

※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。

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。

6月 中学生アイデア料理
辛うま豚汁
冬は体が温まり、夏は食欲が増す「一味とうがらし」を入れました。ミネラル成分の多い「ごま」も入った豚汁です。南八下中学校2年生のアイデア料理です。
8(水) さばのごまみそ煮
定番のさばのみそ煮に「ごま」を加えて風味よく仕上げました。トロりとしたたれがさばにからんで絶品です。泉ヶ丘東中学校2年生のアイデア料理です。
13(月) 白みそおでん
堺市ではかつて「白みそ」の生産が盛んでした。いつものおでんと一味違う、やさしくまろやかな白みそおでんを召し上がれ! 殿馬場中学校3年生のアイデア料理です。

1日(水) ヤンニョムチキン 炒めフォー 大根の煮物 さつまいものサラダ
2日(木) 白菜のクリーム煮 堺のめぐみコロケ カレーソテー
3日(金)
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

9日(木) 豆腐ボールのチリソース チャプチェ クッパ
10日(金) ホイコーロー 揚げギョーザ もやしの炒めナムル さつまいものレモン焼き
栄養表: 卵 ● 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

文化の日

中学生アイデア料理
6日(月) 赤魚の野菜あんかけ 高野豆腐のふくめ煮 ★辛うま豚汁
アイデア料理
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

7日(火) 豚肉のしょうが焼き キャベツと鶏肉の コチジャン炒め けんちん汁 フルーツゼリー
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

中学生アイデア料理
8日(水) じゃがいものそぼろ煮 ★さばのごまみそ煮 小松菜と エリンギのソテー 卵の花
アイデア料理
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

9日(木) 豆腐ボールのチリソース チャプチェ クッパ
10日(金) ホイコーロー 揚げギョーザ もやしの炒めナムル さつまいものレモン焼き
栄養表: 卵 ● 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

17日(金) 豚肉のピリ辛みそ焼き いも煮 もやしのからしあえ オレンジポンチ
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

中学生アイデア料理
13日(月) いわしのかば焼風 ★白みそおでん すまし汁
アイデア料理
栄養表: 卵 ● 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

14日(火) ハヤシライス ツナとポテトの マヨネーズ焼き キャロットソテー
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

15日(水) 和風ハンバーグ 筑前煮 大豆とじゃこの ごまがらめ 白菜の煮びたし
16日(木) かれいフライ ちんげん菜のソテー スープ煮
黒糖パン
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

16日(木) かれいフライ ちんげん菜のソテー スープ煮
17日(金) 豚肉のピリ辛みそ焼き いも煮 もやしのからしあえ オレンジポンチ
黒糖パン
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

17日(金) 豚肉のピリ辛みそ焼き いも煮 もやしのからしあえ オレンジポンチ
黒糖パン
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

20日(月) ポークカレーライス サーモンフライ ホットサラダ
21日(火) 肉団子の甘酢あんかけ タンタン春雨 なら卵スープ
22日(水) 鶏肉の塩こうじ焼き 長崎天ぷら きんぴらごぼう 小松菜とコーンの炒め煮
23日(木)
24日(金) すき焼き さわらのみそ焼き 大学いも 切干大根の煮物
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

20日(月) ポークカレーライス サーモンフライ ホットサラダ
21日(火) 肉団子の甘酢あんかけ タンタン春雨 なら卵スープ
22日(水) 鶏肉の塩こうじ焼き 長崎天ぷら きんぴらごぼう 小松菜とコーンの炒め煮
23日(木)
24日(金) すき焼き さわらのみそ焼き 大学いも 切干大根の煮物
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

20日(月) ポークカレーライス サーモンフライ ホットサラダ
21日(火) 肉団子の甘酢あんかけ タンタン春雨 なら卵スープ
22日(水) 鶏肉の塩こうじ焼き 長崎天ぷら きんぴらごぼう 小松菜とコーンの炒め煮
23日(木)
24日(金) すき焼き さわらのみそ焼き 大学いも 切干大根の煮物
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

20日(月) ポークカレーライス サーモンフライ ホットサラダ
21日(火) 肉団子の甘酢あんかけ タンタン春雨 なら卵スープ
22日(水) 鶏肉の塩こうじ焼き 長崎天ぷら きんぴらごぼう 小松菜とコーンの炒め煮
23日(木)
24日(金) すき焼き さわらのみそ焼き 大学いも 切干大根の煮物
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

20日(月) ポークカレーライス サーモンフライ ホットサラダ
21日(火) 肉団子の甘酢あんかけ タンタン春雨 なら卵スープ
22日(水) 鶏肉の塩こうじ焼き 長崎天ぷら きんぴらごぼう 小松菜とコーンの炒め煮
23日(木)
24日(金) すき焼き さわらのみそ焼き 大学いも 切干大根の煮物
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

27日(月) 麻婆豆腐 あんかけオムレツ 白菜スープ
28日(火) 豚肉と野菜のしょうが煮 わかさぎのフリッター いなか汁
29日(水) チキン南蛮 千切りイリチー キャベツと 小松菜のソテー にんじんしりしり
30日(木) ピリッと厚揚げ 白身魚の野菜あんかけ じゃがいものみそ汁
栄養表: 卵 ● 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

27日(月) 麻婆豆腐 あんかけオムレツ 白菜スープ
28日(火) 豚肉と野菜のしょうが煮 わかさぎのフリッター いなか汁
29日(水) チキン南蛮 千切りイリチー キャベツと 小松菜のソテー にんじんしりしり
30日(木) ピリッと厚揚げ 白身魚の野菜あんかけ じゃがいものみそ汁
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

27日(月) 麻婆豆腐 あんかけオムレツ 白菜スープ
28日(火) 豚肉と野菜のしょうが煮 わかさぎのフリッター いなか汁
29日(水) チキン南蛮 千切りイリチー キャベツと 小松菜のソテー にんじんしりしり
30日(木) ピリッと厚揚げ 白身魚の野菜あんかけ じゃがいものみそ汁
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

27日(月) 麻婆豆腐 あんかけオムレツ 白菜スープ
28日(火) 豚肉と野菜のしょうが煮 わかさぎのフリッター いなか汁
29日(水) チキン南蛮 千切りイリチー キャベツと 小松菜のソテー にんじんしりしり
30日(木) ピリッと厚揚げ 白身魚の野菜あんかけ じゃがいものみそ汁
栄養表: 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦 △ 卵 △ 乳 △ 小麦 ● 落花生 △ 大豆 △ とうもろこし △ 小麦

○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。
○「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。