

6月 中学校給食予定献立表

※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注意! 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。

★旬の食べ物

トマト

トマトの旬は6~9月です。全体にツヤとハリがあり、へたは緑色でピンとしているものが新鮮です。手に持った時にずっしりと重いものを選ぶとよいです。品種が豊富で、ミニトマトや糖度の高いフルーツトマトも人気です。



1日(水) 揚げじゃがのそぼろかけ
さわらのみそ焼き
卵の花
きゅうりの甘酢煮



Table with columns for ingredients (egg, milk, wheat, soybean, etc.) and nutritional values (Energy, Protein, Fat).

2日(木) 春雨と豚肉の炒め煮
ガイヤーン
わかめスープ



Table with columns for ingredients and nutritional values.

3日(金) 豚肉のしょうが焼き
高野豆腐のふくめ煮
大豆とじゃこのごまがらめ
小松菜とコーンの炒め煮



Table with columns for ingredients and nutritional values.

6日(月) 豚肉のオイスター炒め
ジャーマンポテト
タンホータン
フルーツゼリー



Table with columns for ingredients and nutritional values.

7日(火) サーモンフライ
きのこペンネ
ミネストローネ



Table with columns for ingredients and nutritional values.

8日(水) チキンのトマトチーズ焼き
キャベツと豚肉の
コチジャン炒め
★具だくさんかき揚げ
きゅうりのおかか煮



Table with columns for ingredients and nutritional values.

9日(木) ハヤシライス
チキンカツ
カレーソテー



Table with columns for ingredients and nutritional values.

10日(金) 豚肉の甘辛煮
あじの香草焼き
小松菜とエリンギのソテー
枝豆コーン



Table with columns for ingredients and nutritional values.

13日(月) 八宝菜
点心
中華スープ



Table with columns for ingredients and nutritional values.

14日(火) 肉じゃが
きびなごフライ
五目汁



Table with columns for ingredients and nutritional values.

15日(水) 焼きとり
厚揚げの卵とじ
ひじき入りポテトサラダ
★きゅうりと
キャベツのあえもの



Table with columns for ingredients and nutritional values.

16日(木) 白いんげん豆の
ポタージュ
ハンバーグトマトソース
キャベツのソテー



Table with columns for ingredients and nutritional values.

17日(金) キーマカレー
じゃがいもの天ぷら
チーズ風味
切干大根のサラダ
オレンジポンチ



Table with columns for ingredients and nutritional values.

20日(月) かけのから揚げ
みぞれかけ
厚揚げのチリソース
わかめのみそ汁



Table with columns for ingredients and nutritional values.

21日(火) ヤンニョン
ひじきの中華風炒め
ワンタン



Table with columns for ingredients and nutritional values.

22日(水) チンジャオロース
焼きギョーザ
ピリ辛こんにやく
小松菜の炒め煮



Table with columns for ingredients and nutritional values.

23日(木) チキンカレーライス
コロケ
ちんげん菜のソテー



Table with columns for ingredients and nutritional values.

24日(金) 鶏肉とポテトの
香草焼き
キャロットソテー
ゴーヤチャンプルー
キャベツの煮びたし



Table with columns for ingredients and nutritional values.

27日(月) 鶏肉のから揚げ
野菜あん
じゃがいものそぼろ煮
湯葉のすまし汁



Table with columns for ingredients and nutritional values.

28日(火) さばの塩こうじ焼き
浦上そばろ
みそちゃんこ汁
ふりかけ



Table with columns for ingredients and nutritional values.

29日(水) 麻婆なす
かぼちゃの天ぷら
豆とひじきのサラダ
もやしのごま風味



Table with columns for ingredients and nutritional values.

30日(木) じゃがいものグラタン
チキンボールの
カレー煮
ベジタブルスープ



Table with columns for ingredients and nutritional values.

中学生アイデア料理

8日(水) 具だくさんかき揚げ

上野芝中学校の生徒のアイデアです。ちりめんじゃこやちくわ、堺市で多く作られている小松菜を使い、彩りも考えてたくさんのおかずを使ったかき揚げです。

15日(水) きゅうりとキャベツのあえもの

八田荘中学校の生徒のアイデアです。これからの旬のきゅうりを使い、味付けに酢を加えることで、さっぱりと食べやすくなりました。