※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 √毎日、牛乳(200ml) 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 11月中学校給食予定献立表 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。

1日

(水)



2日

(木)

給食のときはおはしを 忘れずに!

白菜のクリーム煮

堺のめぐみコロッケ

スプーンがあると食べやすい日は

3日

(金)



## **●6(月)**

# <u>辛うま豚汁</u>

### 中学生アイデア料理

冬は体が温まり、夏は食欲が増す「一味とうがらし」を入れました。ミ ネラル成分の多い「ごま」も入った豚汁です。南八下中学校2年生のア イデア料理です。

#### **●8(水)** さばのごまみそ煮

定番のさばのみそ煮に「ごま」を加えて風味よく仕上げました。トロっ としたたれがさばにからんで絶品です。泉ヶ丘東中学校2年生のアイ デア料理です。

#### ●13(月) 白みそおでん

堺市ではかつて「白みそ」の生産が盛んでした。いつものおでんと一 味違う、やさしくまろやかな白みそおでんを召し上がれ!殿馬場中学 校3年生のアイデア料理です。



ヤンニョムチキン

炒めフォー

大根の煮物

○エネルギー 859 kcal えび そば かに くるみ ○たんぱく質 29.7 g 26.1 g ○脂質

カレーソテー

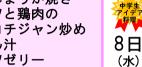
文化の日

# 6日

(月)

赤魚の野菜あんかけ 高野豆腐のふくめ煮 ★辛うま豚汁

豚肉のしょうが焼き キャベツと鶏肉の 7日 コチジャン炒め けんちん汁 フルーツゼリー



じゃがいものそぼろ煮 ★さばのごまみそ煮 小松菜と エリンギのソテー

9日 (木)

豆腐ボールの チリソース チャプチェ クッパ

○たんぱく質 29.2 g

ホイコーロー 揚げギョーザ 10日 もやしの炒めナムル (金) さつまいもの レモン焼き



○エネルギー 759 kcal ○たんぱく質 33.9 g ○脂質 21.6 g



○エネルギー 760 kcal ○たんぱく質 30.5 g ○脂質



卯の花

○エネルギー 791 kcal ○たんぱく質 34.7 g ○たんぱく質 21.3 g



○エネルギー 819 kcal えび そば かに くるみ ○たんぱく質 27.8 g 26.8 g ○脂質



卵 乳 小麦 落花生 えび そば かに くるみ

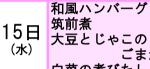
○エネルギー 762 kcal ○たんぱく質 27.6 g ○脂質 21.6 g ○脂質



いわしのかば焼風 ★白みそおでん すまし汁



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



大豆とじゃこの ごまがらめ 白菜の煮びたし



かれいフライ

16日 ちんげん菜のソテー

○たんぱく質 30.1 g

豚肉のピリ辛みそ焼き 17日 いも煮 (金)⋒ もやしのからしあえ オレンジポンチ



○たんぱく質 28.9 g



○エネルギー 822 kcal ○たんぱく質 27.1 g



卵 乳 小麦 落花生 ○エネルギー 792 kcal Δ Δ • Δ えび そば かに くるみ ○たんぱく質 30.0 g



○エネルギー 758 kcal



卵 乳 小麦 落花生 ○エネルギー 770 kcal ○たんぱく質 33.1 g

20日

ポークカレーライス サーモンフライ ホットサラダ

肉団子の甘酢あんかけ 21日 タンタン春雨 (火) にら卵スープ

鶏肉の塩こうじ焼き 22日 長崎天ぷら きんぴらごぼう (水) 小松菜とコーンの炒め煮

23日 (木)

すき焼き 24日 さわらのみそ焼き 大学いも 切干大根の煮物



卵 乳 小麦 落花生  $\triangle$   $\bullet$   $\triangle$ えび そば かに くるみ

○エネルギー 771 kcal ○たんぱく質 30.1 g ○脂質



卵 乳 小麦 落花生 ○エネルギー 767 kcal • えび そば かに くるみ ○たんぱく質 28.8 g ○脂質



卵 乳 小麦 落花生 ○エネルギー 816 kcal  $\triangle$   $\triangle$   $\bullet$   $\triangle$ えび そば かに くるみ ○たんぱく質 29.3 g ○脂質

勤労感謝の日



卵 乳 小麦 落花生  $\triangle$   $\triangle$   $\bullet$   $\triangle$ えび そば かに くるみ

○エネルギー 832 kcal ○たんぱく質 31.3 g

27日

麻婆豆腐 あんかけオムレツ (月) 白菜スープ

28日 (火)

豚肉と野菜の しょうが煮 わかさぎのフリッター いなか汁

29日 (水)

卵 乳 小麦 落花生

えび そば かに くるみ

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

30日 (木)

ピリッと厚揚げ 白身魚の野菜あんかけ じゃがいものみそ汁

〇予約の前に支払いが必要です。 システムからクレジットカードでお支 払いください。



卵 乳 小麦 落花生 ○エネルギー 750 kcal ○たんぱく質 29.7 g そば かに くるみ 20.5 g ○脂質



卵 乳 小麦 落花生 ○エネルギー 771 kcal  $\triangle$   $\triangle$   $\bullet$   $\triangle$ ○たんぱく質 29.7 g えび そば かに くるみ 20.8 g ○脂質



○エネルギー 761 kcal ○たんぱく質 29.5 g 22.6 g ○脂質



卵 乳 小麦 落花生 ○エネルギー 794 kcal Δ Δ • Δ えび そば かに くるみ ○たんぱく質 28.7 g ○脂質

※コンビニエンスストア又は給食予約 〇予約は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。

〇「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。