

月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 3月1日(月)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  注文締切 ●/●	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。	☆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。	
12 カレーハンバーグ じゃがばたー クリームブッセ ほうれん草のツナごま和え かぼちゃのサラダ ごはん 牛乳(200)	13 チキンのステーキ れんこんのカレー焼き 型ぬきチーズ ちんげん菜で八宝菜 ポークビーンズ ごはん 牛乳(200)	14 ピンパ ちくわのさくら揚げ ささみのパンパンジー あん団子 ごはん 牛乳(200)	15 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう ムサカ(ギリシャ料理) 春巻き ポテトサラダ ロールパン 牛乳(200)	16 きつねうどん とり天とさつまいもの天ぷら ほうれんそうとゆばの煮びたし みかん(缶) たけのこの炊き込みごはん 牛乳(200)
19 三色丼 鯖と野菜の甘酢あん もやしと揚げのごまあえ 甘夏みかん 牛乳	20 チーズ入りチキンかつ 糸こんにゃく かぼちゃの甘辛炒め ジェノベーゼスパゲティ 切り干し大根の煮物 ごはん 牛乳(200)	21 鶏のからあげ甘辛 アスパラコン スパイシーポテト きのこもやしの中華和え しらすの佃煮 ごはん 牛乳(200)	22 鮭フライ 新玉ねぎソース添え れんこんきんぴら 豚じゃが しろ菜の煮びたし むらさき芋タルト ごはん 牛乳(200)	23 鶏肉のはちみつBBQソース 小松菜のアーモンドソテー いかのナポリ 春キャベツのコンソメ炒め さつまいもシュガー ごはん 牛乳(200)
26 チキン南蛮 ニラともやしのソテー 高野豆腐の甘酢あん スナッパえんどうの味噌炒め のりの佃煮 ごはん 牛乳(200)	27 まきまきやきにく おこのみあげ マカロニグラタン 梅干 手巻きのり ごはん・牛乳	28 ソースヒレかつ キャベツと水菜のソテー 新じゃがといかの煮物 ナポリタン ひじきの煮物 ごはん 牛乳(200)	29 	30 鶏とえびと春野菜の天丼 天つゆ 桜餅 春きゃべつの煮びたし ツナっぱふりかけ ごはん 牛乳(200)

	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)
4月平均栄養価	863	15.1	26.7	338	107	3.2	249	0.41	0.62	30	4.3	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

アレルギー物質を含む食品の一覧

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	26日(月)・27日(火) 28日(水)・30日(金)	26日(月)・27日(火) 28日(水)・30日(金)	26日(月)・27日(火) 28日(水)・30日(金)
高鷲南中学校	20日(火)・21日(水) 22日(木)・23日(金)	20日(火)・21日(水) 22日(木)・23日(金)	20日(火)・21日(水) 22日(木)・23日(金)
河原城中学校	21日(水)・22日(木)・23日(金) 26日(月)・27日(火)	21日(水)・22日(木)・23日(金) 26日(月)・27日(火)	21日(水)・22日(木)・23日(金) 26日(月)・27日(火)
はびきの埴生学園 7~9年生	23日(金)・26日(月) 27日(火)・28日(水)	23日(金)・26日(月) 27日(火)・28日(水)	23日(金)・26日(月) 27日(火)・28日(水)
峰塚中学校	22日(木)・23日(金)・26日(月) 27日(火)・28日(水)	22日(木)・23日(金)・26日(月) 27日(火)・28日(水)	22日(木)・23日(金)・26日(月) 27日(火)・28日(水)
菅田中学校	22日(木)・23日(金)・26日(月) 27日(火)・28日(水)	22日(木)・23日(金)・26日(月) 27日(火)・28日(水)	22日(木)・23日(金)・26日(月) 27日(火)・28日(水)

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
12日	○		○	○			
13日	○			○			
14日	○		○				○
15日	○		○	○			
16日	○						
19日	○		○				
20日	○			○			○
21日	○						
22日	○		○	○			
23日	○			○			
26日	○						
27日	○		○	○		○	○
28日	○						
30日	○						○

あなたが元気なからだを作り、笑顔でいてくれることを願って、給食を作るみんなで応援していきます！
中学校で好きなことをまたひとつ、ふたつと見つけて、にこにこ毎日を過ごして欲しいと思います。給食でも、食べ物の好き♡をさらに見つけてくれるように、色々な料理を心を込めて届けていきます。

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。
給食調理場及び加工食品製造工場において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。



春の食べ物が登場！うまみを味わってね！



(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。)

12(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	830Kcal	25g	25.2g
<u>カレーハンバーグ</u> 144Kcal 鶏豚使用ハンバーグ、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 パーメント、カレールウ グルめき、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			
<u>じゃがばたー</u> 30Kcal じゃがいも、濃口しょうゆ、バター(加塩)、上白糖			
<u>クリームプッセ</u> 71Kcal クリームプッセ			
<u>ほうれん草のツナごま和え</u> 34Kcal ほうれんそう、まぐろ油漬け・フレーク、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
<u>かぼちゃのサラダ</u> 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			

13(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	880Kcal	32.1g	33.9g
<u>チキンのステーキ</u> 259Kcal 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			
<u>れんこんのカレー焼き</u> 31Kcal 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			
<u>型ぬきチーズ</u> 50Kcal 型抜きチーズ			
<u>ちんげん菜で八宝菜</u> 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、オイスターソース、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			
<u>ポークビーンズ</u> 40Kcal 水煮だいず、豚肉、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマトダイス缶、コンソメ、並塩、コショウ、トマトケチャップ、上白糖、なたね油、パセリ			

14(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	899Kcal	34.7g	24.5g
<u>ピピンパ</u> 186Kcal 牛肉肩ロース、豚肉もも脂身なし、料理酒、にんにく、ぜんまい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごま油、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、コチジャン、煎り白胡麻、白すりごま、錦糸卵			
<u>ちくわのさくら揚げ</u> 84Kcal 焼竹輪、小麦粉、釜あげ桜えび、なたね油			
<u>ささみのパンパンジー</u> 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			
<u>あん団子</u> 87Kcal 白玉だんご、小豆、上白糖、並塩			

15(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	900Kcal	36.5g	39.7g
<u>鶏肉の照り焼き</u> 99Kcal 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			
<u>きんぴらごぼう</u> 16Kcal 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			
<u>ムサカ(ギリシャ料理)</u> 70Kcal マカロニ、並塩、豚肉、たまねぎ、にんにく、オリーブオイル、トマトダイス缶、トマトケチャップ、コショウ、上白糖、小麦粉、バター(加塩)、牛乳、パセリ、パン粉			
<u>春巻き</u> 161Kcal 野菜の春巻、なたね油			
<u>ポテトサラダ</u> 49Kcal 鶏卵水煮、じゃがいも、たまねぎ、マヨネーズ、上白糖、並塩、コショウ、パセリ、なたね油			
<u>ロールパン</u> 367Kcal ロールパン			

16(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	861Kcal	32.6g	23.1g
<u>きつねうどん</u> 119Kcal 讃岐うどん、花かつお だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、並塩、わかめ、きざみ揚げ、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
<u>とり天とさつまいもの天ぷら</u> 131Kcal 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、さつまいも、なたね油			
<u>ほうれんそうとゆばの煮びたし</u> 26Kcal 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			
<u>みかん(缶)</u> 19Kcal みかん缶			
<u>たけのこの炊き込みごはん</u> 428Kcal 精白米、にんじん、鶏もも肉、きざみ揚げ、たけのこ 水煮、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、花かつお だしかつお、だし昆布			

19(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	846Kcal	31.7g	26.9g
<u>三色丼</u> 482Kcal 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、だし昆布、花かつお だしかつお、本みりん、錦糸卵			
<u>鯖と野菜の甘酢あん</u> 165Kcal さわら、料理酒、並塩、馬鈴薯精製澱粉、れんこん、かぼちゃ、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、黒酢、リンゴ酢			
<u>もやしと揚げのごまあえ</u> 41Kcal 太もやし、きざみ揚げ、煎り白胡麻、上白糖、濃口しょうゆ			
<u>甘夏みかん</u> 20Kcal 甘夏みかん缶			

20(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	874Kcal	31.7g	26g
<u>チーズ入りチキンかつ</u> 126Kcal ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
<u>糸こんにゃく</u> 21Kcal 糸こんにゃく、にんじん、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬け・フレーク、煎り白胡麻、花かつお だしかつお、だし昆布			
<u>かぼちゃの甘辛炒め</u> 118Kcal 豚肩ロース、料理酒、濃口しょうゆ、ほんしめじ、なたね油、かぼちゃ、上白糖、オイスターソース			
<u>ジェノバ・セ・スハゲティ</u> 67Kcal スパゲッティ1.8mm、水菜、むきえび、なたね油、ジェノバペースト、並塩、コショウ			
<u>切り干し大根の煮物</u> 46Kcal 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			

21(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	861Kcal	35.2g	25.2g
<u>鶏のからあげ甘辛</u> 178Kcal 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、花かつお だしかつお、だし昆布			
<u>アスパラ・コン</u> 12Kcal グリーンアスパラガス、無塩せきベーコン、オリーブオイル、濃口しょうゆ、並塩、コショウ			
<u>スパイシーポテト</u> 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			
<u>きのこともやしの中華和え</u> 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			
<u>しらすの佃煮</u> 46Kcal ちりめんじゃこ、上白糖、料理酒、本みりん、濃口しょうゆ			

22(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	891Kcal	30.5g	24.1g
<u>鯖フライ 新玉ねぎソース添え</u> 191Kcal さけフライ、なたね油、たまねぎ、上白糖、米酢、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、本みりん			
<u>れんこんきんぴら</u> 14Kcal れんこん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ			
<u>豚じゃが</u> 84Kcal 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			
<u>しろ菜の煮びたし</u> 32Kcal しろな、きざみ揚げ、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん			
<u>むらさき芋タルト</u> 74Kcal 紫芋タルト			

23(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	853Kcal	35.5g	19.9g
<u>鶏肉のはちみつBBQソース</u> 127Kcal 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、はちみつ、米酢、りんご、馬鈴薯精製澱粉			
<u>小松菜のアーモンドソテー</u> 16Kcal こまつな、ごぼう、太もやし、にんにく、アーモンド、なたね油、料理酒、濃口しょうゆ、中華だしの素、コショウ			
<u>いかのナポリ</u> 108Kcal 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			
<u>春キャベツのコンソメ炒め</u> 34Kcal 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、コショウ			
<u>さつまいもシュガー</u> 72Kcal さつまいも、なたね油、上白糖、バター(加塩)			

26(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	875Kcal	36.5g	26.4g
<u>チキン南蛮</u> 201Kcal 鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、小麦粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、タルタルハーフ			
<u>ニラともやしのソテー</u> 9Kcal にら、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
<u>高野豆腐の甘酢あん</u> 94Kcal 高野豆腐、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、豚肉、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、だしかつお			
<u>スナッペンどうの味噌炒め</u> 59Kcal 豚肩ロース、スナッペンどう、上白糖、たまねぎ、たけのこ 水煮、なたね油、特赤味噌、本みりん、料理酒、濃口しょうゆ			
<u>のりの佃煮</u> 16Kcal きざみのり、だし昆布、花かつお だしかつお、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん			

27(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	829Kcal	30.7g	25.5g
<u>まきまきやきにく</u> 201Kcal 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、濃口しょうゆ、本みりん、赤出し味噌、なたね油、白すりごま、玉子焼き			
<u>おこのみあげ</u> 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			
<u>マカロニグラタン</u> 54Kcal マカロニ、たまねぎ、にんじん、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			
<u>梅干</u> 7Kcal 梅干し			
<u>手巻きのり</u> 6Kcal 焼手巻のり1/4カット5枚			

28(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	851Kcal	33g	17.9g
<u>ソースヒレかつ</u> 144Kcal ポークヒレカツ、なたね油、中濃ソース			
<u>キャベツと水菜のソテー</u> 6Kcal キャベツ、水菜、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
<u>新じゃがといかの煮物</u> 89Kcal するめいか、料理酒、新じゃが、さやえんどう、上白糖、本みりん、淡口しょうゆ、だしかつお、だし昆布			
<u>ナポリタン</u> 65Kcal スパゲッティ1.8mm、たまねぎ、ボンレスハム、オリーブオイル、コショウ、トマトケチャップ、ウスターソース、並塩			
<u>ひじきの煮物</u> 51Kcal きざみ揚げ、干しひじき、豚肉、水煮だいず、にんじん、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、だし昆布、花かつお			

30(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	826Kcal	30.7g	19.8g
<u>鶏とえびと春野菜の天丼</u> 191Kcal 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、むきえび、菜の花、さつまいも、たまねぎ、なたね油			
<u>天つゆ</u> 5Kcal 天つゆ			
<u>桜餅</u> 55Kcal 桜餅			
<u>春きゃべつの煮びたし</u> 41Kcal キャベツ、きざみ揚げ、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん			
<u>ツナっぱふりかけ</u> 20Kcal まぐろ油漬け・フレーク、ちりめんじゃこ、こまつな、なたね油、料理酒、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、本みりん、白すりごま			

中学校給食を利用するには・・・

1. 中学校給食予約システムへ登録する

(パソコン・スマートフォン等)
予約システムは「羽曳野市中学校給食」で検索！

URL <http://habikino-kyushoku.eigyo.co.jp/>

2. 前もって給食費をチャージする

チャージ額は、6000円・9000円・12000円から選べます。

3. 給食を注文する

食べる日の給食を注文します。

表面の献立表に記載している注文締切日のお昼12時まで注文ができます。

※キャンセルする場合の締切も、注文締切日のお昼12時までとなります。



中学校給食の手引きに詳細を掲載しています。
ご不明な点等がございましたら、
お問い合わせください。

