

令和2年

羽曳野市中学校給食

# 11月 献立表

月	火	水	木	金
2 酢鶏 かぼちゃひき肉フライ しろ菜の煮びたし りんご缶 ごはん・牛乳 注文締切 10/23	3 文化の日	4 鶏の香草パン粉焼き ほうれん草のガリパタ炒め さつまいもと栗のタルト 白菜とツナの煮物 ひじきの煮物 ごはん・牛乳 注文締切 10/23	5 トリテキ じゃが芋のきんぴら炒め ちくわの磯辺揚げ ちんげん菜で八宝菜 ミルクレープ ごはん・牛乳 注文締切 10/26	6 鮭フライ(タルソース付き) れんこんペペロン おこのみあげ きのこもやしの中華和え さつまいもとりんご煮 ごはん・牛乳 注文締切 10/27
9 タンドリーチキン フライドポテト 揚げぎょうざ 小松菜の煮びたし トマトマカロニ ごはん・牛乳 注文締切 10/30	10 鶏肉の照り焼き きゃべつのじゃこソテー 秋冬野菜のかきあげ 春雨サラダ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ごはん・牛乳 注文締切 10/30	11 ポークコロッケ キャベツのガーマソテー いかのナポリ チンゲン菜と卵の炒め物 カリカリきゅうり ごはん・牛乳 注文締切 10/30	12 鶏肉とれんこんの甘酢ごまあん さつまいもの天ぷら ほうれんそうとゆばの煮びたし 黄桃(缶) ごはん・牛乳 注文締切 11/2	13 みそかつ キャベツともやしのソテー 大根と厚揚げの煮物 白身魚の紅葉焼き ひとくち洋ナシゼリー こぎつねごはん 牛乳 注文締切 11/2
16 とりの天ぷら れんこんとちくわのり塩 豚と大根の照り煮 千草(ちくさ)和え 五目豆 ごはん・牛乳 注文締切 11/6	17 ピビンパ チヂミ揚げ いか大根 杏仁フルーツ ごはん・牛乳 注文締切 11/6	18 ポークチャップ 粉ふきいも がんもどきの炊き合わせ ほうれん草のツナごま和え のりの佃煮 ごはん・牛乳 注文締切 11/6	19 やきとり丼 ちくわのさくら揚げ 野菜と豚の中華煮 ナタデココフルーツ ごはん・牛乳 注文締切 11/9	20 チーズ入りチキンかつ ブロッコリーのガーリック炒め ネギ塩焼きそば 厚揚げとチンゲン菜のうま煮 チリコンカン(豆) ごはん・牛乳 注文締切 11/10
23 勤労感謝の日	24 チキンのピザ焼き コーンバターソテー えびと大豆のかきあげ ほうれん草とえのきの煮びたし さつまいもシュガー ごはん・牛乳 注文締切 11/13	25 ガパオ風ライス とまとスパゲッティ ちくわ野菜炒め ピリからきゅうり 牛乳 注文締切 11/13	26 白身魚のフライ 手作りソース 小松菜とコーンのソテー 筑前煮 緑の彩りパスタ 甘夏みかん ごはん・牛乳 注文締切 11/16	27 ミラノ風 チキンのパン粉焼き キャベツのソテー 豆腐のよせあげ じゃがいもグラタン みたらし団子 ごはん・牛乳 注文締切 11/17
30 鶏肉のレモン煮 もやしとにらのソテー ちくわの黒胡麻揚げ 切干大根カレーツナマヨ炒め ひとくち桃ゼリー サツマイモごはん 牛乳 注文締切 11/20	注文締切日の表示について 10月1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。 ●/●	
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。				

	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)
11月平均栄養価	842	15.4	25.3	333	110	3.6	282	0.43	0.66	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	25日(水)・26日(木)・27日(金)	6日(金)・25日(水) 26日(木)・27日(金)	18日(水)・19日(木)・20日(金) 24日(火)・25日(水)・26日(木)・27日(金)
高鷲南中学校	30日(月)	10日(火)・30日(月)	24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)・30日(月)
河原城中学校	25日(水)・26日(木)・27日(金)	25日(水)・26日(木)・27日(金)	12日(木)・17日(火)・18日(水)・19日(木) 20日(金)・25日(水)・26日(木)・27日(金)
はびきの埴生学園(7年生~9年生)	6日(金)	5日(木)	12日(木)・17日(火)・18日(水) 19日(木)・20日(金)
峰塚中学校	24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)	24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)	12日(木)・16日(月)・17日(火)・18日(水)・19日(木) 24日(火)・25日(水)・26日(木)・27日(金)
誉田中学校	30日(月)	30日(月)	4日(水)・5日(木)・6日(金)・11日(水) 24日(火)・25日(水)・26日(木)・27日(金)・30日(月)

## 11月16日(月) 和食メニュー



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから『和食の日』とされています。11月16日にも和食メニューが出るので、ぜひ食べてみてください。

### 千草(ちくさ)和えとは?

いろいろな材料を取り入れる料理のこと。千草とは「たくさん」という意味を持ちます。

### 【豆知識】

緑がかった薄い藍色(あいいろ)のことを千草色と言います。※別名、浅葱色(あさぎいろ)とも言う。『源氏物語』『枕草子』などにも登場するほど古くから使われている日本の伝統色です。

## 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	○			○			
4日	○			○			
5日	○		○	○		○	○
6日	○			○		○	○
9日	○			○			
10日	○		○	○			
11日	○		○				
12日	○						
13日	○		○				
16日	○					○	○
17日	○		○	○			○
18日	○			○			
19日	○						○
20日	○			○			
24日	○			○		○	○
25日	○		○	○			
26日	○			○			○
27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。

# 羽曳野市中学校給食

# 令和2年11月 使用食材一覧表

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

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。)

2(月)				4(水)				5(木)				6(金)			
エネルギー	たんぱく質	脂質		エネルギー	たんぱく質	脂質		エネルギー	たんぱく質	脂質		エネルギー	たんぱく質	脂質	
839Kcal	31.8g	21g		835Kcal	35g	24.4g		886Kcal	33.2g	27.7g		899Kcal	30.5g	28.9g	
<b>酢鶏</b> 176Kcal 鶏もも肉皮なし、料理酒、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、にんにく、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、トマトケチャップ、米酢、上白糖、ガラスープ				<b>鶏の香草パン粉焼き</b> 112Kcal 鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉				<b>トリテキ</b> 185Kcal 鶏もも皮つき肉、並塩、コショウ、小麦粉、なたね油、にんにく、淡口しょうゆ、料理酒、上白糖、オリーブオイル、バター(加塩)				<b>鮭フライ(タルタルソース付き)</b> 199Kcal さけフライ、なたね油、タルタルソース			
<b>かぼちゃひき肉フライ</b> 104Kcal かぼちゃひき肉フライ、なたね油				<b>ほうれん草のかりんぽ炒め</b> 19Kcal ほうれん草、無塩さきベーコン、ほんしめじ、にんにく、無塩バター、並塩、コショウ				<b>じゃが芋のきんぴら炒め</b> 52Kcal じゃがいも、なたね油、豚肉もも脂身なし、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、上白糖、淡口しょうゆ、煎り白胡麻				<b>れんこんペロン</b> 28Kcal 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			
<b>しろ菜の煮びたし</b> 38Kcal しろ菜、きざみ揚げ、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん				<b>さつまいもと栗のタルト</b> 126Kcal お米deさつまいもと栗のタルト				<b>ちくわの磯辺揚げ</b> 61Kcal 焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油				<b>おこのみあげ</b> 64Kcal キャベツ、にんじん、ながいも、水煮だいず、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			
<b>りんご缶</b> 25Kcal りんご缶				<b>白菜とツナの煮物</b> 44Kcal はくさい、にんじん、まぐろ油漬、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、料理酒、上白糖				<b>ちんげん菜で八宝菜</b> 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、なたね油、料理酒、オリーブオイル、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉				<b>きのこもやしの中華和え</b> 40Kcal 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			
<b>9(月)</b> エネルギー 836Kcal たんぱく質 33.4g 脂質 25.4g				<b>10(火)</b> エネルギー 872Kcal たんぱく質 34.6g 脂質 27.7g				<b>11(水)</b> エネルギー 855Kcal たんぱく質 28g 脂質 25.1g				<b>12(木)</b> エネルギー 894Kcal たんぱく質 30.9g 脂質 24.3g			
<b>タンダリーチキン</b> 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、コショウ				<b>鶏肉の照り焼き</b> 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				<b>ポークコロッケ</b> 147Kcal ポークコロッケ、なたね油				<b>鶏肉とれんこんの甘酢ごまあん</b> 249Kcal 鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、れんこん、ながいも、なたね油、上白糖、米酢、ごま油、煎り黒胡麻			
<b>フライドポテト</b> 43Kcal じゃがいも、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、コショウ				<b>きゃべつのじゃこソテー</b> 12Kcal キャベツ、ちりめんじゃこ、たぐわん漬(刻み)、淡口しょうゆ、なたね油				<b>キャベツの咖喱マヨソテー</b> 33Kcal キャベツ、なたね油、まぐろ油漬、マヨネーズ、カレー粉、並塩、コショウ				<b>さつまいもの天ぷら</b> 97Kcal さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
<b>揚げぎょうざ</b> 98Kcal ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油				<b>秋冬野菜のかきあげ</b> 111Kcal にんじん、たまねぎ、ながいも、エリンギ、小麦粉、並塩、なたね油				<b>いかのナポリ</b> 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、にんにく、トマトケチャップ、上白糖、ウスターソース				<b>さつまいものつぶら</b> 26Kcal さつまいも、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
<b>小松菜の煮びたし</b> 54Kcal こまつな、にんじん、きざみ揚げ、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん				<b>春雨サラダ</b> 86Kcal ビーフン、こまつな、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、コショウ				<b>チンゲン菜と卵の炒め物</b> 48Kcal 豚肉もも脂身なし、鶏卵、チンゲンサイ、ほんしめじ、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、並塩、コショウ				<b>ほうれんそうとゆばの煮びたし</b> 26Kcal ほうれんそう、ゆば、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
<b>トマトマカロニ</b> 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				<b>牛肉とごぼうのしぐれ煮</b> 70Kcal 牛肉もも、ごぼう、板こんにゃく、しょうが、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油				<b>カリカリきゅうり</b> 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				<b>黄桃(缶)</b> 26Kcal 黄桃ダイス缶			
<b>13(金)</b> エネルギー 839Kcal たんぱく質 34.2g 脂質 23.5g				<b>16(月)</b> エネルギー 804Kcal たんぱく質 34.3g 脂質 22.4g				<b>17(火)</b> エネルギー 804Kcal たんぱく質 29.3g 脂質 20g				<b>18(水)</b> エネルギー 844Kcal たんぱく質 31.3g 脂質 23.5g			
<b>みそかつ</b> 165Kcal ポークヒレカツ、なたね油、赤出し味噌、だしかつお、だし昆布、本みりん、上白糖、濃口しょうゆ、トマトケチャップ、とんかつソース				<b>とりの天ぷら</b> 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				<b>ビビンバ</b> 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、鶏卵卵				<b>ポークチャップ</b> 202Kcal 豚肩ロース 皮下脂肪なし、たまねぎ、ほんしめじ、並塩、コショウ、小麦粉、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖、赤ぶどう酒、にんにく、なたね油、バター(加塩)			
<b>キャベツともやしのソテー</b> 10Kcal キャベツ、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油				<b>れんこんとちくわのり塩</b> 18Kcal れんこん、焼竹輪、並塩、あおさ粉、なたね油				<b>チヂミ揚げ</b> 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				<b>粉ふきいも</b> 23Kcal じゃがいも、並塩、コショウ、パセリ			
<b>大根と厚揚げの煮物</b> 60Kcal <b>白身魚の紅葉焼き</b> 57Kcal だいこん、絹厚揚げ、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、だし昆布、だしかつお				<b>豚と大根の照り煮</b> 53Kcal 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				<b>いか大根</b> 49Kcal 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				<b>がんもどきの炊き合わせ</b> 73Kcal ランチがんと、上白糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、だしかつお、だし昆布、だいこん、にんじん、本みりん			
<b>ひとくち洋ナシゼリー</b> 19Kcal 洋梨ゼリー				<b>千草(ちくさ)和え</b> 42Kcal ほうれんそう、にんじん、もやし、きざみ揚げ、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、本みりん				<b>杏仁フルーツ</b> 33Kcal 杏仁豆腐、みかん缶詰				<b>ほうれん草のツナごま和え</b> 34Kcal ほうれんそう、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
<b>19(木)</b> エネルギー 801Kcal たんぱく質 34.3g 脂質 19.9g				<b>20(金)</b> エネルギー 796Kcal たんぱく質 31.9g 脂質 22.2g				<b>24(火)</b> エネルギー 834Kcal たんぱく質 35.8g 脂質 22.5g				<b>25(水)</b> エネルギー 843Kcal たんぱく質 35.5g 脂質 23.9g			
<b>やきとり丼</b> 130Kcal 鶏もも肉皮なし、白ねぎ、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、ほうれんそう、だしかつお、並塩、きざみのり				<b>チーズ入りチキンかつ</b> 126Kcal ササミフライ(チーズ入り)、なたね油				<b>チキンのピザ焼き</b> 145Kcal 鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、にんにく、たまねぎ、オリーブオイル、ウスターソース、トマトケチャップ、ホールトマト缶、上白糖、ナチュラルチーズ				<b>ガバオ風ライス</b> 610Kcal 精白米、豚肉(刻み)、鶏ひき肉、にんにく、並塩、コショウ、パプリカ、たまねぎ、青じそ、オリーブオイル、濃口しょうゆ、料理酒、オリーブオイル、上白糖、ガラスープ、目玉焼き			
<b>ちくわのさくら揚げ</b> 116Kcal 焼竹輪、小麦粉、釜あげ桜えび、なたね油				<b>ブロッコリーのガーリック炒め</b> 9Kcal 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				<b>コーンバターソテー</b> 17Kcal スイートコーン缶、バター(加塩)、並塩、コショウ				<b>とまとスパゲッティ</b> 58Kcal スパゲッティ、たまねぎ、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、並塩、コショウ			
<b>野菜と豚の中華煮</b> 35Kcal にんじん、はくさい、えのきたけ、豚肩ロース、しょうが、ごま油、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、中華だしの素、オリーブオイル、馬鈴薯精製澱粉				<b>厚揚げとチンゲン菜のうま煮</b> 62Kcal 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、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				<b>えびと大豆のかきあげ</b> 80Kcal 焼竹輪、むきえび、にんじん、水煮だいず、ちりめんじゃこ、小麦粉、並塩、なたね油				<b>ちくわ野菜炒め</b> 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			
<b>ナタデココフルーツ</b> 24Kcal ナタデココ、黄桃ダイス缶				<b>チリコンカン(豆)</b> 45Kcal 国産大豆、豚肉(刻み)、たまねぎ、にんじん、にんにく、オリーブオイル、コショウ、トマトソース、トマトダイス缶、ローリエパウダー、チリパウダー、コンソメ				<b>ほうれん草とえのきの煮びたし</b> 24Kcal ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、本みりん、淡口しょうゆ、上白糖、だしかつお、だし昆布				<b>ピリからきゅうり</b> 8Kcal きゅうり、並塩、トウバンジャン、濃口しょうゆ、上白糖、ごま油			
<b>26(木)</b> エネルギー 802Kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.6g				<b>27(金)</b> エネルギー 880Kcal たんぱく質 32.8g 脂質 24.8g				<b>30(月)</b> エネルギー 862Kcal たんぱく質 32.3g 脂質 26.5g				<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆お問い合わせ先☆</p> <p>羽曳野市教育委員会事務局 教育総務課中学校給食担当</p> <p>072-958-1111 (内線 4112)</p> <p>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。</p> </div>			
<b>白身魚のフライ 手作りソース</b> 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				<b>ミラノ風 チキンのパン粉焼き</b> 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、トマトケチャップ、にんにく、たまねぎ、オリーブオイル、上白糖				<b>鶏肉のレモン煮</b> 178Kcal 鶏もも肉皮なし、料理酒、並塩、コショウ、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							
<b>小松菜とコーンのソテー</b> 7Kcal こまつな、ホールコーン缶、オリーブオイル、淡口しょうゆ、並塩、コショウ				<b>キャベツのソテー</b> 8Kcal キャベツ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油				<b>もやしとにらのソテー</b> 9Kcal 大豆もやし、にら、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油							

## 11月6日(金) いい歯の日メニュー

## 11月13日(金) 秋メニュー



ひとくち  
30回  
噛もう!



「まごはやさしい」を食事に取り入れて、食事をしっかり噛もう!  
まめ・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いも



炊き込みご飯が出来ます!!

