

4月 献立表

月	火	水	木	金	
	1 学期の給食は 11日からです。		11 チキン南蛮 きんぴらごぼう たけこの甘辛炒め 小松菜の煮びたし ナタデココフルーツ ごはん 牛乳 注文締切 3/30	12 カレーハンバーグ 青のりポテト いちごのロールケーキ ほうれん草と卵の炒め物 いとこんナポリタン ごはん 牛乳 注文締切 3/30	13 白身魚のコンマヨネーズ焼き きゃべつのおかか和え こんにやくチャブチェ マカロニグラタン 黄桃(缶) 豆腐コンソメスープ ごはん・牛乳 注文締切 4/3
16 チーズ入りチキンかつ	17 そぼろ丼 えびの彩りかきあげ 茎わかめの炒め物 りんご缶 おみそ汁(じゃが芋、たまねぎ) 牛乳 注文締切 4/6	18 揚げ鶏のたまねぎソース ブロッコリーのガーリック炒め とうふチャンプルー キャベツの塩ナムル レモンゼリー ごはん 牛乳 注文締切 4/6	19 白身魚と彩り野菜の和風あん かぼちゃチーズフライ キャベツのケチャップ炒め しらたきとえのきのしぐれ煮 こぎつねごはん 牛乳 注文締切 4/9	20 豚丼 ちくわの磯辺揚げ 切干大根カレーツナマヨ炒め キャンディチーズ お吸い物 牛乳 注文締切 4/10	
23 豚肉キムチ 揚げぎょうざ 小松菜オイスターソース炒め 杏仁フルーツ ごはん 牛乳 注文締切 4/13	24 ビビンバ 高野豆腐の甘酢あん ごぼうのサラダ ごまだんご 中華スープ ごはん 牛乳 注文締切 4/13	25 鶏肉のBBQソース たけこのバター醤油炒め いかのナポリ風 キャベツとほうれん草のツナマヨ和え さつまいもシュガー ごはん 牛乳 注文締切 4/13	26 油淋鶏(ユーリンチー) もやしソテー かぼちゃの甘辛炒め こんにやくピーマン 大根の肉そぼろ ごはん 牛乳 注文締切 4/16	27 豚じゃが ごぼうのかきあげ さわらのゆうあん焼き ほうれん草のガリハタ炒め ごはん 牛乳 注文締切 4/17	
30 昭和日本 振替休日	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。		注文締切日の 表示について 3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。		

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	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	853	31.6	25.5	341	3.3	295	0.46	0.62	36	5.1	2.8
文部科学省基準	820	30	学校給食による摂取エネルギー全体の 25~30%		450	4	300	0.5	0.6	35	3

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	24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)	24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)	24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)
高鷲南中学校	11日(水)・18日(水)・19日(木) 20日(金)・23日(月)	11日(水)・18日(水)・19日(木) 20日(金)・23日(月)	11日(水)・18日(水)・19日(木) 20日(金)・23日(月)
河原城中学校	23日(月)・24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)	23日(月)・24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)	23日(月)・24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)
羽曳野中学校	11日(水)・24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)	11日(水)・24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)	11日(水)・24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)
峰塚中学校	23日(月)・24日(火) 25日(水)・26日(木)	23日(月)・24日(火) 25日(水)・26日(木)	23日(月)・24日(火) 25日(水)・26日(木)
誉田中学校	23日(月)・24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)	23日(月)・24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)	23日(月)・24日(火)・25日(水) 26日(木)・27日(金)

入学・進級おめでとう

新しい一年がスタートしますね！

元気に素敵な一年を過ごせるよう、しっかり食べて、
良いスタートをきりましょう！

12日(木)はデザートつきのお祝い献立です。



4月12日(木)

カレーハンバーグ
青のりポテト
いちごのロールケーキ
ほうれん草と卵の炒め物
いとこんナポリタン

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
11日	○		○				
12日	○		○	○		○	○
13日	○		○	○			
16日	○			○			
17日	○		○				○
18日	○			○			
19日	○			○			
20日	○		○	○		○	○
23日	○		○	○			
24日	○		○	○			
25日	○		○	○			
26日	○					○	○
27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。

無料

生徒向け中学校給食の試食会を実施します！！

羽曳野市立中学校(はびきの埴生学園7・8・9年生を含む)に在籍する生徒のみなさんを対象に、中学校給食試食会を実施します。
詳しい日程や献立は、4月に配布予定の案内文に掲載します。
献立や食材をご確認いただいたうえで、ご参加ください。

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

11(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	856Kcal	32.4g	25.5g
チキン南蛮	217Kcal		
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、キューピータルソース			
きんぴらごぼう	18Kcal		
ごぼう、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ			
たけのこの甘辛炒め	51Kcal		
豚肩ロース皮下脂肪なし(凍結)、たけのこ水煮、えのきたけ、白ねぎ、なたね油、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、オイスターソース			
小松菜の煮びたし	50Kcal		
こまつな、にんじん、きざみ揚げ(冷)、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
ナタデココフルーツ	24Kcal		
ナタデココ、黄桃ダイス缶			

12(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	831Kcal	26.8g	26.8g
カレーハンバーグ	182Kcal		
豆腐入りチキンハンバーグ、たまねぎ、にんじん、にんにく、なたね油、コンソメ、カレーパウダー、カレーウグルめぎ、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			
青のりポテト	30Kcal		
じゃがいも、あおさ粉、並塩、コショウ			
いちごのロールケーキ	48Kcal		
いちごのロールケーキ			
ほうれん草と卵の炒め物	54Kcal		
豚肉もも脂身なし、錦糸卵、ほうれん草、ほんしめじ、にんじん、なたね油、並塩、濃口しょうゆ、本みりん、コショウ			
いとこナポリタン	21Kcal		
糸こんにゃく、ピーマン、たまねぎ、なたね油、まぐろ油漬、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、並塩、コショウ			

13(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	843Kcal	31.2g	26.1g
白身魚のコンソメスープ焼き	173Kcal		
ホキ(角切り)、濃口しょうゆ、しょうが、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、じゃがいも、なたね油、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
きゃべつのおかか和え	9Kcal		
キャベツ、並塩、濃口しょうゆ、上白糖、かつお削りぶし			
こんにゃくチャプチェ	41Kcal		
豚肉もも脂身なし、糸こんにゃく、にんじん、乾しいたけ、ピーマン、青ねぎ、なたね油、トウバンジャン、上白糖、濃口しょうゆ、ごま油			
マカロニグラタン	68Kcal		
マカロニ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、サラダチーズ、並塩、コショウ、なたね油、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
黄桃(缶)	26Kcal	豆腐コンソメスープ	30kcal
黄桃ダイス缶		豆腐、たまねぎ、無塩せきベーコン、なたね油、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ	

16(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	813Kcal	30.3g	21.1g
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			
アスパラとエリンギのソテー	8Kcal		
グリーンアスパラガス、エリンギ、オリーブオイル、濃口しょうゆ、並塩、コショウ			
豚と大根の照り煮	76Kcal		
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、馬鈴薯精製澱粉			
菜の花のとまとスパゲッティ	58Kcal		
スパゲッティ、菜の花、無塩せきロースハム、オリーブオイル、コショウ、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			
みたらし団子	49Kcal		
白玉だんご、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			

17(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	842Kcal	30.3g	22.4g
そぼろ丼	519Kcal		
精白米、鶏ひき肉、たけのこ水煮、しょうが、料理酒、上白糖、なたね油、ほうれん草、だしかつお、本みりん、濃口しょうゆ、煎り白胡麻、錦糸卵			
えびの彩りかきあげ	65Kcal		
むきえび、にんじん、ホールコーン(冷)、小麦粉、並塩、なたね油			
茎わかめの炒め物	46Kcal		
くわかめ、豚肩ロース皮下脂肪なし、ごぼう、つきこんにゃく、上白糖、本みりん、淡口しょうゆ、なたね油、白すりごま			
りんご缶	25Kcal		
りんご缶			
おみそ汁(じゃが芋、たまねぎ)	49Kcal		
じゃがいも、たまねぎ、青ねぎ、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布			

18(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	832Kcal	34.5g	24.8g
揚げ鶏のたまねぎソース	168Kcal		
鶏もも肉皮なし、馬鈴薯精製澱粉、たまねぎ、濃口しょうゆ、料理酒、米酢、上白糖、なたね油			
ブロッコリーのガーリック炒め	22Kcal		
ブロッコリー、ウインナー(チキン)、にんにく、なたね油、淡口しょうゆ、並塩、コショウ			
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、並塩、コショウ、なたね油			
キャベツの塩ナムル	41Kcal		
キャベツ、ふえるわかめ、ごま油、並塩、ガラスープ、上白糖、料理酒、煎り白胡麻			
レモンゼリー	32Kcal		
冷凍ダイゼリー(レモン)			

19(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	885Kcal	29.7g	30.9g
白身魚と彩り野菜の和風あん	155Kcal		
ホキ(角切り)、濃口しょうゆ、しょうが、にんにく、馬鈴薯精製澱粉、じゃがいも、なたね油、にんじん、ピーマン、料理酒、淡口しょうゆ、上白糖、だし昆布、だしかつお			
かぼちゃチーズフライ	110Kcal		
かぼちゃチーズフライ、なたね油			
キャベツのケチャップ炒め	51Kcal		
キャベツ、たまねぎ、ベーコン、オリーブ油、ケチャップ、上白糖、濃口しょうゆ、並塩、コショウ			
しらたきとえのきのしぐれ煮	27Kcal		
えのきたけ、糸こんにゃく、しょうが、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油			
こぎつねごはん	404Kcal		
精白米、きざみ揚げ(冷)、鶏ひき肉、ホールコーン(冷)、しょうが、なたね油、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん			

20(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	845Kcal	31.5g	28.1g
豚丼	520Kcal		
精白米、豚肩ロース皮下脂肪なし、たまねぎ、ピーマン、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			
ちくわの磯辺揚げ	61Kcal		
焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油			
切干大根カレーツナマヨ炒め	76Kcal		
切り干し大根、にんじん、まぐろ油漬、ホールコーン(冷)、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、コショウ			
キャンディチーズ	35Kcal		
チーズで鉄分			
お吸い物	15Kcal		
花型ふ、たまねぎ、ふえるわかめ、だし昆布、だしかつお、並塩、淡口しょうゆ、料理酒			

23(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	847Kcal	28.1g	27.1g
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			
揚げぎょうざ	98Kcal		
ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油			
小松菜オイスターソース炒め	35Kcal		
さきみ水煮(ほぐし)、こまつな、にんじん、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、コショウ、ごま油、馬鈴薯精製澱粉			
杏仁フルーツ	33Kcal		
杏仁豆腐、みかん缶詰			

24(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	880Kcal	32.4g	26.9g
ピピンバ	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、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、錦糸卵			
高野豆腐の甘酢あん	86Kcal		
高野豆腐、豚肉(刻み)、たまねぎ、にんじん、なたね油、並塩、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、馬鈴薯精製澱粉、だし昆布			
ごぼうのサラダ	62Kcal		
ごぼう、きゅうり、ホールコーン(冷)、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、だしかつお			
ごまだんご	90Kcal		
中華ごま団子、なたね油			
中華スープ	21Kcal		
鶏ひき肉、だいこん、ふえるわかめ、ごま油、ガラスープ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、煎り白胡麻			

25(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	839Kcal	35.2g	20.8g
鶏肉のBBQソース	119Kcal		
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、料理酒、濃口しょうゆ、米酢、上白糖、りんご、青ねぎ、馬鈴薯精製澱粉			
たけのこのバター醤油炒め	21Kcal		
たけのこ水煮、むき枝豆(冷凍)、濃口しょうゆ、バター(加塩)、コショウ			
いかのナポリ風	84Kcal		
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			
キャベツとほうれん草のツナマヨ和え	47Kcal		
キャベツ、ほうれん草、まぐろ油漬、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、マヨネーズ、ごま油			
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)			

26(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	876Kcal	34.9g	27.8g
油淋鶏(ユウリンチー)	191Kcal		
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、青ねぎ、しょうが、濃口しょうゆ、米酢、ごま油、上白糖			
もやしソテー	4Kcal		
もやし、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
かぼちゃの甘辛炒め	113Kcal		
豚肩ロース皮下脂肪なし(凍結)、かぼちゃ、なたね油、ほんしめじ、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、オイスターソース			
こんにゃくピーマン	29Kcal		
ちりめんじゃこ、ピーマン、つきこんにゃく、にんじん、煎り白胡麻、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ			
大根の肉そぼろ	43Kcal		
鶏ひき肉、だいこん、しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、上白糖、なたね油			

27(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	897Kcal	33.3g	23.6g
豚じゃが	163Kcal		
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、グリーンピース、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、だし昆布、だしかつお			
ごぼうのかきあげ	94Kcal		
ごぼう、にんじん、たまねぎ、小麦粉、並塩、なたね油			
さわらのゆうあん焼き	116Kcal		
さわら、料理酒、ゆず果汁、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、特白味噌			
ほうれん草のガリハタ炒め	28Kcal		
ほうれん草、えのきたけ、無塩せきベーコン、にんにく、無塩バター、並塩、コショウ			

☆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。

あたたかいスープあります◎ 

週に1回程度、あたたかいスープがでます。いろいろな味・具材のスープがありますので、チェックしてみてください☆



4月17日(火)

春の献立

4月の献立には、
 キャベツ 、玉ねぎ 、じゃがいも 、
 アスパラ 、たけのこ 、菜の花  など、
 4月16日(月)は、春に旬をむかえる野菜を使っています。アスパラを「アスパラとエリンギのソテー」に、菜の花を「菜の花のとまとスパゲッティ」に使っています。他の日にも春野菜を使っていますので、探してみてくださいね♪



菜の花 

アスパラ 

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.eigyoko.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。

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。