

学校給食予定献立表(中区・南区)

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。



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、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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ごはん	精白米				594 kcal
	パンプキンポタージュ	ホホワイトルウ	ベーコン,牛乳	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ, かぼちゃ裏ごし	コンソメ,塩,こしょう	20.0 g
	セルフチキンライス	油	鶏肉	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,コンソメ,ウ スターソース,塩,こしょう	15.9 g
月見献立 2 木	ごはん	精白米				602 kcal
	月見汁	さいも	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
3 金	みたらしだんご	団子,砂糖			しょうゆ	
	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
6 月	☆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 (アルゲツフリー)			酢	
	ごはん	精白米				574 kcal
7 火	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
	ごはん	精白米				594 kcal
目の愛護 デー献立 8 水	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
	コッペパン	コッペパン				660 kcal
9 木	キャロットポタージュ	ホホワイトルウ	ベーコン,牛乳	パセリ,にんじん,たまねぎ,ど うもろこし裏ごし,にんじん裏 ごし	中華ブイオン,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				
10 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	中華ブイオン,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	中華ブイオン,しょうゆ,料理 酒,豆板醤	14.0 g
14 火	ごはん	精白米				601 kcal
	野菜たっぷりみそ汁		赤みそ,白みそ	キャベツ,小松菜,にんじん, たまねぎ,緑豆もやし	削りぶし(だし用)	28.5 g
	☆焼きさば		さば			19.3 g
15 水	まぜたら秋の風味ごはん	粟水煮,油,砂糖	鶏肉,うすあげ	みつば,エリンギ,しめじ,にん じん	みりん,しょうゆ,塩,削りぶし (だし用)	
	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
15 水	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	
	おきつパン	おきつパン				590 kcal
15 水	ミネストローネ	白いんげん豆水煮,マカロ ニ,砂糖	ベーコン	皮むきトマト,セロリ,にんに く,にんじん,たまねぎ	コンソメ,トマトケチャップ, しょうゆ,塩,こしょう	25.5 g
	鶏肉のバーベキューソース	油,片栗粉,砂糖	鶏肉	白ねぎ,にんにく,土しょうが, りんごピューレ	塩,こしょう,みりん,料理酒, しょうゆ	22.5 g

学校給食予定献立表(中区・南区)

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
万博献立 〈サモア〉 16 木	ごはん	精白米				597 kcal
	カレモア	油,カレールウ(アルゲンター)	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
	ブ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
毎月19日は 食育の日 17 金	ごはん	精白米				613 kcal
	わかめスープ	白ごま,油	鶏肉,わかめ	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	20.5 g
	厚揚げの中華煮	油	豚肉,厚揚げ	ホールコーン,ちんげん菜,にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ	中華ブイヨン,オイスターソース,しょうゆ,塩,こしょう	17.2 g
	☆焼き大学芋	さつまいも,油,砂糖			しょうゆ,酢	
20 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)	
21 火	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(アルゲンター)	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	
22 水	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
23 木	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	
24 金	ごはん	精白米				636 kcal
	いらどうざら卵のスープ		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
27 月	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
28 火	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
29 水	ごはん	精白米				570 kcal
	カレーうどん	うどん,カレールウ(アルゲンター)	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	
30 木	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)	
31 金	ココアパン	ココアパン				594 kcal
	肉団子スープ	油	ミートボール	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,淡口しょうゆ,塩,こしょう	28.7 g
	豚肉のみそマヨگاリック炒め	じゃがいも,砂糖,マヨネーズ風ドレッシング(アルゲンター),油	豚肉,赤みそ	にんにく	料理酒,みりん	23.8 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。
- ・予定献立は内容を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。