

9月 中学校給食予定献立表

※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注意! スプーンマークを表示します。

中学生アイデア料理

テーマ「私が紹介したい『和食の料理』」

8日(木) 鮭のあんかけ

泉ヶ丘東中学校の生徒のアイデアです。和食の合言葉「ま(豆・豆製品)ご(ごま等の種類)わ(わかめ等の海藻類)や(野菜)さ(魚)し(しいたけ等のキノコ類)い(いも類)」の食材をたくさん使っています。

14日(水) 鶏肉とたまねぎと小松菜の卵とじ

浜寺中学校の生徒のアイデアです。堺で生産が多い小松菜を使って彩りよくしています。ごはんのにせて丼にもできます。

15日(木) ナスとひき肉の甘辛煮

三国丘中学校の生徒のアイデアです。主菜・副菜のどちらとしてでも食べられるおかずとして考えてくれました。

○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。

○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20日(終業式)です。

1日(木) 鶏肉とポテトの香草焼き
ミートビーンズ
オニオンスープ



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 825 kcal
○たんぱく質 31.7 g
○脂質 23.9 g

2日(金) 救給カレー
鶏肉のから揚げ
レモンソース
キャベツのソテー



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 885 kcal
○たんぱく質 24.3 g
○脂質 39.3 g

5日(月) ハヤシライス
じゃがいものチーズ焼き
キャロットソテー



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 826 kcal
○たんぱく質 27.4 g
○脂質 23.3 g

6日(火) 肉じゃが
わかさぎのフリッター
ちゃんこ汁



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 800 kcal
○たんぱく質 27.9 g
○脂質 19.7 g

7日(水) 豆腐ポールのチリソース
炒めフォー
切干大根の中華サラダ
キャベツのペペロンチーノ



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 856 kcal
○たんぱく質 27.2 g
○脂質 25.5 g

8日(木) 鮭のあんかけ
小松菜とコーンのソテー
豆乳スープ



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 793 kcal
○たんぱく質 32.0 g
○脂質 19.2 g

9日(金) 豚肉のしょうが焼き
みたらし団子
豆腐チャンプルー
にんじんしりしり



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 840 kcal
○たんぱく質 32.1 g
○脂質 21.0 g

12日(月) かぼちゃのグラタン
カレーソテー
ミネストローネ



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 787 kcal
○たんぱく質 27.7 g
○脂質 27.8 g

13日(火) 豚肉のオイスター炒め
じゃがいものバジル焼き
わかめスープ



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 821 kcal
○たんぱく質 34.0 g
○脂質 22.7 g

14日(水) 鶏肉とたまねぎと小松菜の卵とじ
コロケ
ツナキャベツ
きゅうりのおかか煮



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 852 kcal
○たんぱく質 31.5 g
○脂質 27.1 g

15日(木) 油淋鶏
ナスとひき肉の甘辛煮
春雨スープ



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 861 kcal
○たんぱく質 31.1 g
○脂質 25.1 g

16日(金) 豚肉と野菜のしょうが煮
あじのみりん干し
かき揚げ
ピリ辛こんにゃく



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 812 kcal
○たんぱく質 30.3 g
○脂質 17.8 g

19日(月) 敬老の日

20日(火) ラタトゥイユ
鶏肉のマーマレード焼き
コンソメジュリアン
スープ



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 780 kcal
○たんぱく質 29.0 g
○脂質 20.8 g

21日(水) ホイコーロー
点心
もやしの中華炒め
じゃがいものブイオン煮



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 834 kcal
○たんぱく質 29.8 g
○脂質 22.0 g

22日(木) 白身魚の天ぷら
じゃがいものいそ煮
キャベツのみそ汁



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 798 kcal
○たんぱく質 26.8 g
○脂質 22.2 g

23日(金) 秋分の日



9月2日(金)は『大阪880万人訓練』の日
災害時の非常食として開発された『救給カレー』が登場します。
ごはんが入っていて、開封してそのまま食べることができる容器不要のレトルトカレーです。

26日(月) ポークカレーライス
チキンカツ
ちんげん菜のソテー



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 863 kcal
○たんぱく質 27.1 g
○脂質 27.0 g

27日(火) 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
えび そば かに
○エネルギー 815 kcal
○たんぱく質 33.6 g
○脂質 20.0 g

28日(水) チャージャン豆腐
春巻
いそのサラダ
じゃがいものきんぴら



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 827 kcal
○たんぱく質 28.0 g
○脂質 24.5 g

29日(木) さばのおろしだれ
キャベツと豚肉の
コチジャン炒め
すまし汁



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 781 kcal
○たんぱく質 34.0 g
○脂質 21.6 g

30日(金) 鶏肉とキャベツの
ガーリック炒め
オムレツのトマトソース
ひじき入りポテトサラダ
フルーツコンポート



卵 乳 小麦 落花生
えび そば かに
○エネルギー 804 kcal
○たんぱく質 27.3 g
○脂質 22.4 g