



月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 12月1日(土)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 ●/●	3学期の給食は10日からです。	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。	
<p>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!!</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
 成人の日 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 注文締切 12/25	カレーハンバーグ & 目玉焼き 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 注文締切 12/25	鮭フライ ホワイトソース 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 注文締切 12/25	タンドリーチキン 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 注文締切 1/7	鶏つくね丼 エリンギバター醤油炒め ジャガイモのトマト煮込み 春雨サラダ りんご缶 豆腐コンソメスープ ごはん・牛乳 注文締切 1/8
21	22	23	24	25
根菜のカレー味噌そば 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 注文締切 1/11	やきにく丼 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 注文締切 1/11	三色丼 ちくわの磯辺揚げ 家常豆腐 大学いも 中華スープ 牛乳 注文締切 1/11	トリテキ 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 注文締切 1/11	まろやかシチュー 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 注文締切 1/15
28	29	30	31	
白身魚のきのこマヨネーズ焼き 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 注文締切 1/18	鶏のすき焼き 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 注文締切 1/18	中華あんかけ 揚げぎょうざ ごぼうのサラダ みかん(缶) ごはん・牛乳 注文締切 1/18	ミラノ風 チキンのパン粉焼き ブロッコリーの天ぷら リヨネーズポテト ジェノベーゼパスタ にんじんのしりしりー ごはん・牛乳 注文締切 1/21	

	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
	853Kcal	29.7g	19.3g
ポークチャップ	191Kcal		
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)			
青のりポテト	30Kcal		
じゃがいも、あおさ粉、並塩、コショウ			
いか大根	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			
焼きビーフン	62Kcal		
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			
ひとくち洋ナシゼリー	19Kcal		
洋梨ゼリー			

11(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	877Kcal	31g	19.6g
えびと野菜の天ぷら	114Kcal		
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			
高野豆腐の煮物	68Kcal		
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			
ごまめ・フルーツきんとん	75Kcal		
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			
紅白なます	19Kcal		
だいこん、にんじん、米酢、上白糖、並塩、煎り白胡麻			
お雑煮(白味噌仕立て)	105Kcal		
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			

15(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	869Kcal	32.1g	30.8g
カレーハンバーグ&目玉焼き	249Kcal		
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、カレールー パーモント、カレールー 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			
豚と大根の照り煮	58Kcal		
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			
キャベツとほうれん草のツナマヨ和え	47Kcal		
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			
きゅうりのおかか和え	19Kcal		
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			

16(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	870Kcal	31.1g	25.2g
鮭フライ ホワイトソース	186Kcal		
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			
エリンギとじゃがいものソテー	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			
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、濃口しょうゆ、上白糖、なたね油			
黄桃(缶)	26Kcal		
黄桃ダイス缶			
緑の彩りパスタ	39Kcal		
ジュリエンスープ	30Kcal		
スパゲティ、ブロッコリー、無塩せきベーコン、たまねぎ、にんじん、無塩せきベーコン、にんにく、コンソメ、オリーブオイル、料理酒、淡口しょうゆ、並塩、コショウ、パルメザンチーズ			

17(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	787Kcal	34g	23.8g
タンドリチキ	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			
ほうれん草とコーンのソテー	17Kcal		
ほうれん草、ホールコーン(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			
おこのみあげ	60Kcal		
キャベツ、にんじん、なかいも、豚肉もも脂身なし、釜あげ桜えび、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			
こんにやくチャップチェ	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			
おからのポテトサラダ	62Kcal		
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			

18(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	900Kcal	28.8g	23.6g
鶏つくね丼	179Kcal		
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			
エリンギバター醤油炒め	10Kcal		
エリンギ、濃口しょうゆ、バター(加塩)、コショウ			
ジャガイモのトマト煮込み	83Kcal		
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			
春雨サラダ	77Kcal		
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			
豆腐コンソメスープ	30Kcal		
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			

21(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	858Kcal	30.7g	26g
根菜のカレー味噌そば	112Kcal		
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			
ほうれん草のかりんぼ炒め	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			
高野豆腐の甘酢あん	86Kcal		
高野豆腐、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、豚肉(刻み)、たまねぎ、にんじん、並塩、料理酒、濃口しょうゆ、上白糖、だし昆布			
マカロニグラタン	56Kcal		
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			
ごまだんご	90Kcal		
中華ごま団子、なたね油			

22(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	812Kcal	32.5g	23g
やきにく丼	165Kcal		
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			
とまとスパゲッティ	48Kcal		
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			
小松菜のツナごま和え	34Kcal		
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			
キャベチーズ(鉄)	35Kcal		
チーズで鉄分			
おみそ汁(麩わかめ)	34Kcal		
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
	868Kcal	32.3g	26g
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、ほうれん草、だしかつお、煎り白胡麻、鰹糸卵			
ちくわの磯辺揚げ	61Kcal		
焼竹輪、あおさ粉、並塩、小麦粉、なたね油			
家常豆腐	75Kcal		
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			
大学いも	75Kcal		
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			
中華スープ	36Kcal		
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			

24(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	834Kcal	36.4g	24g
トリテキ	116Kcal		
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)			
じゃがいものおかかバター	35Kcal		
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			
厚揚げケチャップ	73Kcal		
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			
切干大根カレーツナマヨ炒め	76Kcal		
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			
お漬物ふりかけ	38Kcal		
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			

25(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	851Kcal	25.3g	16.5g
まろやかシチュー	163Kcal		
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			
ポークロquette	147Kcal		
ポークロquette、なたね油			
きやべつのおかか炒め	11Kcal		
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			
フルーツミックス	39Kcal		
みかん缶詰、りんご缶、ナタデココ			
こんにやくピーマン	29Kcal		
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、淡口しょうゆ			
トマトマカロニ	34Kcal		
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			

28(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	801Kcal	31.6g	25g
白身魚のきのこマヨネーズ焼き	165Kcal		
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			
れんこんとちくわのり塩	17Kcal		
れんこん、焼竹輪、並塩、あおさ粉、なたね油			
ソース焼きそば	57Kcal		
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			
ほうれん草とゆばの煮ひたし	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			
ポークビーンズ	40Kcal		
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
	859Kcal	32.5g	22.5g
鶏のすき焼き	167Kcal		
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			
コーンロquette	103Kcal		
サクッとコーン、なたね油			
小松菜の中華煮	17Kcal		
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			
さつまいものサラダ	76Kcal		
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			

30(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	865Kcal	27g	30.6g
中華あんかけ	146Kcal		
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			
揚げぎょうざ	98Kcal		
ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油			
ごぼうのサラダ	106Kcal		
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			
みかん(缶)	19Kcal		
みかん1号缶			

31(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	859Kcal	34.6g	27g
ミラノ風 チキンのパン粉焼き	164Kcal		
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			
ブロッコリーの天ぷら	42Kcal		
ブロッコリー、小麦粉、馬鈴薯精製澱粉、なたね油、並塩			
リヨネーズポテト	81Kcal		
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)			
ジェンバースパゲティ	49Kcal		
スパゲティ、たまねぎ、えのきたけ、むきえび、なたね油、ジェンバースト、並塩、コショウ			
にんじんのしりしりー	27Kcal		
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			

☆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。

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：豊かさや勝負運を願って

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?

