

令和2年

12月中学校給食予定献立表

堺市教育委員会

※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! 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。

中学生アイデア料理

<p>1日(火) 焼きとり</p>  <ul style="list-style-type: none"> 焼きとり 小松菜とひき肉の甘辛炒め煮 かきたま汁 <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 781 kcal ○たんぱく質 32.7 g ○脂質 22.3 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに						<p>2日(水) キーマカレー</p>  <ul style="list-style-type: none"> キーマカレー ジャーマンポテト ブロッコリーのブイヨン煮 フルーツコンポート <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 807 kcal ○たんぱく質 27.0 g ○脂質 19.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに						<p>3日(木) 肉じゃが</p>  <ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが あじの香草チーズ焼き わかめのみそ汁 ふりかけ <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 789 kcal ○たんぱく質 34.0 g ○脂質 17.5 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに						<p>4日(金) 高野豆腐のトマトソースグラタン</p>  <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐のトマトソースグラタン 小えびの天ぷら 春雨の炒め煮 キャベツのゆずびたし <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 792 kcal ○たんぱく質 27.2 g ○脂質 24.6 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	●	●	△	えび	そば	かに		●	△	△																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
●	△	△																																																																																		
<p>7日(月) デミグラスソースハンバーグ</p>  <p>アイデア料理</p> <ul style="list-style-type: none"> デミグラスソースハンバーグ キャベツのペペロンチーノ ★サーモンのスープ(ロヒ・ケイト) <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 837 kcal ○たんぱく質 35.8 g ○脂質 28.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに						<p>8日(火) 鶏肉と大根のピリ辛煮</p>  <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大根のピリ辛煮 卵焼き さつまい <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 828 kcal ○たんぱく質 30.9 g ○脂質 22.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに						<p>9日(水) 八宝菜</p>  <ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 焼きシュウマイ 揚げきんぴら 小松菜のジャコ炒め <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 822 kcal ○たんぱく質 28.6 g ○脂質 22.6 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>10日(木) チキンカレーライス</p>  <ul style="list-style-type: none"> チキンカレーライス 堺のめぐみコロック キャベツのソテー <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 874 kcal ○たんぱく質 27.0 g ○脂質 24.5 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>11日(金) じゃがいものいそ煮</p>  <ul style="list-style-type: none"> じゃがいものいそ煮 さばの塩こうじ焼き にんじんしりしり 白菜とわかめの煮びたし <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 833 kcal ○たんぱく質 35.4 g ○脂質 22.0 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに					
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
<p>14日(月) 白身魚フライ</p>  <ul style="list-style-type: none"> 白身魚フライ ガーリックポテト ミネストローネ <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 872 kcal ○たんぱく質 31.3 g ○脂質 33.1 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>15日(火) すき焼き</p>  <ul style="list-style-type: none"> すき焼き 鮭の利休焼き 塩ちゃんこ汁 <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 797 kcal ○たんぱく質 36.0 g ○脂質 20.6 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに						<p>16日(水) 鶏肉とポテトの香草焼き</p>  <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とポテトの香草焼き ミートペンネ カレーソーテー ひじきの煮物 <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 861 kcal ○たんぱく質 31.0 g ○脂質 25.0 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに						<p>17日(木) チャージャン豆腐</p>  <ul style="list-style-type: none"> チャージャン豆腐 じゃがいもの天ぷらチーズ風味 クッパ <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 866 kcal ○たんぱく質 29.7 g ○脂質 24.4 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>18日(金) 豚肉のプルコギ</p>  <ul style="list-style-type: none"> 豚肉のプルコギ ちくわの磯辺揚げ もやしの炒めナムル 切干大根の煮物 <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 824 kcal ○たんぱく質 33.5 g ○脂質 20.3 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
<p>21日(月) 赤魚の野菜あんかけ</p>  <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の野菜あんかけ かぼちやのうま煮 白菜のすまし汁 <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 784 kcal ○たんぱく質 28.8 g ○脂質 19.6 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>22日(火) 豚肉の甘辛煮</p>  <ul style="list-style-type: none"> 豚肉の甘辛煮 きびなごフライ 小松菜のみそ汁 <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 790 kcal ○たんぱく質 35.1 g ○脂質 19.4 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△		<p>23日(水) 鶏肉のマーマレード焼き</p>  <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のマーマレード焼き タンタン春雨 だいこんのカレー煮 キャベツの煮びたし <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 808 kcal ○たんぱく質 30.0 g ○脂質 20.7 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに						<p>24日(木) ミートボールシチュー</p>  <ul style="list-style-type: none"> ミートボールシチュー じゃがいものチーズ焼き ツナキャベツ炒め <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 876 kcal ○たんぱく質 27.6 g ○脂質 27.4 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	△	えび	そば	かに						<p>25日(金) 油淋鶏</p>  <ul style="list-style-type: none"> 油淋鶏 厚揚げのチリソース きんぴらごぼう もやしの中華炒め <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td></td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 848 kcal ○たんぱく質 30.2 g ○脂質 25.1 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	●	●	△	えび	そば	かに		△	△	△	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに																																																																																		
△	△	△																																																																																		

10日(木) 堺のめぐみコロック

小松菜 × コロック

「堺のめぐみ」とは、堺市内で栽培、収穫され、農業使用状況が適正であると確認された安全・安心な農産物です。
 このたび、給食では「堺のめぐみ」の小松菜を使ったコロックが登場します！小松菜はクセが少なくどんな料理にも使いやすく、ビタミンやカルシウムも多い緑黄色野菜です。

中学生アイデア料理

7日(月)サーモンのスープ (ロヒ・ケイト) [Lohikeitto]

北欧の国フィンランドの料理です。

ロヒ=鮭、ケイト=スープの意味で、鮭のクリームスープです。にんじん・たまねぎ・じゃがいもの他にブロッコリーやしめじを入れたアイデアで彩り豊かなクリームシチューになりました。寒い季節にぴったりの元気が出るシチューです！

浜寺中学校 3年生のアイデア料理です！

21日(月)冬至のかぼちゃ

日本には、冬至の日にかぼちゃを食べて病気にならないようにするという昔からの習わしがあります。かぼちゃは夏野菜ですが、冬まで保存ができるので、冬でも食べられます。みなさんも、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて元気に新年を迎えましょう。

年末年始の行事食を楽しみましょう!

年末は「年越しそば」、年始は「おせち料理」「お雑煮」「お餅」などお正月にちなんだ行事食を食べる機会がありますね。それらは無病息災を願って作られた料理ばかりです。由来やいわれを考えながら、楽しみましょう。