

令和6年  
6月 中学校給食  
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

○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。

○予約は1か月単位です。  
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。  
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

くるで、万博! 日本の食文化について

～和食の基本「だし」～  
和食の基本となるだしは、昆布や鰹節を使って取ります。昆布にも鰹節にも、うま味成分が多く含まれています。

昆布は、江戸時代に北海道から船で海を渡り、天下の台所と呼ばれていた堺・大阪まで運ばれてきました。

この海路を「昆布ロード」といいます。昆布ロードのおかげで、大阪・関西は昆布だしの文化が広まったといわれています。



出典: 日本昆布協会

3日のすまし汁は、だし昆布と削り節でとった合わせだしを使っています。

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レシピ!」

● 5日(水) 小松菜のドライカレー

泉ヶ丘東中学校の生徒のアイデア料理です。夏野菜のなすを使い、野菜を小さく切ることで食べやすく工夫したドライカレーです。

● 14日(金) 大阪なす麻婆

若松台中学校の生徒のアイデア料理です。大阪なすは南河内地域で、たくさん作られています。ごはんがすすむ麻婆豆腐に、大阪なすを加えました。

● 21日(金) 小松菜と豚肉のカレー風味卵炒め

庭代台中学校の生徒のアイデア料理です。堺市でたくさん作られている小松菜を使って彩りを考えた、カレー味の料理です。

3日(月)

鶏肉のから揚げ野菜あん  
じゃがいものそぼろ煮  
すまし汁  
ふりかけ

万博献立



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	767 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	27.9 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	21.8 g
△	△	△	△		

4日(火)

照り焼きハンバーグ  
ちんげん菜と  
ベーコンの炒め煮  
豚汁



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	751 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	28.9 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	21.2 g
△	△	△	△		

5日(水)

★小松菜のドライカレー  
チキンナゲット  
イタリアンサラダ  
オレンジポンチ



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	834 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	28.2 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	27.7 g
△	△	△	△		

6日(木)

八宝菜  
点心  
中華スープ



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	793 kcal
●	△	●	△	○たんぱく質	28.7 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	24.6 g
△	△	△	△		

7日(金)

豚肉のオイスター炒め  
いわしの香草焼き  
ポテトサラダ  
おかかこんにやく



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	752 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	35.2 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	22.5 g
△	△	△	△		

10日(月)

じゃがいものグラタン  
肉団子の甘酢煮  
ミネストローネ

黒糖パン



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	807 kcal
●	●	●	△	○たんぱく質	31.1 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	32.0 g
△	△	△	△		

11日(火)

ブルコギ  
厚揚げのしょうが焼  
ワンタン



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	752 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	34.3 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	20.0 g
△	△	△	△		

12日(水)

ポテトと  
ハニーマスタードチキン  
キャロットソテー  
ゴーヤチャンプルー  
ちんげん菜とハムの炒め煮



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	750 kcal
●	△	●	△	○たんぱく質	30.9 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	23.8 g
△	△	△	△		

13日(木)

肉じゃが  
赤魚の  
から揚げあんかけ  
みそ汁



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	18.3 g
△	△	△	△		

14日(金)

★大阪なす麻婆  
焼きギョーザ  
ツナキャベツ  
枝豆コーン



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	755 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	27.5 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	23.1 g
△	△	△	△		

17日(月)

ハヤシライス  
じゃがいもの  
チーズ焼き  
キャベツのソテー



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	775 kcal
●	●	●	△	○たんぱく質	27.9 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	23.7 g
△	△	△	△		

18日(火)

ヤンニョムチキン  
ひじきの中華風炒め  
卵スープ



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	801 kcal
●	△	●	△	○たんぱく質	29.9 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	26.1 g
△	△	△	△		

19日(水)

揚げじゃがのそぼろかけ  
鮭の風味焼き  
卵の花  
キャベツのおかか煮



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	764 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	28.5 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	23.1 g
△	△	△	△		

20日(木)

コロケ  
ミートペンネ  
白いんげん豆の  
ポタージュ



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	830 kcal
●	●	●	△	○たんぱく質	30.0 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	29.0 g
△	△	△	△		

21日(金)

和風豆腐ハンバーグ  
アイリッシュポテト  
★小松菜と豚肉の  
カレー風味卵炒め  
もやしの中華炒め



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	778 kcal
●	●	●	△	○たんぱく質	28.3 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	25.6 g
△	△	△	△		

24日(月)

春雨と豚肉の炒め煮  
ガイヤーン  
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	22.3 g
△	△	△	△		

25日(火)

さばの塩焼き  
浦上そぼろ  
ちゃんこ汁



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	750 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	36.8 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	22.9 g
△	△	△	△		

26日(水)

チンジャオロース  
あんかけオムレツ  
大豆とじゃこの  
ごまがらめ  
もやしの甘酢炒め



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	791 kcal
●	△	●	△	○たんぱく質	34.5 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	22.4 g
△	△	△	△		

27日(木)

ポークカレーライス  
ミンチカツ  
ちんげん菜のソテー



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	861 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	27.0 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	29.9 g
△	△	△	△		

28日(金)

豚肉のしょうが焼き  
高野豆腐のふくめ煮  
かぼちゃの天ぷら  
春雨の甘酢煮



卵	乳	小麦	落花生	○エネルギー	841 kcal
△	△	●	△	○たんぱく質	35.6 g
えび	そば	かに	くるみ	○脂質	25.0 g
△	△	△	△		