

令和2年

羽曳野市中学校給食

9月 献立表

月	火	水	木	金	
	1 鶏のはちみつマスタード キャベツともやしのソテー かぼちゃとえびのかきあげ 厚揚げとチンゲン菜のうま煮 りんご缶 ごはん・牛乳 注文締切 8/21	2 冷しゃぶサラダ(胡麻だれ) 野菜のナムル ソース焼きそば ジャガイモのトマト煮込み カリカリきゅうり ごはん・牛乳 注文締切 8/21	3 チーズ入りチキンかつ えびんぎオイスターソース炒め 鶏ごぼう 春雨サラダ さつまいもシュガー ごはん・牛乳 注文締切 8/24	4 とりの天ぷら ほうれん草とコーンのソテー 家常豆腐 マカロニグラタン ひとくち洋ナシゼリー ごはん・牛乳 注文締切 8/25	
	7 鶏のからあげ甘辛風 きゃべつのはちみつソテー とうもろこしかきあげ 厚揚げチャンプルー きゅうりの梅肉あえ ごはん・牛乳 注文締切 8/28	8 白身魚のフライ 手作りソース ほうれん草のかりぱ炒め 豚と大根の照り煮 ジェノベーゼスパゲティ 甘夏みかん ごはん・牛乳 注文締切 8/28	9 ピンパ 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 8/28	10 鶏肉のBBQソース にんじんとコーンのグラッセ 豆腐のよせあげ スイートポテト 大根の肉そぼろ ごはん・牛乳 注文締切 8/31	11 三色丼 かぼちゃの甘辛炒め なすの揚げ浸し ナタデココフルーツ 牛乳 注文締切 9/1
14 鶏肉のバタぼんステーキ もやしソテー おこのみあげ 切干大根カレーツナマヨ炒め ぶどうゼリー ごはん・牛乳 注文締切 9/4	15 ソースヒレかつ れんこんペペロン いか大根 ゴーヤチャンプルー 大学いも ごはん・牛乳 注文締切 9/4	16 鶏つくね丼 椎茸と長ネギのオイスター炒め スパイシーかぼちゃ ほうれん草の白和え みかん(缶) ごはん・牛乳 注文締切 9/4	17 タンドリーチキン 粉ふきいも 揚げぎょうざ こんにやくチャプチェ トマトマカロニ ごはん・牛乳 注文締切 9/7	18 鶏肉の照り焼き れんこんのきんぴら 高野豆腐の甘酢あん ほうれん草とうぼの煮びたし あん団子 ごはん・牛乳 注文締切 9/8	
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。		23 豚肉の生姜焼き キャベツのマヨソテー チヂミ揚げ 緑の彩りパスタ のりの佃煮 ごはん・牛乳 注文締切 9/11	24 白身魚のきのこマヨネーズ焼き ごぼうのから揚げ ミートボール とうふチャンプルー ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳 注文締切 9/14	25 トリテキ きゃべつのおかか炒め かぼちゃチーズフライ しろ菜の煮びたし いとこんナポリタン ごはん・牛乳 注文締切 9/15	
28 豚肉キムチ じゃがいものチーズ焼き コールスローサラダ ごまだんご ごはん・牛乳 注文締切 9/18	29 鶏の香草パン粉焼き 小松菜と人参のアーモンド炒め コーンコロケ とまとスパゲッティ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ごはん・牛乳 注文締切 9/18	30 チキン南蛮 青のりポテト えびマカロニグラタン ちくわ野菜炒め 羽曳野産いちじくジャム ロールパン・コーヒーオレ 注文締切 9/18	注文締切日の表示について 8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。	●/●

	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)
9月平均栄養価	852	14.9	26.4	323	111	3.2	263	0.42	0.6	29	4.6	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	25日(金)・29日(火)	25日(金)・29日(火)	7日(月)・8日(火)・9日(水) 25日(金)・29日(火)
高鷲南中学校	24日(木)	24日(木)	24日(木)
河原城中学校	2日(水)・3日(木)・10日(木) 15日(火)・17日(木)・18日(金)・25日(金)	2日(水)・3日(木)・15日(火) 17日(木)・18日(金)・25日(金)	2日(水)・3日(木)・15日(火) 17日(木)・18日(金)・25日(金)
はびきの殖生学園 (7年生~9年生)	-	-	-
峰塚中学校	16日(水)・17日(木) 18日(金)・25日(金)	16日(水)・17日(木) 18日(金)・25日(金)	16日(水)・17日(木) 18日(金)・25日(金)
菅田中学校	-	-	-

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	○		○	○			
3日	○		○	○			○
4日	○			○			
7日	○						
8日	○			○			○
9日	○		○	○			
10日	○			○			
11日	○		○				
14日	○		○	○		○	○
15日	○			○			
17日	○		○				
18日	○						
23日	○		○	○			○
24日	○		○				
25日	○			○			
28日	○		○	○			
29日	○		○	○			
30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。

30日(水) いちじくジャム
 羽曳野市で育ったいちじくをジャムにしました。パンと一緒に召し上がれ♪

羽曳野市中学校給食

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)



令和2年9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。)

1(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	866Kcal	33.5g	24.3g
鶏のはちみつマスタード 200Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、小麦粉、なたね油、粒マスタード、はちみつ、濃口しょうゆ、料理酒			
キャベツともやしのソテー 10Kcal			
キャベツ、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油			
かぼちゃとえびのかきあげ 73Kcal			
むきえび、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油			
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、冷凍絹厚揚げ、なたね油、中華だし、醤油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			
りんご缶 25Kcal			
りんご缶			

2(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	814Kcal	27.3g	24.4g
冷しゃぶサラダ(胡麻だれ) 157Kcal			
豚肩ロース 皮下脂肪なし、焙煎胡麻ドレッシング			
野菜のナムル 14Kcal			
ほうれんそう、大豆もやし、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、ごま油、コンショ			
ソース焼きそば 63Kcal			
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			
ジャガイモのトマト煮込み 64Kcal			
じゃがいも、たまねぎ、トマトダイス缶、コンソメ、上白糖、トマトケチャップ、並塩、コンショ、オリーブオイル			
カリカリきゅうり 20Kcal			
きゅうり、並塩、米酢、本みりん、濃口しょうゆ、ごま油、煎り白胡麻			

3(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	873Kcal	31.8g	26.2g
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			
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、コンショ、ごま油、馬鈴薯精製澱粉			
鶏ごぼう 71Kcal			
鶏もも肉皮なし、ごぼう、板こんにやく、にんじん、なたね油、料理酒、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、だし昆布、だしかつお			
春雨サラダ 86Kcal			
ビーファン、ごまつな、きゅうり、にんじん、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ、並塩、コンショ			
さつまいもシュガー 72Kcal			
さつまいも、なたね油、上白糖、バター(加塩)			

4(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	829Kcal	34.4g	23.1g
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			
ほうれん草とコーンのソテー 15Kcal			
ほうれんそう、ホールネールコン、オリーブオイル、バター(加塩)、濃口しょうゆ、並塩、コンショ			
家常豆腐 74Kcal			
豚肉もも脂身なし、青ねぎ、絹厚揚げ、たけのこ 水煮、にんじん、にんにく、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、赤出し味噌、本みりん、なたね油			
マカロニグラタン 62Kcal			
マカロニ、たまねぎ、にんじん、ほんしめじ、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			
ひとくち洋ナシゼリー 19Kcal			
洋梨ゼリー			

7(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	846Kcal	35.1g	24.7g
鶏のからあげ甘辛風 182Kcal			
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、だしかつお、だし昆布			
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			
とうもろこしかきあげ 98Kcal			
ホールコーン、するめいか、にんじん、小麦粉、並塩、なたね油			
厚揚げチャンプルー 52Kcal			
冷凍絹厚揚げ、にんじん、キャベツ、青ねぎ、まぐろ油漬け、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			
きゅうりの梅肉あえ 6Kcal			
きゅうり、並塩、梅肉、本みりん、濃口しょうゆ、かつお削りぶし			

8(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	840Kcal	27.9g	23.3g
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			
ほうれん草のガリパ炒め 18Kcal			
ほうれんそう、無塩せきベーコン、にんにく、無塩バター、並塩、コンショ			
豚と大根の照り煮 53Kcal			
たいこん、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			
ジェノバースパゲティ 68Kcal			
スパゲティ、じゃがいも、えのきたけ、むきえび、なたね油、ジェノバペースト、並塩、コンショ			
甘夏みかん 20Kcal			
甘夏みかん缶			

9(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	830Kcal	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、ごまつな、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 48Kcal			
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、淡口しょうゆ、上白糖、並塩、コンショ、パセリ			

10(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	895Kcal	35.1g	22.4g
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			
にんじんとコーンのグラッセ 24Kcal			
にんじん、ホールネールコン、上白糖、バター(加塩)、並塩、パセリ			
豆腐のよせあげ 107Kcal			
木綿豆腐、ごぼう、板こんにやく、冷凍むき枝豆、干しひじき、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、淡口しょうゆ、並塩、なたね油			
スイートポテト 101Kcal			
お米deスイートポテト			
大根の肉そぼろ 49Kcal			
鶏ひき肉、たいこん、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油			

11(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	817Kcal	27.1g	25.8g
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、煎り白胡麻、錦糸卵			
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			
なすの揚げ浸し 62Kcal			
なす、なたね油、だしかつお、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、白ねぎ、しょうが、かつお削りぶし			
ナタデココフルーツ 24Kcal			
ナタデココ、黄桃ダイス缶			

14(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	855Kcal	31.7g	27.4g
鶏肉のバタぼんステーキ 185Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、小麦粉、なたね油、にんにく、バター(加塩)、濃口しょうゆ、米酢、ゆず果汁、上白糖、本みりん			
もやしソテー 7Kcal			
もやし、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油			
おこのみあげ 59Kcal			
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、かつお削りぶし、とんかつソース、なたね油			
切干大根カレーツナマヨ炒め 73Kcal			
切り干し大根、にんじん、まぐろ油漬け、ホールコーン、なたね油、濃口しょうゆ、米酢、上白糖、マヨネーズ、カレー粉、並塩、コンショ			
ぶどうゼリー 35Kcal			
ぶどうゼリー			

15(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	830Kcal	29.7g	19.2g
ソースヒレかつ 144Kcal			
ポークヒレカツ、なたね油、中濃ソース			
れんこんペペロン 32Kcal			
れんこん、豚肉(刻み)、にんにく、オリーブオイル、並塩、コンショ、パルメザンチーズ			
いか大根 54Kcal			
するめいか、料理酒、たいこん、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん			
ゴーヤチャンプルー 29Kcal			
にがり、並塩、上白糖、たまねぎ、木綿豆腐、なたね油、青ねぎ、かつお削りぶし、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、オイスターソース、コンショ			
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			

16(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	869Kcal	28.9g	24.4g
鶏つくね丼 179Kcal			
荒焼つくね、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			
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			
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			
ほうれん草の白和え 51Kcal			
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			
みかん(缶) 19Kcal			
みかん1号缶			

17(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	801Kcal	33.4g	22.8g
タンダリーチキン 111Kcal			
鶏もも肉皮なし、無糖ヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、にんにく、並塩、コンショ			
粉ふきいも 23Kcal			
じゃがいも、並塩、コンショ、パセリ			
揚げぎょうざ 98Kcal			
ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油			
こんにやくチャプチェ 39Kcal			
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、ピーマン、青ねぎ、トウバンジャン、なたね油、ごま油			
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			

18(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	824Kcal	35.1g	16.1g
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			
れんこんのきんぴら 32Kcal			
れんこん、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			
高野豆腐の甘酢あん 86Kcal			
高野豆腐、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、豚肉(刻み)、たまねぎ、にんじん、並塩、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、だし昆布			
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			
あん団子 87Kcal			
白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

23(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	891Kcal	31.7g	26.4g
豚肉の生姜焼き 208Kcal			
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、しょうが、淡口しょうゆ、本みりん、並塩、コンショ			
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			
チヂミ揚げ 102Kcal			
するめいか、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			
緑の彩りパスタ 46Kcal			
スパゲティ、プロコリヤー、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			
のりの佃煮 16Kcal			
きざみのり、だし昆布、だしかつお、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん			

24(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	892Kcal	35.3g	30.3g
白身魚のきのこマヨネーズ焼き 165Kcal			
ホキ、料理酒、並塩、コンショ、マヨネーズ、信州味噌、ほんしめじ、たまねぎ			
ごぼうのから揚げ 46Kcal			
ごぼう、だしかつお、だし昆布、上白糖、料理酒、本みりん、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、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、じゃがいも、なたね油、パセリ			
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、コンショ、なたね油			
ふりかけ(かつおごま) 19Kcal			
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			

25(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	859Kcal	30.1g	30.4g
トリテキ 185Kcal			
鶏もも皮つき肉、並塩、コンショ、小麦粉、なたね油、にんにく、淡口しょうゆ、料理酒、上白糖、オイスターソース、バター(加塩)			
きゃべつのおかか炒め 10Kcal			
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			
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			
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			
いとこなポリタン 29Kcal			
糸こんにやく、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、コンショ			

28(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	894Kcal	28.7g	30.4g
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			
じゃがいものチーズ焼き 59Kcal			
じゃがいも、ほうれんそう、パルメザンチーズ、オリーブオイル、並塩			
ユールソーザダ 64Kcal			
キャベツ、にんじん、ホールネールコン、マヨネーズ、米酢、上白糖、並塩、コンショ			
ごまだんご 90Kcal			
中華ごま団子、なたね油			

29(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	844Kcal	35.6g	24.5g
鶏の香草パン粉焼き 112Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉			
小松菜と人参のアーモンド炒め 16Kcal			
ごまつな、にんじん、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、コンショ			
コーンコロケ 98Kcal			
サクッとコーン、なたね油			
とまとスパゲッティ 52Kcal			
スパゲティ、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			
牛肉とごぼうのしぐれ煮 70Kcal			
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			

30(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	876Kcal	30.9g	30.4g
チキン南蛮 217Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、小麦粉、 青のりポテト 30Kcal、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、タじゃがいも、あおさ粉、並塩、コンショ、ルタソース			
えびマカロニグラタン 65Kcal			
マカロニ、たまねぎ、ほんしめじ、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			
ちくわ野菜炒め 29Kcal			
焼竹輪、にんじん、キャベツ、なたね油、並塩、濃口しょうゆ、トウバンジャン、ごま油、馬鈴薯精製澱粉			
羽曳野産いちじくジャム			
62Kcal		ロールパン・コーヒージェル	
いちじく、上白糖、すりおろしりんご、レモン果汁		ロールパン、コーヒージェル	

18日(金) 秋分の日メニュー

小豆には魔除けの効果があると言われており、秋分の日には「おはぎ」を食べる習慣があります。
給食では小豆を使った「あん団子」が出ます！ぜひ食べてみてください。



23日(水) 疲労回復メニュー

暑さで疲れた身体を回復して、元気に過ごしましょう！！



☆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)

分からない事等があれば、
お気軽にお問い合わせください。