高原漬(無添加)、豚肉(刻み)、濃口しょうゆ、並塩、上白糖、煎り白胡麻、なたね油			