

# 中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年 5月

堺市教育委員会

## 正しいマナーを身につけよう

### 食事中の注意点

口に食べ物を入れたまま話をしない



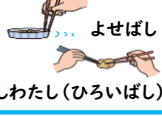
食べている途中で立って歩かない



食事にふさわしい会話をする



### はし使いのタブー



## 旬の食材を楽しみましょう!

自然の中で食べ物が最もよくとれておいしい季節を「旬」といいます。食べ物によって旬の時期はそれぞれ違い、旬をむかえた食べ物には栄養がたっぷりつまっています。今年度の給食のテーマは「旬の食材」です。旬のものを食べて自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう。



## 堺っこ献立

1日(金)オニオンスープ  
堺市を含む泉州地域では、たまねぎの栽培がさかんです。

## 堺のめぐみ

堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。5月は小松菜、たまねぎです。

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	エネルギー たんぱく質 脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
1 金	ご飯						精白米			754 kcal
	鶏肉とキャベツのガーリック炒め	鶏肉		にんじん	キャベツ, 白ねぎ, にんにく			オリーブ油	コンソメ, 料理酒, 塩, こしょう, 一味唐辛子	29.0 g
	豆とひじきのサラダ(冷)	かつお油漬, 大豆水煮	ひじき	にんじん	ホールコーン, たまねぎ	砂糖		油	酢, しょうゆ, 和がらし	24.6 g
	オニオンスープ	ベーコン		パセリ	えのき茸, たまねぎ, ソテッドオニオン				コンソメ, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	
7 木	コッペパン						コッペパン			801 kcal
	豚肉のガーリック焼	豚肉			にんにく, たまねぎ		じゃがいも, 砂糖		しょうゆ, 塩, こしょう	33.9 g
	フルーツコンポート(冷)		粉寒天		黄桃, パイン	砂糖			ナタデココ	29.2 g
	グリーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ, とうもろこし裏ごし, グリンピース裏ごし			ホワイトルウ(アレルゲンフリー)	コンソメ, 塩, こしょう	
8 金	ご飯						精白米			790 kcal
	●ミンチカツ	ミンチカツ						油		33.7 g
	野菜炒め	豚肉		にんじん	キャベツ, にんにく, 緑豆もやし			油	塩, 淡口しょうゆ, こしょう	23.7 g
	かきたま汁	かまぼこ, 液卵		青ねぎ, にんじん	えのき茸, たまねぎ	片栗粉			淡口しょうゆ, 塩, だし昆布, 削りぶし(だし用)	
11 月	ご飯						精白米			824 kcal
	●肉団子のソースかけ	ミートボール		皮むきトマト	たまねぎ	砂糖		油, ハヤシルウ(アレルゲンフリー)	トマトケチャップ, 赤ワイン, ウスターソース	27.3 g
	パンサンスー(冷)	焼豚		にんじん	きゅうり	緑豆春雨, 砂糖		油	淡口しょうゆ, 酢	29.4 g
	豆腐スープ	豆腐		ちんげん菜, にんじん	たまねぎ			油, ごま油	中華だし, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	
12 火	ご飯						精白米			773 kcal
	●白身魚フライ	白身魚フライ						油		27.7 g
	ウイナーポテト	ウイナー		パセリ	にんにく, たまねぎ		じゃがいも, 砂糖	油	しょうゆ, 塩, こしょう	21.0 g
	マカロニスープ	豚肉		にんじん	キャベツ, たまねぎ, ホールコーン		米粉マカロニ	油	コンソメ, 塩, こしょう, 淡口しょうゆ	
13 水	ご飯						精白米			764 kcal
	豚肉のしょうが焼き	豚肉		ピーマン	土しょうが, たまねぎ	砂糖			塩, こしょう, 料理酒, しょうゆ, みりん	33.4 g
	小松菜と卵のソテー	ベーコン, 液卵		小松菜, にんじん	たまねぎ				しょうゆ, 塩, こしょう	22.4 g
	さつま汁	鶏肉, 赤みそ		青ねぎ, にんじん	ささがきごぼう, 大根	さつまいも			つきこんにゃく, 削りぶし(だし用)	
14 木	ご飯						精白米			838 kcal
	●さばの揚げづけ	さば粉付			白ねぎ, 土しょうが			油	みりん, しょうゆ	29.6 g
	たけのこのおかか煮	豚肉, 粉かつお		にんじん	たけのこ水煮	砂糖			しょうゆ, みりん, だし昆布, 削りぶし(だし用)	31.7 g
	だんご汁	鶏肉		青ねぎ, にんじん	たまねぎ	団子			淡口しょうゆ, みりん, 塩, だし昆布, 削りぶし(だし用)	
15 金	ご飯						精白米			821 kcal
	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん	にんにく, たまねぎ		じゃがいも	油, カレールウ(アレルゲンフリー)	トマトケチャップ, ウスターソース, カレー粉, 塩, こしょう	32.9 g
	ハンバーグ	ハンバーグ								23.6 g
	アスパラサラダ(冷)	ささみフレーク		にんじん, アスパラガス	キャベツ, ホールコーン	砂糖		マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	酢	

# 中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年 5月

堺市教育委員会

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	エネルギーたんぱく質脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		
18月	ご飯						精白米			841 kcal
	●鶏肉のレモンソース		鶏から揚げ		レモン汁		砂糖	油	酢,しょうゆ	31.1 g
	かつおサラダ(冷)	○	かつお油漬,粉かつお	わかめ	にんじん	キャベツ,たまねぎ	砂糖	油	酢,しょうゆ	26.6 g
	野菜スープ		ベーコン		ちんげん菜,にんじん	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ,塩,こしょう,淡口しょうゆ	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)						
19火 <small>毎月19日は食育の日</small>	ご飯						精白米			807 kcal
	ブルコギ	○	牛肉		にんじん	にんにく,土しょうが,たまねぎ,りんごピューレ	砂糖	油,ごま油	中華だし,コチジャン,料理酒,しょうゆ,塩,こしょう	32.0 g
	焼きシューマイ		シューマイ							27.6 g
	にら卵スープ		鶏肉,液卵		にら,にんじん	たまねぎ	片栗粉	油	中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう	
20水	ご飯						精白米			769 kcal
	●赤魚のみぞれかけ		赤魚粉付			大根おろし	砂糖,片栗粉	油	みりん,しょうゆ,淡口しょうゆ	33.3 g
	きんぴらごぼう	○	豚肉		にんじん	ささがきごぼう	砂糖	油,ごま油	つきこんにゃく,しょうゆ,みりん,一味唐辛子	20.6 g
	みそ汁		鶏肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		削りぶし(だし用)	
	ふりかけ								ふりかけ	
21木	黒糖パン						黒糖パン			835 kcal
	●コロッケ						コロッケ	油		31.8 g
	小松菜のソテー	○	豚肉		小松菜,にんじん	たまねぎ		油	しょうゆ,塩,こしょう	30.5 g
	ビーンズシチュー		鶏肉,大豆水煮		にんじん,トマトピューレ	にんにく,たまねぎ	じゃがいも	油,ハヤシルウ(アレルゲンフリー)	コンソメ,ウスターソース,トマケチャップ,塩,こしょう	
22金	ご飯						精白米			787 kcal
	豚肉のピリ辛炒め		豚肉		にら	にんにく,たまねぎ	砂糖	油,ごま油	しょうゆ,みりん,料理酒,豆板醤	34.2 g
	厚揚げのしょうが焼	○	厚揚げ			土しょうが	砂糖		淡口しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)	24.0 g
	塩ちゃんこ汁		チキンボール,平天		青ねぎ,にんじん	緑豆もやし,たまねぎ			つきこんにゃく,中華だし,淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用)	
25月	ご飯						精白米			751 kcal
	豚肉の甘辛煮		豚肉		ピーマン,にんじん	土しょうが,たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ,みりん	34.1 g
	ベーコンとじゃがいもの炒め物	○	ベーコン		にんじん		じゃがいも,砂糖		しょうゆ,塩	19.8 g
	五目汁		鶏肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ	ささがきごぼう,えのき茸,たまねぎ			つきこんにゃく,削りぶし(だし用)	
26火	ご飯						精白米			752 kcal
	八宝菜	○	豚肉,うずら卵		ちんげん菜,にんじん	たけのこ水煮,キャベツ,土しょうが,たまねぎ,干しいたけ	片栗粉	油	中華だし,しょうゆ,塩,こしょう	29.5 g
	●揚げギョーザ		ギョーザ					油		23.2 g
	もやしのごま和え(冷)		焼豚		にら,にんじん	緑豆もやし	砂糖	すり白ごま	しょうゆ	
27水	ご飯						精白米			760 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮	○	豚肉,一口丸天		にんじん	土しょうが,たまねぎ	じゃがいも,砂糖	油	しょうゆ,削りぶし(だし用)	38.0 g
	さわらの柚庵焼き		さわら			ゆず果汁	砂糖		しょうゆ,みりん,料理酒	17.7 g
	塩こうじ炒め		鶏肉		にら,にんじん	キャベツ	緑豆春雨	油	塩こうじ,しょうゆ,こしょう	
28木	ご飯						精白米			755 kcal
	きのこ鶏肉のみそ焼き	○	鶏から揚げ,赤みそ		にんじん	白ねぎ,しめじ,まいたけ	砂糖		みりん,しょうゆ	32.7 g
	千切りイリチー		豚肉,かまぼこ	細切り昆布	にんじん	土しょうが,切干大根	砂糖	油	つきこんにゃく,しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用)	18.6 g
小松菜のみそ汁		うすあげ,豆腐,赤みそ,白みそ		小松菜	たまねぎ			削りぶし(だし用)		
29金	ご飯						精白米			784 kcal
	肉豆腐	○	豚肉,豆腐		にんじん	白ねぎ,干しいたけ	砂糖	油	糸こんにゃく,しょうゆ,料理酒	32.4 g
	●かき揚げ				にんじん	ささがきごぼう,たまねぎ	さつまいも,小麦粉,米粉	油	塩	21.5 g
	おひたし(冷)		糸かまぼこ		小松菜	キャベツ	砂糖		淡口しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)	

●は揚げ物料理です。  
(冷)は冷たい和え物料理です。  
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。



←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。