



※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。
★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！
スプーンマーク
を表示します。

堺市中学校給食の献立内容

献立内容は「主食」「副食」「牛乳」が基本です。主食は米飯を中心とし、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、適温で提供します。献立は、中学校の栄養教諭等が作成しています。給食の献立や使用食材は、学校関係者（校長・給食主任・栄養教諭）や保護者代表が意見交換し、おいしさや栄養バランス、安全面、衛生面等を考慮して決定しています。

選択制中学校給食

4・5月は選択制の中学校給食を行います。民間調理場で調理し、お弁当箱に入れて、各中学校へ配送します。給食は、栄養バランスの良さに加え、主食の量を生徒のみなさんの食べられる量に合わせて選ぶことができます。

【主食（ご飯・パン）】

標準・大盛・小盛から選べます。
（パンは月2回程度）

【副食】

温かいおかず2品
冷たいおかず2品または汁物

【牛乳（200ml）】

良質なたんぱく質・カルシウムをとることができます。



きたで、万博！
いよいよ、今月から開催される大阪・関西万博にちなみ、毎月、世界の国々の料理や食文化を紹介します。

【15日（火）ベトナム】

ベトナムでは、ごはんを主食とし、肉や魚、たっぷりの野菜を組み合わせた料理が食べられています。お米が豊富にとれるので、すりつぶして「フォー」に加工したり、うすく引き伸ばして乾かし「ライスペーパー」にしたり、さまざまな形でお米が食べられます。



フォー



生春巻き

9日（水）
チャージャン豆腐
揚げギョーザ
もやしのごま風味
さつまいもの
オープン焼き



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 813 kcal
○たんぱく質 26.5 g
○脂質 24.8 g

10日（木）
さばの塩こうじ焼き
肉じゃが
小松菜のみそ汁



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 751 kcal
○たんぱく質 34.8 g
○脂質 21.3 g

11日（金）
キーマカレー
チキンナゲット
いそのサラダ
じゃがいもの
洋風きんぴら



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 829 kcal
○たんぱく質 30.8 g
○脂質 28.3 g

14日（月）
あじフライ
豚肉のごま風味
だんご汁



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 778 kcal
○たんぱく質 32.5 g
○脂質 21.8 g

15日（火）
炒めフォー
ダウフチエンサー
カインラウ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 761 kcal
○たんぱく質 30.8 g
○脂質 22.5 g

16日（水）
豚肉のしょうが焼き
じゃがいもの
バターしょうゆ煮
春雨の炒め煮
おかかこんにやく



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 762 kcal
○たんぱく質 29.8 g
○脂質 19.8 g

17日（木）
ミンチカツ
キャベツのソテー
にんじんのポタージュ



卵	乳	小麦	落花生
△	●	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 765 kcal
○たんぱく質 29.9 g
○脂質 30.7 g

18日（金）
いわしの南蛮漬け
じゃがいものいそ煮
豆腐サラダ
枝豆コーン



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 772 kcal
○たんぱく質 28.6 g
○脂質 22.6 g

21日（月）
チキン南蛮
キャベツと
豚肉の炒め煮
ミネストローネ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 788 kcal
○たんぱく質 29.7 g
○脂質 24.6 g

22日（火）
肉団子の甘酢あんかけ
タンタン春雨
中華スープ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 774 kcal
○たんぱく質 27.2 g
○脂質 21.5 g

23日（水）
じゃがいものグラタン
ミートビーンズ
ツナキャベツ
オレンジポンチ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 750 kcal
○たんぱく質 29.8 g
○脂質 27.7 g

24日（木）
ハヤシライス
白身魚フライ
キャロットソテー



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 781 kcal
○たんぱく質 27.6 g
○脂質 23.7 g

25日（金）
和風ハンバーグ
高野豆腐のふくめ煮
揚げきんぴら
キャベツと
わかめの煮びたし



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 784 kcal
○たんぱく質 28.2 g
○脂質 22.0 g

28日（月）
じゃがいものそぼろ煮
さわらのみそ焼き
かきたま汁
ふりかけ



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 753 kcal
○たんぱく質 33.9 g
○脂質 17.6 g

給食の予約について

○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。

30日（水）
豚肉のピリ辛炒め
アイリッシュポテト
豆とひじきのサラダ
きゅうりのおかか煮



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 775 kcal
○たんぱく質 34.1 g
○脂質 23.0 g

6月からは全員喫食制中学校給食！

6月からは全員喫食制の給食が始まります。給食センターで調理し、各中学校に配送する給食センター方式で提供します。

選択制と同じように、「主食（ご飯・パン）」「副食」「牛乳」を基本とし、和食料理を積極的に取り入れます。「副食」は一汁二菜を基本に様々な食品と調理方法を組み合わせ提供します。

また、堺市産農作物（堺のめぐみ）や大阪府産農産物を使用し、地産地消にも取り組みます。

