

月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 9月1日(火)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。	15日(木)・16日(金) 全校給食なし	1 お月見カレーハンバーグ お月見だんご 厚揚げとほうれん草のうま煮 里芋のこっくり揚げ ごはん・牛乳	2 鶏のすき焼き チヂミ揚げ 魚の塩麴しょうゆ焼き ひとくち桃ゼリー ごはん・牛乳
	注文締切		注文締切	注文締切
9/18	9/18	9/18	9/18	9/18
5 豚丼	6 鮭フライ 大阪みかんソース添え	7 鶏肉のはちみつBBQソース	8 サンジのまぜまぜチャーハン	9 チーズ入りチキンかつ
オムレツミートソースがけ キャベツの塩ナムル ナタデココフルーツ 牛乳	ブロッコリーのガーリック炒め ソース焼きそば れんこんのサラダ ひじきとちりめんのふりかけ ごはん・牛乳	ほうれん草のガリパタ炒め いかのナポリ こんにやくチャブチエ みかん(缶) ごはん・牛乳	揚げぎょうざ 里芋と豚のみそ煮込み ささみのパンパンジー ごまだんご 牛乳	きやべつのおかか炒め ポテトミートグラタン ほうれん草のツナごま和え マカロニ卵サラダ ごはん・牛乳
注文締切	注文締切	注文締切	注文締切	注文締切
9/25	9/25	9/25	9/28	9/29
12 鶏肉の照り焼き	13 ピラフ	14 やきにく丼	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。	
きんぴらごぼう ムサカ(ギリシャ料理) きのこもやし中華和え かぼちゃのサラダ ロールパン・牛乳	デミグラスソースヒレかつ ナポリタン スパイシーポテト ちんげん菜で八宝菜 ミルクレープ 牛乳	たらと白菜のクリーム煮 もやしと揚げのごまあえ さつまいもシュガー ごはん・牛乳		
注文締切	注文締切	注文締切		
10/2	10/2	10/2		
19 鶏天と秋のかきあげ天丼	20 さんまのかば焼き	21 牛丼	22 ハンバーグのいちじくソース	23 三色丼
天つゆ かぼちゃの甘辛炒め ほうれん草の白和え 甘夏みかん 牛乳	もやしとにらのソテー ラ・フランスゼリー さつまいもの天ぷら ポークビーンズ 鶏ごぼうの炊き込みごはん 牛乳	ちくわのさくら揚げ 麻婆大根 切り昆布の煮物 牛乳	じゃが芋のきんぴら炒め おこのみあげ 大阪しる菜の煮びたし のりの佃煮 ごはん・牛乳	魚と秋野菜の甘酢あん マカロニグラタン 切り干し大根の煮物 牛乳
注文締切	注文締切	注文締切	注文締切	注文締切
10/9	10/9	10/9	10/12	10/13
26 ルーロー飯(豚肉の甘辛炒め)	27 鶏のからあげ甘辛	28 鶏肉のマーマレード焼き	29 鮭の卵たっぷり焼き	30 チキンのステーキ
秋野菜のそぼろあんかけ ジェノベーゼスパゲティ むらさき芋タルト 牛乳	キャベツと水菜のソテー 豚じゃが ししゃもフライ きゅうりのおかか和え ごはん・牛乳	糸こんにゃく 高野豆腐の煮物 ほうれんそうとゆばの煮びたし 大学いも ごはん・牛乳	青のりポテト ミートボールスパゲティ きやべつとちくわの炒め物 黄桃(缶) ごはん・牛乳	れんこんのカレー焼き ハロウィンかぼちゃデザート こんにやくピーマン トマトマカロニ ごはん・牛乳
注文締切	注文締切	注文締切	注文締切	注文締切
10/16	10/16	10/16	10/19	10/20

	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)
10月平均栄養価	855	15.4	27.1	337	108	3.2	250	0.43	0.63	31	4.5	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	-	-	-
高鷲南中学校	-	-	22日(木)・23日(金)・26日(月)
河原城中学校	-	29日(木)	28日(水)・29日(木)・30日(金)
はびきの埴生学園(7年生~9年生)	-	-	-
峰塚中学校	27日(火)	-	5日(月)・6日(火)・7日(水)
誉田中学校	-	-	-

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	○						○
5日	○		○	○			
6日	○		○				
7日	○			○			
8日	○			○			○
9日	○		○	○			
12日	○		○	○			
13日	○		○	○			○
14日	○			○			
19日	○						○
20日	○			○			
21日	○			○			○
22日	○					○	○
23日	○		○	○			
26日	○		○	○			○
27日	○		○	○			
28日	○						
29日	○		○	○		○	○
30日	○			○			

お月見 1日

お月見(十五夜)は、収穫の喜びや感謝を分かち合い、これからの豊作を願う行事です。だんごやイモ、ススキをお供えます。

満月は、国によって様々な見え方があるみたいだよ☆あなたにはどう見える？



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。



羽曳野市中学校給食

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)



令和2年10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(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	896Kcal	31.3g	29.1g
お月見カレーハンバーグ	239Kcal		
鶏と豚のハンバーグ、たまねぎ、にんじん、にんにく、なたね油、コンソメ、カレールウ、パルメザン、カレールウ、グルメ、トマトケチャップ、とんかつソース、濃口しょうゆ、はちみつ、目玉焼き			
お月見だんご	51Kcal		
月見だんご(みたら)			
厚揚げとほうれん草のうま煮	65Kcal		
鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、絹厚揚げ(国産大豆)、なたね油、中華だしの素、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			
里芋のこっくり揚げ	81Kcal		
さといも、上白糖、並塩、濃口しょうゆ、だしかつお、だし昆布、馬鈴薯精製澱粉、なたね油			

2(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	829Kcal	36.3g	19.7g
鶏のすき焼き	153Kcal		
鶏もも肉皮なし、料理酒、たまねぎ、白ねぎ、糸こんにゃく、焼き豆腐、麩、本みりん、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖			
チヂミ揚げ	101Kcal		
むきえび、にんじん、たまねぎ、にら、小麦粉、並塩、なたね油、淡口しょうゆ、米酢、ごま油			
魚の塩麹しょうゆ焼き	61Kcal		
さわら、料理酒、淡口しょうゆ、塩麹、本みりん、上白糖			
ひとくち桃ゼリー	18Kcal		
ピーチゼリー			

5(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	848Kcal	32.7g	25.9g
豚丼	533Kcal		
精白米、豚肩ロース、皮下脂肪なし、たまねぎ、えのきたけ、糸こんにゃく、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、だし昆布、だしかつお			
オムレツミートソースがけ	102Kcal		
ほうれん草オムレツ、豚肉(刻み)、たまねぎ、トマトダイス缶、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、上白糖、コショウ			
キャベツの塩ナムル	54Kcal		
キャベツ、並塩、えのきたけ、にんじん、ごま油、並塩、ガラスープ、上白糖、料理酒、にんにく			
ナタデココフルーツ	21Kcal		
ナタデココ、みかん缶詰			

6(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	877Kcal	32.4g	27g
鮭フライ 大阪みかんソース添え	186Kcal		
さけフライ、なたね油、たまねぎ、馬鈴薯精製澱粉、オイスターソース、上白糖、米酢、淡口しょうゆ、みかんじゅむ			
ソース焼きそば	62Kcal		
スパゲッティ、キャベツ、豚肩ロース、皮下脂肪なし、たまねぎ、にんにく、しょうが、なたね油、並塩、コショウ、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			
れんこんのサラダ	86Kcal		
れんこん、にんじん、まぐろ油漬、煎り白胡麻、マヨネーズ、米酢、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、だし昆布、だしかつお			
ブロccoliのガーリック炒め	19Kcal		
ブロccoli、無塩せきベーコン、にんにく、なたね油、淡口しょうゆ、並塩、コショウ			
ひじきとちりめんふりかけ	28Kcal		
ちりめんじゅむ、ちりめんじゅむ、かつお削り節、煎り白胡麻、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、なたね油			

7(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	795Kcal	34.6g	17g
鶏肉のはちみつBBQソース	121Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、たまねぎ、にんにく、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、米酢、はちみつ、りんご、馬鈴薯精製澱粉			
ほうれん草のガリパタ炒め	16Kcal		
ほうれん草、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、コショウ			
いかのナポリ	104Kcal		
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			
こんにゃくチャプチェ	39Kcal		
豚肉もも脂身なし、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにゃく、にんじん、ピーマン、青ねぎ、なたね油、トウバンジャン、ごま油			
みかん缶	19Kcal		
みかん1号缶			

8(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	837Kcal	34g	22.2g
サンジのまぜまぜチャーハン	434Kcal		
精白米、焼き豚、むきえび、するめいか、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、ごま油、なたね油、並塩、コショウ、淡口しょうゆ、料理酒			
揚げぎょうざ	49Kcal		
ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油			
里芋と豚のみそ煮込み	80Kcal		
豚肩ロース、皮下脂肪なし、さといも、しょうが、料理酒、本みりん、上白糖、濃口しょうゆ、信州味噌、だしかつお、だし昆布、なたね油			
ささみのパンバンジー	46Kcal		
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			
ごまだんご	90Kcal		
中華ごま団子、なたね油			

9(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	809Kcal	31.8g	24.4g
チーズ入りチキンかつ	126Kcal		
サザミフライ(チーズ入り)、なたね油			
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			
ポテトミートグラタン	92Kcal		
じゃがいも、なたね油、豚肉(刻み)、たまねぎ、トマトダイス缶、トマトケチャップ、にんにく、オリーブオイル、並塩、コショウ、上白糖、パルメザンチーズ			
ほうれん草のツナごま和え	34Kcal		
ほうれん草、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
マカロニ卵サラダ	51Kcal		
鶏卵水煮、ツイストマカロニ、たまねぎ、きゅうり、マヨネーズ、上白糖、並塩、コショウ、パセリ、なたね油			

12(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	785Kcal	36.9g	30.8g
鶏肉の照り焼き	97Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、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			
ムサカ(ギリシャ料理)	75Kcal		
マカロニ、並塩、豚肉(刻み)、たまねぎ、なたね油、トマトダイス缶、トマトケチャップ、にんにく、オリーブオイル、並塩、コショウ、上白糖、パルメザンチーズ、小麦粉、バター(加塩)、牛乳、パセリ、パン粉			
きのこもやしの中華和え	34Kcal		
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			
かぼちゃのサラダ	55Kcal		
かぼちゃ、並塩、コショウ、米酢、上白糖、マヨネーズ、アーモンド(ダイス)			
ロールパン	306Kcal		
ロールパン			
きんぴらごぼ	19Kcal		
ごぼう、にんじん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ			

13(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	870Kcal	29.6g	23.3g
ピラフ	384Kcal		
精白米、無塩せきベーコン、むきえび、たまねぎ、にんじん、オリーブオイル、バター(加塩)、クッキングワイン、コンソメ、ターメリック、並塩			
デミグラスソースヒレかつ	99Kcal		
ポーケヒレカツ、なたね油、米粉のハヤシルウ、トマトペースト、並塩、コショウ、クッキングワイン、ウスターソース			
スパイシーポテト	89Kcal		
じゃがいも、国産大豆、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー			
ちんげん菜で八宝菜	43Kcal		
チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、鶏ひき肉、するめいか、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、オイスターソース、濃口しょうゆ、上白糖			
ミルクレープ	52Kcal		
ミルクレープ			

14(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	878Kcal	31.8g	28.2g
やきにく丼	186Kcal		
牛もも肉、牛肉肩ロース、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、白ねぎ、にんにく、しょうが、本みりん、はちみつ、すりおろしりんご、赤出し味噌、なたね油、白すりごま			
たらと白菜のクリーム煮	87Kcal		
たら、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、はくさい、ベーコン、しょうが、なたね油、小麦粉、バター(加塩)、牛乳、並塩、コショウ、中華だしの素			
もやしと揚げのごまあえ	41Kcal		
太もやし、きざみ揚げ、煎り白胡麻、上白糖、濃口しょうゆ			
さつまいもシュガー	68Kcal		
さつまいも、なたね油、上白糖、バター(加塩)			

19(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	873Kcal	34.8g	26.8g
鶏天と秋のかきあげ天丼	546Kcal		
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、むきえび、れんこん、さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、精白米			
天つゆ	23Kcal		
天つゆ(小袋)			
かぼちゃの甘辛炒め	89Kcal		
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			
ほうれん草の白和え	57Kcal		
ほうれん草、木綿豆腐、並塩、にんじん、板こんにゃく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、淡口しょうゆ、白すりごま			
甘夏みかん	20Kcal		
甘夏みかん缶			

20(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	895Kcal	30.4g	33g
さんまのかば焼き	186Kcal		
さんま開き澱粉付、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だし昆布、だしかつお、馬鈴薯精製澱粉			
もやしとにらのソテー	5Kcal		
もやし、にら、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
さつまいもの天ぷら	85Kcal		
さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
ポークビーンズ	40Kcal		
水煮だいず、豚肉(刻み)、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマトダイス缶、コンソメ、トマトケチャップ、並塩、上白糖、コショウ、なたね油、パセリ			
鶏ごぼうの炊き込みごはん	406Kcal		
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			

21(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	838Kcal	34.3g	23.9g
牛丼	488Kcal		
精白米、牛肉、たまねぎ、乾しいたけ、糸こんにゃく、青ねぎ、なたね油、料理酒、上白糖、並塩、濃口しょうゆ、本みりん、しょうが、だし昆布、だしかつお			
ちくわのさくら揚げ	98Kcal		
焼竹輪、小麦粉、釜あげ桜えび、なたね油			
麻婆大根	84Kcal		
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、コショウ、馬鈴薯精製澱粉			
切り昆布の煮物	30Kcal		
糸切り昆布、にんじん、きざみ揚げ、なたね油、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、だしかつお、だし昆布			

22(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	822Kcal	28.3g	22.9g
ハンバーグのいちじくソース	169Kcal		
豆腐入りチキンハンバーグ、いちじくジャム、トマトピューレ、クッキングワイン、赤、米粉のハヤシルウ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			
じゃが芋のきんぴら炒め	45Kcal		
じゃがいも、なたね油、豚肉もも脂身なし、ごぼう、にんじん、上白糖、淡口しょうゆ、煎り白胡麻、なたね油			
おこのみあげ	65Kcal		
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			
大阪しる菜の煮びたし	31Kcal		
しるな、きざみ揚げ、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			
のりの佃煮	16Kcal		
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			

23(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	895Kcal	31.8g	28.3g
三色丼	481Kcal		
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、ほうれん草、だし昆布、だしかつお、錦糸卵			
魚と秋野菜の甘酢あん	161Kcal		
ホキ角切り、れんこん、なす、かぼちゃ、なたね油、上白糖、料理酒、淡口しょうゆ、本みりん、米酢、すりおろしりんご、馬鈴薯精製澱粉			
マカロニグラタン	67Kcal		
マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、ほんしめじ、なたね油、並塩、コショウ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
切り干し大根の煮物	48Kcal		
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、だし昆布、だしかつお、なたね油			

26(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	885Kcal	28.7g	33g
ルーロー飯(豚肉の甘辛炒め)	521Kcal		
精白米、豚肩ロース、脂身、しょうが、白ねぎ、なたね油、オイスターソース、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、料理酒、錦糸卵、ほうれん草、大豆もやし、だしかつお、だし昆布			
秋野菜のそぼろあんかけ	101Kcal		
かぼちゃ、れんこん、なす、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			
ジェハベースパゲティ	51Kcal		
スパゲティ、水菜、むきえび、料理酒、なたね油、シェノハベースト、並塩、コショウ			
むらさき芋タルト	74Kcal		
紫芋タルト			

27(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	892Kcal	37g	26.2g
鶏のからあげ甘辛	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			
キャベツと水菜のソテー	6Kcal		
キャベツ、水菜、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
豚じゃが	81Kcal		
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、糸こんにゃく、むき枝豆、なたね油、上白糖、本みりん、だし昆布、だしかつお			
ししゃもフライ	108Kcal		
ししゃもフライ、なたね油			
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			

28(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	808Kcal	35.5g	17.8g
鶏肉のマーマレード焼き	113Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、小麦粉、なたね油、にんにく、クッキングワイン、みかんじゅむ、淡口しょうゆ、本みりん、並塩、コショウ			
糸こんにゃく	24Kcal		
糸こんにゃく、にんじん、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬、煎り白胡麻、だしかつお、だし昆布			
高野豆腐の煮物	74Kcal		
高野豆腐、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、鶏もも肉皮なし、むき枝豆、料理酒、本みりん、上白糖、淡口しょうゆ、だしかつお、だし昆布			
ほうれん草とゆばの煮びたし	26Kcal		
ほうれん草、ゆば、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
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			

29(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	877Kcal	37.3g	25.9g
鮭の卵たっぷり焼き	187Kcal		
さけ、料理酒、並塩、コショウ、鶏卵水煮、たまねぎ、パセリ、並塩、コショウ、マヨネーズ、パルメザンチーズ、牛乳			
青のりポテト	23Kcal		
じゃがいも、あおさ粉、並塩、コショウ			
ミートボールスパゲッティ	100Kcal		
スパゲッティ、ミートボール(国産鶏豚使用)、たまねぎ、なたね油、トマトケチャップ、トマトソース、ウスターソース、コンソメ、濃口しょうゆ、並塩			
きゃべつとちくわの炒め物	45Kcal		
キャベツ、焼きちくわ、ごま油、料理酒、白すりごま、濃口しょうゆ、並塩、コショウ			
黄桃缶	26Kcal		
黄桃ダイス缶			

30(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	897Kcal	27.4g	29.9g
チキンのステーキ	268Kcal		
鶏もも肉、並塩、コショウ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、オイスターソース、トマトケチャップ			
れんこんのカレー焼き	36Kcal		
れんこん、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、カレー粉、並塩、なたね油			
ハロウィンかぼちゃデザート	42Kcal		
お米deかぼちゃマフィン			
こんにゃくピーマン	23Kcal		
ちりめんじゅむ、ピーマン、つきこんにゃく、にんじん、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ			
トマトマカロニ	32Kcal		
マカロニ、えのきたけ、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			

☆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。

19日(月)

①ごはんの上に天ぷらをのせる
②つゆ(小袋)を上からかける

20日(火)

秋の味覚

天丼

秋刀魚

大豆

きつまいも

ラフランス