



月	火	水	木	金
<p>注文締切日の表示について</p> <p>12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> <p>注文締切 ●/●</p>	<p>3学期の給食は10日からです。</p>	<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>	
<p><b>年末年始のため、いつもより注文締切が早くなっています!!</b></p> <p>1月10日(木)～11日(金)の注文締切 ⇒12月21日(金)</p> <p>1月15日(火)～16日(水)の注文締切 ⇒12月25日(火)</p>				
14	15	16	17	18
<p><b>成人の日</b></p>	<p>カレーハンバーグ &amp; 目玉焼き</p> <p>豚と大根の照り煮 キャベツとほうれん草のツナマヨ和え きゅうりのおかか和え ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 12/25</p>	<p>鮭フライ ホワイトソース</p> <p>エリンギとじゃがいものソテー 岩石揚げ 緑の彩りパスタ 黄桃(缶) ジュリエンスープ ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 12/25</p>	<p>タンダリーチキン</p> <p>ほうれん草とコーンのソテー おこのみあげ こんにやくチャブチエ おからのポテトサラダ ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 1/7</p>	<p>えびと野菜の天ぷら</p> <p>高野豆腐の煮物 ごまめ・フルーツきんとん 紅白なます お雑煮(白味噌仕立て) ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 12/21</p>
21	22	23	24	25
<p>根菜のカレー味噌そば</p> <p>ほうれん草のかりばた炒め 高野豆腐の甘酢あん マカロニグラタン ごまだんご ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 1/11</p>	<p>やきにく丼</p> <p>とまとスパゲッティ 小松菜のツナごま和え キャンディチーズ(鉄) おみそ汁(麩・わかめ) ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 1/11</p>	<p>三色丼</p> <p>ちくわの磯辺揚げ 家常豆腐 大学いも 中華スープ 牛乳</p> <p>注文締切 1/11</p>	<p>トリテキ</p> <p>じゃがいものおかかバター 厚揚げケチャップ 切干大根カレーツナマヨ炒め お漬物ふりかけ ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 1/11</p>	<p>まるやかシチュー</p> <p>ポークコロッケ きゃべつのおかか炒め フルーツミックス こんにやくピーマン トマトマカロニ 減量ごはん・コーヒーマル 牛乳</p> <p>注文締切 1/15</p>
28	29	30	31	
<p>白身魚のきのこマヨネーズ焼き</p> <p>れんこんとちくわののり塩 ソース焼きそば ほうれんそうとゆばの煮びたし ポークビーンズ ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 1/18</p>	<p>鶏のすき焼き</p> <p>コーンコロッケ 小松菜の中華煮 さつまいものサラダ ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 1/18</p>	<p>中華あんかけ</p> <p>揚げぎょうざ ごぼうのサラダ みかん(缶) ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 1/18</p>	<p>ミラノ風 チキンのパン粉焼き</p> <p>ブロッコリーの天ぷら リョネーズポテト ジェノベーゼパスタ にんじんのしりしりー ごはん・牛乳</p> <p>注文締切 1/21</p>	

	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)
1月平均栄養価	851	31.3	24.2	342	3.4	277	0.43	0.61	37	5	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	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	-	-	10日(木)・23日(水) 24日(木)・25日(金)
高鷲南中学校	10日(木)	-	10日(木)・22日(火)・23日(水) 24日(木)・25日(金)
河原城中学校	-	-	10日(木)・21日(月) 30日(水)・31日(木)
はびきの埴生学園 (7年生～9年生)	-	-	10日(木)・30日(水) 31日(木)
峰塚中学校	-	28日(月)・29日(火) 30日(水)	10日(木)・24日(木) 31日(木)
誉田中学校	-	-	10日(木)・25日(金)・28日(月) 29日(火)・30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
10日	○			○		○	○
11日	○						○
15日	○		○	○			
16日	○			○			
17日	○		○	○		○	○
18日	○		○	○			
21日	○			○			
22日	○			○			
23日	○		○	○		○	○
24日	○		○	○			
25日	○			○		○	○
28日	○		○	○		○	○
29日	○		○				
30日	○		○				
31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。

1月17日(木)

野菜をおいしく  
食べようメニュー

野菜で体の調子を整えて  
元気に過ごそう!





10(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	11(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	15(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	16(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
ポークチャップ	853Kcal	29.7g	19.3g	えびと野菜の天ぷら	877Kcal	31g	19.6g	カレーハンバーグ&目玉焼き	869Kcal	32.1g	30.8g	鮭フライ ホホワイトソース	870Kcal	31.1g	25.2g
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)				えび、まいたけ、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、並塩、さつまいも、春菊、上白糖、淡口しょうゆ、なたね油				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、カレールウ パーモント、カレールウ グルぬき、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				鮭フライ、なたね油、たまねぎ、グリーンピース、バター(加塩)、小麦粉、牛乳、粉チーズ、並塩、コショウ			
青のりポテト			30Kcal	高野豆腐の煮物			68Kcal	豚と大根の照り煮			58Kcal	エリンギとじゃがいものソテー			18Kcal
じゃがいも、あおさ粉、並塩、コショウ				高野豆腐、グリーンピース、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				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、馬鈴薯精製澱粉				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			
いか大根			55Kcal	ごまめ・フルーツきんとん			75Kcal	キャベツとほうれん草のツナマヨ和え			47Kcal	岩手揚げ			111Kcal
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				さつまいも、上白糖、淡口しょうゆ、並塩、りんご缶、りんご缶シロップ、黒豆煮豆、ごまめ、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、料理酒				キャベツ、ほうれん草、まぐろ油漬、濃口しょうゆ、上白糖、米酢、マヨネーズ、ごま油				かぼちゃ、水煮だいず、干しひじき、サラダチーズ、小麦粉、濃口しょうゆ、上白糖、糖、なたね油			26Kcal
焼きビーフン			62Kcal	紅白なます			19Kcal	きゅうりのおかか和え			19Kcal	緑の彩りパスタ			39Kcal
ビーフン、豚肉(刻み)、キャベツ、にんじん、ごま油、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、上白糖、ごま油				だいこん、にんじん、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻				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				スパゲティ、ブロッコリー、無塩せきベーコン、コンソメ、料理酒、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、パルメザンチーズ			30Kcal
ひとくち洋ナシゼリー			19Kcal	お雑煮(白味噌仕立て)			105Kcal					キャベツ、たまねぎ、にんじん、無塩せきベーコン、コンソメ、料理酒、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、パセリ			
洋梨ゼリー				白玉だんご、金時にんじん、きざみ揚げ(冷)、だいこん、だいこん葉、特白味噌、だしかつお、だし昆布											
17(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	18(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	21(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質	22(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
タンドリチキ	787Kcal	34g	23.8g	鶏つくね丼	900Kcal	28.8g	23.6g	根菜のカレー味噌そば	858Kcal	30.7g	26g	やきにく丼	812Kcal	32.5g	23g
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				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				鶏もも肉、れんこん、にんじん、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、特赤味噌、上白糖				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			
ほうれん草とコーンのソテー	17Kcal			エリンギバター醤油炒め			10Kcal	ほうれん草のかりわた炒め			18Kcal	とまとスパゲッティ			48Kcal
ほうれん草、ホールカーネルコーン(冷)、オリーブオイル、バター(加塩)、濃口しょうゆ、並塩、コショウ				エリンギ、濃口しょうゆ、バター(加塩)、コショウ				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				スパゲティ、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			
おこのみあげ	60Kcal			ジャガイモのトマト煮込み			83Kcal	高野豆腐の甘酢あん			86Kcal	小松菜のツナごま和え			34Kcal
キャベツ、にんじん、なかいも、豚肉もも脂身なし、並塩、あおさ粉、かつお削り、とんかつソース、なたね油				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				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				ごまつな、まぐろ油漬、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
こんにやくチャップチェ	41Kcal			春雨サラダ	77Kcal			マカロニグラタン			56Kcal	キャベツチーズ(鉄)			35Kcal
豚肉もも脂身なし、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにやく、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、ごま油				ビーフン、ごまつな、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				マカロニ、たまねぎ、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				チーズで鉄分			
おからのポテトサラダ			62Kcal	豆腐コンソメスープ			30Kcal	ごまだんご			90Kcal	おみそ汁(麩わかめ)			34Kcal
おから、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、無塩せきベーコン、ごま油、マヨネーズ、淡口しょうゆ、上白糖、並塩、コショウ、パセリ				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				中華ごま団子、なたね油				麩、ふえるわかめ、青ねぎ、特赤味噌、特白味噌、だしかつお、だし昆布			
23(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	24(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	25(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質	28(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
三色丼	868Kcal	32.3g	26g	トリテキ	834Kcal	36.4g	24g	まろやかシチュー	851Kcal	25.3g	16.5g	白身魚のきのこマヨネーズ焼き	801Kcal	31.6g	25g
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、鰹糸卵				鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、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)				鶏もも肉皮なし、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたね油、粉末シチュー、コンソメ、牛乳				ホキ、料理酒、並塩、コショウ、マヨネーズ、信州味噌、ほんしめじ、たまねぎ			
ちくわの磯辺揚げ			61Kcal	じゃがいものおかかバター			35Kcal	ポークロquette	147Kcal		11Kcal	れんこんとちくわのり塩			17Kcal
焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油				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				ポークロquette、なたね油				れんこん、焼竹輪、並塩、あおさ粉、なたね油			
家常豆腐			75Kcal	厚揚げケチャップ			73Kcal	フルーツミックス			39Kcal	ソース焼きそば			57Kcal
豚肉もも脂身なし、青ねぎ、絹厚揚げ(冷凍)、たけのこ 水煮、にんじん、グリーンピース、なたね油、にんにく、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ、赤出し味噌、本みりん				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				みかん缶詰、りんご缶、ナタデココ				スパゲティ、キャベツ、豚肩ロース 皮下脂肪なし、にんじん、にんにく、しょうが、なたね油、並塩、コショウ、料理酒、とんかつソース、ウスターソース、濃口しょうゆ、トマトケチャップ			
大学いも			75Kcal	切干大根カレーツナマヨ炒め			76Kcal	こんにやくピーマン			29Kcal	ほうれん草とゆばの煮ひたし			26Kcal
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				切り干し大根、にんじん、まぐろ油漬、ホールコーン(冷)、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				ちりめんじゃこ、ピーマン、つきこんにやく、にんじん、煎り白胡麻、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ				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			
中華スープ			36Kcal	お漬物ふりかけ			38Kcal	トマトマカロニ			34Kcal	ポークビーンズ			40Kcal
卵、たまねぎ、ホールコーン(冷)、ふえるわかめ、ごま油、ガラスープ、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、煎り白胡麻				石見高原漬(無添加)、豚肉(刻み)、濃口しょうゆ、並塩、上白糖、煎り白胡麻、なたね油				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				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			
29(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質	30(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質	31(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質	☆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。			
鶏のすき焼き	859Kcal	32.5g	22.5g	中華あんかけ	865Kcal	27g	30.6g	ミラノ風 チキンのパン粉焼き	859Kcal	34.6g	27g				
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、麩、本みりん、濃口しょうゆ、上白糖				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、淡口しょうゆ、馬鈴薯精製澱粉				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、ホールマト、トマトケチャップ、にんにく、たまねぎ、オリーブオイル、上白糖							
コーンロquette			103Kcal	揚げぎょうざ			98Kcal	ブロッコリーの天ぷら			42Kcal	リョネーズポテト			81Kcal
サクッとコーン、なたね油				ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油				ブロッコリー、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩				無塩せきベーコン、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、コショウ、バター(加塩)			
小松菜の中華煮			17Kcal	ごぼうのサラダ			106Kcal	ジェノベーゼスパゲティ			49Kcal	にんじんのしりしりー			27Kcal
にんじん、ごまつな、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				ごぼう、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、花かつお				スパゲティ、たまねぎ、えのきたけ、むきえび、なたね油、ジェノベーゼ、並塩、コショウ				にんじん、まぐろ油漬、青ねぎ、煎り白胡麻、並塩、コショウ、濃口しょうゆ、なたね油			
さつまいものサラダ			76Kcal	みかん(缶)			19Kcal								
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				みかん1号缶											

1月11日(金)

お正月メニュー

おせち料理には様々な願いがこめられています。

- ◎えび：腰がまがるまで長生きできることを願って
- ◎きんとん：豊かさと勝負運を願って

おせち料理を食べて3学期の始まりを元気に迎えましょう。



1月25日(金)

まろやかシチュー

1月はスープ付きのメニューがたくさん出ます!

献立表のこの⇒ マークを目印にチェックしてみてください♪

寒い季節、温かいスープでホッとしませんか?

