

令和元年

10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。

堺市教育委員会

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

中学生アイデア料理

○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。

1日(火) ポークシチュー



アイデア料理

- ポークシチュー
- じゃがいものバジル焼き
- キャベツとエリンギのソテー

コッペリン

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 769 kcal
 ○たんぱく質 29.3 g
 ○脂質 25.8 g

中学生アイデア料理

2日(水) 肉じゃが



アイデア料理

- 肉じゃが
- さばの塩こうじ焼き
- 白菜のゆずびたし

★鉄分サラダ

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 28.5 g
 ○脂質 23.0 g

中学生アイデア料理

3日(木) ヤンニョン



アイデア料理

- ヤンニョン
- 五目ビーフン
- タンホータン

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 875 kcal
 ○たんぱく質 32.7 g
 ○脂質 29.7 g

4日(金) 肉団子のケチャップあんかけ



アイデア料理

- 肉団子のケチャップあんかけ
- じゃがバターうま煮
- チンゲン菜の煮びたし
- 春雨の炒め煮

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 810 kcal
 ○たんぱく質 25.2 g
 ○脂質 19.0 g

7日(月) カレー豆腐



アイデア料理

- カレー豆腐
- 焼きギョーザ
- 白菜スープ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 785 kcal
 ○たんぱく質 31.1 g
 ○脂質 20.3 g

中学生アイデア料理

8日(火) 白身魚フライ



アイデア料理

- 白身魚フライ
- 肉団子のみぞれ汁
- ★小松菜と豚ひき肉の甘辛炒め煮

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 30.4 g
 ○脂質 21.2 g

中学生アイデア料理

9日(水) 厚揚げのチーズ焼き



アイデア料理

- ★厚揚げのチーズ焼き
- 鶏肉のケチャップ煮
- キャベツの炒め煮
- 枝豆コーン

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 799 kcal
 ○たんぱく質 31.9 g
 ○脂質 23.3 g

中学生アイデア料理

10日(木) みそおでん



アイデア料理

- みそおでん
- 揚げししやも
- 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 843 kcal
 ○たんぱく質 31.5 g
 ○脂質 25.9 g

11日(金) 豚肉のプルコギ



アイデア料理

- 豚肉のプルコギ
- フライドポテト
- だいこんのうま煮
- 白菜とうすあげの煮物

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 821 kcal
 ○たんぱく質 29.7 g
 ○脂質 24.9 g

中学生アイデア料理

陵南中学校

2日(水) 鉄分サラダ

ひじき・ほうれん草などが入ったサラダです。オリーブ油がポイント!

深井中央中学校

8日(火) 小松菜と豚ひき肉の甘辛炒め煮

かつおの風味でうまみたっぷりです!

15日(火) 塩焼きとり



アイデア料理

- 塩焼きとり
- かぼちゃのうま煮
- ★鉄分たっぷり豚汁

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 821 kcal
 ○たんぱく質 33.4 g
 ○脂質 23.2 g

16日(水) 揚げじゃがのそぼろかけ



アイデア料理

- 揚げじゃがのそぼろかけ
- 焼鮭
- 野菜といかの炒め物
- ピリ辛こんにやく

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 27.4 g
 ○脂質 22.2 g

17日(木) チキンカレーライス



アイデア料理

- チキンカレーライス
- コロケ
- 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 881 kcal
 ○たんぱく質 26.6 g
 ○脂質 27.9 g

18日(金) とりすき



アイデア料理

- とりすき
- あじの香草焼き
- じゃがいものブイヨン煮
- もやしの炒めナムル

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 802 kcal
 ○たんぱく質 33.7 g
 ○脂質 20.9 g

21日(月) 照り焼きハンバーグ



アイデア料理

- 照り焼きハンバーグ
- チンゲン菜のソテー
- 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 819 kcal
 ○たんぱく質 29.3 g
 ○脂質 20.0 g

22日(火) 即位礼正殿の儀

23日(水) 厚揚げの中華煮



アイデア料理

- 厚揚げの中華煮
- 揚げシューマイ
- キャベツの煮びたし
- 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 851 kcal
 ○たんぱく質 28.3 g
 ○脂質 24.7 g

24日(木) 鶏肉とポテトの香草焼き



アイデア料理

- 鶏肉とポテトの香草焼き
- ミートスパゲティ
- 野菜スープ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 860 kcal
 ○たんぱく質 32.2 g
 ○脂質 25.7 g

25日(金) さんまのみぞれかけ



アイデア料理

- さんまのみぞれかけ
- 卵焼き
- ひじきとれんこんの煮物
- 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 866 kcal
 ○たんぱく質 30.4 g
 ○脂質 29.4 g

28日(月) 豚肉のマスタード焼き



アイデア料理

- 豚肉のマスタード焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- のっぺい汁

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 819 kcal
 ○たんぱく質 34.5 g
 ○脂質 24.1 g

29日(火) ガイヤーン



アイデア料理

- ガイヤーン
- チャプチェ
- みそワントン
- 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 846 kcal
 ○たんぱく質 31.7 g
 ○脂質 22.0 g

30日(水) マカロニグラタン



アイデア料理

- マカロニグラタン
- いかのケチャップあんかけ
- だいこんのカレー煮
- 卵の花

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 30.3 g
 ○脂質 23.7 g

31日(木) 鶏肉と大根のピリ辛煮



アイデア料理

- 鶏肉と大根のピリ辛煮
- ちくわの磯辺揚げ
- わかめのみそ汁
- ふりかけ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	
△	△	△	△

○エネルギー 807 kcal
 ○たんぱく質 28.7 g
 ○脂質 21.9 g

中学生アイデア料理

浜寺中学校

9日(水) 厚揚げのチーズ焼き

厚揚げ・じゃがいも・青ねぎをしょうゆ風味でチーズ焼きに!!

美原西中学校

15日(火) 鉄分たっぷり豚汁

厚揚げ・切干大根を入れて、鉄分たっぷり! うまみたっぷり!