



11月 献立表

月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 10月1日(月)から注文できます。	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。		1 鶏肉のBBQソース 小松菜とコーンのソテー スパイシーポテト オムレツ～えびのトマトソース～ かぼちゃのサラダ ごはん 牛乳	2 さんまのかば焼き ニラともやしのソテー いかのナポリ風 ほうれん草とえのきの煮びたし りんご缶 減量ごはん・牛乳 おみそ汁
5 まきまきやきにく	6 三色丼 高野豆腐の煮物 白身魚の黄金焼き 大学いも 牛乳	7 ハンバーグのいちじくソース 粉ふきいも おこのみあげ 大阪しる菜の煮びたし 太子のみかん ふわふわ卵のすまし汁 ごはん・牛乳	8 鶏のからあげ甘辛風 きゃべつのおかか炒め 韓国風肉じゃが ほうれんそうとゆばの煮びたし レモンゼリー ごはん 牛乳	9 鶏とえびと野菜の天丼 天つゆ 豚と大根の照り煮 小松菜の中華炒め 金時豆の甘煮 昆布だしごはん 牛乳
12 牛すじロquette	13 鮭フライ 大阪みかんソース添え じゃがいものおかかバター えびと高野豆腐チリソース煮 ほうれん草のツナごま和え のりの佃煮 ごはん 牛乳	14 きつねうどん 豆腐のふわふわ揚げ れんこんのサラダ あん団子 かやくごはん 牛乳	15 豚丼 卵と野菜の煮物 スイートポテト きゅうりのおかか和え 牛乳	16 ほかほかカレーライス チーズ入りチキンかつ ナタデココフルーツ ささみのパンパンジー マカロニサラダ ターメリックライス・牛乳
19 全校給食なし(土曜参観代休)	20 チキン南蛮 キャベツと水菜のソテー とまとスパゲッティ こんにやくピーマン りんごジャム ロールパン 牛乳	21 鶏の香草パン粉焼き ごぼうのから揚げ キャベツのトマト煮込み ジェパースパゲッティ ふりかけ(かつお・ごま) たらと白菜のクリームスープ 減量ごはん・コーヒーマル 牛乳	22 みそかつ きゃべつとじゃこソテー れんこんとホキの甘酢炒め かぶのコンソメ炒め みかん(缶) ごはん 牛乳	23 勤労感謝の日
26 ピンパ 鶏ごぼう 魚のチリソース ひとくち洋ナシゼリー ごはん 牛乳	27 トリテキ れんこんとちくわののり塩 かぼちゃの甘辛炒め 切干大根のカレーツナマヨ 甘夏みかん(缶) ごはん 牛乳	28日・29日・30日 期末テストのため 全校給食なしです 		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)
11月平均栄養価	851	32.4	26.0	361	3.3	262	0.41	0.61	33	4.6	3.6
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	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(木)・2日(金)	20日(火)・21日(水) 26日(月)・27日(火)
高鷲南中学校	15日(木)	8日(木)・9日(金) 15日(木)	15日(木)・21日(水)・22日(木) 26日(月)・27日(火)
河原城中学校	—	—	14日(水)・21日(水)・22日(木) 26日(月)・27日(火)
はびきの植生学園(7～9年生)	—	—	9日(金)・13日(火)・14日(水) 15日(木)・16日(金)
峰塚中学校	27日(火)	27日(火)	1日(木)・13日(火)・15日(木) 16日(金)・21日(水)・22日(木)・27日(火)
菅田中学校	1日(木)	1日(木)・2日(金)	1日(木)・15日(木)・21日(水) 22日(木)・26日(月)・27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
1日	○		○	○			○
2日	○		○				
5日	○		○	○			○
6日	○		○	○			
7日	○		○			○	○
8日	○						
9日	○						○
12日	○			○			○
13日	○			○			○
14日	○		○				
15日	○		○				
16日	○		○	○			
20日	○		○			○	○
21日	○			○			○
22日	○			○		○	○
26日	○		○				
27日	○		○	○		○	○

大阪のしる菜



11月12日(月)

羽曳野の牛すじロquetteをいただきます★



食べる人の元気を願って、食べ物を作られている方が大阪にもたくさんおられます。大事に美味しく食べて、元気なからだを作ろうね。



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。

羽曳野市中学校給食

平成30年11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。)

1(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	2(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	5(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	6(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
鶏肉のBBQソース	855Kcal	34.1g	24.8g	さんまのかば焼き	864Kcal	33.2g	27.8g	まきまきやきにく	876Kcal	31.8g	28.7g	三色丼	860Kcal	37.2g	26.6g
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、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、馬鈴薯精製澱粉			119Kcal	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			186Kcal	牛もも肉、牛肉肩ロース、料理酒、上白糖、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、白ねぎ、にんにく、しょうが、濃口しょうゆ、本みりん、赤出し味噌、なたね油、白すりごま、玉子焼き			196Kcal	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			483Kcal
小松菜とコーンのソテー			8Kcal	ニラともやしのソテー			9Kcal	かぼちゃのかきあげ			73Kcal	高野豆腐の煮物			71Kcal
こまつな、ホールネーロン、オリーブオイル、淡口しょうゆ、並塩、コンショ				にら、もやし、並塩、コンショ、なたね油			111Kcal	むきえび、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油			98Kcal	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、だしかつお			93Kcal
スパイシーポテト			89Kcal	いかのナポリ風			20Kcal	マカロニ・アンド・チーズ			7Kcal	白身魚の黄金焼き			75Kcal
じゃがいも、国産大豆(ボイル)、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩、カレー粉、チリパウダー				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			25Kcal	マカロニ、ナチュラルチーズ、サラダチーズ、無塩せきロースハム、たまねぎ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、並塩、コンショ、コンソメ、パセリ			6Kcal	メルルーサ、並塩、コンショ、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、パセリ			20Kcal
オムレツ～えびのトマトソース～			80Kcal	ほうれん草とえのきの煮びたし			25Kcal	梅干			53Kcal	大学いも			75Kcal
ほうれん草オムレツ、オリーブオイル、むきえび、たまねぎ、クッキングワイン赤、トマトソース、ウスターソース、生クリーム				ほうれん草、えのきたけ、錦糸卵、本みりん、淡口しょうゆ、上白糖、だしかつお			25Kcal	梅干し			6Kcal	さつまいも			75Kcal
かぼちゃのサラダ			63Kcal	りんご缶			53Kcal	手巻きのり							
かぼちゃ、並塩、コンショ、米酢、上白糖、マヨネーズ、アーモンド(ライス)				りんご缶				焼手巻のり							
				わかめ、たまねぎ、木綿豆腐、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布											
7(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	8(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	9(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	12(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
ハンバーグのいちじくソース	834Kcal	29.1g	23.7g	鶏のからあげ甘辛風	843Kcal	34.1g	20.5g	鶏とえびと野菜の天丼	807Kcal	30.4g	22g	生すじコロッケ	783Kcal	24g	44.5g
豆腐入りチキンハンバーグ、いちじくジャム、トマトピューレ、クッキングワイン赤、米粉のパンシルー、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			169Kcal	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			182Kcal	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、えび、さつまいも、焼竹輪、たまねぎ、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油			32Kcal	牛すじコロッケ、なたね油			127Kcal
粉ふきいも			27Kcal	きゃべつのおかか炒め			11Kcal	天つゆ			32Kcal	トマトマカロニ			31Kcal
じゃがいも、並塩、コンショ、パセリ				キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			96Kcal	だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、馬鈴薯精製澱粉			58Kcal	マカロニ、まぐろ油漬、オリーブオイル、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			73Kcal
おこのみあげ			60Kcal	韓国風肉じゃが			26Kcal	豚と大根の照り煮			17Kcal	豚肉れんこんのキムチ炒め			240Kcal
キャベツ、にんじん、ながいも、豚肉もも脂身なし、釜あげ桜えび、小麦粉、並塩、あおき粉、かつお削りぶし、とんかつソース、なたね油				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、ごま油、濃口しょうゆ、本みりん、だしかつお、コチジャン			26Kcal	だいたいこ、豚肉ロース、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			35Kcal	豚肉ロース、皮下脂肪なし、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、にんにく、たまねぎ、れんこん、白菜キムチ、本みりん、ごま油、白すりごま			107Kcal
大阪しるべの煮びたし			46Kcal	ほうれん草とゆばの煮びたし			32Kcal	小松菜の中華炒め			35Kcal	シーフードグラタン			107Kcal
しるべ、きざみ揚げ、だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん				ほうれん草、ゆば、花かつお、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			32Kcal	にんじん、こまつな、えのきたけ、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			35Kcal	むきえび、料理酒、切りいか、たまねぎ、ホールコーン、ほんしめじ、サラダチーズ、なたね油、並塩、コンショ、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
太子のみかん			37Kcal	レモンゼリー			371Kcal	金時豆の甘煮			35Kcal	黄桃(缶)			
みかん				冷凍ダイゼリー(レモン)				金時豆、上白糖、並塩、濃口しょうゆ			35Kcal	黄桃ダイゼ缶			
ふわふわ卵のすまし汁			35Kcal					金時豆、上白糖、並塩、濃口しょうゆ							
卵、干しわかめ、だしかつお、だし昆布、淡口しょうゆ、並塩、馬鈴薯精製澱粉								昆布だしごはん							
								精白米、だし昆布							
13(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	14(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	15(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	16(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
鮭フライ 大阪みかんソース添え	898Kcal	34.8g	25g	きつねうどん	903Kcal	29.7g	23.5g	豚丼	866Kcal	32.3g	23.5g	ほかほかカレーライス	870Kcal	32.6g	26.5g
さけフライ、なたね油、たまねぎ、馬鈴薯精製澱粉、オイスターソース、上白糖、米酢、淡口しょうゆ、みかんじゃむ			186Kcal	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、油揚げ、濃口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉			141Kcal	精白米、豚肉ロース、皮下脂肪なし、たまねぎ、えのきたけ、糸こんにやく、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			81Kcal	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、水煮だいたい、ほんしめじ、にんにく、豚肉ロース、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、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			126Kcal
じゃがいものおかかバター			35Kcal	豆腐のふわふわ揚げ			84Kcal	卵と野菜の煮物			81Kcal	チーズ入りチキンかつ			22Kcal
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				木綿豆腐、鶏ささ身、ごぼう、冷凍むき枝豆、干しひじき、馬鈴薯精製澱粉、淡口しょうゆ、並塩、なたね油			82Kcal	だいたいこ、にんじん、さといも、しょうが、なたね油、厚焼玉子、料理酒、だしかつお、だし昆布、上白糖、本みりん、淡口しょうゆ			101Kcal	サザミフライ(チーズ入り)、なたね油			22Kcal
えびと高野豆腐チリソース煮			119Kcal	れんこんのサラダ			87Kcal	スイートポテト			19Kcal	ナタデココフルーツ			46Kcal
高野豆腐、馬鈴薯精製澱粉、むきえび、料理酒、並塩、なたね油、にんにく、しょうが、青ねぎ、トマトケチャップ、淡口しょうゆ、トウバンジャン				れんこん、にんじん、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			87Kcal	お米deスイートポテト			19Kcal	ナタデココ、みかん缶詰			46Kcal
ほうれん草のツナごま和え			46Kcal	あん団子			371Kcal	きゅうりのおかか和え			19Kcal	ささみのパンパンジー			37Kcal
ほうれん草、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが				白玉だんご、小豆、上白糖、並塩				きゅうり、並塩、上白糖、濃口しょうゆ、白すりごま、かつお削りぶし			19Kcal	鶏ささ身、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			37Kcal
のりの佃煮			16Kcal	かやくごはん				きゅうり、並塩、上白糖、濃口しょうゆ、白すりごま、かつお削りぶし			19Kcal	鶏ささ身、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			37Kcal
きざみのり、だし昆布、だしかつお、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん				精白米、にんじん、鶏ひき肉、乾しいたけスライス、並塩、料理酒、本みりん、上白糖、淡口しょうゆ、だし昆布、だしかつお							323Kcal	マカロニ、にんじん、ホールネーロン、マヨネーズ、粒マスタード、並塩、コンショ			
20(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	21(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	22(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	26(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
チキン南蛮	876Kcal	33g	34.7g	鶏の香草パン粉焼き	826Kcal	34.8g	21.4g	みそかつ	866Kcal	31.7g	26.3g	ピビンバ	806Kcal	33.9g	19.2g
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、小麦粉、なたね油、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、キューピタルソース			224Kcal	鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、パセリ、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉			112Kcal	ポーワヒレカツ、なたね油、赤出し味噌、だしかつお、だし昆布、本みりん、上白糖、濃口しょうゆ、トマトケチャップ、とんかつソース			165Kcal	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			125Kcal
キャベツと水菜のソテー			8Kcal	ごぼうのから揚げ			43Kcal	きゃべつと水菜のソテー			15Kcal	鶏ごぼう			71Kcal
キャベツ、水菜、淡口しょうゆ、並塩、コンショ、なたね油				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			35Kcal	キャベツ、ちりめんじゃこ、たくわん漬(刻み)、淡口しょうゆ、なたね油			146Kcal	鶏もも肉皮なし、ごぼう、板こんにやく、にんじん、なたね油、料理酒、淡口しょうゆ、本みりん、上白糖、だし昆布、だしかつお			95Kcal
とまとスパゲッティ			48Kcal	ふりかけ(かつお・ごま)			23Kcal	れんこんとホキの甘酢炒め			25Kcal	魚のチリソース			19Kcal
スパゲッティ、たまねぎ、えのきたけ、オリーブオイル、コンショ、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				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			49Kcal	れんこん、じゃがいも、カシューナッツ、馬鈴薯精製澱粉、ホキ(角切り)、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、米酢、煎り白胡麻			25Kcal	メルルーサ、料理酒、しょうが、淡口しょうゆ、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、にんにく、たまねぎ、上白糖、トウバンジャン、トマトケチャップ、米酢			19Kcal
こんにやくピーマン			23Kcal	ジェンバースハゲティ			136Kcal	かぶのコンソメ炒め			19Kcal	ひとくち洋ナシゼリー			
ちりめんじゃこ、ピーマン、つきこんにやく、にんじん、なたね油、上白糖、淡口しょうゆ				たら、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、はくさい、たまねぎ、ベーコン、しょうが、小麦粉、バター(加塩)、牛乳、並塩、コンショ、中華だし				かぶ、かぶの葉、無塩せきボンレスハム、オリーブオイル、コンソメ、淡口しょうゆ、並塩、コンショ			19Kcal	洋梨ゼリー			
りんごジャム	68Kcal	ロールパン	367Kcal	コーヒーオレ	106Kcal			みかん(缶)							
りんご、レモン果汁、上白糖		ロールパン		コーヒーオレ				みかん1缶缶							
27(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	<div data-bbox="577 1958 1029 2374" data-label="Text"> <p>☆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。</p> </div>											
トリテキ	840Kcal	33.8g	24g												
鶏もも肉皮なし、並塩、コンショ、小麦粉、なたね油、にんにく、淡口しょうゆ、料理酒、上白糖、オイスターソース、バター(加塩)			116Kcal												
れんこんとちくわのり塩			21Kcal												
れんこん、焼竹輪、並塩、あおさ粉、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、料理酒、濃口しょうゆ、かぼちゃ、なたね油、ほんしめじ、上白糖、オイスターソース															
切干大根のカレーツナマヨ			74Kcal												
切り干し大根、にんじん、まぐろ油漬、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、コンショ															
甘夏みかん(缶)			20Kcal												
甘夏みかん缶															

11月6日(火) まごはやさしい献立

まごはやさしい

～元気なからだを作るキーワード～

昔から、日本人の健康な食生活に欠かせない
食材の最初の文字を覚えやすく言い換えたものです♪

<p>ま</p> <p>豆には、 身体を作る良質な たんぱく質、調子を 整えるミネラル、 食物繊維が豊富！</p>	<p>ご</p> <p>ごまには、丈夫な骨 や歯を作るカルシウ ム・血を作る鉄・サ ラサラ血液成分など 栄養たっぷり！</p>	<p>は(わ)</p> <p>海草には、体の調子 を整えるビタミン・ ミネラル・食物繊維 たっぷり♪</p>
<p>や</p> <p>野菜にも、 ビタミン・ミネラル 食物繊維が豊富！</p>	<p>せ</p> <p>魚には、 血液サラサラ、脳 の働きを良くする DHA・EPAが 含まれる！</p>	<p>し</p> <p>きのこには、カル シウムの吸収を助 けるビタミンDや お腹の調子を良く する食物繊維が 入っているよ☆</p>
		<p>い</p> <p>いもには、不溶性 食物繊維がたっ ぷり♪腸をキレイに 掃除し、肌を整え たり、免疫を高め てくれるよ♪</p>