平成30年
羽曳野市中学校給食

7月　献立表

月	火	水	木	金
2 ポークデミグラスシチュー ソースヒレかつ もやしのゆかりあえ フルーツミックス ｼﾞｪﾉﾍﾞｰｾﾞｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 切り干し大根のはりはり漬 減量ごはん・牛乳 注文締切 6/22	3 鶏の香草パン粉焼き れんこんペペロン 岩石揚げ こんにゃくチャプチェ さつまいもシュガー ごはん 牛乳(200) 注文締切 6/22	4 三色丼 ジャガイモのトマト煮込み なすの揚げ浸し 冷凍みかん 牛乳(200) 注文締切 6/22	5 豚丼 おこのみあげ 白身魚の南蛮漬け かぼちゃのサラダ 牛乳(200) 注文締切 6/25	6 鶏肉のバタぽんステーキ 小松菜のソテー 七夕星のゼリー そうめんチャンプルー ポークビーンズ とうもろこしごはん 牛乳(200) 注文締切 6/26
9 豚じゃが とうもろこしかきあげ ゴーヤチャンプルー ひとくち桃ゼリー 夏野菜みそ汁 ごはん 牛乳(200) 注文締切 6/29	10 鯵フライ～トマトソース～ 豚のオイスター焼きそば こんにゃくピーマン 黄桃(缶) ごはん 牛乳(200) 注文締切 6/29	11 チキン南蛮 糸こんきんぴら じゃがいものチーズ焼き マカロニグラタン みかん(缶) ロールパン 牛乳(200) 注文締切 6/29	**1学期の給食は、 11日（水）までです。**	

注文締切日の表示について

6月1日(金)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。

『台風の接近に伴う中学校給食の対応』

午前7時現在、南河内地区または羽曳野市に暴風警報が発令されている場合は一時自宅待機となりますが、 午前9時までに解除された場合、登校となります。

その際、給食の提供はありますので、当日の給食の注文をされている方はお弁当等の持参は必要ありません。 また、午前9時の時点で南河内地区または羽曳野市に暴風警報が発令されている場合は休校となり、その日の給食代金は予約システムのチャージ額に返金されます。

	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)
7月平均栄養価	839	31.6	25	333	3	284	0.5	0.59	39	5.1	3
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

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	―	―	―
河原城中学校	―	―	―
はびきの埴生学園（7年～9年）	―	―	―
峰塚中学校	11日(水)	11日(水)	11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
2日	○			○			○
3日	○			○			
4日	○		○	○			
5日	○		○			○	○
6日	○			○			
9日	○			○			
10日	○					○	○
11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。

7月6日（金）七夕メニュー

夏メニュー

7月4日（水）
ひんやりとした
『冷凍みかん』
がでます！

7月9日（月）
『夏野菜みそ汁』
がでます！

羽曳野市中学校給食

平成30年7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）

エネルギー	たんぱく質	脂質
845Kcal	29g	22.4g

ポークデミグラスシチュー 192Kcal
豚肩ロース　皮下脂肪なし、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、米粉のハヤシルウ、トマトペースト、にんにく、なたね油、並塩、コショー、クッキングワイン、ウスターソース

ソースヒレかつ 73Kcal
ポークヒレカツ、なたね油

もやしのゆかりあえ 7Kcal
もやし、ゆかり、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

ｼﾞｪﾉﾍﾞｰｾﾞｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 53Kcal
ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ、たまねぎ、えのきたけ、むきえび、なたね油、ジェノパペースト、並塩、コショー

切り干し大根のはりはり漬 21Kcal
切り干し大根、糸切り昆布、並塩、米酢、本みりん、濃口しょうゆ、ごま油

3（火）

エネルギー	たんぱく質	脂質
857Kcal	34.1g	23.5g

鶏の香草パン粉焼き 112Kcal
鶏もも肉皮なし、並塩、コショー、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉

れんこんペペロン 25Kcal
れんこん、豚肉、にんにく、オリーブオイル、並塩、コショー、パルメザンチーズ

岩石揚げ 111Kcal
かぼちゃ、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

こんにゃくチャプチェ 41Kcal
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、乾しいたけ、ピーマン、青ねぎ、なたね油、トウバンジャン、濃口しょうゆ、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）

4（水）

エネルギー	たんぱく質	脂質
790Kcal	25.5g	21.6g

三色丼 483Kcal
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、煎り白胡麻、錦糸卵

ジャガイモのトマト煮込み 64Kcal
じゃがいも、たまねぎ、トマトダイス缶、コンソメ、上白糖、トマトケチャップ、並塩、コショー、オリーブオイル

なすの揚げ浸し 62Kcal
なす、白ねぎ、なたね油、だしかつお、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、しょうが、かつお削りぶし

冷凍みかん 43Kcal
冷凍みかん（S）

5（木）

エネルギー	たんぱく質	脂質
853Kcal	33.1g	25.7g

豚丼 529Kcal
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

おこのみあげ 60Kcal
キャベツ、にんじん、ながいも、むきえび、釜あげ桜えび、青ねぎ、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

白身魚の南蛮漬け 63Kcal
ホキ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、ピーマン、にんじん、米酢、濃口しょうゆ、だしかつお、上白糖、料理酒

かぼちゃのサラダ 63Kcal
かぼちゃ、並塩、コショー、米酢、上白糖、マヨネーズ、アーモンド

6（金）

エネルギー	たんぱく質	脂質
800Kcal	32.2g	24.1g

鶏肉のバタぽんステーキ 185Kcal
鶏もも肉皮なし、並塩、コショー、小麦粉、なたね油、にんにく、濃口しょうゆ、米酢、ゆず果汁、上白糖、本みりん、バター（加塩）

小松菜のソテー 12Kcal
こまつな、無塩せきベーコン、なたね油、並塩、コショー、濃口しょうゆ

七夕星のゼリー 43Kcal
七夕星のゼリー

そうめんチャンプルー 45Kcal
手延そうめん、なたね油、にんじん、キャベツ、青ねぎ、まぐろ油漬け、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、並塩、コショー

ポークビーンズ 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、トマトケチャップ、並塩、上白糖、コショー、なたね油、パセリ

とうもろこしごはん 337Kcal
精白米、ﾎｰﾙｶｰﾈﾙｺｰﾝ、並塩

9（月）

エネルギー	たんぱく質	脂質
866Kcal	33.7g	22.4g

豚じゃが 164Kcal
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、冷凍むき枝豆、なたね油、上白糖、本みりん、だし昆布、だしかつお

とうもろこしかきあげ 108Kcal
ホールコーン、するめいか、にんじん、サラダチーズ、小麦粉、並塩、なたね油

ゴーヤチャンプルー 28Kcal
にがうり、並塩、上白糖、たまねぎ、木綿豆腐、青ねぎ、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、オイスターソース、コショー、なたね油

ひとくち桃ゼリー 18Kcal
ピーチゼリー

夏野菜みそ汁 52Kcal
トマトダイス缶、ズッキーニ、豚肉もも脂身なし、しょうが、コショー、なたね油、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布

10（火）

エネルギー	たんぱく質	脂質
804Kcal	29.4g	20.7g

鯵フライ～トマトソース～ 189Kcal
アジフライ、なたね油、なす、たまねぎ、オリーブオイル、トマトダイス缶、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、小麦粉、レモン果汁

豚のオイスター焼きそば 64Kcal
ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ、チンゲンサイ、豚肩ロース　皮下脂肪なし、キャベツ、太もやし、ごま油、並塩、コショー、料理酒、オイスターソース、濃口しょうゆ

こんにゃくピーマン 29Kcal
ちりめんじゃこ、ピーマン、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

黄桃（缶） 26Kcal
黄桃ダイス缶

11（水）

エネルギー	たんぱく質	脂質
896Kcal	35.6g	40g

チキン南蛮 224Kcal
鶏もも肉皮なし、並塩、コショー、小麦粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、ｷｭｰﾋﾟｰﾀﾙﾀﾙｿｰｽ

糸こんきんぴら 26Kcal
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、煎り白胡麻、だしかつお、だし昆布

じゃがいものチーズ焼き 63Kcal
じゃがいも、ほうれんそう、パルメザンチーズ、オリーブオイル、並塩

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、コショー、バター（加塩）、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ

みかん（缶） 19Kcal
みかん1号缶

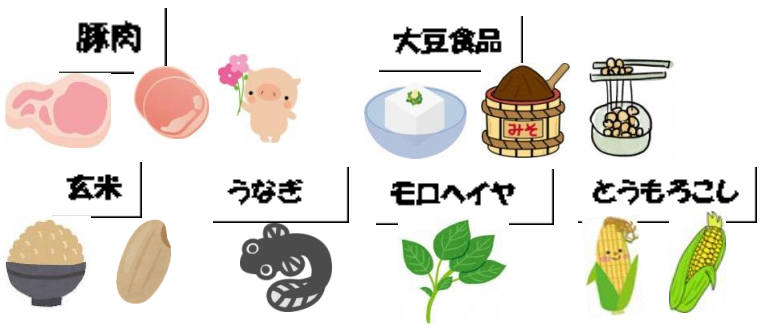
ロールパン 367Kcal
ロールパン

夏を元気に過ごすために！

夏になると、疲れやすいんだ。
がんばりたいんだけれど・・・

疲労回復に欠かせない『ビタミンB1』
をたくさん含む食べ物を食べると
良いよ☆

疲れているときには、エネルギー補給が大切です。
エネルギーの源になる炭水化物を多く含むのは、
ごはんやパン、めん類です。ごはんやパン、めん類を身体で
エネルギーに変えるためにはビタミンＢ１のサポートが必要！
夏は食欲が減りやすく、ごはんだけ、うどんだけを食べてしまいがちになりますが、ビタミンB1 を多く含む下の食べ物を一緒に食べると元気になれますよ！



『**アリシン**』をもつ、
たまねぎ・にんにく・ねぎ・ニラ・らっきょう

『**クエン酸**』をもつ、
お酢・レモン・梅干・トマト・パイナップル・みかんは、ビタミンＢ１の疲労回復をより高めてくれるのでさらに一緒に食べると良いですよ☆

ビタミンB1は、他にも私たちの支えに
なってくれているよ。
ぜひ、知って毎日に取り入れてね。

身体は、運動をすると乳酸という物質が溜まって
疲れやだるさを感じる仕組みになっています。
ビタミンＢ1 は乳酸を分解して、エネルギーに変えてくれます。運動するからだの応援隊ですよ。

ビタミンB1のことは分かったけれど
他には、どんな食べ方をしたら
夏を元気に過ごせるかな・・・

3食しっかり食べる！

毎日の元気な身体や心を作る、１日３度のご飯は、
とても大切！
梅雨や夏の暑い時期、朝ごはんを食べることで、
しんどくなったり、ふらっと倒れることを防ぎます！

免疫力を高める！

かぜなどの病気、紫外線から身体を守ってくれるのは皮膚や粘膜です。皮膚や粘膜を作るために、良質なたんぱく質とビタミンＡをしっかりと食べられると良いですね♪

～夏野菜にはビタミンAがいっぱい！！！～

胃腸を守る！

冷たいものを食べたり、飲んだりする季節。
胃腸は冷たさに耐えながら身体のために、がんばってくれています。
がんばり屋の胃腸を守るために、ねばねば野菜・海草が活躍してくれます。

長いも　**オクラ**　**なめこ**　**めかぶ**

しっかり食べて、自分の身体と心を元気にしよう！
きらきら光る☆素敵な夏を、過ごそうね！！！

☆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）
分からないこと等があれば、お気軽にお問い合わせください。