

学校給食予定献立表(中区・南区)

令和7年 6月

堺市教育委員会

よくかんで食べよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。
歯は、食べ物をおいしく食べるために欠かせないものです。
よくかんで食べることで、唾液が出てむし歯を予防するなどの働きがあります。
いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯と口の健康を守り、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。



口の中の病気を予防するためには



「さかいの日」

今月は「昆布」を使った「こぶうどん」をさかいの日のメニューとして紹介します。

「昆布」

日本で採れる昆布は、ほとんどが北海道産で、採れる場所によって種類が異なります。
江戸時代の中頃、北海道で採られた昆布は、昆布ロードといわれる航路にのって、大阪・堺に運ばれ、その後、堺では昆布加工業が発達しました。堺の昆布は、「とろろ」と「おぼろ」の加工が中心で、とろろ昆布は機械生産され、おぼろ昆布は、職人によって手作業で加工されています。



堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜・玉ねぎ・にんじん



日	献立 (牛乳は毎日つきます)	黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ミニパン	ミニパン				579 kcal
	揚げパン	ミニパン,油,グラニュー糖				23.3 g
	ワントン	ワントン皮,油	鶏肉,平天	青ねぎ,ちんげん菜,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし	中華ブイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	20.3 g
	春雨の炒め煮	緑豆春雨,油,ごま油	豚肉	にら,土しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	中華ブイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	
3火	ごはん	精白米				599 kcal
	レタスと卵のスープ		ベーコン,鶏卵	レタス,にんじん,たまねぎ	中華ブイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	25.8 g
	ドライカレー	油,カレールウ(アレルギーフリー)	豚ひき肉,ひきわり大豆水煮	にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ナツメグ,カレー粉,ウスターソース,塩,こしょう	19.4 g
歯と口の健康週間 4水	ごはん	精白米				599 kcal
	どさんこ汁	じゃがいも	豚肉,赤みそ	ホールコーン,青ねぎ,にんじん,たまねぎ	削りぶし(だし用)	23.9 g
	☆カルちゃん焼き	白ごま,お好み焼き粉,油	牛乳,とろけるチーズ,あおさ粉	にら,にんじん		14.6 g
	ソース(クラス1本)				ソース	
5木	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ			
	ごはん	精白米				617 kcal
	コーンラーメン	中華麺,油	焼豚,わかめ	ホールコーン,ちんげん菜,にんじん	中華ブイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	21.5 g
	☆焼ギョーザ		ギョーザ			15.3 g
6金	野菜ソテー		まぐろ油漬	キャベツ,にんじん,小松菜	淡口しょうゆ,塩,こしょう	
	ごはん	精白米				601 kcal
	みそ汁	じゃがいも	うすあげ,わかめ,赤みそ,白みそ	青ねぎ,たまねぎ	削りぶし(だし用)	25.6 g
	さばの梅煮	砂糖	さば	土しょうが	みりん,しょうゆ,料理酒,ねり梅	17.7 g
万博献立 (おふく) 9月	☆小松菜のおひたし	砂糖		ホールコーン,小松菜,にんじん	酢,しょうゆ,削りぶし(だし用)	
	コッペパン	コッペパン				572 kcal
	ガルド・ヴェルデ	じゃがいも,油,オリーブ油	ウインナー	キャベツ,ちんげん菜,にんにく,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう	23.5 g
	☆サルディーニヤス・アサダス	オリーブ油	いわし	にんにく	塩	22.2 g
10火	みかんジャム	みかんジャム				
	ごはん	精白米				576 kcal
	こぶうどん	うどん	鶏肉,とろろ昆布	青ねぎ,えのき茸,にんじん	淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用)	24.5 g
	きんぴらごぼう	白ごま,油,砂糖,ごま油	豚肉	ささがきごぼう,にんじん	つきこんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	13.2 g
11水	小魚の佃煮		小魚の佃煮			
	ごはん	精白米				678 kcal
	ハヤシライス	油,ハヤシルウ(アレルギーフリー)	豚肉	にんにく,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ	トマトケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう	25.0 g
	☆ポテトサラダ	じゃがいも	ハム	きゅうり,にんじん	塩,こしょう	19.0 g
12木	手作りドレッシング	マヨネーズ風ドレッシング,砂糖			酢	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
	ごはん	精白米				571 kcal
	むらくも汁	片栗粉	焼かまぼこ,鶏卵	青ねぎ,えのき茸,にんじん	淡口しょうゆ,だし昆布,削りぶし(だし用)	23.4 g
	切干大根の炒り煮	油,砂糖	鶏肉	にんじん,切干大根	糸こんにゃく,みりん,しょうゆ,だし昆布,削りぶし(だし用)	16.4 g
	☆厚揚げのしょうが焼き	砂糖	厚揚げ	土しょうが	みりん,しょうゆ	

日	献立 (牛乳は毎日つきます)	黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
13 金	黒糖パン	黒糖パン				624 kcal
	押し麦入り豆乳スープ	押し麦,米粉	ベーコン,豆乳	パセリ,にんじん,たまねぎ	中華ブイヨン,塩,こしょう	22.6 g
	チキンナゲット	油	チキンナゲット			25.8 g
	コーンキャベツ	油		ホールコーン,キャベツ,にんじん	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	
16 月	ごはん	精白米				573 kcal
	五目汁	じゃがいも	鶏肉,うすあげ,豆腐,赤みそ,白みそ	青ねぎ,にんじん	削りぶし(だし用)	25.4 g
	なすと豚肉の炒め煮	油,砂糖,片栗粉	豚肉	なす,にんじん,たまねぎ	つきこんにゃく,料理酒,しょうゆ,削りぶし(だし用)	14.7 g
	ふりかけ				ふりかけ	
17 火	ごはん	精白米				589 kcal
	塩ちゃんこ汁		棒天	キャベツ,青ねぎ,にんじん,たまねぎ	つきこんにゃく,中華ブイヨン,淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用)	25.7 g
	☆一口焼きとり	砂糖,片栗粉	鶏肉	白ねぎ	塩,こしょう,みりん,しょうゆ,料理酒	18.0 g
	ひじきの甘煮	油,砂糖	豚肉,うすあげ,ひじき	にんじん	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	
18 水	コッペパン	コッペパン				649 kcal
	パンpinkポタージュ	ホワイトルウ	ベーコン,牛乳	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ裏ごし	中華ブイヨン,塩,こしょう	27.9 g
	☆ハンバーグ野菜ソース	油,砂糖,片栗粉	ハンバーグ	ピーマン,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース,塩	25.3 g
	ごはん	精白米				588 kcal
毎月19日は 食育の日 19 木	だんご汁	団子	鶏肉	小松菜,にんじん	淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用),だし昆布	23.8 g
	☆卵焼き		たまごやき			14.9 g
	大豆の五目煮	油,砂糖	豚肉,大豆水煮,高野豆腐	たけのこ水煮,にんじん	糸こんにゃく,しょうゆ,削りぶし(だし用),だし昆布	
	ごはん	精白米				604 kcal
20 金	チャーハン豆腐	油,砂糖	豚肉,厚揚げ,赤みそ	ちんげん菜,土しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	中華ブイヨン,しょうゆ,料理酒,豆板醤,塩,こしょう	24.2 g
	☆じゃがいもの磯辺焼き	じゃがいも,油	あおさ粉		塩	18.5 g
	ごはん	精白米				583 kcal
	赤だし	ふ	うすあげ,豆腐,わかめ,赤みそ,豆みそ	えのき茸	削りぶし(だし用)	27.5 g
23 月	豚丼	油,砂糖	豚肉,焼かまぼこ	青ねぎ,にんじん,たまねぎ	糸こんにゃく,みりん,しょうゆ,料理酒,削りぶし(だし用)	14.9 g
	☆野菜のごま酢	すり白ごま,砂糖	ハム	キャベツ,にんじん,緑豆もやし	酢,しょうゆ	
	ごはん	精白米				641 kcal
	肉じゃが	じゃがいも,油,砂糖	豚肉	三度豆,にんじん,たまねぎ	糸こんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	25.6 g
24 火	あじの南蛮漬	油,砂糖	あじ粉付	ピーマン,にんじん,たまねぎ	酢,しょうゆ	18.4 g
	ミニコッペパン	ミニコッペパン				572 kcal
	ペペロンチーノ	スパゲティ,オリーブ油	ベーコン	エリンギ,にんにく,にんじん,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう,一味唐辛子	21.9 g
	☆ホットサラダ		かつお油漬	ホールコーン,キャベツ,にんじん		20.5 g
25 水	しょうゆドレッシング	砂糖,油			しょうゆ,酢	
	ごはん	精白米				577 kcal
	麻婆豆腐	油,砂糖,片栗粉,ごま油	豚ひき肉,豆腐,赤みそ,豆みそ	白ねぎ,土しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	中華ブイヨン,しょうゆ,料理酒,豆板醤	25.9 g
	☆中華サラダ	砂糖,ごま油	ささみフレーク	キャベツ,にんじん,きゅうり,緑豆もやし	しょうゆ,酢	14.8 g
26 木	ごはん	精白米				596 kcal
	クッパ		ベーコン,鶏卵	青ねぎ,にんじん,たまねぎ	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	26.7 g
	豚肉のプルコギ	すり白ごま,油,砂糖,ごま油	豚肉	ピーマン,にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,みりん,塩,こしょう	20.1 g
	ごはん	精白米				587 kcal
30 月	みそ汁		うすあげ,赤みそ,白みそ	なす,青ねぎ,にんじん,たまねぎ	削りぶし(だし用)	27.0 g
	☆鮭の塩焼き	油	鮭		料理酒	16.4 g
	かぼちゃのそぼろ煮	油,砂糖	豚ひき肉	かぼちゃ,たまねぎ	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	

・栄養価は中学年の値を示しています。
・☆はオープン料理です。
・栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。
★予定献立は内容の一部変更する場合があります。



←学校給食のレシピを紹介しています。
こちらからご覧ください。