

学校給食予定献立表(堺区・西区)

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、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	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	中華パイオン,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	中華パイオン,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	
2 木	ごはん	精白米				602 kcal
	ハヤシライス	油,ハヤシルウ(アルゲソフリー)	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
3 金	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
月見献立 6 月	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	
目の愛護 デー献立 7 火	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	中華パイオン,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
8 水	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				
	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	中華パイオン,料理酒,淡口しょうゆ,塩,こしょう	23.3 g
万博献立 <サモア> 9 木	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
	ごはん	精白米				597 kcal
	カレーモア	油,カレールウ(アルゲソフリー)	鶏肉	にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ,赤ピーマン	中華パイオン,しょうゆ,カレー粉,クミン,塩,こしょう	24.1 g
10 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				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	つきこんにやく,削りぶし(だし用)	20.5 g
14 火	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
	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(アルゲソフリー)	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
15 水	☆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	
	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	中華パイオン,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		

学校給食予定献立表(堺区・西区)

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				600 kcal
	タツカンマリ風スープ	じゃがいも, トクク, 油	鶏肉	青ねぎ, エリンギ, にんにく, 土 しょうが, たまねぎ	中華ブイヨン, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	22.2 g
	チャプチェ	緑豆春雨, 油, 砂糖, 白ごま, ごま油	牛肉	たまねぎ, にら, にんにく, 土 しょうが, にんじん, 干しいた け	中華ブイヨン, しょうゆ, 料理 酒	15.0 g
毎月19日 は 食育の日 17 金	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	
20 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
21 火	ごはん	精白米				570 kcal
	五目汁		鶏肉, 赤みそ, 白みそ	ささがきごぼう, 小松菜, にん じん, たまねぎ	削りぶし(だし用)	22.9 g
	☆厚揚げのしょうが焼	砂糖	厚揚げ	土しょうが	みりん, しょうゆ	14.1 g
	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	系こんにゃく, みりん, しょう ゆ, 削りぶし(だし用)	
22 水	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	
23 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	系こんにゃく, 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
24 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
	豚肉のみそマヨドレ炒め	じゃがいも, 砂糖, マヨネーズ 風ドレッシング(アレルギー フリー), 油	豚肉, 赤みそ	にんにく	料理酒, みりん	23.8 g
27 月	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
28 火	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
29 水	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	
30 木	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			
31 金	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)	

- ・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。