

令和6年

9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。

2日 (月)	いわしのかば焼風 肉じゃが すまし汁	3日 (火)	救給カレー 鶏肉のレモンソース キャベツのソテー <small>ミニココアパン</small>	4日 (水)	鶏肉とキャベツの ガーリック炒め 炒めフォー 切干大根の中華サラダ ツナピーマン	5日 (木)	コロッケ ちんげん菜と 豚肉の炒め煮 クリームスープ	6日 (金)	豚肉の甘辛煮 ちくわの磯辺揚げ なすのみそ汁
卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △		
○エネルギー 750 kcal ○たんぱく質 28.9 g ○脂質 20.5 g	○エネルギー 860 kcal ○たんぱく質 24.3 g ○脂質 39.3 g	○エネルギー 753 kcal ○たんぱく質 30.9 g ○脂質 21.8 g	○エネルギー 800 kcal ○たんぱく質 26.1 g ○脂質 22.8 g	○エネルギー 769 kcal ○たんぱく質 33.1 g ○脂質 20.2 g					

9日 (月)	豚肉のしょうが焼き じゃがいものうま煮 ちんげん菜スープ	10日 (火)	和風ハンバーグ 高野豆腐のふくめ煮 ★心温まる大阪豚汁	11日 (水)	家常豆腐 点心 パンサンスー 青菜のにんにく炒め	12日 (木)	ハヤシライス 鶏肉とポテトの 香草焼き キャロットソテー	13日 (金)	春雨と豚肉の炒め煮 鶏肉と玉ねぎの卵とじ もやしの甘酢炒め オレンジポンチ
卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △		
○エネルギー 750 kcal ○たんぱく質 32.1 g ○脂質 21.9 g	○エネルギー 762 kcal ○たんぱく質 32.1 g ○脂質 19.8 g	○エネルギー 802 kcal ○たんぱく質 26.9 g ○脂質 23.7 g	○エネルギー 796 kcal ○たんぱく質 28.9 g ○脂質 26.2 g	○エネルギー 760 kcal ○たんぱく質 28.8 g ○脂質 17.8 g					

★9月3日(火)★
「大阪880万人訓練」

給食では「救給カレー」を提供します。救給カレーはご飯が入っていて、開封してそのまま食べることができる容器不要のカレーです。給食では、緊急対応物資として「救給カレー」を各校配膳室に備蓄しています。このカレーをローリングストックの一環で、年に1回給食で提供しています。

17日 (火)	厚揚げと キャベツのみそ炒め あじの香草焼き 月見だんご汁	18日 (水)	豚肉と野菜のしょうが煮 あんかけオムレツ ★枝豆と野菜のかき揚げ ピリ辛こんにゃく ふりかけ	19日 (木)	マカロニグラタン ラタトゥイユ コンソメ ジュリアンスープ	20日 (金)	プルコギ 春巻 春雨の甘酢煮 いそのサラダ
卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △		
○エネルギー 766 kcal ○たんぱく質 32.0 g ○脂質 19.7 g	○エネルギー 785 kcal ○たんぱく質 27.3 g ○脂質 19.3 g	○エネルギー 751 kcal ○たんぱく質 29.2 g ○脂質 30.3 g	○エネルギー 755 kcal ○たんぱく質 29.9 g ○脂質 21.2 g				

○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ください。

○予約は1か月単位です。

○9月の予約の締め切りが通常と異なります。

※パソコン・携帯電話での予約期間は7月1日～8月20日です。

※マークシートでの予約の締め切りは7月19日(終業式)です。

24日 (火)	ポークカレーライス サーモンフライ ちんげん菜のソテー	25日 (水)	ホイコーロー 厚揚げのしょうが焼 にんじんしりしり ひじき入りポテトサラダ	26日 (木)	チキン南蛮 じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	27日 (金)	かれいのみぞれかけ ★鍋しぎ もやしのからしあえ さつまいもの オープン焼き
卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △		
○エネルギー 788 kcal ○たんぱく質 29.1 g ○脂質 25.3 g	○エネルギー 751 kcal ○たんぱく質 29.4 g ○脂質 21.6 g	○エネルギー 769 kcal ○たんぱく質 29.4 g ○脂質 21.8 g	○エネルギー 752 kcal ○たんぱく質 28.7 g ○脂質 18.9 g				

30日 (月)

肉団子のソースかけ
アイリッシュポテト
マカロニスープ

卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ △ △ ● かに △ くるみ △ △ △ △ △ △ △	○エネルギー 764 kcal ○たんぱく質 25.9 g ○脂質 22.6 g
---	--

くるで、万博!

2025年に開催される大阪・関西万博にちなみ、2学期から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。

【11日(水) 中国】

中国はとても広い国なので、南部と北部で主食が違います。南部の主食は米で、おかゆとして食べることも多いです。北部の主食は小麦です。中国は小麦の生産量が世界一で、小麦を使った料理が多いです。ラーメンなどのめん類の他、マントウ(蒸しパン)、パオズ(中華まん)、水ギョーザなどがよく食べられています。

また、お茶を飲みながら、小籠包やシューマイ、ごま団子などの「点心」を食べる「飲茶」という習慣もあるそうです。

ラーメン、パオズ、水ギョーザ、ごま団子

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!

10日(火) 心温まる大阪豚汁
浜寺中学校2年生のアイデア料理です。豚肉、大根、人参、長ねぎ、ごぼう、さつまいもといったたくさんの大阪産を使った豚汁を考えてくれました。

18日(水) 枝豆と野菜のかき揚げ
泉ヶ丘東中学校3年生のアイデア料理です。大阪産の枝豆や玉ねぎを使い、さらにとうもろこしなどたくさんの具材が入った彩り豊かで夏を感じるかき揚げです。

27日(金) 鍋しぎ
晴美台中学校2年生のアイデア料理です。夏が旬で泉州地域特産の水なすを味噌だれとからめた、ご飯がすすむ料理を考えてくれました。