

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和7年 10月

堺市教育委員会

自然の恵みに感謝して食べよう

日本は南北に長く、春・夏・秋・冬の四季があり、季節ごとに旬の農産物や水産物などがあります。これらの食べ物をおいしくいただくための知恵が、食品や料理を通して伝えられています。自然の恵みに感謝し、環境や資源に配慮した食生活を実践しましょう。



魚



海藻



米



野菜・いも



大豆の加工品

食品を無駄なく使うことが出来る献立として、「こんぶ入りおでん」が登場します。出汁をとるためのだし昆布を、おでんの具として利用しています。こんぶには、カルシウムや鉄などの無機質の他、食物せんいなどの栄養素が含まれています。



10月6日は『お月見』

お月見の日には、お団子や、さといも料理を食べたり、ススキをかざったりします。供えたススキを家の軒につるしておくと、一年間病気をしない、という言い伝えがあります。



10月10日は『目の愛護デー』

目の健康に良いとされる、ビタミンAのもとになる栄養素が多く含まれている「にんじん」を使ったスープと目に良いとされているアントシアニンが豊富な「ブルーベリー」のジャムを献立に入れています。

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



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	1人あたり たんぱく質 脂質
1 水	ごはん	精白米				613 kcal
	八宝菜	油, 片栗粉, ごま油	豚肉, うずら卵	たけのこ水煮, キャベツ, ちんげん菜, にんにく, 土しょうが, にんじん, たまねぎ, 緑豆もやし, 干しいたけ	中華ブイヨン, しょうゆ, 塩, こしょう	22.9 g
	揚げギョーザ	油	ギョーザ			20.8 g
2 木	ごはん	精白米				570 kcal
	カレーうどん	うどん, カレールウ (アレルギーフリー)	豚肉, 焼かまぼこ	青ねぎ, にんじん, たまねぎ	しょうゆ, 塩, 削りぶし (だし用)	21.3 g
	☆和風サラダ		ささみフレーク, ひじき	キャベツ, にんじん		12.5 g
	ごまドレッシング	砂糖, ごま油, 白ごま			酢, しょうゆ	
月見献立 3 金	ごはん	精白米				602 kcal
	月見汁	さといも	鶏肉, 焼かまぼこ	青ねぎ, にんじん	淡口しょうゆ, みりん, 塩, だし昆布, 削りぶし (だし用)	24.1 g
	☆鮭のきのこソースかけ	油, 片栗粉	鮭	えのき茸, しめじ, たまねぎ	料理酒, みりん, しょうゆ, だし昆布, 削りぶし (だし用)	12.8 g
	みたらしだんご	団子, 砂糖			しょうゆ	
6 月	ミニパン	ミニパン				580 kcal
	揚げパン	ミニパン, 油, グラニュー糖				27.2 g
	うずら卵入り野菜スープ	油	鶏肉, うずら卵	キャベツ, 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	23.5 g
	チリコンカン	白いんげん豆水煮, 油	豚肉	にんにく, たまねぎ	中華ブイヨン, トマトケチャップ, とんかつソース, ウスターソース, チリパウダー, 塩, こしょう	
7 火	ごはん	精白米				619 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮	じゃがいも, 油, 砂糖	豚肉, 一口魚菜天	土しょうが, にんじん, たまねぎ	みりん, しょうゆ, 削りぶし (だし用)	25.5 g
	☆焼きししゃも		ししゃも			18.1 g
	小松菜と白菜の炒め煮		ベーコン	ホールコーン, はくさい, 小松菜	しょうゆ, みりん, 削りぶし (だし用)	
8 水	ごはん	精白米				602 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	20.0 g
	☆えのきベーコン	じゃがいも	ベーコン	えのき茸	淡口しょうゆ, 塩, こしょう	17.9 g
9 木	ごはん	精白米				616 kcal
	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	しょうゆ, 料理酒, 豆板醤, 塩, こしょう	23.3 g
	☆ごぼうサラダ		まぐろ油漬	ホールコーン, ささがきごぼう, にんじん		20.3 g
	マヨごまドレッシング	砂糖, マヨネーズ風ドレッシング, あたりごま, すり白ごま			酢, しょうゆ	
目の愛護 デー献立 10 金	コッペパン	コッペパン				660 kcal
	キャロットポタージュ	ホワイトルウ	ベーコン, 牛乳	パセリ, にんじん, たまねぎ, とうもろこし裏ごし, にんじん裏ごし	中華ブイヨン, 塩, こしょう	26.1 g
	煮込みミートボール	油, 砂糖	ミートボール	にんじん, たまねぎ	トマトケチャップ, ウスターソース	27.4 g
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				
14 火	ごはん	精白米				594 kcal
	豚汁		豚肉, うすあげ, みそ	ささがきごぼう, 青ねぎ, にんじん, たまねぎ	つきこんにゃく, 削りぶし (だし用)	20.5 g
	揚げじゃがのそぼろかけ	じゃがいも, 油, 砂糖, 片栗粉	鶏挽肉	にんじん, たまねぎ	しょうゆ, みりん, 料理酒, 削りぶし (だし用)	17.8 g
15 水	ごはん	精白米				591 kcal
	春雨スープ	緑豆春雨, 油	鶏肉	ちんげん菜, 土しょうが, にんじん, たまねぎ, 緑豆もやし, 干しいたけ	中華ブイヨン, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	25.3 g
	スタミナ丼	油, すり白ごま, 砂糖, ごま油	豚肉	にら, にんにく, にんじん, たまねぎ, りんごピューレ	みりん, しょうゆ, 料理酒, コチジャン	12.9 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和7年 10月

堺市教育委員会

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
16 木	ごはん	精白米				633 kcal
	すき焼き風煮	ふ、油、砂糖	豚肉、焼豆腐	はくさい、白ねぎ、にんじん、たまねぎ	糸こんにゃく、みりん、しょうゆ	29.5 g
	☆さばのごまみそ焼き	砂糖、白ごま	さば、赤みそ		みりん、料理酒	19.2 g
毎月19日は 食育の日 17 金	ミニコッペパン	ミニコッペパン				574 kcal
	きのこスパゲティ	スパゲティ	ベーコン	しいたけ、えのき茸、しめじ、にんじん、たまねぎ	コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	22.4 g
	☆ポテトサラダ	じゃがいも	ハム	にんじん	塩、こしょう	18.7 g
	マヨ風ドレッシング	砂糖、マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)			酢	
20 月	ごはん	精白米				623 kcal
	さつまい	さつまいも	鶏肉、うすあげ、赤みそ、白みそ	ささがきごぼう、青ねぎ、にんじん	削りぶし(だし用)	23.4 g
	白身魚フライ	油	白身魚フライ			18.9 g
	キャベツの炒めもの		ベーコン	キャベツ、にんじん	淡口しょうゆ、塩、こしょう	
21 火	ごはん	精白米				574 kcal
	こんぶ入りおでん	じゃがいも、砂糖	鶏肉、うずら卵、焼ちくわ、厚揚げ	にんじん	こんにゃく、みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)、だし昆布	22.4 g
	☆白菜のおひたし	砂糖	かつお油漬	はくさい、にんじん	しょうゆ、みりん	17.4 g
22 水	ミニコッペパン	ミニコッペパン				611 kcal
	ビーンズシチュー	油、ハヤシルウ(アレルギーフリー)	豚肉、大豆水煮	エリンギ、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	22.3 g
	コーンキャベツ	油		ホールコーン、キャベツ	しょうゆ、塩、こしょう	21.7 g
	☆さつまいもケーキ	さつまいも、小麦粉、コンパウンドマーガリン、砂糖	牛乳		ベーキングパウダー	
23 木	ごはん	精白米				576 kcal
	ちゃんこ汁	じゃがいも	鶏肉、うすあげ、赤みそ、白みそ	青ねぎ、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし	削りぶし(だし用)、中華ブイヨン	26.3 g
	豚肉のしょうが炒め	砂糖、油	豚肉	ピーマン、にんにく、土しょうが、たまねぎ	しょうゆ、料理酒、みりん、こしょう	16.8 g
24 金	ごはん	精白米				571 kcal
	ワンタン	ワンタン皮、油	鶏肉、棒天	青ねぎ、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし	中華ブイヨン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	24.5 g
	麻婆豆腐	油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚挽肉、豆腐、赤みそ、豆みそ	白ねぎ、にんにく、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	14.0 g
27 月	ごはん	精白米				621 kcal
	みそ汁	じゃがいも	わかめ、赤みそ、白みそ	小松菜、えのき茸、たまねぎ	削りぶし(だし用)	22.4 g
	さんまのかば焼き風	油、砂糖、片栗粉	さんま粉付		みりん、しょうゆ	20.0 g
	ひじきの甘煮	油、砂糖	豚肉、平天、ひじき	にんじん	みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	
28 火	黒糖パン	黒糖パン				628 kcal
	スープ煮	じゃがいも	ベーコン、ウインナー	キャベツ、にんじん、たまねぎ	コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう、カレー粉	25.6 g
	☆豆腐ハンバーグ 野菜ソース	油、砂糖	豆腐ハンバーグ	にんじん、たまねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース、塩	25.7 g
29 水	ごはん	精白米				578 kcal
	チャンポン麺	中華麺、油	豚肉、焼かまぼこ	はくさい、青ねぎ、にんじん	中華ブイヨン、みりん、淡口しょうゆ、塩、こしょう	20.8 g
	☆小松菜サラダ		ベーコン	ホールコーン、キャベツ、小松菜、にんじん		14.0 g
	しょうゆドレッシング	砂糖、ごま油			酢、しょうゆ	
万博献立 〈サモア〉 30 木	ごはん	精白米				597 kcal
	カレモア	油、カレールウ(アレルギーフリー)	鶏肉	にんにく、土しょうが、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン	中華ブイヨン、しょうゆ、カレー粉、クミン、塩、こしょう	24.1 g
31 金	プアアのポリネシアンソース	じゃがいも、油、片栗粉	豚肉	たまねぎ、パイン、土しょうが	塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、料理酒	16.7 g
	ごはん	精白米				636 kcal
	にらとうずら卵のスープ		ベーコン、うずら卵	にら、にんじん、たまねぎ	中華ブイヨン、料理酒、淡口しょうゆ、塩、こしょう	23.3 g
	鶏肉とさつまいものピリ辛煮	さつまいも、白ごま、ごま油、砂糖、油	鶏肉	にんにく	一味唐辛子、しょうゆ	22.0 g

- ・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。

令和7年度学校給食費の口座振替日は、4期分が10月27日(月)です。
前日までに口座へ入金をお願いします。
なお、小学1・2年生(支援学校含む)は無償化のため不要です。



←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。