

1日(月)	2日(火)	3日(水) 分散登校A	4日(木) 分散登校B	5日(金) 分散登校A
<p>給食なし</p>	<p>給食なし</p>	<p>牛乳 ごはん</p> <p>鶏肉のスパイス焼き にんじんの甘煮</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>牛乳 ごはん</p> <p>いわしのかば焼き がんもどきの煮物</p> <p>ごはんにのせて食べてください</p> <p>パン缶</p> <p>にんじんしりしり</p>	<p>牛乳 ごはん</p> <p>ポークチャップ ちくわの天ぷら</p> <p>キャベツとハムの炒め物</p>
<p>8日(月) 分散登校B</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>ハンバーグのトマトソース 絆三絲</p> <p>チンジャオロース</p> <p>煮豆</p>	<p>9日(火) 分散登校A</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>鶏肉のから揚げ ゆでキャベツ</p> <p>みそ汁</p> <p>かぼちゃの煮物</p>	<p>10日(水) 分散登校B</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>ドライカレー マカロニサラダ</p> <p>フルーツミックス</p> <p>フライドポテト</p>	<p>11日(木) 分散登校A</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>豚肉の香り炒め キャベツとツナのサラダ</p> <p>わかさぎの天ぷら</p>	<p>12日(金) 分散登校B</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>肉じゃが ホキのバーベキューソース</p> <p>なすの炒め煮</p> <p>大豆の磯煮</p>
<p>15日(月)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>麻婆豆腐 もやしのナムル</p> <p>揚げ春巻</p>	<p>16日(火)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>トマトクリームシチュー コンペバン あじフライ ゆでキャベツ</p> <p>ペペロンチーノ</p>	<p>17日(水)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>鶏にら井 海軍サラダ</p> <p>つぼ漬け</p> <p>高野豆腐の煮物</p>	<p>18日(木)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>ベーコンポテト さわらのおろし煮</p> <p>野菜ソテー</p> <p>ふりかけ</p>	<p>19日(金)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>カレーライス 野菜サラダ</p> <p>ヒレカツ</p>
<p>22日(月)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>ホキのオイスターソース ツナとひじきのサラダ</p> <p>杏仁豆腐</p> <p>豆のトマト煮</p>	<p>23日(火)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>豚肉とキャベツのみそ炒め ポテトサラダ</p> <p>きびなの天ぷら</p>	<p>24日(水)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>さばの香味揚げ いんげんの炒め物</p> <p>ウインナーポテト</p> <p>ごま煮もち</p>	<p>25日(木)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>和風ハンバーグ もやしの炒め物</p> <p>きんぴら</p> <p>新献立です!</p>	<p>26日(金)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>タコライス ホキのマリネ</p> <p>ペペロンチーノ</p>
<p>29日(月)</p> <p>牛乳 中華うま煮</p> <p>ごはん ちらしめしゅう</p> <p>ハンパハンジーサラダ</p> <p>大学いも</p> <p>さばのみそ煮</p>	<p>30日(火)</p> <p>牛乳 ごはん</p> <p>豚肉のボン酢炒め コロケッ・ゆでキャベツ</p> <p>みかん缶</p>	<p>《中学校給食について》</p> <p>中学校給食は、民間業者の調理施設から弁当方式で各学校に届けられます。調理業者は堺市にある(株)サンエッセンです。</p> <p>◆給食の内容 各学校の配膳室で温めます</p> <p>ごはん 温かいおかず 冷たいおかず 汁物 牛乳</p> <p>この3種類のうち2種類が提供されます</p> <p>おはしは毎日持ってきてください。スプーンマークがついている日には、スプーンも持ってきましょう。</p> <p>スプーンマーク</p>		

- ～給食の約束ごと～
- 給食を取りに行く前には、必ず手を洗いましょう。
 - 弁当箱は元のコンテナへ入れて返却してください。
 - 弁当箱の中にごみ(牛乳のストローや割り箸、ドレッシングやアーモンドなどの小袋、パンの袋など)は入れないでください。
 - ごみは用意されたポリ袋に入れて配膳室に返却してください。
 - 食物アレルギーなどにより代替食を持参している場合を除き、家からおかずやふりかけなどを持ってきてはいけません。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	812	29.7	24.5	3.0	333	2.6	223	0.36	0.48	18	4.4
文科省基準	830	27~42	18~28	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上