

令和3年 5月

羽曳野市中学校給食



5月 献立表



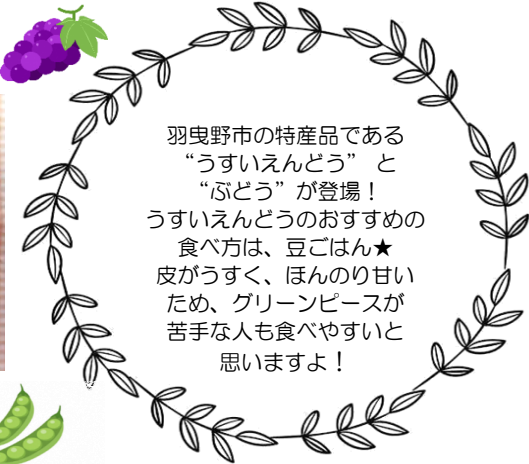
月		火		水		木		金	
連休のため、いつもより注文締め切りが早くなっています！ 5月 6日(木)～5月10日(月)の注文 ⇒ 4月20日(火)まで 5月11日(火)の注文 ⇒ 4月23日(金)まで 5月12日(水)の注文 ⇒ 4月26日(月)まで 5月13日(木)・5月14日(金)⇒ 4月27日(火)まで						6	鶏肉のBBQソース	7	ソースヒレかつ
						じゃが芋のきんぴら炒め えびの彩りかきあげ きのこともやしの中華和え ミルクレープ ごはん・牛乳		注文締切 4/20	青のりポテト いか大根 豚と野菜と卵の炒めもの 黄桃(缶) おみそ汁(麴・玉ねぎ・わかめ) ごはん・牛乳
								注文締切 4/20	
10	ヤンニョムチキン	11	タンドリーチキン	12	ポークコロッケ	13	やきとり丼	14	トマトハヤシライス
糸こんにゃく チヂミ揚げ マカロニグラタン カリカリきゅうり ごはん・牛乳		ごぼうのから揚げ かぼちゃチーズフライ ほうれん草のツナごま和え トマトマカロニ ごはん・牛乳		豚ときやべつのオイスター炒め 大根と厚揚げの煮物 春雨サラダ ぶどうゼリー うすいえんどうごはん 牛乳(200)		かぼちゃのかきあげ ちくわ野菜炒め チーズタルト ごはん・牛乳		ブレンオムレツ ほうれん草のかりた炒め フルーツミックス 緑の彩りパスタ おからのポテトサラダ 牛乳(200)	
注文締切 4/20		注文締切 4/23		注文締切 4/26		注文締切 4/27		注文締切 4/27	
17	豚肉の生姜焼き	18	鶏のすき焼き	19	鶏の香草パン粉焼き	20	豚肉キムチ	21	白身魚のピザ焼き
きゃべつともやしのオイスター炒め ミートボール チンゲン菜の中華煮 ふりかけ(かつお・ごま) ごはん・牛乳		たけのこかきあげ ほうれん草とえのきの煮びたし ひとくち桃ゼリー ごはん・牛乳		アスパラとベーコンのかりた炒め ナポリタン スイートポテト 切り昆布の煮物 ごはん・コーヒオレ		ちくわの磯辺揚げ しろ菜の煮びたし ごまだんご ごはん・牛乳		小松菜と人参のアーモンド炒め 鶏ごぼう 春巻き ポテトサラダ ごはん・牛乳	
注文締切 5/7		注文締切 5/7		注文締切 5/7		注文締切 5/10		注文締切 5/11	
24	チキン南蛮	25	チーズ入りチキンかつ	26	ポークチャップ	27	白身魚のフライ 手作りソース	28	とりの天ぷら
きんぴらごぼう かぼちゃの甘辛炒め ほうれん草とうぶの煮びたし いとこんナポリタン ごはん・牛乳		えびんぎオイスターソース炒め がんもと春野菜の炊き合わせ 白身魚のマヨ焼き 大学いも ごはん・牛乳		れんこんきんぴら おこのみあげ ささみのパンバンジー 甘夏みかん ごはん・牛乳		粉ふきいも 豚と大根の照り煮 ジェノバ・ゼスパゲティ のりの佃煮 ごはん・牛乳		きゃべつのおかか炒め 厚焼きたまご あんかけ風 こんにやくチャプチェ あべかわ芋 ごはん・牛乳	
注文締切 5/14		注文締切 5/14		注文締切 5/14		注文締切 5/17		注文締切 5/18	
31	チンジャオロース(豚)	注文締切日の表示について 4月1日(木)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。			
揚げぎょうざ 切干大根カレーツナマヨ炒め 杏仁フルーツ ごはん・牛乳						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 5/21				注文締切 ●/●					

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	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)
5月平均栄養価	843	15	25.3	327	108	3.3	228	0.46	0.61	30	4.9	2.7
文部科学省基準	830	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

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	20日(木)・21日(金) 25日(火)	20日(木)・21日(金)	20日(木)・21日(金)
高鷲南中学校	20日(木)・21日(金) 26日(水)	20日(木)・21日(金)	20日(木)・21日(金) 31日(月)
河原城中学校	20日(木)・21日(金)	20日(木)・21日(金)	20日(木)・21日(金)・26日(水) 27日(木)・28日(金)
はびきの殖生学園 7～9年生	27日(木)・28日(金)	27日(木)・28日(金)	19日(水)・20日(木)・21日(金) 26日(水)・27日(木)・28日(金)
峰塚中学校	20日(木)・21日(金)	20日(木)・21日(金)	20日(木)・21日(金)
誉田中学校	18日(火)・20日(木) 21日(金)	18日(火)・20日(木) 21日(金)	18日(火)・20日(木) 21日(金)

5月12日(水)のメニュー



うすいえんどうについて

大阪で100年以上栽培されている野菜として、なにわの伝統野菜と認定された“うすいえんどう”。アメリカから導入され、日本で初めて、羽曳野市の誉田中学校区にある碓井地区で作られたことから“うすいえんどう”と名付けられました！羽曳野市の農家さんが愛情を込めて育ててくださったえんどうを使用します★

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
6日	○		○	○			○
7日	○		○	○		○	○
10日	○			○			
11日	○			○			
12日	○		○	○			
13日	○		○	○			○
14日	○		○	○			○
17日	○						
18日	○						○
19日	○			○			
20日	○			○		○	○
21日	○		○	○			
24日	○						
25日	○		○	○			○
26日	○			○		○	○
27日	○			○			○
28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。
給食調理場及び加工食品製造工場において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。

☆お問い合わせ先☆

羽曳野市教育委員会事務局 食育・給食課
中学校給食担当 072-958-1111 (代表)



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。)

6(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	817Kcal	34.3g	19.5g
鶏肉のBBQソース 118Kcal			
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			
じゃが芋のきんぴら炒め 48Kcal			
じゃがいも、なたね油、豚肉もも、ごぼう、上白糖、淡口しょうゆ、煎り白胡麻			
えびの彩りかきあげ 65Kcal			
むきえび、にんじん、ホールコーン、小麦粉、並塩、なたね油			
きのこもやしの中華和え 38Kcal			
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			
ミルクレープ 52Kcal			
ミルクレープ			

12(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	810Kcal	20.9g	24.4g
ポークコロツケ 147Kcal			
ポークコロツケ、なたね油			
豚ときゃべつのオイスター炒め 21Kcal			
豚肩ロース、キャベツ、にんにく、濃口しょうゆ、オイスターソース、並塩、コショウ、なたね油			
大根と厚揚げの煮物 60Kcal			
だいこん、絹厚揚げ、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、だし昆布、花かつお だしかつお			
春雨サラダ 82Kcal			
ビーファン、こまつな、きゅうり、にんじん、濃口しょうゆ、マヨネーズ、ガラスープ、並塩、コショウ			
ぶどうゼリー 35Kcal			
ぶどうゼリー			
うすいえんどうごはん 327Kcal			
精白米、さやえんどう、並塩、料理酒、だし昆布			

18(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	826Kcal	32.5g	17.7g
鶏のすき焼き 153Kcal			
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、本みりん、濃口しょうゆ、上白糖			
たけのこかきあげ 134Kcal			
たけのこ、上白糖、淡口しょうゆ、本みりん、だしかつお、だし昆布、むきえび、たまねぎ、さつまいも、小麦粉、並塩、なたね油			
ほうれん草とえのきの煮びたし 25Kcal			
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、花かつお だしかつお、だし昆布			
ひとくち桃ゼリー 18Kcal			
ピーチゼリー			

24(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	886Kcal	34.6g	27.5g
チキン南蛮 201Kcal			
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、タルタルハーフ			
きんぴらごぼう 16Kcal			
ごぼう、にんじん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ			
かぼちゃの甘辛炒め 118Kcal			
豚肩ロース、料理酒、濃口しょうゆ、ほんしめじ、なたね油、かぼちゃ、上白糖、オイスターソース			
ほうれんそうとゆばの煮びたし 26Kcal			
ほうれんそう、ゆば、花かつお、だし昆布、水、濃口しょうゆ、本みりん、上白糖			
いとこんナポリタン 29Kcal			
糸こんにゃく、ピーマン、たまねぎ、なたね油、まぐろ油漬け・フレーク、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			

28(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	824Kcal	35.2g	22.8g
とりの天ぷら 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			
きゃべつのおかか炒め 10Kcal			
キャベツ、並塩、淡口しょうゆ、かつお削りぶし			
厚焼きたまご あんかけ風 56Kcal			
関西風厚焼き玉子、みつば、糸かまぼこ、しいたけ乾、淡口しょうゆ、並塩、だしかつお、だし昆布、馬鈴薯精製澱粉、本みりん、上白糖			
こんにゃくチャプチェ 40Kcal			
豚肉もも、上白糖、濃口しょうゆ、糸こんにゃく、にんじん、ピーマン、青ねぎ、なたね油、トウバンジャン、ごま油			
あべかわ芋 59Kcal			
さつまいも、なたね油、きな粉、上白糖、並塩			

7(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	804Kcal	33g	19.2g
ソースヒレかつ 144Kcal			
ポークヒレカツ、なたね油、中濃ソース			
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 54Kcal			
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			
豚と野菜と卵の炒めもの 55Kcal			
豚肩ロース、料理酒、並塩、コショウ、にら、もやし、炒り卵、鶏がらスープ、オイスターソース、なたね油、ごま油			
黄桃(缶) 26Kcal			
黄桃ダイス缶			
おみそ汁(麩・玉ねぎ・わかめ) 35Kcal			
麩、ふえるわかめ、たまねぎ、特赤味噌、特白味噌、花かつお だしかつお、だし昆布			

13(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	813Kcal	32.6g	21g
やきとり丼 130Kcal			
鶏もも肉皮なし、白ねぎ、濃口しょうゆ、上白糖、本みりん、料理酒、ほうれんそう、だしかつお、並塩、やきざきみのり			
かぼちゃのかきあげ 73Kcal			
むきえび、たまねぎ、かぼちゃ、小麦粉、並塩、なたね油			
くわ野菜炒め 28Kcal			
焼竹輪、にんじん、キャベツ、なたね油、並塩、濃口しょうゆ、トウバンジャン、ごま油、馬鈴薯精製澱粉			
チーズタルト 86Kcal			
チーズタルト			

19(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	788Kcal	29.7g	13.2g
鶏の香草パン粉焼き			112Kcal
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、バジル、パルメザンチーズ、オリーブオイル、パン粉			
アスパラとベーコンのガリバタ炒め			23Kcal
グリーンアスパガス、無塩せきベーコン、えのきたけ、にんにく、オリーブオイル、無塩バター、淡口しょうゆ、並塩、コショウ			
ナポリタン			58Kcal
スパゲッティ1.8mm、たまねぎ、ボンレスハム、ピーマン、オリーブオイル、並塩、コショウ、トマトケチャップ、ウスターソース			
スイートポテト 101Kcal	コーヒーオレ 106Kcal		
お米deスイートポテト			
切り昆布の煮物			30Kcal
糸切り昆布、にんじん、なたね油、きざみ揚げ、上白糖、本みりん、濃口しょうゆ、料理酒、花かつお だしかつお、だし昆布			

25(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	845Kcal	34.5g	23.8g
チーズ入りチキンかつ 126Kcal			
ササミフライ(チーズ入り)、なたね油			
えびんぎオイスターソース炒め 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			
がんもどき春野菜の炊き合わせ 71Kcal			
ランチがんも、上白糖、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、花かつお だしかつお、だし昆布、新キャベツ、たけのこ、本みりん			
白身魚のマヨ焼き 57Kcal			
たら、並塩、コショウ、料理酒、小麦粉、マヨネーズ、にんじん、バジル			
大学いも 74Kcal			
さつまいも、なたね油、上白糖、濃口しょうゆ、本みりん、並塩、煎り白胡麻			

31(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	850Kcal	27.4g	29.8g
チンジャオロース(豚) 147Kcal			
豚肩ロース、濃口しょうゆ、料理酒、馬鈴薯精製澱粉、たけのこ、水煮、しょうが、特赤味噌、たまねぎ、ピーマン、上白糖、トウバンジャン、ごま油			
揚げぎょうざ 98Kcal			
ギョーザ(ひじき・Fe入り)、なたね油			
切干大根カレーツナマヨ炒め 76Kcal			
切り干し大根、にんじん、まぐろ油漬け・フレーク、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			
杏仁フルーツ 33Kcal			
杏仁豆腐、みかん缶詰			

10(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	893Kcal	33g	26.9g
ヤンニウムチキン 192Kcal			
鶏もも肉皮なし、並塩、コショウ、小麦粉、なたね油、コチジャン、料理酒、本みりん、トマトケチャップ、濃口しょうゆ、上白糖、ごま油、にんにく、煎り白胡麻			
糸こんにゃく 13Kcal			
糸こんにゃく、にんじん、なたね油、本みりん、濃口しょうゆ、まぐろ油漬け・フレーク、花かつお だしかつお、だし昆布			
チヂミ揚げ 102Kcal			
するめいか、にんじん、たまねぎ、にら、白すりごま、小麦粉、並塩、なたね油、淡口しょうゆ、米酢、ごま油			
マカロニグラタン 70Kcal			
マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、ほんしめじ、なたね油、並塩、コショウ、バター、小麦粉、牛乳、パン粉、パセリ			
カリカリきゅうり 20Kcal			
きゅうり、並塩、米酢、濃口しょうゆ、ごま油、煎り白胡麻、本みりん			

14(金)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	899Kcal	28.8g	28.6g
トマトハヤシライス 532Kcal			
精白米、豚肉ロース、りんご、ほんしめじ、たまねぎ、トマト、なたね油、並塩、無塩バター、小麦粉、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、上白糖、コショウ			
ブレンオムレツ 85Kcal			
ブレンオムレツ、トマトケチャップ			
ほうれん草のガリバタ炒め 21Kcal			
ほうれんそう、ホールコーン、にんにく、なたね油、無塩バター、並塩、コショウ			
フルーツミックス 34Kcal			
みかん缶詰、りんご缶、ナタデココ			
緑の彩りパスタ 43Kcal			
スパゲッティ1.8mm、フロッキー、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			
おからのポテトサラダ 46Kcal			
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			

20(木)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	873Kcal	30.8g	27.7g
豚肉キムチ 185Kcal			
豚肩ロース、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			
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			
しろ菜の煮びたし 41Kcal			
しろな、きざみ揚げ、花かつお だしかつお、濃口しょうゆ、本みりん			
ごまだんご 90Kcal			
中華ごま団子、なたね油			

26(水)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	843Kcal	32.9g	22.9g
ポークチャップ 202Kcal			
豚肩ロース、たまねぎ、ほんしめじ、並塩、コショウ、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、バター			
れんこんきんぴら 16Kcal			
れんこん、なたね油、本みりん、上白糖、料理酒、濃口しょうゆ			
おこのみあげ 65Kcal			
キャベツ、にんじん、ながいも、豚肉もも、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			
ささみのバンバンジー 44Kcal			
鶏ささき、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			
甘夏みかん 20Kcal			
甘夏みかん缶			

11(火)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	815Kcal	32.8g	24.4g
タンドリーチキン 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			
ごぼうのから揚げ 46Kcal			
ごぼう、花かつお 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			
かぼちゃチーズフライ 101Kcal			
かぼちゃチーズフライ、なたね油			
ほうれん草のツナごま和え 34Kcal			
ほうれんそう、まぐろ油漬け・フレーク、白すりごま、濃口しょうゆ、上白糖、しょうが			
トマトマカロニ 27Kcal			
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、ウスターソース、濃口しょうゆ			

17(月)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	870Kcal	33g	26g
豚肉の生姜焼き			208Kcal
豚肩ロース、料理酒、上白糖、濃口しょうゆ、たまねぎ、なたね油、しょうが、ごま油、淡口しょうゆ、本みりん、並塩、コショウ			
きゃべつともやしのオイスター炒め			9Kcal
キャベツ、もやし、にんにく、濃口しょうゆ、オイスターソース、並塩、コショウ、なたね油			
ミートボール			116Kcal
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			
チンゲン菜の中華煮			20Kcal
にんにく、チンゲンサイ、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			
ふりかけ(かつお・ごま)			21Kcal
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			