

※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

9月 中学校給食予定献立表

中学生アイデア料理

6日(月)ぶた肉と野菜のサムジャン炒め(韓国)

深井中央中学校の生徒のアイデアです。「サムジャン」は韓国みそを使った甘辛い調味料です。コチジャンやにんにく、ごまなどを使っています。

7日(火)ムアンバ(ガボン)

浜寺中学校の生徒のアイデアです。鶏肉を豚肉に、パーム油をオリーブオイルとバターで代用しました。

13日(月)カレー風味回鍋肉(中国)

三国丘中学校の生徒のアイデアです。中華料理の回鍋肉(ホイコーロー)をカレー風味でスパイシーにし、食べやすいよう工夫しています。

★ぶた肉と野菜のサムジャン炒め
じゃがいもの天ぷら
チーズ風味
クッパ

鶏肉のマーマレード焼き
★ムアンバ
野菜スープ

赤魚の野菜あんかけ
浦上そば
きゅうりの甘酢煮
さつまいものオープン焼き

かぼちゃのグラタン
カレーソテー
ミネストローネ
フルーツゼリー

豚肉の甘辛煮
わかさぎのフリッター
豆腐チャンプルー
にんじんしりしり

アイデア料理

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 877 kcal
○たんぱく質 34.9 g
○脂質 25.3 g

アイデア料理

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 34.1 g
○脂質 28.5 g

アイデア料理

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 806 kcal
○たんぱく質 28.0 g
○脂質 19.8 g

アイデア料理

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 836 kcal
○たんぱく質 30.2 g
○脂質 27.7 g

アイデア料理

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 34.7 g
○脂質 24.0 g

★カレー風味回鍋肉
点心
春雨スープ

肉じゃが
卵焼き
ちゃんこ汁
ふりかけ

油淋鶏
冬瓜のうま煮
もやしの炒めナムル
ピリ辛こんにやく

ハヤシライス
じゃがいものチーズ焼き
キャベツのソテー

豚肉と野菜のしょうが煮
あじのみりん干し
かき揚げ
枝豆コーン

アイデア料理

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 858 kcal
○たんぱく質 31.9 g
○脂質 24.3 g

アイデア料理

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 789 kcal
○たんぱく質 31.1 g
○脂質 18.6 g

アイデア料理

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 28.6 g
○脂質 24.7 g

アイデア料理

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 829 kcal
○たんぱく質 28.1 g
○脂質 23.8 g

アイデア料理

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 30.8 g
○脂質 17.0 g

20日(月) **敬老の日**

21日(火) さばの塩こうじ焼き
キャベツと豚肉の
コチュジャン炒め
月見だんご汁

22日(水) チャーハン豆腐
春巻
いそのサラダ
じゃがいものきんぴら

23日(木) **秋分の日**

24日(金) サーモンフライ
千切りイリチー
春雨の甘酢煮
小松菜とコーンの炒め煮

9月3日(金)は『大阪880万人訓練』の日
災害時の非常食として開発された『救給カレー』が登場します。
ごはんが入っていて、開封してそのまま食べることができる容器不要のレトルトカレーです。

アイデア料理

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	

○エネルギー 806 kcal
○たんぱく質 35.3 g
○脂質 20.6 g

アイデア料理

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 825 kcal
○たんぱく質 28.0 g
○脂質 24.5 g

アイデア料理

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 28.2 g
○脂質 23.8 g

27日(月) ポークカレーライス
ミンチカツ
ちんげん菜のソテー

28日(火) 豚肉のオイスター炒め
じゃがいものバジル焼き
わかめスープ

29日(水) 鶏のから揚げおろしソース
炒めピーマン
ひじき入りポテトサラダ
フルーツコンポート

30日(木) 豚肉のしょうが焼き
高野豆腐のふくめ煮
なすのみそ汁

○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。

アイデア料理

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 884 kcal
○たんぱく質 27.6 g
○脂質 27.0 g

アイデア料理

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 33.6 g
○脂質 21.6 g

アイデア料理

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 865 kcal
○たんぱく質 27.3 g
○脂質 24.8 g

アイデア料理

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 780 kcal
○たんぱく質 34.5 g
○脂質 21.1 g

○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。