

令和6年 中学校給食 10月 予定献立表



©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

堺市教育委員会

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに！



スプーンがあると食べやすい日は



スプーンマークを表示します。

くるで 万博!
【3日(木) タイ】
タイはお米が主食です。米の粉から作られるビーフンもよく食べられています。

中学生アイデア料理
【テーマ】私が考えた給食で食べたい大阪産(もん)レシピ!

9(水) 小松菜ナムル
大阪産の小松菜です。韓国料理の味つけて食べやすく考えました。晴美台中学校2年生のアイデア料理です。

1日(火) 豚肉のマスタード焼き
キャベツのソテー
五目汁



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	758 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	31.4 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	24.8 g
△	△	△	△		

2日(水) カレー豆腐
揚げギョーザ
ちんげん菜の煮びたし
ポテトサラダ



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	768 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	26.3 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	24.1 g
△	△	△	△		

3日(木) ガパオライス
ガイヤー
ビーフンスープ



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	827 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	38.6 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	27.5 g
△	△	△	△		

4日(金) すき焼き
あじのみりん干し
卵の花
さつまいもの天ぷら



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	784 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	31.0 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	19.0 g
△	△	△	△		

7日(月) 厚揚げと
キャベツのみそ炒め
長崎天ぷら
タンホータン



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	826 kcal
●	△	●	△	○たんぱく質	29.2 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	25.2 g
△	△	△	△		

8日(火) 鶏肉のから揚げ
おろしソース
浦上そば
すまし汁



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	755 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	29.2 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	22.8 g
△	△	△	△		

9日(水) 豆腐ボールの
チリソース
さわらの香草焼き
おかかこんにやく
★小松菜ナムル



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	824 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	29.9 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	29.5 g
△	△	△	△		

10日(木) じゃがいものグラタン
ウインナーの
ケチャップ煮
ベジタブルスープ



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	766 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	29.4 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	33.5 g
△	△	△	△		

11日(金) 鶏肉と大根のピリ辛煮
ちくわののりマヨ焼き
大豆の磯煮
もやしの甘酢炒め



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	751 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	29.9 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	23.3 g
△	△	△	△		

○10月の給食から予約方法が変更になります。
・予約方法:「ずっと予約」のみ
・予約締切:前々月末まで
○予約の前に支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。
※「クレジット自動支払い」を利用すると支払い忘れの心配がなくなるため便利です。
○給食を食べない月は、前月20日までにキャンセルが必要です。キャンセルは1か月単位です。

15日(火) あじフライ
豚肉のごま風味
かきたま汁



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	760 kcal
●	△	●	△	○たんぱく質	32.6 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	22.9 g
△	△	△	△		

16日(水) キーマカレー
チキンナゲット
和風サラダ
フルーツコンポート



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	854 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	29.1 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	28.6 g
△	△	△	△		

17日(木) 豚肉のピリ辛炒め
かぼちゃの天ぷら
中華スープ



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	769 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	32.1 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	20.6 g
△	△	△	△		

18日(金) 肉じゃが
さばの塩こうじ焼き
小松菜と
ちくわのカレー炒め
大根のうま煮



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	751 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	33.0 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	19.4 g
△	△	△	△		

21日(月) プルコギ
わかさぎのフリッター
わかめスープ



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	750 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	30.2 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	21.0 g
△	△	△	△		

22日(火) トマトクリームペンネ
バイクドパンプキン
★里芋とキャベツの
スープ野菜



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	747 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	26.9 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	25.9 g
△	△	△	△		

23日(水) 八宝菜
焼きシューマイ
春雨の甘酢煮
ツナコーン



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	755 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	30.0 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	20.2 g
△	△	△	△		

24日(木) 白身魚フライ
肉入り高野豆腐
キャベツのみそ汁



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	751 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	29.2 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	20.6 g
△	△	△	△		

25日(金) 照り焼きミートボール
切干大根の煮物
★豚肉と大阪産野菜の
オイスターソース炒め
かき揚げ



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	815 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	26.5 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	23.0 g
△	△	△	△		

28日(月) ポークカレーライス
ミンチカツ
ホットサラダ



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	837 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	29.8 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	25.2 g
△	△	△	△		

29日(火) チンジャオロース
じゃがいもの
バターしょうゆ煮
塩ちゃんこ汁



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	765 kcal
●	●	●	△	○たんぱく質	29.4 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	20.1 g
△	△	△	△		

30日(水) デミグラスソース
ハンバーグ
キャロットソテー
豆かりんとう
白菜のゆずびたし



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	790 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	27.1 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	22.4 g
△	△	△	△		

31日(木) 赤魚の野菜あんかけ
厚揚げの卵とじ
さつま汁



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	794 kcal
●	△	●	△	○たんぱく質	32.1 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	22.2 g
△	△	△	△		

中学生アイデア料理

22日(火) 里芋とキャベツの
スープ野菜

泉州里いも、キャベツ、玉ねぎなどの大阪産野菜がとれるスープを若松台中学校3年生が考えてくれました。

25日(金) 豚肉と大阪産野菜
のオイスターソース炒め

大阪産の小松菜、きのこを使った料理を八田荘中学校2年生が考えてくれました。オイスターソースのコクのある味がごはんにあります。