



※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。
★学校外で製造されるパンは、製造工程上、原材料として乳類を含まないパンにおいても乳類の混入は避けられません。

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。



くるで、万博! 2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。



【20日(木) ブラジル】

国の面積が大きく、1年中暖かいブラジルでは、オレンジやマンゴーなどのフルーツ、コーヒー豆やいんげん豆などの豆類がたくさん作られています。また、牛や鶏などの飼育がさかんで、牛肉や鶏肉も多く生産されています。ブラジルの料理では、豆とお肉を煮込んだ「フェイジョアード」や、塩をまぶしたお肉のかたまりをくしにさして、炭火で焼く、「シュラスコ」などが有名です。

中学生アイデア料理

～テーマ～ 私が考えた給食で食べたい大阪産(もん)レシピ!

3日(月) 厚揚げの野菜たっぷりトロトロ煮

陵南中学校3年生のアイデア料理です。大阪産の人参と玉ねぎを使った料理を考えてくれました。大阪では、糖度の高い「彩誉」をはじめ、様々な品種の人参が栽培されています。また、この料理は食材の栄養バランスも意識して考えられています。



13日(木) 鶏とこんにやくのネギ塩炒め

五箇荘中学校3年生のアイデア料理です。大阪産の野菜を使った料理を考えてくれました。野菜は、堺市でもたくさん栽培されています。鶏肉とこんにやくでボリュームがあり、ご飯がすすむネギ塩炒めです。味付けにレモン果汁も使うことで酸味も少し加わり、さっぱりとした味わいに仕上がっています。



<p>中学生アイデア料理 3日(月) いわしの天ぷら ★厚揚げの野菜たっぷりトロトロ煮 すまし汁</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 750 kcal ○たんぱく質 25.7 g ○脂質 24.7 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>4日(火) 照り焼きミートボール ちんげん菜と豚肉の炒め煮 五目汁</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 746 kcal ○たんぱく質 27.0 g ○脂質 20.7 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>5日(水) ビビンバ じゃがいもの天ぷらチーズ風味 にんじんしりしり フルーツコンポート</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>●</td><td>△</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 794 kcal ○たんぱく質 27.8 g ○脂質 21.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	●	△	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>6日(木) ビーンズシチュー 白身魚フライ ホットサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 740 kcal ○たんぱく質 30.8 g ○脂質 26.4 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>7日(金) 豚肉のみそマヨガーリック焼き 高野豆腐の卵とじ 三色おひたし おかかこんにやく</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>△</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 734 kcal ○たんぱく質 30.5 g ○脂質 19.0 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	△	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	●	△	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	△	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
<p>10日(月) 家常豆腐 焼きシューマイ 中華卵スープ</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>△</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 752 kcal ○たんぱく質 29.7 g ○脂質 22.3 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	△	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>11日(火) 建国記念の日</p>	<p>12日(水) 肉じゃが わかさぎのフリッター 豆腐サラダ 大根のうま煮</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 762 kcal ○たんぱく質 25.4 g ○脂質 21.0 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>中学生アイデア料理 13日(木) ★鶏とこんにやくのネギ塩炒め 厚揚げのしょうが焼 だんご汁</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 739 kcal ○たんぱく質 29.4 g ○脂質 21.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>14日(金) 鶏肉のから揚げおろしソース 浦上そぼろ 白菜の煮びたし さつまいものレモン焼き</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 794 kcal ○たんぱく質 26.9 g ○脂質 23.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△																
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	△	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
<p>17日(月) 春雨と豚肉の炒め煮 さばの塩こうじ焼き 豆腐スープ</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>△</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 755 kcal ○たんぱく質 31.9 g ○脂質 22.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	△	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>18日(火) 和風根菜カレーライス じゃがいものバジル焼き キャベツのソテー</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 737 kcal ○たんぱく質 24.7 g ○脂質 21.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>19日(水) 八宝菜 揚げギョーザ 豆とひじきのサラダ ブロッコリーのフイオン煮</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 761 kcal ○たんぱく質 28.5 g ○脂質 23.9 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>20日(木) コシーニャ フェイジョアード カンジャ</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 742 kcal ○たんぱく質 25.8 g ○脂質 19.1 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>21日(金) 和風豆腐ハンバーグ じゃがいものうま煮 もやしの炒めナムル 切干大根の煮物</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 763 kcal ○たんぱく質 25.2 g ○脂質 22.1 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	△	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
<p>○給食の予約 ・予約方法:「ずっと予約」への登録 ・登録締切:利用月の前々月末 ○利用月の前月1日に自動予約を行いますので、前々月末までにお支払いが必要です。 ※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。 ※「クレジット自動支払い」を利用すると支払い忘れの心配がなくなるため便利です。 ○給食を食べない月は、前月20日までにキャンセルが必要です。キャンセルは1か月単位です。</p>	<p>25日(火) マカロニグラタン ちんげん菜のソテー ミネストローネ</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>△</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 753 kcal ○たんぱく質 29.0 g ○脂質 29.9 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	△	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>26日(水) すき焼き 赤魚のみぞれかけ 春雨の炒め煮 ツナコーン</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 747 kcal ○たんぱく質 30.9 g ○脂質 18.2 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>27日(木) ハヤシライス 花野菜のチーズ焼き 鶏肉のレモンソース</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>●</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 824 kcal ○たんぱく質 31.1 g ○脂質 26.9 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	●	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>28日(金) 揚げじゃがのそぼろかけ 卵焼き 豆腐チャンプルー 白菜のゆずびたし</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>△</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 768 kcal ○たんぱく質 27.3 g ○脂質 23.7 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	△	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△																
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	△	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	●	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	△	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	