

学校給食予定献立表(中区・南区)

令和8年4月

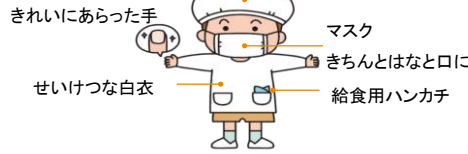
堺市教育委員会

しっかりときまりを守って給食時間を過ごしましょう

給食の前後は、石けんで手を洗いましょう



みじたくをしましょう かみの毛が出ないように



みんなで準備し、楽しく食べましょう



みんなでかたづけましょう



かしわもち

5月5日のこどもの日にかしわもちを食べるようになったのは、江戸時代からと言われています。柏の木は、新芽がでるまで古い葉が落ちない特性があります。そのことから「家系がたえない」「子孫繁栄」という願いをこめて、かしわもちが食べられています。

堺のめぐみ

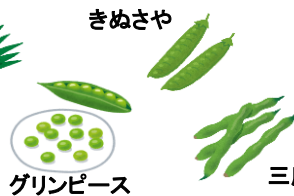


堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

4月：小松菜・たまねぎ

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 体をつくるのもとになる	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月	ごはん	精白米				575 kcal
	トックとわかめのスープ	トック,油	鶏肉,わかめ	ホールコーン,ちんげん菜,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	24.3 g
	豚肉のブルコギ	油,砂糖,ごま油	豚肉	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	14.5 g
14火	ごはん	精白米				605 kcal
	ポークカレーライス	じゃがいも,油,カレールウ(アレルギーフリー)	豚肉	にんにく,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう	22.1 g
	☆豆とひじきのサラダ		まぐろ油漬,大豆水煮,ひじき	ホールコーン,にんじん		16.2 g
	和からしドレッシング	砂糖		たまねぎ	酢,しょうゆ,和がらし	
15水	黒糖パン	黒糖パン				571 kcal
	チキンブロス	無洗米,油	鶏肉	キャベツ,セロリ,にんじん	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	22.9 g
	☆おとぼけのマヨネーズ風味焼き	じゃがいも,マヨネーズ風味ドレッシング(アレルギーフリー)	まぐろ油漬	ホールコーン,たまねぎ	塩,こしょう	22.4 g
16木	ごはん	精白米				576 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	系こんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	24.3 g
	☆鯖の香味ソース	油,砂糖,片栗粉	さわら	白ねぎ,にんにく,土しょうが	しょうゆ,酢,みりん	14.2 g
毎月19日は食育の日 17金	ごはん	精白米				625 kcal
	春雨スープ	緑豆春雨,ごま油	ベーコン	青ねぎ,土しょうが,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし,干しいたけ	中華ブイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	20.9 g
	鶏のから揚げ野菜あんかけ	油,砂糖,片栗粉	鶏から揚げ	にんじん,たまねぎ	しょうゆ,酢	20.5 g
20月	ごはん	精白米				619 kcal
	中華コーンスープ	油,片栗粉	さきみフレーク	ホールコーン,クリームコーン,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	21.0 g
	揚げシューマイ	油	シューマイ			17.4 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	

4月 旬の食材



学校給食予定献立表(中区・南区)

令和8年4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
21 火	ごはん	精白米				579 kcal
	肉団子スープ	油	ミートボール	ちんげん菜, 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	23.2 g
	麻婆丼	油, 砂糖, ごま油, 片栗粉	豚肉, 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	17.6 g
22 水	コッペパン	コッペパン				574 kcal
	春野菜スープ	米粉マカロニ, 油	鶏肉	きぬさや, 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	21.6 g
	☆ウインナーポテト	じゃがいも, オリーブ油	ウインナー	にんにく, たまねぎ	塩, こしょう	20.7 g
	いちごジャム	いちごジャム				
23 木	ごはん	精白米				581 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, 緑豆もやし	削りぶし(だし用)	25.6 g
	豚肉のしょうが炒め	油, 砂糖	豚肉	土しょうが, にんじん, たまねぎ	しょうゆ, 料理酒, みりん, こしょう	17.4 g
24 金	コッペパン	コッペパン				639 kcal
	グリーンポタージュ	ホワイトルウ	ベーコン, 牛乳	パセリ, にんじん, たまねぎ, グリンピース裏ごし, とうもろこし裏ごし	コンソメ, 塩, こしょう	27.6 g
	☆ハンバーグ野菜ソース	油, 砂糖	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	25.2 g
27 月	ごはん	精白米				573 kcal
	五目ラーメン	中華麺, 油	豚肉	ちんげん菜, 土しょうが, 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	20.7 g
	☆小松菜サラダ		まぐろ油漬	ホールコーン, キャベツ, 小松菜, にんじん		13.6 g
	ごまドレッシング	砂糖, すり白ごま, あたりごま			酢, しょうゆ	
	ふりかけ				ふりかけ(かつお)	
こどもの日 28 火	ごはん	精白米				625 kcal
	みそ汁		うすあげ, わかめ, みそ	青ねぎ, えのき茸, たまねぎ	削りぶし(だし用)	20.4 g
	まぜたら五目ごはん	油, 砂糖	鶏肉, 焼ちくわ	ささがきごぼう, 土しょうが, にんじん, 干しいたけ	つきこんやく, しょうゆ, 料理酒, 削りぶし(だし用)	11.7 g
	☆かしわもち	かしわもち				
30 木	ごはん	精白米				577 kcal
	かきたま汁	ふ	鶏卵	青ねぎ, えのき茸, にんじん, たまねぎ	淡口しょうゆ, 削りぶし(だし用), だし昆布	25.3 g
	☆さばのピリッと焼き	砂糖	さば	白ねぎ, にんにく, 土しょうが	しょうゆ, みりん, 酢, 豆板醤	18.8 g
	にんじんしりしり	油	まぐろ油漬	にんじん	淡口しょうゆ, 塩, こしょう, 削りぶし(だし用), だし昆布	

- ・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。
- ・予定献立表は内容を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。