

月		火		水		木		金	
1	豚肉キムチ	2	煮込みハンバーグ	3	鶏肉のバターパンステーキ	4	鶏肉のBBQソース	5	白身魚のコンマヨネズ焼き
コーンコロッケ 小松菜の中華煮 ナタデココフルーツ ごはん・牛乳		もやしソテー 高野豆腐の甘酢あん ごぼうのサラダ ひとくち洋ナシゼリー ごはん・牛乳		たまねぎのソテー ミートボール キャベツとほうれん草のツナマヨ和え みかん(缶) ごはん・牛乳		じゃがぼたー とまとスパゲッティ 切干大根カレーツナマヨ炒め いちじく いちじくジャム ロールパン コーヒーオレ		きんぴらごぼう おこのみあげ ほうれん草の白和え レモンゼリー ごはん・牛乳	
注文締切 9/21		注文締切 9/21		注文締切 9/21		注文締切 9/21		注文締切 9/25	
8		9	鶏のすき焼き	10	揚げ鶏のたまねぎソース	11	チキン南蛮	12	いわしのかば焼き
		かぼちゃのかきあげ しろ菜の煮びたし ひじき豆 ごはん・牛乳		ごぼうのから揚げ いか大根 春雨サラダ トマトマカロニ ごはん・牛乳		じゃがいものおかかバター 緑の彩りパスタ ひじきとキャベツの炒め物 フルーツ白玉 ごはん・牛乳		きのこソテー スパイシーかぼちゃ ほうれん草と卵の炒め物 いとこんナポリタン こぎつねごはん 牛乳	
注文締切 9/28		注文締切 9/28		注文締切 9/28		注文締切 10/1		注文締切 10/2	
15	三色丼	16	豚じゃが	17	とりの天ぷら	<p>おはしやスプーンを 忘れずに持ってきてください。</p> <p> 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。</p>			
豚と大根の照り煮 マカロニグラタン さつまいもシュガー 牛乳		桜海老のかきあげ ほうれん草とゆばの煮びたし 大根の肉そぼろ ごはん・牛乳		えびんぎオイスターソース炒め かぼちゃのそぼろあんかけ 小松菜の煮びたし 杏仁フルーツ ごはん・牛乳					
注文締切 10/5		注文締切 10/5		注文締切 10/5					
22	根菜のカレー味噌そぼろ	23	チーズ入りチキンかつ	24	タンドリーチキン	25	ピピンパ	26	鮭の里芋ポテサラ焼き
ブロッコリーのガーリック炒め フルーツミックス 焼きビーフン きゅうりとわかめのかこみサラダ 豆腐コンソメスープ ごはん・牛乳		れんこんペペロン ジャガイモのトマト煮込み こんにやくチャブチエ ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳		エリンギとじゃがいものソテー イカのマリネ コールスローサラダ チーズタルト ごはん・牛乳		揚げぎょうざ マーボーなす ごまだんご ごはん・牛乳		ほうれん草のガリハタ炒め ごぼうのかきあげ きのこもやしの中華和え りんご缶 ごはん・牛乳	
注文締切 10/12		注文締切 10/12		注文締切 10/12		注文締切 10/15		注文締切 10/16	
29	豚丼	30	ソースヒレかつ	<p>18日(木)・19日(金) 31日(水)は 全校給食なしです。</p>		<p>注文締切日の 表示について 9月1日(土)から 注文できます。</p>		<p>この枠内の日の お昼12時が 注文締切です。</p>	
ちくわの黒胡麻揚げ キャベツのトマト煮込み かぼちゃのサラダ 牛乳		ほくほく紫いも ハロウィンデザート 鮭のグラタン 小松菜のカレー炒め ごはん・牛乳							
注文締切 10/19		注文締切 10/19							

	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)
10月平均栄養価	855	31.2	25.4	342	3.3	288	0.45	0.63	35	5.3	2.5
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	1日(月)	1日(月)	1日(月)
高鷲南中学校	1日(月)・26日(金)	1日(月)・26日(金)	1日(月)・26日(金)
河原城中学校	1日(月)・3日(水)	1日(月)・3日(水) 25日(木)・26日(金)	1日(月)・3日(水)
はびきの埴生学園 (7~9年生)	1日(月)	1日(月)	1日(月)
峰塚中学校	1日(月)	1日(月)	1日(月)
菅田中学校	2日(火)・3日(水)	2日(火)・3日(水)	2日(火)・3日(水)

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	○						
2日	○		○				
3日	○		○	○			
4日	○		○	○			
5日	○		○			○	○
9日	○		○				
10日	○		○	○			
11日	○		○	○			○
12日	○		○	○			
15日	○		○	○			
16日	○		○	○			○
17日	○		○	○			○
22日	○		○	○			
23日	○		○	○			
24日	○		○	○			
25日	○		○	○			
26日	○		○	○			
29日	○		○	○			
30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。

**いちじく**  
10月4日(木)  
羽曳野のいちじくをジャムに  
しました。  
パンにつけて召し上がれ♪



# 羽曳野市中学校給食

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)



# 平成30年10月 使用食材一覧表



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(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	827Kcal	25.4g	24.8g
<b>豚肉キムチ</b> 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			
<b>コーンコロッケ</b> 103Kcal			
サクッとコーン、なたね油			
<b>小松菜の中華煮</b> 19Kcal			
にんにく、こまつな、えのきたけ、しょうが、ごま油、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、中華スープの素、オイスターソース、馬鈴薯精製澱粉			
<b>ナタデココフルーツ</b> 24Kcal			
ナタデココ、黄桃ダイス缶			

2(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	894Kcal	26.9g	28.4g
<b>煮込みハンバーグ</b> 181Kcal			
豆腐入りチキンハンバーグ、たまねぎ、なたね油、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			
<b>もやしソテー</b> 6Kcal			
もやし、ピーマン、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
<b>高野豆腐の甘酢あん</b> 86Kcal			
高野豆腐、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、豚肉(刻み)、たまねぎ、にんにく、なたね油、並塩、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、だし昆布			
<b>ごぼうのサラダ</b> 106Kcal			
ごぼう、にんにく、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			
<b>ひとくち洋ナシゼリー</b> 19Kcal			
洋梨ゼリー			

3(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	878Kcal	34.5g	27.7g
<b>鶏肉のバターほんステーキ</b> 185Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、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)			
<b>たまねぎのソテー</b> 11Kcal			
たまねぎ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、なたね油			
<b>ミートボール</b> 120Kcal			
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			
<b>キャベツとほうれん草のツナ和え</b> 47Kcal			
キャベツ、ほうれん草、まぐろ油漬け、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、マヨネーズ、ごま油			
<b>みかん(缶)</b> 19Kcal			
みかん1号缶			

4(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	800Kcal	29g	23.2g
<b>鶏肉のBBQソース</b> 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、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			
<b>じゃがばたー</b> 26Kcal			
じゃがいも、濃口しょうゆ、バター(加塩)、上白糖			
<b>とまとスパゲッティ</b> 48Kcal			
スパゲッティ、たまねぎ、えのきたけ、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			
<b>切干大根カレーツナマヨ炒め</b> 72Kcal			
切干し大根、にんにく、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			
<b>いちじくジャム</b> 62Kcal		<b>ロールパン</b> 367Kcal	
いちじく、上白糖、すりおろしりんご、レモン果汁		ロールパン	
		<b>コーヒーオレ</b> 106Kcal	
		コーヒーオレ	

5(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	836Kcal	30.2g	25.9g
<b>白身魚のコーンマヨネーズ焼き</b> 173Kcal			
ホキ、料理酒、並塩、コショウ、マヨネーズ、信州味噌、ホールコーン、たまねぎ			
<b>きんぴらごぼう</b> 17Kcal			
ごぼう、糸こんにゃく、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			
<b>おこのみあげ</b> 59Kcal			
キャベツ、にんにく、ながいも、むきえび、釜あげ桜えび、青ねぎ、小麦粉、並塩、あおき粉、かつお削り節、とんかつソース、なたね油			
<b>ほうれん草の白和え</b> 59Kcal			
ほうれん草、木綿豆腐、並塩、にんにく、板こんにゃく、淡口しょうゆ、上白糖、料理酒、並塩、白すりごま			
<b>レモンゼリー</b> 32Kcal			
冷凍ダイスゼリー(レモン)			

9(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	834Kcal	33.4g	20.7g
<b>鶏のすき焼き</b> 171Kcal			
鶏もも肉皮なし、料理酒、たまねぎ、白ねぎ、糸こんにゃく、焼き豆腐、麩、うずら卵水煮、本みりん、濃口しょうゆ、上白糖			
<b>かぼちゃのかきあげ</b> 100Kcal			
ごぼう、かぼちゃ、ホールコーン、小麦粉、並塩、なたね油			
<b>しろ菜の煮びたし</b> 37Kcal			
しろな、きざみ揚げ、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			
<b>ひじき豆</b> 30Kcal			
干しひじき、水煮だいず、にんにく、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖、だしかつお			

10(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	878Kcal	33.1g	26.5g
<b>揚げ鶏のたまねぎソース</b> 168Kcal			
鶏もも肉皮なし、濃口しょうゆ、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、たまねぎ、米酢、上白糖			
<b>ごぼうのから揚げ</b> 43Kcal			
ごぼう、だしかつお、だし昆布、上白糖、料理酒、本みりん、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
<b>いか大根</b> 55Kcal			
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、だしかつお			
<b>春雨サラダ</b> 77Kcal			
ビーフン、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			
<b>トマトマカロニ</b> 39Kcal			
マカロニ、無塩せきソース、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			

11(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	873Kcal	33.6g	25.5g
<b>チキン南蛮</b> 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、キューピーカレーソース			
<b>じゃがいものおかかバター</b> 35Kcal			
じゃがいも、かつお削り節、バター(加塩)、本みりん、濃口しょうゆ、だし昆布			
<b>緑の彩りパスタ</b> 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			
<b>ひじきとキャベツの炒め物</b> 35Kcal			
干しひじき、キャベツ、にんにく、まぐろ油漬け、濃口しょうゆ、本みりん、ごま油、だしかつお、だし昆布			
<b>フルーツ白玉</b> 51Kcal			
白玉だんご、黄桃ダイス缶、上白糖			

12(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	872Kcal	32.5g	31.8g
<b>いわしのかば焼き</b> 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			
<b>スパイシーかぼちゃ</b> 100Kcal		<b>きのこソテー</b> 6Kcal	
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		ほんしめじ、濃口しょうゆ、バター(加塩)、並塩、コショウ	
<b>ほうれん草と卵の炒め物</b> 57Kcal		<b>こぎつねごはん</b> 391Kcal	
豚肉もも脂身なし、鶏糸卵、ほうれん草、にんにく、なたね油、並塩、濃口しょうゆ、本みりん、コショウ		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	
<b>いとこんナポリタン</b> 27Kcal			
糸こんにゃく、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			

15(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	845Kcal	28.3g	25.1g
<b>三色丼</b> 519Kcal			
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、ほうれん草、だしかつお、煎り白胡麻、鶏糸卵			
<b>豚と大根の照り煮</b> 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			
<b>マカロニグラタン</b> 59Kcal			
マカロニ、たまねぎ、にんにく、ほんしめじ、サラダチーズ、なたね油、並塩、コショウ、なたね油、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、なたね油、パン粉、パセリ			
<b>さつまいもシュガー</b> 72Kcal			
さつまいも、なたね油、上白糖、バター(加塩)			

16(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	868Kcal	31.5g	23.4g
<b>豚じゃが</b> 164Kcal			
豚肉ロース、料理酒、濃口しょうゆ、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、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			
<b>桜海老のかきあげ</b> 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			
<b>ほうれん草とゆばの煮びたし</b> 26Kcal			
ほうれん草、ゆば、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
<b>大根の肉そぼろ</b> 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			

17(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	906Kcal	35.2g	27.5g
<b>とりの天ぷら</b> 163Kcal			
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、なたね油			
<b>えびんぎオイスターソース炒め</b> 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			
<b>かぼちゃのそぼろあんかけ</b> 143Kcal			
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、淡口しょうゆ、上白糖、本みりん、馬鈴薯精製澱粉			
<b>小松菜の煮びたし</b> 50Kcal			
こまつな、にんにく、きざみ揚げ、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
<b>杏仁フルーツ</b> 33Kcal			
杏仁豆腐、みかん缶詰			

22(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	767Kcal	26.9g	17.2g
<b>根菜のカレー味噌そぼろ</b> 112Kcal			
鶏ひき肉、れんこん、にんにく、たまねぎ、しょうが、なたね油、濃口しょうゆ、料理酒、カレー粉、特希味噌、上白糖			
<b>ブロッコリーのガーリック炒め</b> 9Kcal			
ブロッコリー、にんにく、なたね油、淡口しょうゆ、並塩、コショウ			
<b>フルーツミックス</b> 39Kcal			
みかん缶詰、りんご缶詰、ナタデココ			
<b>焼きビーフン</b> 62Kcal		<b>豆腐コンソメスープ</b> 30Kcal	
ビーフン、豚肉(刻み)、キャベツ、にんにく、ごま油、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、上白糖		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	
<b>きゅうりとわかめのかきマサラダ</b> 19Kcal			
きゅうり、ふえるわかめ、糸かまぼこ、本みりん、米酢、淡口しょうゆ、だしかつお、だし昆布、オリーブオイル			

23(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	805Kcal	30.3g	20.7g
<b>チーズ入りチキンかつ</b> 126Kcal			
ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
<b>れんこんペペロン</b> 55Kcal			
れんこん、豚肉(刻み)、にんにく、オリーブオイル、並塩、コショウ、パルメザンチーズ			
<b>ジャガイモのトマト煮込み</b> 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、コショウ、オリーブオイル			
<b>こんにゃくチャブチ</b> 41Kcal			
豚肉もも脂身なし、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにゃく、にんにく、乾しいたけ、ピーマン、青ねぎ、なたね油、トウバンジャン、ごま油			
<b>ふりかけ(かつお・ごま)</b> 23Kcal			
かつお削り節、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			

24(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	848Kcal	34.6g	28.8g
<b>タンダーリーチキン</b> 111Kcal			
鶏もも肉皮なし、無糖ヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、にんにく、並塩、コショウ			
<b>エリンギとじゃがいものソテー</b> 18Kcal			
エリンギ、じゃがいも、濃口しょうゆ、並塩、コショウ、にんにく、なたね油			
<b>イカのマリネ</b> 68Kcal			
するめいか、料理酒、たまねぎ、にんにく、きゅうり、マスタード、上白糖、米酢、オリーブオイル、並塩			
<b>コールスローサラダ</b> 69Kcal			
キャベツ、にんにく、マヨネーズ、米酢、上白糖、並塩、コショウ			
<b>チーズタルト</b> 86Kcal			
チーズタルト			

25(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	884Kcal	32.5g	28.6g
<b>ピザパン</b> 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、にんにく、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、鶏糸卵			
<b>揚げぎょうざ</b> 98Kcal			
ぎょうざ(ひじき・Fe入り)、なたね油			
<b>マーボーなす</b> 75Kcal			
豚肉(刻み)、なす、なたね油、しょうが、にんにく、白ねぎ、赤出し味噌、上白糖、濃口しょうゆ、ガラスープ、料理酒、トウバンジャン、馬鈴薯精製澱粉			
<b>ごまだんご</b> 90Kcal			
中華ごま団子、なたね油			

26(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	857Kcal	32.6g	27.6g
<b>鮭の里芋ポテサラ焼き</b> 189Kcal			
さけ、料理酒、小麦粉、さといも、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、並塩、コショウ、マヨネーズ、パルメザンチーズ、牛乳			
<b>ほうれん草のかりな炒め</b> 18Kcal			
ほうれん草、無塩せきベーコン、にんにく、無塩バター、並塩、コショウ			
<b>ごぼうのかきあげ</b> 94Kcal			
ごぼう、にんにく、たまねぎ、小麦粉、並塩、なたね油			
<b>きのこもやしの中華和え</b> 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			
<b>りんご缶</b> 25Kcal			
りんご缶			

29(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	847Kcal	30.5g	26.4g
<b>豚丼</b> 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			
<b>ちくわの黒胡麻揚げ</b> 64Kcal			
焼竹輪、煎り黒胡麻、小麦粉、なたね油			
<b>キャベツのトマト煮込み</b> 53Kcal			
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			
<b>かぼちゃのサラダ</b> 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			

30(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	924Kcal	32.4g	23.2g
<b>ソースヒレかつ</b> 153Kcal			
ボークヒレカツ、なたね油、日給連中濃ソース			
<b>ほくほく紫いも</b> 61Kcal			
むらさきいも、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、煎り白胡麻、無塩バター			
<b>ハロウィンデザート</b> 114Kcal			
ハロウィンデザート(鉄・Ca入り)			
<b>鮭のグラタン</b> 78Kcal			
マカロニ、さけ、たまねぎ、にんにく、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			
<b>小松菜のカレー炒め</b> 22Kcal			
こまつな、無塩せきベーコン、ホールコーン、なたね油、並塩、カレー粉、本みりん			

☆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。

10月12日(金)  
秋メニュー

- ・いわしのかば焼き&きのこソテー
- ・スパイシーかぼちゃ
- ・ほうれん草と卵の炒め物
- ・いとこんナポリタン
- ・こぎつねごはん



HALLOWEEN

10月30日(火)

ハロウィンデザートがです！

