

令和元年

9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。予定献立は内容の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

注意！



スプーンマークを表示します。

中学生アイデア料理

2日(月) 豚肉のしょうが焼き 3日(火) じゃがいものグラタン 4日(水) ホイコーロー 5日(木) 救給カレー 6日(金) タッカルビ



豚肉のしょうが焼き
 チンゲン菜のソテー
 小松菜のみそ汁
 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 795 kcal
 ○たんぱく質 30.9 g
 ○脂質 18.1 g



じゃがいものグラタン
 ラタトゥイユ
 レタスと春雨のスープ
 ふりかけ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 798 kcal
 ○たんぱく質 27.8 g
 ○脂質 22.5 g



ホイコーロー
 きびなごフライ
 きんぴらごぼう
 枝豆

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 792 kcal
 ○たんぱく質 33.5 g
 ○脂質 20.2 g



救給カレー
 肉だんごスープ

ミニミルクパソ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 869 kcal
 ○たんぱく質 22.0 g
 ○脂質 39.0 g



タッカルビ
 フライドポテト
 ピリ辛こんにゃく
 ★切り干し大根とツナのサラダ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 867 kcal
 ○たんぱく質 28.4 g
 ○脂質 28.1 g

9日(月) チャージャン豆腐



チャージャン豆腐
 揚げシューマイ
 中華コンソープ

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 27.8 g
 ○脂質 24.3 g

10日(火) 照り焼きハンバーグ



照り焼きハンバーグ
 ソーススパゲティ
 ★小松菜と豆腐のスープ

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 31.0 g
 ○脂質 18.5 g

11日(水) 鶏肉の一味焼き



鶏肉の一味焼き
 かぼちゃの天ぷら
 枝豆コーン
 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 867 kcal
 ○たんぱく質 30.1 g
 ○脂質 26.0 g

12日(木) じゃがいものそぼろ煮



じゃがいものそぼろ煮
 さばのおろしだれ
 月見だんご汁

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 859 kcal
 ○たんぱく質 30.0 g
 ○脂質 19.8 g

13日(金) キーマカレー



キーマカレー
 チキンナゲット
 小松菜サラダ
 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 824 kcal
 ○たんぱく質 29.2 g
 ○脂質 24.2 g

9月5日(木)
 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。

『救給カレー』は通常、緊急対応物資として、各校配膳室に備蓄しています。

○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・携帯電話での予約の締め切りは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19日(終業式)です。

※詳細は6月に配布しました「堺市中学校給食の8月分および9月分の予約について」をご覧ください。

○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。

17日(火) 麻婆豆腐



麻婆豆腐
 春巻
 野菜スープ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 816 kcal
 ○たんぱく質 28.4 g
 ○脂質 24.4 g

18日(水) 豚肉の甘辛煮



豚肉の甘辛煮
 さわらのみそ焼き
 ★大豆とちくわの磯辺揚げ
 もやしのからしあえ

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 38.5 g
 ○脂質 23.0 g

19日(木) ポークカレーライス



ポークカレーライス
 チキンカツ
 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 879 kcal
 ○たんぱく質 27.5 g
 ○脂質 27.6 g

20日(金) 鶏のトマト煮込み



鶏のトマト煮込み
 卵焼き
 キャベツとうすあげの煮物
 キムチたくあん

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 33.4 g
 ○脂質 24.6 g

24日(火) ますフライ



ますフライ
 アイリッシュポテト
 グリーンポターージュ

黒糖パン

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 867 kcal
 ○たんぱく質 30.1 g
 ○脂質 33.5 g

25日(水) 豚肉のみそマヨガーリック焼き



豚肉のみそマヨガーリック焼き
 揚げギョーザ
 春雨の炒め煮
 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 864 kcal
 ○たんぱく質 30.2 g
 ○脂質 25.8 g

26日(木) カレー肉じゃが



カレー肉じゃが
 きのこと厚揚げの炒めもの
 ちゃんご汁

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 801 kcal
 ○たんぱく質 30.7 g
 ○脂質 18.5 g

27日(金) 鶏のから揚げ野菜あん



鶏のから揚げ野菜あん
 あじのみりん干し
 にんじんしりしり
 じゃがいものブイヨン煮

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 33.1 g
 ○脂質 25.8 g

30日(月) 八宝菜



八宝菜
 飲茶
 わかめスープ

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 27.2 g
 ○脂質 23.6 g

中学生アイデア料理の紹介

～テーマ～
 私が考えるおいしい！鉄分、カルシウムたっぷり料理！

6日(金) **切り干し大根とツナのサラダ**

中百舌鳥中学校家庭科部のアイデア料理です。
 煮物で食べることが多い切り干し大根とツナを合わせたサラダです。

10日(火) **小松菜と豆腐のスープ**

美原西中学校3年生のアイデア料理です。
 鉄分、カルシウム豊富な小松菜がたっぷり入ったスープです。

18日(水) **大豆とちくわの磯辺揚げ**

深井中央中学校3年生のアイデア料理です。
 大豆を食べやすいようにちくわとともに磯辺揚げにしています。