

令和2年

羽曳野市中学校給食



7月 献立表

月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 6月11日(木)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。	1 豚肉のバーベキューソース 豆腐チャンプルー チンゲン菜のお浸し プチシュー ごはん 牛乳 注文締切 ●/● 6/19	2 白身魚フライのマスタードソース 小松菜のソテー ラタトゥイユ ジャーマンポテト キャンディチーズ(鉄) ごはん 牛乳 注文締切 6/22	3 チキンライス バジルスパゲッティ ブロッコリーのチーズソテー オレンジゼリー ごはん 牛乳 注文締切 6/23
		6 メンチカツ ナポリタン もやしとささみのレモン和え フルーツミックス うずら卵の甘辛煮 ごはん 牛乳 注文締切 6/26	7 鶏のからあげ甘辛風 えだまめコーン セタ星のゼリー そうめんチャンプルー きゅうりの梅肉あえ わかめごはん 牛乳 セタメニュー 注文締切 6/26	8 なんちゃってタコライス とうもろこしかきあげ ジェパ-セスパゲッティ むらさき羊タルト ごはん 牛乳 タコライス 注文締切 6/26
13 三色焼き鶏丼 揚げぎょうざ かぼちゃの煮付 もやしの和え物 ごはん 牛乳 注文締切 7/3	14 煮込みハンバーグ 青のりポテト 白菜とベーコンのマスタード和え しぐれ煮 レモンゼリー ごはん 牛乳 注文締切 7/3	15 鯖のカレーパン粉焼き ブロッコリーのソテー 大根と鶏肉の煮物 チンゲン菜の中華煮 さつま芋のマーメレード煮 ごはん 牛乳 注文締切 7/3	16 豚丼 きびなごのかりかりフライ ほうれん草とひじきのごま和え がんもどきの煮物 ごはん 牛乳 注文締切 7/6	17 きんぴらごぼうコロッケ パンキンエッグ 豚肉と大豆のBBQソース煮 若竹煮 チンゲン菜のオイスター炒め ごはん 牛乳 注文締切 7/7
20 白身魚のトマトチーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー じゃが芋の味噌バター煮 鶏肉と白ネギのさっぱり煮 ふりかけ ごはん 牛乳 注文締切 7/10	21 冷やし中華 揚げぎょうざ 鍋しぎ 杏仁フルーツ ごはん 牛乳 冷やし中華 注文締切 7/10	22 豚肉の生姜焼き トマトスパゲッティ ほうれん草と竹輪のソテー れんこんと人参のごま和え ごはん 牛乳 注文締切 7/10	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。	
27 豚のピピンパ ちくわの磯辺揚げ じゃが芋のそぼろ煮 切干キムチ ごはん 牛乳 注文締切 7/17	28 チキン南蛮 小松菜と人参のソテー もやしの中華風和え物 白菜と揚げの煮びたし バターコーン ごはん 牛乳 注文締切 7/17	29 夏野菜のキーマカレー ささみとキャベツのサラダ 野菜コロッケ りんご缶 ごはん 牛乳 注文締切 7/17	30日(木)・31日(金)は 全校給食なしです。	

	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)
7月平均栄養価	837	14.7	27.1	322	106	3.2	259	0.49	0.63	33	4.4	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	13日(月)・14日(火) 15日(水)・29日(月)	13日(月)・14日(火) 15日(水)・29日(月)	13日(月)・14日(火) 15日(水)・29日(月)
高鷲南中学校	15日(水)・16日(木)・17日(金)	15日(水)・16日(木)・17日(金)	15日(水)・16日(木)・17日(金)
河原城中学校	8日(水)・9日(木)・10日(金)	8日(水)・9日(木)・10日(金)	8日(水)・9日(木)・10日(金)
はびきの殖生学園 (7年生~9年生)	13日(月)・14日(火) 15日(水)・29日(月)	13日(月)・14日(火) 15日(水)・29日(月)	13日(月)・14日(火) 15日(水)・29日(月)
峰塚中学校	15日(水)・16日(木) 17日(金)・29日(水)	15日(水)・16日(木) 17日(金)・29日(水)	15日(水)・16日(木) 17日(金)・29日(水)
菅田中学校	20日(月)・21日(火)・22日(水)	20日(月)・21日(火)・22日(水)	20日(月)・21日(火)・22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	○			○			
2日	○			○			
6日	○		○	○			
7日	○			○		○	○
8日	○		○	○			○
9日	○		○	○			
10日	○						
13日	○		○				
14日	○			○		○	○
15日	○						
16日	○						
17日	○		○				
20日	○			○			
21日	○		○	○			
22日	○						
27日	○		○			○	○
28日	○			○			
29日	○			○			

給食で使用している油はなたね油・綿実サラダ油です。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。



