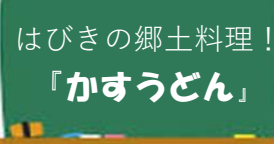


月		火		水		木		金			
注文締切日の表示について 5月1日(火)から注文できます。		この枠内の日のお昼12時が注文締切です。		6月6日  ドライカレー & ナン		6月11日 		1 豚肉キムチ コーンコロケ きのこもやしの中華和え かぼちゃのサラダ ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/22			
		4 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう 高野豆腐の甘酢あん 小松菜のツナごま和え 大学いも ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/25		5 鶏のからあげ甘辛風 きやべつのおかか炒め いかのナポリ風 ほうれん草の白和え みかん(缶) ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/25		6 ドライカレー スパイシーかぼちゃ 春雨サラダ フルーツ白玉 ナン 牛乳(200) 注文締切 5/25		7 いわしのかば焼き風 ニラともやしのソテー かむかみ揚げ 切干大根カレーツナマヨ炒め チーズタルト ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/28		8 チキン南蛮 えびんぎオイスターソース炒め 夏野菜のそぼろあんかけ ほうれん草とえのきの煮びたし 甘夏みかん(缶) ごはん 牛乳(200) 注文締切 5/29	
		11 かすうどん 桜海老のかきあげ ほうれんそうとゆばの煮びたし ひとくち洋ナシゼリー こぎつねごはん 牛乳(200) 注文締切 6/1		12 チーズチキンかつ〜梅ソース〜 ブロッコリーの天ぷら スパイシーポテト ゴーヤチャンプルー トマトマカロニ ごはん 牛乳(200) 注文締切 6/1		13 三色丼 韓国風肉じゃが 魚の黄金焼き ごまだんご 牛乳(200) 注文締切 6/1		14 からあげ甘辛玉ねぎソース 小松菜とコーンのソテー リヨネーズポテト ミネラルサラダ 大根の肉そぼろ ごはん 牛乳(200) 注文締切 6/4		15 煮込みハンバーグ じゃがいものおかかバター 緑の彩りパスタ キャベツのコンソメ炒め 黄桃(缶) コーンスープ 減量ごはん・牛乳 注文締切 6/5	
		18 ミラノ風 チキンのパン粉焼き じゃがばたー 豚と大根の照り煮 マカロニグラタン 切り昆布の煮物 ごはん 牛乳(200) 注文締切 6/8		19 鶏のすき焼き 魚のさっぱりソース しろ菜の煮びたし ミルクレープ ごはん 牛乳(200) 注文締切 6/8		20 ビビンバ 岩石揚げ ごぼうのサラダ 杏仁フルーツ ごはん 牛乳(200) 注文締切 6/8		21 鶏天ともずくのかきあげ キスの天ぷら ゆでとうもろこし 冬瓜のそぼろ煮 ふりかけ(かつお・ごま) ごはん 牛乳(200) 注文締切 6/11		22 夏のカレーライス えびかつ きやべつのオイスターソース炒め フルーツミックス ささみのパンパンジー マカロニサラダ ごはん・牛乳 注文締切 6/12	
25 豚じゃが ミートボールスパゲッティ ホキの玉ねぎソース添え 海苔の佃煮 ごはん 牛乳(200) 注文締切 6/15		26 トリテキ れんこんベベロン イカのマリネ きやべつとじゃが芋のみそ炒め ツナっぱふりかけ ごはん 牛乳(200) 注文締切 6/15		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。				27日(水) 28日(木) 29日(金)は全校給食なしです。 (期末テストのため)			

	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)
6月平均栄養価	859	32.3	25.4	343	3	265	0.42	0.6	34	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	6.5	3

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	—	—	6日(水)・7日(木)8日(金)
高鷲南中学校	21日(木)	21日(木)	1日(金)・21日(木)
河原城中学校	7日(木)・8日(金)25日(月)	8日(金)・25日(月)	25日(月)
はびきの殖生学園(7年〜9年)	1日(金)・6日(水)	6日(水)・14日(木)15日(金)	6日(水)
峰塚中学校	—	12日(火)・13日(水)	11日(月)・12日(火)13日(水)
誉田中学校	8日(金)	7日(木)・8日(金)	5日(火)・6日(水)7日(木)・8日(金)

夏野菜が登場するよ♪♪



夏が旬の野菜を食べると・・・
・からだの熱を冷ます！
・ビタミン、ミネラル補給！
してくれるので、
夏バテや紫外線からあなたの
からだを守ってくれますよ★

★『リコピン』たっぷり★
・夏のだるさを和らげてくれる
・日焼けした肌のダメージ修復に！

★『ビタミンB1』たっぷり★
・エネルギーを作るお手伝いをするので、疲労回復に効果！

★苦み成分『モモルデシン』★
・胃腸を元気に保って食欲を作ってくれる・頭痛改善！

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	○		○				
4日	○						
5日	○						
6日	○		○	○			
7日	○		○	○		○	○
8日	○		○				○
11日	○			○			○
12日	○			○			
13日	○		○	○			
14日	○			○			
15日	○			○			○
18日	○			○			
19日	○		○	○			
20日	○		○	○			
21日	○						
22日	○		○	○			○
25日	○			○			
26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。

☆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。



(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。)

1(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	882Kcal	27.3g	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			
コーンコロッセ 103Kcal			
サクッとコーン(40)、なたね油			
きのこもやしの中華和え 35Kcal			
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 63Kcal			
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			

4(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	833Kcal	34.3g	19.3g
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、みかんじゃむ、淡口しょうゆ、本みりん、			
きんぴらごぼう 17Kcal			
ごぼう、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			
小松菜のツナごま和え 46Kcal			
ほうれんそう、まぐろ油漬け、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
太学いも 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、煎り黒胡麻			

5(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	870Kcal	37g	22.5g
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、料理酒、花かつお だしかつお、だし昆布			
きゃべつのおかか炒め 11Kcal			
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			
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			
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、淡口しょうゆ、白すりごま			
みかん(缶) 19Kcal			
みかん1号缶			

6(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	804Kcal	35.7g	29.1g
ドライカレー 184Kcal			
牛肉(刻み)、豚肉(刻み)、まめプラスM(ミンチ)、たまねぎ、にんじん、なす、にんにく、しょうが、小麦粉、カレー粉、上白糖、ウスターソース、トマトケチャップ、コンソメ、並塩、なたね油			
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			
春雨サラダ 83Kcal			
ビーフン、こまつな、きゅうり、にんじん、スイートコーン、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ			
フルーツ白玉 51Kcal			
白玉だんご、黄桃ダイス缶、上白糖			
ナン 248Kcal			
ナン			

7(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	890Kcal	30g	33.6g
いわしのかば焼き風 153Kcal			
いわし開き澱粉付、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお、だし昆布、馬鈴薯精製澱粉			
ニラともやしのソテー 6Kcal			
にら、もやし、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
かむかみ揚げ 77Kcal			
焼竹輪、ちりめんじゃこ、むき枝豆、エリンギ、小麦粉、並塩、なたね油			
切干大根カレードツナマヨ炒め 72Kcal			
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、コショウ			
チーズタルト 86Kcal			
チーズタルト			

8(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	895Kcal	33.1g	31.1g
チキン南蛮 224Kcal			
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			
えびんぎオイスターソース炒め 21Kcal			
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、コショウ、ごま油、馬鈴薯精製澱粉			
夏野菜のそぼろあんかけ 114Kcal			
かぼちゃ、なす、たまねぎ、なたね油、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			
ほうれん草とえのきの煮びたし 20Kcal			
ほうれんそう、えのきたけ、錦糸卵、本みりん、上白糖、淡口しょうゆ、だしかつお			
甘夏みかん(缶) 20Kcal			
甘夏みかん缶			

11(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	818Kcal	24.4g	21.1g
かすうどん 111Kcal			
讃岐うどん、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、油かす、馬鈴薯精製澱粉			
桜海老のかきあげ 133Kcal			
釜あげ桜えび、たまねぎ、みつば、さつまいも、サラダチーズ、小麦粉、並塩、なたね油			
ほうれんそうとゆばの煮びたし 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			
ひとくち洋ナシゼリー 19Kcal			
洋梨ゼリー			
こぎつねごはん 391Kcal			
こめ 精白米、きざみ揚げ、鶏ひき肉、ホールコーン、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			

12(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	847Kcal	28.7g	23.9g
チーズチキンかつ〜梅ソース〜 145Kcal			
ササミフライ(チーズ入り)、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、米酢、梅肉			
ブロッコリーの天ぷら 42Kcal			
ブロッコリー、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
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			
ゴーヤチャンプルー 41Kcal			
にがうり、並塩、上白糖、にんじん、キャベツ、豆腐、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、コショウ、なたね油			
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			

13(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	899Kcal	37.5g	29.2g
三色丼 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、だしかつお、本みりん、煎り白胡麻、錦糸卵			
韓国風肉じゃが 96Kcal			
じゃがいも、つきこんにやく、たまねぎ、にんにく、豚肉ロース、濃口しょうゆ、本みりん、だしかつお、コチジャン、ごま油			
魚の黄金焼き 93Kcal			
メルルーサ、並塩、コショウ、料理酒、小麦粉、マヨネーズ、にんじん、粉チーズ、ターメリック、バジル			
ごまだんご 90Kcal			
中華ごま団子、なたね油			

14(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	865Kcal	34.7g	24.3g
からあげ甘辛玉ねぎソース 197Kcal			
鶏もも肉皮なし、にんにく、しょうが、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん			
小松菜とコーンのソテー 8Kcal			
こまつな、ホールカーネルコーン、オリーブオイル、淡口しょうゆ、並塩、コショウ			
リヨネーズポテト 73Kcal			
無塩せきベーコン、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、並塩、コショウ、バター(加塩)			
ミネラルサラダ 42Kcal			
干しひじき、本みりん、淡口しょうゆ、にんじん、水煮だいず、きゅうり、無塩せきロースハム、米酢、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、ごま油、白すりごま			
大根の肉そぼろ 49Kcal			
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			

15(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	895Kcal	28.5g	25.8g
煮込みハンバーグ 158Kcal			
豆腐入りチキンハンバーグ、たまねぎ、料理酒、トマトケチャップ、ウスターソース、上白糖、並塩、コショウ			
じゃがいものおかかバター 35Kcal			
じゃがいも、かつお削りぶし、バター(加塩)、本みりん、濃口しょうゆ、だし昆布			
緑の彩りパスタ 32Kcal			
スパゲッティ、ブロッコリー、むきえび、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、並塩、コショウ、粉チーズ			
キャベツのコンソメ炒め 36Kcal			
キャベツ、たまねぎ、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、コショウ			
コーンスープ 148Kcal			
黄桃(缶) 26Kcal			
黄桃ダイス缶			

18(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	837Kcal	34.9g	23.9g
ミラノ風 チキンのパン粉焼き 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、上白糖			
じゃがばたー 26Kcal			
じゃがいも、濃口しょうゆ、バター(加塩)、上白糖			
豚と大根の照り煮 57Kcal			
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			
マカロニグラタン 59Kcal			
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、コショウ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
切り昆布の煮物 35Kcal			
糸切り昆布、にんじん、きざみ揚げ、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒、だしかつお			

19(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	820Kcal	34.4g	18.5g
鶏のすき焼き 149Kcal			
鶏もも肉皮なし、料理酒、たまねぎ、白ねぎ、糸こんにやく、焼き豆腐、本みりん、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖			
魚のさっぱりソース 86Kcal			
メルルーサ、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、並塩、料理酒、なたね油、梅肉、淡口しょうゆ、トマトケチャップ、上白糖			
しる菜の煮びたし 37Kcal			
しろな、きざみ揚げ、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			
ミルクレープ 52Kcal			
ミルクレープ			

20(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	880Kcal	27.6g	26.6g
ビビンバ 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、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			
岩石揚げ 120Kcal			
さつまいも、水煮だいず、干しひじき、サラダチーズ、小麦粉、淡口しょうゆ、上白糖、なたね油			
ごぼうのサラダ 106Kcal			
ごぼう、にんじん、まぐろ油漬け、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、花かつお			
杏仁フルーツ 33Kcal			
杏仁豆腐、みかん缶詰			

21(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	827Kcal	34.1g	21.3g
鶏天ともずくのかきあげ 137Kcal			
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、もずく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かつお削り節、なたね油			
キスの天ぷら 65Kcal			
きす開き、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
ゆでとうもろこし 78Kcal			
カットコーン、えだまめ、並塩			
冬瓜のそぼろ煮 28Kcal			
とうがん、鶏ひき肉、にんじん、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、並塩、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
ふりかけ(かつお・ごま) 23Kcal			
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			

22(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	848Kcal	29.3g	23.3g
夏のカレーライス 164Kcal			
じゃがいも、にんじん、たまねぎ、なす、オクラ、にんにく、豚肩ロース 皮下脂肪なし、ローリエパウダー、オイスターソース、牛乳、なたね油、カレーウ パーモント、カレーウ グルメーズ、トマトケチャップ、ウスターソース、馬鈴薯精製澱粉			
えびかつ 95Kcal			
新エビカツ、なたね油			
きゃべつのおイスターソース炒め 8Kcal			
キャベツ、にんにく、濃口しょうゆ、オイスターソース、並塩、コショウ、なたね油			
フルーツミックス 39Kcal			
みかん缶詰、りんご缶、ナタデココ			
マカロニサラダ 36Kcal			
マカロニ、さやいんげん、ホールカーネルコーン、マヨネーズ、粒マスタード、並塩、コショウ			
ささみのパンパンジー 46Kcal			
鶏ささき、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			

25(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	887Kcal	36.5g	23.3g
豚じゃが 161Kcal			
豚肩ロース、料理酒、濃口しょうゆ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにやく、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			
ミートボールスパゲッティ		123Kcal	
オレングスパゲティ、ミートボール(国産鶏豚使用)、えのきたけ、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、パセリ			
ホキの玉ねぎソース添え		89Kcal	
ホキ、馬鈴薯精製粉、なたね油、たまねぎ、上白糖、米酢、淡口しょうゆ、本みりん、バター(加塩)、			
海苔の佃煮		18Kcal	
きざみりの、しいたけ乾、本みりん、上白糖、濃口しょうゆ			