

令和7年 中学校給食 5月 予定献立表



※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。

堺市教育委員会

毎日、牛乳(200ml)が付きまます。

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スプーンマークを表示します。

きたで、万博!

ついに大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まっています。引き続き、給食では世界の国々の料理や食文化を紹介します

【8日(木)カタール】

カタールは降水量が少なく水を必要とする農業が難しいため、昔から肉食の文化があります。カタールの食文化は、中東の国々の影響を受けています。

「レンティルスープ」はレンズ豆を使ったスープのことをいい、「シャワルマ」は本来、味付けした肉を串に刺して回転させながら焼いた料理ですが、給食ではクミンなどのスパイスで味付けした鶏肉をオープンで焼いています。様々なスパイスで味付けした肉入りスープ「サルーナ」は、給食ではルウでとろみをつけ、汁気が少ない煮込み料理のように仕上げていますが、汁気の多いスープ状のものもあります。

給食のキャンセルについて

○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。
 キャンセルされる場合は、お忘れなようご注意ください。
 キャンセルは1か月単位です。

1日(木) 厚揚げとキャベツのみそ炒め さばの塩焼き すまし汁



卵	乳	小麦	落花生
		●	
えび	そば	かに	くるみ

○エネルギー 783 kcal
 ○たんぱく質 36.2 g
 ○脂質 23.7 g

2日(金) 肉じゃが かしわもち たけのこのおなか煮 もやしの甘酢炒め



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 27.0 g
 ○脂質 13.0 g

5日(月) こどもの日

6日(火) 振替休日

7日(水) 鶏肉のから揚げおろしソース 高野豆腐の卵とじ ツナキャベツ ピリ辛こんにゃく



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 28.3 g
 ○脂質 25.1 g

8日(木) サルーナ チキンシャワルマ レンティルスープ



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 36.0 g
 ○脂質 33.7 g

9日(金) 白身魚の天ぷら キャベツと豚肉のこちジャン炒め きんぴらごぼう じゃがいものブイオン煮



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 25.2 g
 ○脂質 20.9 g

12日(月) 麻婆豆腐 春巻 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 768 kcal
 ○たんぱく質 28.0 g
 ○脂質 23.8 g

13日(火) サーモンフライ 厚揚げの そぼろあんかけ 塩ちゃんこ汁



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

○エネルギー 756 kcal
 ○たんぱく質 32.2 g
 ○脂質 23.2 g

14日(水) 照り焼きハンバーグ じゃがいものうま煮 にんじんしりしり 野菜の塩こうじ炒め



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 26.0 g
 ○脂質 20.4 g

15日(木) ツナとポテトの マヨネーズ焼 カレーソテー グリーンポタージュ



卵	乳	小麦	落花生
		●	
えび	そば	かに	くるみ

○エネルギー 770 kcal
 ○たんぱく質 25.8 g
 ○脂質 32.9 g

16日(金) プルコギ 長崎天ぷら 小松菜のオイスター炒め フルーツコンポート



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

○エネルギー 796 kcal
 ○たんぱく質 26.1 g
 ○脂質 21.4 g

19日(月) 鶏肉とキャベツの ガーリック炒め 焼きシューマイ 中華コーンスープ



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 28.8 g
 ○脂質 23.0 g

20日(火) 油淋鶏 千切りイリチー みそワタン



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

○エネルギー 806 kcal
 ○たんぱく質 30.4 g
 ○脂質 24.7 g

21日(水) 豚肉の甘辛煮 あんかけオムレツ もやしのごま風味 ひじき入りポテトサラダ



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 32.9 g
 ○脂質 20.4 g

22日(木) ポークカレーライス ミンチカツ キャベツのソテー



卵	乳	小麦	落花生
		●	
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 845 kcal
 ○たんぱく質 28.6 g
 ○脂質 27.1 g

23日(金) いわしのかば焼き風 炒めフォー 切干大根の酢の物 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 774 kcal
 ○たんぱく質 27.5 g
 ○脂質 22.1 g

6月から、全員喫食制中学校給食が始まります!

給食の献立は、成長期にある中学生に必要なエネルギーや栄養素を摂取できるように考えられています。活動量などによりそれぞれ必要な食事は異なりますが、自分に合った必要な食量や栄養素について知り、必要な分をしっかりと食べることが大切です。

小学校の給食に比べて、多く感じる人がいるかもしれませんが、給食は、中学生に必要な1食分の食量です。

牛乳は苦手という人はいませんか? 牛乳は、骨を丈夫にするカルシウムや、体の組織をつくるたんぱく質を摂ることができます。

給食当番の持ち物

衛生的に安全な給食活動を行うために必要な3点セットです。必ず持ち帰って洗濯し、清潔な状態で忘れず持ってくるようにしましょう!

- 給食服**
上半身を覆うことが可能な首や肩からかけるタイプのエプロン (小学校で使用していた給食服や家庭科の授業で作成したエプロン等)
※色の指定はありません
- 帽子**
小学校で使用していた給食用帽子や、三角巾・バンダナ等
- マスク**
材質等の指定はありません

