

月	火	水	木	金
3	4 やきにく丼	5 ほかほかカレーライス	6 冷しゃぶ(胡麻ダレ)	7 鶏肉の照り焼き
	スパイシーかぼちゃ きのこもやし中華和え キャンディチーズ(鉄) ごはん・牛乳	ヒレかつ きゃべつのおかか炒め 厚揚げケチャップ カレーの日 ゴーヤとツナのサラダ みかん(缶) 減量ごはん・牛乳	野菜のナムル 豆腐のよせあげ 白身魚の紅葉焼き しらたきとえのきのしぐれ煮 わかめごはん 牛乳(200)	キャベツのマヨネーズ がんとどきの炊き合わせ ほうれん草のツナごま和え むらさき芋タルト ごはん・牛乳
	注文締切 8/24	注文締切 8/24	注文締切 8/27	注文締切 8/28
10 味噌つけ麺	11 鶏つくね丼	12 ミンチカツ	13 鮭の卵たっぷり焼き	14 なんちゃってタコライス
スイートポテト ほうれん草とえのきの煮びたし お漬物ふりかけ 減量ごはん・牛乳	椎茸と長ネギのオイスター炒め いか大根 なすの揚げ浸し ポークビーンズ ごはん・牛乳	キャベツの加レマヨネーズ ジャガイモのトマト煮込み 小松菜グラタン りんごシュガーバターソース コッペパン コーヒーオレ	青のりポテト ソース焼きそば ほうれん草とうばの煮びたし 黄桃(缶) ごはん・牛乳	夏野菜のかきあげ 冬瓜のえびあんかけ 冷凍みかん ごはん・牛乳
注文締切 8/31	注文締切 8/31	注文締切 8/31	注文締切 9/3	注文締切 9/4
17	18 鶏肉のBBQソース	19 ポークチャップ	20 中華あんかけ	21 カレーハンバーグ&目玉焼き
	もやしソテー かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草の白和え ミルクレープ ごはん 牛乳(200)	粉ふきいも ジェンパーゼスバゲティ ブロッコリーグラタン ひとくち桃ゼリー ごはん・牛乳	ミートボール 春雨サラダ オレンジゼリー ごはん・牛乳	月見だんご 筑前煮 いとこんナポリタン ごはん・牛乳
	注文締切 9/7	注文締切 9/7	注文締切 9/10	注文締切 9/11
24	25 豚肉キムチ	26 鶏のからあげ甘辛風	27 そぼろ丼	28 さんまのかば焼き
	ちくわの磯辺揚げ しろ菜の煮びたし 杏仁フルーツ ごはん 牛乳(200)	エリンギバター醤油炒め フライドポテト キャベツのトマト煮込み ほうれん草とたくあんの和え物 玉ねぎコンソメスープ ごはん・牛乳	おこのみあげ 高野豆腐の煮物 さつまいものサラダ 牛乳(200)	れんこんきんぴら ゴーヤチャンプルー 冷製スパ〜ラウトウイユース〜 りんご缶 おみそ汁(麩・わかめ) ごはん・牛乳
	注文締切 9/14	注文締切 9/14	注文締切 9/14	注文締切 9/18
注文締切日の表示について 8月1日(水)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。		
	注文締切 ●/●			

	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)
9月平均栄養価	813	30.5	25.3	349	3.2	291	0.44	0.63	42	4.8	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

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	4日(火)・28日(金)	4日(火)・28日(金)	28日(金)
高鷲南中学校	4日(火)・28日(金)	4日(火)・28日(金)	5日(水)・6日(木)・28日(金)
河原城中学校	6日(木)・7日(金)・26日(水)・27日(木)・28日(金)	6日(木)・7日(金)・26日(水)・27日(木)・28日(金)	6日(木)・7日(金)・26日(水)・27日(木)・28日(金)
はびきの殖生学園(7~9年生)	-	-	-
峰塚中学校	5日(水)・6日(木)・26日(水)・28日(金)	5日(水)・6日(木)・26日(水)・28日(金)	5日(水)・6日(木)・10日(月)・26日(水)・28日(金)
誉田中学校	4日(火)	4日(火)	-

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
4日	○			○			
5日	○		○	○			
6日	○		○			○	○
7日	○		○	○			
10日	○		○				
11日	○		○	○			
12日	○		○	○			
13日	○		○	○		○	○
14日	○		○	○			○
18日	○		○	○			
19日	○		○	○			○
20日	○		○	○			
21日	○		○	○			
25日	○		○	○		○	○
26日	○		○	○			
27日	○		○	○		○	○
28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。

いとこんナポリタン

【材料】 糸こんにゃく 100g ピーマン 20g たまねぎ 15g 油 5g (小さじ1)  
ツナフレーク 15g トマトケチャップ15g (大さじ1)  
ウスターソース 5g (約小さじ1) 濃口しょうゆ 少々  
塩・コショウ 少々

【下準備】 ①糸こんにゃくは5cmの長さに切り、下ゆでする。  
②ピーマンは細めに横切りにする。  
③玉ねぎは薄切りにする。



9月21日(金)

☆お月見メニュー☆

今年のお月見は、9月24日(月)です。



大人気メニュー！

いとこんナポリタンの作り方

※材料・下準備は隣に記載しています。

1. フライパンに油をひき、野菜を炒める。
2. 糸こんにゃくを加え、水分をとばすように炒める。
3. ツナ、ケチャップ、ソース、醤油を加えてさらに炒める。
4. 塩・コショウをし、味を整える。

# 羽曳野市中学校給食

# 平成30年9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。)

4(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	5(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	6(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	7(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	
やきにく丼	833Kcal	30.1g	27.3g	ほかほかカレーライス	868Kcal	30.2g	27.9g	冷しゃぶ(胡麻ダレ)	860Kcal	32g	30.2g	鶏肉の照り焼き	805Kcal	34.3g	22.1g	
牛もも肉、牛肉肩ロース、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、白ねぎ、にんにく、しょうが、本みりん、赤出し味噌、なたね油、白すりごま			165Kcal	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、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、カレーパウダー、パセリ、ケール、グルメ、トマトケチャップ、ウスターソース、馬鈴薯精製澱粉			139Kcal	豚肩ロース 皮下脂肪なし、焙煎胡麻ドレッシング			152Kcal	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				97Kcal
スパイシーかぼちゃ			100Kcal	ヒレかつ			73Kcal	野菜のナムル			19Kcal	キャベツのマヨネーズ			19Kcal	
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				ポークヒレカツ、なたね油			11Kcal	ほうれんそう、もやし、にんじん、濃口しょうゆ、上白糖、並塩、ごま油、コショウ			106Kcal	キャベツ、ホールコーン(冷)、なたね油、マヨネーズ、並塩、コショウ				73Kcal
きのこもやし中華和え			37Kcal	きやべつのおかか炒め			73Kcal	豆腐のよせあげ			27Kcal	がんとどきの炊き合わせ				46Kcal
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、煎り白胡椒				キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			93Kcal	木綿豆腐、ごぼう、板こんにやく、グリーンピース、干しひじき、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、淡口しょうゆ、並塩、なたね油			361Kcal	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、だいこん、にんじん、本みりん				74Kcal
キャンディチーズ(鉄)			35Kcal	厚揚げケチャップ			93Kcal	白身魚の紅葉焼き			27Kcal	ほうれん草のツナごま和え				46Kcal
チーズで鉄分				絹厚揚げ(冷凍)、エリンギ、ピーマン、なたね油、トマトケチャップ、ウスターソース、並塩、コショウ			40Kcal	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、パセリ			230Kcal	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				26Kcal
				ゴーヤとツナのサラダ			40Kcal	しらすとえのきのしぐれ煮			106Kcal	むらさき芋タルト				26Kcal
				にがり、まぐろ油漬け、ホールコーン(冷)、にんじん、たまねぎ、鶏卵水煮、マヨネーズ、濃口しょうゆ、並塩、コショウ、かつお削りぶし			40Kcal	えのきたけ、糸こんにやく、しょうが、上白糖、濃口しょうゆ、なたね油			106Kcal	紫芋タルト				26Kcal
				みかん(缶)			19Kcal	わかめごはん			106Kcal					26Kcal
								精白米、炊き込みわかめ								
10(月)	897Kcal	30.3g	19g	11(火)	855Kcal	31.5g	23.9g	12(水)	776Kcal	24.9g	27.5g	13(木)	821Kcal	34.1g	22.6g	
味噌つけ麺			274Kcal	鶏つくね丼			179Kcal	ミンチカツ			212Kcal	鮭の卵たっぷり焼き			180Kcal	
中華めん、ごま油、焼き豚、キャベツ、太もやし、なたね油、並塩、コショウ、青ねぎ、うずら卵水煮、ホールコーン(冷)、にんにく、しょうが、特赤味噌、だしかつお、だし昆布、上白糖、濃口しょうゆ				荒挽つくね、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、料理酒、だしかつお、だし昆布、うずら卵水煮、馬鈴薯精製澱粉				国産豚肉メンチカツ、なたね油、日給連中濃ソース			33Kcal	さけ、料理酒、小麦粉、鶏卵水煮、たまねぎ、パセリ、並塩、コショウ、マヨネーズ、バルメザンチーズ、牛乳				30Kcal
スイートポテト			101Kcal	椎茸と長ネギのオイスター炒め			24Kcal	キャベツ、なたね油、まぐろ油漬け、マヨネーズ、カレー粉、並塩、コショウ			91Kcal	青のりポテト				63Kcal
お米deスイートポテト				しいたけ、白ねぎ、ごま油、料理酒、オイスターソース、コショウ、並塩			54Kcal	じゃがいも、たまねぎ、無塩せきベーコン、ホールコーン(冷)、トマトダイス缶、コンソメ、上白糖、トマトケチャップ、並塩、コショウ、オリーブオイル			64Kcal	ソース焼きそば				26Kcal
ほうれん草とえのきの煮びたし			24Kcal	いか大根			62Kcal	小松菜グラタン			40Kcal	ほうれん草とゆばの煮びたし				26Kcal
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				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			40Kcal	マカロニ、こまつな、たまねぎ、ほんしめじ、ちりめんじゃこ、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			230Kcal	ほうれんそう、ゆば、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖				26Kcal
お漬物ふりかけ			38Kcal	なすの揚げ浸し			40Kcal	りんごシュガーバターソース			230Kcal	黄桃(缶)				26Kcal
石見高原漬(無添加)、豚肉(刻み)、濃口しょうゆ、並塩、上白糖、煎り白胡椒、なたね油				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			40Kcal	りんご、バター(加塩)、上白糖			230Kcal	黄桃ダイス缶				26Kcal
				ポークビーンズ			40Kcal	コーンパン			106Kcal					26Kcal
				水煮だいず、豚肉(刻み)、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、コショウ、なたね油、パセリ			40Kcal	切り目入りランチパン			106Kcal					26Kcal
								コーヒーオレ			106Kcal					26Kcal
14(金)	811Kcal	28.7g	21.8g	18(火)	567Kcal	31.7g	24.7g	19(水)	859Kcal	28.9g	22.6g	20(木)	578Kcal	26.1g	30.2g	
なんちゃってタコライス			133Kcal	鶏肉のBBQソース			119Kcal	ポークチャップ			191Kcal	中華あんかけ			144Kcal	
鶏ひき肉、たまねぎ、ホールトマト缶、グリーンピース、にんにく、なたね油、並塩、コショウ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、粉チーズ、キャベツ				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、米酢、上白糖、りんご、青ねぎ、馬鈴薯精製澱粉			6Kcal	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)			27Kcal	豚肩ロース 皮下脂肪なし、うずら卵水煮、はくさい、にんじん、たけのこ 水煮、たまねぎ、しょうが、なたね油、並塩、コショウ、白ねぎ、中華だしの素、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉				120Kcal
夏野菜のかきあげ			104Kcal	もやしソテー			6Kcal	粉ふきいも			27Kcal	ミートボール				77Kcal
かぼちゃ、たまねぎ、にがり、ホールコーン(冷)、サラダチーズ、小麦粉、並塩、なたね油				もやし、ピーマン、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			142Kcal	じゃがいも、並塩、コショウ			60Kcal	ミートボール(国産鶏豚使用)、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、パセリ、じゃがいも、なたね油				77Kcal
冬瓜のえびあんかけ			35Kcal	かぼちゃのそぼろあんかけ			59Kcal	ジェノバペースト			67Kcal	春雨サラダ				32Kcal
とうがん、むきえび、冷凍むき枝豆、しょうが、だしかつお、だし昆布、濃口しょうゆ、本みりん、馬鈴薯精製澱粉				かぼちゃ、なたね油、たまねぎ、鶏ひき肉、だしかつお、だし昆布、水、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			59Kcal	スパゲッティ、たまねぎ、むきえび、料理酒、なたね油、ジェノバペースト、並塩、コショウ			67Kcal	ピーマン、こまつな、きゅうり、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ				32Kcal
冷凍みかん			43Kcal	ほうれん草の白和え			36Kcal	ブロッコリーグラタン			18Kcal	オレンジゼリー				32Kcal
冷凍みかん(S)				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、白すりごま			36Kcal	マカロニ、にんじん、ブロッコリー、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			18Kcal	冷凍ダイゼリー(オレンジ)				32Kcal
				ミルクレープ			36Kcal	ひとくち桃ゼリー			18Kcal					32Kcal
				ミルクレープ			36Kcal	ピーチゼリー			18Kcal					32Kcal
21(金)	878Kcal	31.3g	27.8g	25(火)	821Kcal	28.2g	24.3g	26(水)	852Kcal	33.3g	24.6g	27(木)	871Kcal	33.4g	25.6g	
カレーハンバーグ&目玉焼き			249Kcal	豚肉キムチ			185Kcal	鶏のからあげ甘辛風			182Kcal	そぼろ丼			519Kcal	
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、パセリ、ケール、グルメ、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、冷凍目玉焼き				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			61Kcal	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、だしかつお、だし昆布			10Kcal	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、煎り白胡椒、鶏糸卵				59Kcal
月見だんご			51Kcal	ちくわの磯辺揚げ			61Kcal	エリンギバター醤油炒め			69Kcal	おこのみあげ				59Kcal
月見だんご				焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油			46Kcal	エリンギ、濃口しょうゆ、バター(加塩)、コショウ			69Kcal	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、かつお削りぶし、とんかつソース、なたね油				79Kcal
筑前煮			55Kcal	しろ菜の煮びたし			33Kcal	フライドポテト			53Kcal	高野豆腐の煮物				76Kcal
鶏もも肉皮なし、ごぼう、さといも、なたね油、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、ごま油、だしかつお、にんじん				しろな、きざみ揚げ(冷)、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			33Kcal	じゃがいも、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、コショウ			53Kcal	高野豆腐、にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、鶏もも肉皮なし、料理酒、上白糖、淡口しょうゆ、並塩、だし昆布、だしかつお				76Kcal
いとこナポリタン			27Kcal	杏仁フルーツ			33Kcal	キャベツのトマト煮込み			12Kcal	さつまいものサラダ				76Kcal
糸こんにやく、ピーマン、たまねぎ、なたね油、まぐろ油漬け、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				杏仁豆腐、みかん缶詰			33Kcal	無塩せきベーコン、キャベツ、トマトダイス缶、コンソメ、上白糖、トマトケチャップ、並塩、コショウ、オリーブオイル			12Kcal	さつまいも、並塩、レーズン、レモン果汁、マヨネーズ、コショウ				76Kcal
								ほうれん草とたくあんの和え物			12Kcal					76Kcal
								ほうれんそう、太もやし、たくわん漬(刻み)、煎り白胡椒、濃口しょうゆ			30Kcal					76Kcal
								玉ねぎコンソメスープ			30Kcal					76Kcal
								たまねぎ、にんじん、無塩せきロースハム、なたね油、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ			30Kcal					76Kcal
28(金)	867Kcal	29.6g	27.5g													
さんまのかば焼き			204Kcal													
さんま開き澱粉付、なたね油、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だし昆布、だしかつお、馬鈴薯精製澱粉																
れんこんきんぴら			17Kcal													
れんこん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ																
ゴーヤチャンプルー			28Kcal													
にがり、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、コショウ、なたね油																
冷製スパーク外ウイソース			63Kcal													
レゾルスパゲッティ、並塩、無塩せきベーコン、なす、にんじん、かぼちゃ、冷凍むき枝豆、たまねぎ、オリーブオイル、にんにく、ローリエパウダー、トマトジュース、ホールトマト缶、コンソメ、濃口しょうゆ、パセリ																
りんご缶	りんご缶		25Kcal													
おみそ汁(鮎・わかめ)			34Kcal													
鮎、わかめ、青ねぎ、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布																

☆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。

9月12日(水)  
 ☆パンの日メニュー☆  
 12日(水)はご飯のかわりにパンが、  
 牛乳のかわりにコーヒーオレが出ます。



おかずもパンと  
 コーヒーオレに  
 合うメニューに  
 なっています☆  
 ぜひご賞味あれ!

9月14日(金) ☆沖縄メニュー☆



冬瓜のえびあんかけ  
 なんちゃってタコライス  
 夏野菜のかきあげ  
 冷凍みかん