

令和5年

# 6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



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

テーマ  
「私が紹介したい『和食の料理』」

### 9日(金) じゃがいもと豚肉の梅炒め

月州中学校の2年生のアイデア料理です。  
梅の酸味が食欲増進になるような料理を考えてくれました。暑い季節に合いますね。

### 13日(火) さばの揚げづけ

晴美台中学校の2年生のアイデア料理です。  
魚が苦手な人でも食べやすい調理法と味付けの料理を考えてくれました。

5日(月) 麻婆豆腐  
じゃがいものうま煮  
サンラータン  
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 797 kcal  
○たんぱく質 30.7 g  
○脂質 21.8 g

6日(火) 白身魚フライ  
和風ペンネ  
白いんげん豆のポタージュ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 809 kcal  
○たんぱく質 33.2 g  
○脂質 28.0 g

7日(水) チキンのトマトチーズ焼き  
キャベツと豚肉の  
コチジャン炒め  
かき揚げ  
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 817 kcal  
○たんぱく質 34.4 g  
○脂質 26.8 g

8日(木) 八宝菜  
点心  
中華スープ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 796 kcal  
○たんぱく質 28.9 g  
○脂質 24.6 g

9日(金) 鶏肉の塩こうじ焼き  
きんぴらごぼう  
★じゃがいもと豚肉の梅炒め  
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 751 kcal  
○たんぱく質 30.9 g  
○脂質 23.9 g

12日(月) 鶏肉のから揚げ野菜あん  
じゃがいものバターしょうゆ煮  
湯葉のすまし汁  
ふりかけ



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 762 kcal  
○たんぱく質 27.2 g  
○脂質 19.1 g

13日(火) ★さばの揚げづけ  
浦上そば  
豆腐のみそ汁



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 803 kcal  
○たんぱく質 29.4 g  
○脂質 29.9 g

14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
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 787 kcal  
○たんぱく質 33.6 g  
○脂質 22.0 g

15日(木) じゃがいものグラタン  
肉団子の甘酢煮  
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 805 kcal  
○たんぱく質 32.9 g  
○脂質 31.3 g

16日(金) ドライカレー  
チキンナゲット  
切干大根のサラダ  
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 861 kcal  
○たんぱく質 32.2 g  
○脂質 29.0 g

19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
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 793 kcal  
○たんぱく質 32.0 g  
○脂質 24.9 g

20日(火) 肉じゃが  
赤魚のあんかけ  
五目汁



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 779 kcal  
○たんぱく質 33.3 g  
○脂質 19.2 g

21日(水) 麻婆なす  
厚揚げのケチャップ煮  
小松菜サラダ  
鶏そば



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 758 kcal  
○たんぱく質 28.9 g  
○脂質 22.9 g

22日(木) カレーライス  
コロケ  
ホットサラダ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 850 kcal  
○たんぱく質 29.2 g  
○脂質 25.3 g

23日(金) 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  
ちんげん菜とベーコンの炒め煮



卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 774 kcal  
○たんぱく質 30.9 g  
○脂質 25.7 g

26日(月) プルコギ  
長崎天ぷら  
卵スープ



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 28.4 g  
○脂質 25.3 g

27日(火) ヤンニョムチキン  
ひじきの中華風炒め  
ワンタン



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 758 kcal  
○たんぱく質 32.5 g  
○脂質 18.7 g

28日(水) 豚肉のしょうが焼き  
ちんげん菜と  
ベーコンのソテー  
かぼちゃの天ぷら  
きゅうりの甘酢煮



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 791 kcal  
○たんぱく質 30.0 g  
○脂質 24.3 g

29日(木) 照り焼きハンバーグ  
高野豆腐のふくめ煮  
だんご汁



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 751 kcal  
○たんぱく質 29.3 g  
○脂質 18.8 g

30日(金) 揚げじゃがのそぼろかけ  
鮭の風味焼き  
卵の花  
キャベツのおかかあえ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 756 kcal  
○たんぱく質 27.4 g  
○脂質 22.7 g