

令和6年 11月 中学校給食 予定献立表



大阪・関西万博公式キャラクターミャクマク

※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。

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



を表示します。

スプーンマーク

堺市教育委員会

くるで、万博！

2025年に開催される大阪・関西万博にちなみ、毎月世界の国々の料理が登場します。その月に登場する国の食文化について紹介します。

【5日(火) トルコ】



トルコは、地域による気候差が大きく、いちじく等の果物や野菜・ヘーゼルナッツ・穀物類・綿花など地域ごとに様々な農作物がとれる国です。



レンズ豆



白いんげん豆 ひよこ豆

トルコ料理は、中国料理・フランス料理にならぶ世界三大料理のひとつとして数えられています。レンズ豆や白いんげん豆・ひよこ豆は、トルコ料理に用いられる代表的な豆です。胡椒やチリパウダー・クミンといった香辛料で味つけします。

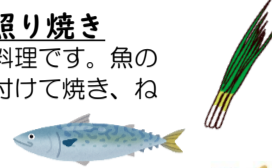
中学生アイデア料理



「私が考えた給食で食べたい大阪産レシピ！」

● 15日(金) サバの鍋照り焼き

赤坂台中学校の生徒のアイデア料理です。魚の定番で食べやすいサバに小麦粉を付けて焼き、ねぎを入れたタレをかけた料理です。



● 19日(火) 野菜の豆乳スープ

殿馬場中学校の生徒のアイデア料理です。隠し味に、学校で作った堺みそを入れて、豆乳スープを考えてくれました。野菜や押し麦が入っており、栄養や、食物繊維たっぷりです。



1日(金)

豚肉のピリ辛みそ焼き
いも煮
もやしのからしあえ
フルーツコンポート



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 753 kcal
○たんぱく質 32.5 g
○脂質 16.7 g

○10月の給食から予約方法が変更になりました。
・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。

5日(火)

ハムシ・クザルト
イズミル・キョフテ
メルジメッキ・
チヨルパス



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 798 kcal
○たんぱく質 31.1 g
○脂質 31.9 g

6日(水)

鶏肉とキャベツの
ガーリック炒め
長崎天ぷら
きんぴらごぼう
小松菜と豚肉の
カレー風味卵炒め



卵	乳	小麦	落花生
△	●	△	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 788 kcal
○たんぱく質 27.6 g
○脂質 24.9 g

7日(木)

豚肉と野菜のしょうが煮
わかさぎのフリッター
みそ汁



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 787 kcal
○たんぱく質 30.9 g
○脂質 21.0 g

8日(金)

ホイコーロー
焼きギョーザ
もやしの炒めナムル
ひじき入りポテトサラダ



卵	乳	小麦	落花生
△	●	△	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 750 kcal
○たんぱく質 29.8 g
○脂質 20.6 g

11日(月)

豆腐ボールの
チリソース
チャプチェ
クッパ



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 806 kcal
○たんぱく質 27.1 g
○脂質 25.7 g

12日(火)

豚肉のしょうが焼き
じゃがいもの
バターしょうゆ煮
五目汁



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 750 kcal
○たんぱく質 33.3 g
○脂質 18.1 g

13日(水)

ヤンニョムチキン
炒めフォー
大根のうま煮
さつまいものサラダ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 866 kcal
○たんぱく質 28.9 g
○脂質 27.0 g

14日(木)

ハヤシライス
ツナとポテトの
マヨネーズ焼
キャロットソテー



卵	乳	小麦	落花生
●	●	△	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 819 kcal
○たんぱく質 26.8 g
○脂質 28.1 g

15日(金)

じゃがいものそぼろ煮
サバの鍋照り焼き
小松菜とエリンギのソテー
卵の花



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 810 kcal
○たんぱく質 28.8 g
○脂質 26.4 g

18日(月)

麻婆豆腐
あんかけオムレツ
白菜スープ



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 750 kcal
○たんぱく質 29.8 g
○脂質 20.5 g

19日(火)

ミンチカツ
ちんげん菜と
豚肉の炒め煮
野菜の豆乳スープ



卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 763 kcal
○たんぱく質 30.0 g
○脂質 28.5 g

20日(水)

すき焼き
さわらのみそ焼き
大学いも
切干大根の煮物



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 842 kcal
○たんぱく質 33.2 g
○脂質 21.6 g

21日(木)

プルコギ
焼きシューマイ
中華コーンスープ



卵	乳	小麦	落花生
●	●	△	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 759 kcal
○たんぱく質 34.5 g
○脂質 21.1 g

22日(金)

和風ハンバーグ
筑前煮
大豆とじゃこの
ごまがらめ
白菜の煮びたし



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 787 kcal
○たんぱく質 30.4 g
○脂質 22.2 g

25日(月)

ポークカレーライス
堺のめぐみコロッセ
鶏肉とキャベツのソテー



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 827 kcal
○たんぱく質 26.9 g
○脂質 25.6 g

26日(火)

いわしのかば焼風
白みそおでん
すまし汁



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 751 kcal
○たんぱく質 27.6 g
○脂質 22.1 g

27日(水)

チキン南蛮
千切りイリチー
キャベツと
小松菜のソテー
もやしのごま風味



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 756 kcal
○たんぱく質 30.5 g
○脂質 22.1 g

28日(木)

ピリッと厚揚げ
赤魚の野菜あんかけ
みそ汁



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 772 kcal
○たんぱく質 31.5 g
○脂質 21.9 g

29日(金)

豚肉の
みそマヨガーリック焼き
高野豆腐の卵とじ
三色おひたし
おかかこんにやく



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 758 kcal
○たんぱく質 30.1 g
○脂質 21.8 g