

学校給食予定献立表(堺区・西区)

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**

きれいにあらった手
せいけつな白衣

マスク
きちんとはなと口に
給食用ハンカチ

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：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	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
	☆ツケとポテの 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)	まぐろ油漬	ホールコーン,たまねぎ	塩,こしょう	22.4 g
14火	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
15水	ごはん	精白米				605 kcal
	ポークカレーライス	じゃがいも,油,カレールー(アレルギー)	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	
16木	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
毎月19日は 食育の日 17金	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
	豚肉のプルコギ	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
20月	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				

4月 旬の食材

鮭(さわら) にはら 三度豆 新たまねぎ たけのこ
 キャベツ きぬさや いちご わかめ
 グリンピース

学校給食予定献立表(堺区・西区)

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				570 kcal
	若竹汁		うすあげ,豆腐,わかめ	たけのこ水煮,みつば	淡口しょうゆ,みりん,塩,だし昆布,削りぶし(だし用)	24.8 g
	☆鮭のマヨみそ焼き	マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	鮭,白みそ	たまねぎ	しょうゆ	17.3 g
	きんぴらごぼう	白ごま,油,砂糖,ごま油	豚肉	ささがきごぼう,にんじん	つきこんにやく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用),だし昆布	
22 水	ごはん	精白米				676 kcal
	みそ汁		うすあげ,豆腐,みそ	青ねぎ,えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	21.0 g
	コロッケ	コロッケ,油				23.1 g
	野菜炒め		ベーコン	キャベツ,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,塩,こしょう	
23 木	ごはん	精白米				576 kcal
	カレー豆腐	油,カレールウ(アレルギーフリー),砂糖	豚肉,豆腐	白ねぎ,しめじ,土しょうが,にんじん,たまねぎ	オイスターソース,しょうゆ,料理酒,塩,こしょう	22.1 g
	☆もやしとチンゲン菜のサラダ		ウインナー	ちんげん菜,にんじん,緑豆もやし		15.9 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				571 kcal
	にらたまスープ		ベーコン,鶏卵	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	19.6 g
	まぜたらチャーハン	油	豚肉	ホールコーン,青ねぎ,エリンギ,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,こしょう	14.9 g
	フルーツゼリー(ぶどう)	フルーツゼリー(ぶどう)				
27 月	コッペパン	コッペパン				639 kcal
	グリーンポタージュ	ホホワイトルウ	ベーコン,牛乳	パセリ,にんじん,たまねぎ,グリーンピース裏ごし,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
28 火	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	
こどもの日 献立 30 木	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	つきこんにやく,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				

- ・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。