

# 学校給食予定献立表(堺区・西区)

令和8年 3月

堺市教育委員会

## 1年間の給食をふりかえろう

今の担任の先生、そして、クラスのみんなと食べる給食は、今月が最後になります。給食のルールを守って、たのしく食べることができましたか？

食事の前にきちんと手をあらいましたか？  
 感謝の気持ちをこめてあいさつをしましたか？  
 よくかんで食べましたか？  
 よい姿勢で食べましたか？  
 食器をていねいに扱いましたか？

～春休みも、1日3食しっかり食べて元気にすごしましょう！～

## ご卒業おめでとうございます！

卒業生のみなさん、給食の思い出はありますか。給食の時間がみなさんの良い思い出になっているとうれしいです。  
 残り少ない給食を味わってくださいね。



### 堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。  
 キャベツ・白菜・大根

このマークが付いている日は、もう一度食べたい献立の日です。お楽しみに♪

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 体をつくるものとなる	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	ミニコッペパン	ミニコッペパン				576 kcal
	押し麦入り豆乳スープ	押し麦,油,片栗粉	鶏肉,豆乳	にんじん,たまねぎ	中華ブイヨン,塩,こしょう	21.5 g
	ウインナーとキャベツのソテー	油	ウインナー	キャベツ,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,塩,こしょう	21.2 g
	☆いちごカップケーキ	油,小麦粉,砂糖	牛乳	いちご	ベーキングパウダー	
3火	ごはん	精白米				618 kcal
	すき焼きうどん	うどん,油,砂糖	豚肉	はくさい,春菊,白ねぎ,えのき茸,にんじん,たまねぎ	糸こんにゃく,みりん,しょうゆ,塩,削りぶし(だし用)	20.5 g
	高野豆腐のから揚げ	砂糖,片栗粉,油	高野豆腐	土しようが	みりん,しょうゆ	16.9 g
4水	ごはん	精白米				584 kcal
	八宝菜	油,片栗粉,ごま油	豚肉,うずら卵	たけのこ水煮,はくさい,ちんげん菜,にんにく,土しようが,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	24.4 g
	☆油淋鶏	砂糖,ごま油	鶏から揚げ	白ねぎ,にんにく,土しようが	酢,しょうゆ	17.3 g
5木	ごはん	精白米				607 kcal
	寄せ鍋風	緑豆春雨	鶏肉,豆腐	はくさい,水菜,白ねぎ,にんじん,干しいたけ	みりん,淡口しょうゆ,削りぶし(だし用),だし昆布	27.5 g
	さばのみそ煮	砂糖	さば,赤みそ,白みそ	土しようが	みりん,料理酒	18.5 g
6金	ごはん	精白米				612 kcal
	クッパ		ベーコン,鶏卵	青ねぎ,しめじ,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	26.5 g
	豚キムチ	緑豆春雨,油	豚肉	はくさい,にら,にんにく,たまねぎ,白菜キムチ	しょうゆ,塩	17.6 g
	☆ヨーグルト		ヨーグルト			
9月	ミニコッペパン	ミニコッペパン				590 kcal
	スパゲティのトマト煮	スパゲティ,油	ベーコン	にんにく,にんじん,たまねぎ,皮むきトマト	コンソメ,ウスターソース,トマトケチャップ,塩,こしょう	21.8 g
	☆ホットサラダ		ウインナー	ホールコーン,キャベツ,にんじん		22.3 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	
10火	ごはん	精白米				578 kcal
	みそ汁		うすあげ,豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	青ねぎ,たまねぎ	削りぶし(だし用)	23.5 g
	☆焼きししゃも		ししゃも			15.6 g
	肉じゃが	じゃがいも,油,砂糖	豚肉	きぬさや,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)	
11水	ごはん	精白米				579 kcal
	うずら卵の中華スープ	油	鶏肉,うずら卵	キャベツ,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	22.0 g
	焼肉丼	油,白ごま,砂糖,ごま油	牛肉	にんにく,にんじん,たまねぎ,りんごピューレ	料理酒,しょうゆ,みりん,コチジャン	20.1 g

# 学校給食予定献立表(堺区・西区)

令和8年 3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
12 木	ごはん	精白米				595 kcal 19.5 g 16.5 g
	五目汁	じゃがいも	うすあげ,豆腐,赤みそ,白みそ	白ねぎ,大根,にんじん	削りぶし(だし用)	
	☆お好み焼き	お好み焼き粉,天かす,油	ベーコン,焼ちくわ,粉かつお	キャベツ,青ねぎ,にんじん	しょうゆ	
	ソース				とんかつソース,ウスターイン	
13 金	コッペパン	コッペパン				611 kcal 23.7 g 24.7 g
	ピーンズシチュー	油,ハヤシルウ(アレルギーなし)	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,ウスターイン,塩,こしょう	
	☆ツナピオテのマヨネーズ風味焼き	じゃがいも,マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーなし)	まぐろ油漬	ホールコーン,たまねぎ	塩,こしょう	
卒業お祝い 献立 16 月	ごはん	精白米				712 kcal 22.1 g 20.2 g
	チキンカレーライス	じゃがいも,油,カレールウ(アレルギーなし)	鶏肉	にんにく,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターイン,塩,こしょう	
	ミニカツ	油	ミニカツ			
	パインコンポート	砂糖		パイン		
18 水	ごはん	精白米				605 kcal 21.8 g 14.2 g
	とんこつラーメン	中華麺,油	豚肉	はくさい,青ねぎ,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし	白湯スープ,中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	
	☆焼きギョーザ		ギョーザ			
	キャベツのソテー	油,砂糖		キャベツ,にんじん,たまねぎ	中華ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう	
毎月19日 は 食育の日 19 木	コッペパン	コッペパン				586 kcal 27.0 g 20.8 g
	スープ煮	じゃがいも,油	鶏肉,ベーコン	カリフラワー,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	
	☆鮭の香草焼き	オリーブ油	鮭	にんにく	バジル,塩,こしょう	
	みかんジャム	みかんジャム				
23 月	ごはん	精白米				593 kcal 24.7 g 18.6 g
	赤だし		うすあげ,豆腐,赤みそ,豆みそ	えのき茸,青ねぎ	削りぶし(だし用)	
	親子丢	砂糖,片栗粉	鶏肉,鶏卵	白ねぎ,にんじん,たまねぎ	みりん,淡口しょうゆ,しょうゆ,削りぶし(だし用)	
	☆和風サラダ		まぐろ油漬,ひじき	キャベツ,にんじん		
	ポン酢ドレッシング	砂糖		ゆず果汁	酢,しょうゆ	

・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、9期分が3月25日(水)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。