

2019年

堺市教育委員会

6月 中学校給食予定献立表

※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。

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。

○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。

中学生アイデア料理 ~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(木)

きのこ厚揚げの炒めもの

金岡北中学校2年生のアイデアで料理です!
 厚揚げは、豆腐を油で揚げて作られます。栄養素が凝縮されて、鉄分、カルシウムをたくさん摂取することができます。
 きのこには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。厚揚げときのを一緒に食べることで、より効果的にカルシウムを摂取することができます。

毎年6月4~10日の1週間は、

「歯と口の健康週間」です!

いつまでも食事をおいしく食べて健康に過ごすためには、丈夫な歯を持ち口の中を健康に保つことが大切です。

「よく噛んで食べる」ことで、だ液が多く分泌され、むし歯菌から歯を守ることができます。歯ごたえのある食品を日常的にとることを心がけましょう。

また「歯磨きを毎日する」習慣を継続していくことも大切です。

中学生アイデア料理

3日(月) おでん 4日(火) 豚肉のプルコギ 5日(水) キーマカレー 6日(木) 豚ロースのピリ辛焼き 7日(金) 鶏肉のマーマレード焼き



- おでん
- 鯉の塩こうじ焼き
- キャベツのゆずびたし
- 枝豆コーン

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 809 kcal
 ○たんぱく質 32.6 g
 ○脂質 21.2 g



- 豚肉のプルコギ
- わかさぎのフリッター
- だんご汁

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 858 kcal
 ○たんぱく質 35.3 g
 ○脂質 25.0 g



- キーマカレー
- チーズフライ
- 和風サラダ
- オレンジポンチ

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 846 kcal
 ○たんぱく質 27.8 g
 ○脂質 24.5 g



アイデア料理

- 豚ロースのピリ辛焼き
- ★きのこ厚揚げの炒めもの
- もずくスープ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 798 kcal
 ○たんぱく質 33.9 g
 ○脂質 24.2 g



- 鶏肉のマーマレード焼き
- ミートビーンズ
- だいこんのうま煮
- もやしの炒めナムル

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 805 kcal
 ○たんぱく質 33.5 g
 ○脂質 22.1 g

10日(月) 揚げじゃがのそぼろかけ 11日(火) ミートボールシチュー 12日(水) 麻婆豆腐 13日(木) ますフライ 14日(金) ガイヤーン



- 揚げじゃがのそぼろかけ
- 焼ししゃも
- アスパラコーン
- 卵の花

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 821 kcal
 ○たんぱく質 27.9 g
 ○脂質 23.3 g



- ミートボールシチュー
- バイクドパンプキン
- チンゲン菜のソテー

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 863 kcal
 ○たんぱく質 31.8 g
 ○脂質 31.7 g



- 麻婆豆腐
- 揚げシューマイ
- キムチたくあん
- ツナポテトサラダ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 842 kcal
 ○たんぱく質 30.7 g
 ○脂質 24.8 g



- ますフライ
- ソーススパゲティ
- 豆腐のみそ汁

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 809 kcal
 ○たんぱく質 27.5 g
 ○脂質 22.0 g



- ガイヤーン
- チャブチェ
- 枝豆
- カレーソテー

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 788 kcal
 ○たんぱく質 31.3 g
 ○脂質 23.2 g

17日(月) 豚肉のしょうが焼き 18日(火) ビビンバ 19日(水) 筑前煮 20日(木) チキンカレーライス 21日(金) チンジャオロース



- 豚肉のしょうが焼き
- ちくわの磯辺揚げ
- 切干大根の煮物
- ピリ辛こんにゃく

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 845 kcal
 ○たんぱく質 32.1 g
 ○脂質 23.4 g



- ビビンバ
- 飲茶
- レタススープ

卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 855 kcal
 ○たんぱく質 28.6 g
 ○脂質 24.6 g



- 筑前煮
- さわらのみそ焼き
- 小松菜の煮びたし
- じゃが芋洋風きんぴら

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 777 kcal
 ○たんぱく質 31.6 g
 ○脂質 18.5 g



- チキンカレーライス
- あじフライ
- キャベツのソテー

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 861 kcal
 ○たんぱく質 29.6 g
 ○脂質 25.1 g



- チンジャオロース
- あんかけオムレツ
- 三色お浸し
- 金時豆の甘煮

卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 773 kcal
 ○たんぱく質 27.7 g
 ○脂質 17.6 g

24日(月) ホイコーロー 25日(火) 鶏のから揚げ野菜あん 26日(水) 照り焼きハンバーグ



- ホイコーロー
- カレーのみぞれかけ
- ほうれん草のソテー
- ひじきサラダ

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 825 kcal
 ○たんぱく質 36.1 g
 ○脂質 23.3 g



- 鶏のから揚げ野菜あん
- かぼちゃのうま煮
- 冬瓜のみそ汁

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 854 kcal
 ○たんぱく質 29.5 g
 ○脂質 24.8 g



- 照り焼きハンバーグ
- 長崎天ぷら
- ゴーヤチャンプルー
- きんぴらごぼう

卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
△	△	△	△

○エネルギー 847 kcal
 ○たんぱく質 27.8 g
 ○脂質 22.6 g

「スプーンマークの日にスプーンを忘れてしまう。」
 「スプーンをスプーンマークの日だけ持ってくるのは面倒くさい。」という人も多いのでは?
 そんな人には、写真のようなお箸とスプーンがセットになったものがおすすめです。

「お箸とスプーンセット」を毎日持ってくるようにすると、スプーン忘れを防ぐことができます。

