

令和3年

※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

4月 中学校給食予定献立表

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。

○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。

堺市中学校給食の献立内容

【主食】ご飯またはパン(コッペパン・黒糖パン等)
〔パンは月2回〕

★おかずの内容

○週3回
【主菜】【副菜】温かいおかず(2品)
【汁物・シチュー等】マグカップ



○週2回
【主菜】【副菜】温かいおかず(2品)
【副菜】冷たいおかず(2品)



8日(木)

始業式

9日(金)
豚肉のしょうが焼き
ちくわの天ぷら
小松菜のジャコ炒め
切干大根の煮物
ふりかけ



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 34.2 g
○脂質 24.4 g

12日(月)
鶏肉のマーマレード焼き
きのこペンネ
にんじんのポタージュ



卵 乳 小麦 落花生
● ● ● ●
えび そば かに
△ △ △ △
○エネルギー 846 kcal
○たんぱく質 36.0 g
○脂質 29.8 g

13日(火)
あじフライ
筑前煮
ちゃんこ汁



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 31.8 g
○脂質 22.1 g

14日(水)
キーマカレー
チーズフライ
いそのサラダ
オレンジポンチ



卵 乳 小麦 落花生
● ● ● ●
えび そば かに
△ △ △ △
○エネルギー 847 kcal
○たんぱく質 27.2 g
○脂質 24.7 g

15日(木)
★チーズタッカルビ
揚げギョーザ
中華スープ



卵 乳 小麦 落花生
△ △ ● △
えび そば かに
△ △ △ △
○エネルギー 866 kcal
○たんぱく質 32.5 g
○脂質 29.2 g

16日(金)
肉じゃが
鮭ののりマヨ焼き
きゅうりのおかか煮
キャベツのペペロンチーノ
フルーツゼリー



卵 乳 小麦 落花生
△ △ ● △
えび そば かに
△ △ △ △
○エネルギー 814 kcal
○たんぱく質 29.3 g
○脂質 19.2 g

19日(月)
ハヤシライス
ツナとポテトの
マヨネーズ焼き
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 880 kcal
○たんぱく質 27.3 g
○脂質 28.8 g

20日(火)
豚肉の甘辛煮
卵焼き
わかめのみそ汁



卵 乳 小麦 落花生
● ● ● ●
えび そば かに
△ △ △ △
○エネルギー 782 kcal
○たんぱく質 35.2 g
○脂質 20.0 g

21日(水)
赤魚のみぞれかけ
タンタン春雨
じゃがいも洋風きんぴら
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 782 kcal
○たんぱく質 27.6 g
○脂質 19.2 g

22日(木)
コロケ
鶏肉のケチャップ煮
春野菜スープ



卵 乳 小麦 落花生
△ △ ● △
えび そば かに
△ △ △ △
○エネルギー 847 kcal
○たんぱく質 32.4 g
○脂質 32.3 g

23日(金)
ホイコーロー
きびなごフライ
もやしの甘酢炒め
さつまいものオープン焼き



卵 乳 小麦 落花生
△ △ ● △
えび そば かに
△ △ △ △
○エネルギー 830 kcal
○たんぱく質 31.8 g
○脂質 21.2 g

26日(月)
鶏肉とポテトの香草焼き
ミートピーズ
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 833 kcal
○たんぱく質 30.9 g
○脂質 26.0 g

27日(火)
さばのごまみそ焼き
じゃがいものそぼろ煮
かきたま汁



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 32.6 g
○脂質 22.0 g

28日(水)
和風ハンバーグ
高野豆腐のふくめ煮
揚げきんぴら
キャベツと
わかめの煮びたし



卵 乳 小麦 落花生
△ △ ● △
えび そば かに
△ △ △ △
○エネルギー 841 kcal
○たんぱく質 30.5 g
○脂質 22.7 g

29日(木)

昭和の日

30日(金)
じゃがいものグラタン
かれの
から揚げ野菜あんかけ
だいこんのカレー煮
ひじきと切干大根の煮物



卵 乳 小麦 落花生
△ ● ● △
えび そば かに
△ △ △ △
○エネルギー 814 kcal
○たんぱく質 29.2 g
○脂質 22.9 g

令和3年度 堺市の中学校給食

「旬の食べ物」と「世界の料理(アイデア料理)」が毎月登場します!

献立を楽しみながら、栄養バランスのとれた食事で元気に過ごしましょう!

★旬の食べ物

春はあたたかい日差しの中ですくすく育った野菜が楽しみです。
柔らかく、甘みも増している野菜のおいしさを味わいましょう。



★給食のお米

給食のお米は、香川県産の「ヒノヒカリ」を使用しています。



中学校給食料理コンテスト(令和2年度実施)から選ばれた給食献立です!

中学生アイデア料理

4月15日(木) (韓国料理) チーズタッカルビ



殿馬場中学校の生徒のアイデアです。
給食でチーズタッカルビは初登場です!
鶏肉がメインですが、野菜もたっぷりです。
栄養価が高くごはんもすすむ料理です。

