

令和4年

11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。
※揚げ油を使用してあり、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

○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。

中学生
アイデア料理
1日
(火)

ピリッと厚揚げ
焼きいわし
★かぼちゃの
ほうとう風



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

アイデア料理

○エネルギー 806 kcal
○たんぱく質 30.6 g
○脂質 20.1 g

2日
(水)

ヤンニョンチキン
炒めビーフン
もやしの炒めナムル
切干大根の煮物



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 850 kcal
○たんぱく質 28.3 g
○脂質 23.2 g

3日
(木)

文化の日

4日
(金)

すき焼き
さわらのみそ焼き
大学いも
小松菜とエリンギのソテー



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 853 kcal
○たんぱく質 30.7 g
○脂質 21.3 g

7日
(月)

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



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 880 kcal
○たんぱく質 27.4 g
○脂質 28.7 g

8日
(火)

おでん
わかさぎのフリッター
白菜のみそ汁
ふりかけ



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 824 kcal
○たんぱく質 28.7 g
○脂質 22.2 g

9日
(水)

豚肉のピリ辛みそ焼き
高野豆腐のふくめ煮
もやしのからしあえ
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 851 kcal
○たんぱく質 36.2 g
○脂質 22.0 g

10日
(木)

白菜のクリーム煮
サーモンフライ
カレーソテー



卵	乳	小麦	落花生
△	●	△	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 803 kcal
○たんぱく質 34.6 g
○脂質 29.5 g

11日
(金)

ビビンバ
揚げギョーザ
ツナキャベツ
さつまいものレモン焼き



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 873 kcal
○たんぱく質 28.3 g
○脂質 27.1 g

14日
(月)

豆腐ボールの
チリソース
チャブチェ
クッパ



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 861 kcal
○たんぱく質 27.1 g
○脂質 27.3 g

中学生
アイデア料理
15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
★三平汁



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

アイデア料理

○エネルギー 788 kcal
○たんぱく質 33.7 g
○脂質 20.0 g

16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



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 30.4 g
○脂質 23.1 g

17日
(木)

つけカレーうどん
ハンバーグの
きのこソース
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 864 kcal
○たんぱく質 27.1 g
○脂質 21.4 g

中学生
アイデア料理
18日
(金)

鶏肉の塩こうじ焼き
きんぴらごぼう
さつまいものサラダ
★さば大根



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

アイデア料理

○エネルギー 842 kcal
○たんぱく質 30.1 g
○脂質 24.2 g

21日
(月)

赤魚のみぞれかけ
いも煮
小松菜のみそ汁



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 29.4 g
○脂質 18.6 g

22日
(火)

ポークカレーライス
堺のめぐみコロッケ
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 844 kcal
○たんぱく質 24.7 g
○脂質 24.4 g

23日
(水)

勤労感謝の日

24日
(木)

じゃがいものそぼろ煮
さばのしょうが煮
かきたま汁



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 31.2 g
○脂質 20.9 g

25日
(金)

焼きとり
タンタン春雨
かき揚げ
白菜とわかめの煮びたし



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 29.9 g
○脂質 23.8 g

28日
(月)

麻婆豆腐
あんかけオムレツ
白菜スープ



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 781 kcal
○たんぱく質 30.3 g
○脂質 19.0 g

29日
(火)

かれいフライ
ホットサラダ
シュクメルリ



卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 835 kcal
○たんぱく質 31.9 g
○脂質 30.4 g

30日
(火)

豚肉と野菜のしょうが煮
大根のあんかけ
いそのサラダ
卵の花



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 781 kcal
○たんぱく質 28.2 g
○脂質 15.7 g

11月 中学生アイデア料理

1日(火) かぼちゃのほうとう風

庭代台中学校の生徒のアイデアです。山梨県の郷土料理で、本来は「ほうとうめん」を使用しますが、給食では麺がのびてしまうので白玉団子にアレンジしました。

15日(火) 三平汁

殿馬場中学校の生徒のアイデアです。北海道の郷土料理で、鮭とたくさんの野菜を使用した栄養たっぷりの汁物です。

18日(金) さば大根

陵南中学校の生徒のアイデアです。煮物にさば水煮を使い、さばのうまみで大根をおいしく煮込みます。