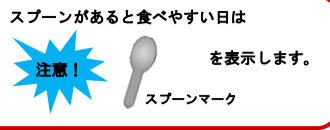


9月 中学校給食予定献立表

※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。



○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。

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(金)：豆腐と豚ミンチのみそ炒め
 若松台中学校3年生のアイデア料理です。旬のオクラを使って彩り良く、みそ味でボリューム感のある豆腐料理を考えてくれました。

●22日(金)：夏野菜かきあげ
 陵南中学校3年生のアイデア料理です。和食の特徴である「旬」を意識して、夏の食材をそろえたかき揚げを考えてくれました。枝豆とコーンで、彩りを良くしています。

●26日(火)：さばの和風野菜あんかけ
 泉ヶ丘東中学校2年生のアイデア料理です。和食でよく登場する「さば」を使ってひと工夫しています。野菜もたくさん食べることができ、栄養バランスが良く、ご飯がすすむ料理を考えてくれました。

★9月1日(金)★
「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法の一環で、年に1回給食で提供しています。

1日(金) 救給カレー
 鶏肉のレモンソース
 キャベツのソテー

○エネルギー 861 kcal
 ○たんぱく質 24.3 g
 ○脂質 39.3 g

4日(月) チキンガンボ
 白身魚のフィナデニソース
 コーンチャウダー

○エネルギー 881 kcal
 ○たんぱく質 33.8 g
 ○脂質 31.0 g

5日(火) 豚肉の甘辛煮
 ちくわの磯辺揚げ
 なすのみそ汁

○エネルギー 769 kcal
 ○たんぱく質 33.4 g
 ○脂質 20.0 g

6日(水) 豚肉と野菜のしょうが煮
 あじのみりん干し
 ひじき入りポテトサラダ
 オレンジポンチ

○エネルギー 752 kcal
 ○たんぱく質 29.1 g
 ○脂質 15.4 g

7日(木) ポルペッティ
 キャベツのペペロンチーノ
 ミルファンティ

○エネルギー 755 kcal
 ○たんぱく質 27.6 g
 ○脂質 23.1 g

★豆腐と豚ミンチのみそ炒め
 春巻
 いそのサラダ
 じゃがいもの洋風きんぴら

○エネルギー 803 kcal
 ○たんぱく質 28.8 g
 ○脂質 25.4 g

11日(月) 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

○エネルギー 841 kcal
 ○たんぱく質 32.3 g
 ○脂質 30.0 g

12日(火) 肉じゃが
 きびなごフライ
 ちゃんこ汁

○エネルギー 752 kcal
 ○たんぱく質 31.6 g
 ○脂質 18.4 g

13日(水) コロッケ
 鶏肉と玉ねぎの卵とじ
 小松菜とキャベツの炒め煮
 ピリ辛こんにゃく

○エネルギー 825 kcal
 ○たんぱく質 29.6 g
 ○脂質 25.8 g

14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
 フルーツゼリー

○エネルギー 841 kcal
 ○たんぱく質 29.9 g
 ○脂質 31.6 g

15日(金) ホイコーロー
 点心春雨の甘酢煮
 じゃがいものブイヨン煮

○エネルギー 823 kcal
 ○たんぱく質 30.4 g
 ○脂質 22.4 g

～G7献立～
 10月に堺市で「G7大阪・堺貿易大臣会合」が開催されます。そこで、9～10月の給食で参加国の料理を紹介します。
 * 4日(月)：アメリカ
 * 7日(木)：イタリア
 * 14日(木)：フランス
 * 28日(木)：カナダ
 10月予定：ドイツ、イギリス

19日(火) 鶏肉の一味焼き
 なすと豚肉の甘辛煮
 わかめスープ

○エネルギー 786 kcal
 ○たんぱく質 33.6 g
 ○脂質 26.4 g

20日(水) 赤魚のみぞれかけ
 筑前煮
 もやし中華炒め
 さつまいものオープン焼き

○エネルギー 783 kcal
 ○たんぱく質 29.8 g
 ○脂質 20.8 g

21日(木) ポークカレーライス
 チキンカツ
 ちんげん菜のソテー

○エネルギー 826 kcal
 ○たんぱく質 27.6 g
 ○脂質 28.2 g

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
 ★夏野菜かきあげ
 きゅうりのおかか煮

○エネルギー 793 kcal
 ○たんぱく質 29.6 g
 ○脂質 25.0 g

25日(月) 豚肉のオイスター炒め
 じゃがいものいそ煮
 キャベツのみそ汁

○エネルギー 760 kcal
 ○たんぱく質 33.6 g
 ○脂質 21.2 g

★さばの和風野菜あんかけ
 キャベツと豚肉のコチジャン炒め
 長芋のかきたま汁

○エネルギー 757 kcal
 ○たんぱく質 36.5 g
 ○脂質 22.3 g

27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
 ツナピーマン

○エネルギー 826 kcal
 ○たんぱく質 28.5 g
 ○脂質 25.7 g

28日(木) サーモンフライ
 プーティン
 ピースープ
 メープルシロップ

○エネルギー 796 kcal
 ○たんぱく質 33.9 g
 ○脂質 27.6 g

29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

○エネルギー 813 kcal
 ○たんぱく質 32.2 g
 ○脂質 21.5 g