

令和2年

3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す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ない！



堺市教育委員会

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。

2日(月) トマトクリームパスタ



トマトクリームパスタ
チキンナゲット
コンソメジュリアンスープ



3日(火) 筑前煮



筑前煮
さわらのみそ焼き
湯葉のすまし汁
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 826 kcal
○たんぱく質 33.0 g
○脂質 28.8 g

4日(水) キーマカレー



キーマカレー
チーズフライ

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 26.9 g
○脂質 23.3 g

5日(木) 鶏の塩こうじ焼き



鶏の塩こうじ焼き
キヤペツとひき肉のコチュジャン炒め
石狩汁

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 37.3 g
○脂質 24.9 g

6日(金) スタミナソテー



スタミナソテー
わかさぎのフリッター
白菜のゆずびたし
ビリ辛こんにゃく

卵	●	乳	●	小麦	●	落花生
△	●	●	●	●	△	△
えび	●	そば	●	かに		

○エネルギー 784 kcal
○たんぱく質 31.3 g
○脂質 21.9 g

9日(月) つけカレーうどん



つけカレーうどん
豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ

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 27.5 g
○脂質 17.7 g

10日(火) ビビンバ



ビビンバ
あんかけオムレツ
中華スープ

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 33.6 g
○脂質 23.8 g

11日(水) さばのごまみそ焼き



さばのごまみそ焼き
きんぴらごぼう
★ 小松菜と玉子のソテー

卵	●	乳	●	小麦	●	落花生
●	●	●	●	●	△	△
えび	●	そば	●	かに		

○エネルギー 845 kcal
○たんぱく質 29.9 g
○脂質 28.3 g

12日(木) ポークシチュー

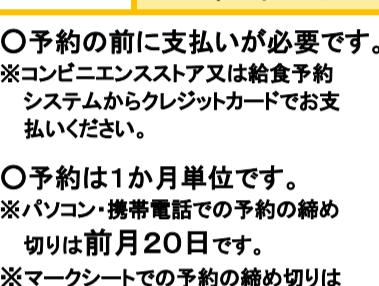


ポークシチュー
白身魚フライ
キヤベツのソテー

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 29.5 g
○脂質 22.9 g

13日(金) 卒業式



○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。

○新サービスの「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。

16日(月) 肉団子のソースかけ



肉団子のソースかけ
じゃがいものいそ煮
小松菜のみそ汁

卵	●	乳	●	小麦	●	落花生
△	●	●	●	●	△	△
えび	●	そば	●	かに		

○エネルギー 795 kcal
○たんぱく質 30.0 g
○脂質 20.1 g

17日(火) 高野豆腐のトマトソースグラタン



高野豆腐のトマトソースグラタン
フライドポテト
だんご汁
ぶりかけ

卵	●	乳	●	小麦	●	落花生
△	●	●	●	●	△	△
えび	●	そば	●	かに		

○エネルギー 871 kcal
○たんぱく質 27.1 g
○脂質 28.3 g

18日(水) 豚肉と野菜のしょうが煮



豚肉と野菜のしょうが煮
ちくわの天ぷら
きゅうりのおかか煮
春雨の炒め煮

卵	●	乳	●	小麦	●	落花生
△	△	●	●	●	△	△
えび	●	そば	●	かに		

○エネルギー 818 kcal
○たんぱく質 28.5 g
○脂質 17.2 g

19日(木) ホイコーロー



ホイコーロー
焼きシューまい
タンホータン

卵	●	乳	●	小麦	●	落花生
●	●	●	●	●	△	△
えび	●	そば	●	かに		

○エネルギー 778 kcal
○たんぱく質 33.9 g
○脂質 20.1 g

23日(月)