

学校給食予定献立表(中区・南区)

令和8年5月

堺市教育委員会

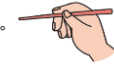
食事のマナーを身につけよう

はしのもち方

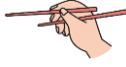
①正しいえんぴつのもち方ではしを1本もつ。



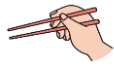
②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゆうする。



やってはいけないはしのつかい方



「堺っこ献立」

堺っこ献立とは、堺市の地場産物や、堺市にゆかりのある料理を取り入れた献立です。

今月は堺産農産物「堺のめぐみ」の一つである「たまねぎ」を使った「堺のたまねぎスープ」を堺っこ献立として紹介します。



堺のたまねぎスープ

堺市産のたまねぎをたっぷり使ったスープです。たまねぎの旬は3月から5月ごろです。その時期のたまねぎを「新たまねぎ」といいます。春を過ぎると、乾燥させると、茶色い皮になり、新たまねぎよりもかたくなります。

たまねぎを切ったら、目が痛くなることがあります。これは、たまねぎの辛みと同じ成分によるものです。この成分には、汗を出したり、食べ物の消化を良くしたり、血管をしなやかにする働きがあります。また風邪の予防にも役立ちます。

堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。



5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 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整える	その他	1人きー たんばく質 脂質
1 金	ミニパン	ミニパン				582 kcal
	揚げパン	ミニパン,油,グラニュー糖				27.0 g
	ワンタン	ワンタン皮,油	鶏肉,棒天	ちんげん菜,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	22.5 g
	豚肉のごま風味	油,砂糖,あたりごま,ごま油	豚肉,白みそ	にんにく,土しよが,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,料理酒	
7 木	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	
8 金	ごはん	精白米				604 kcal
	わかめうどん	うどん	鶏肉,わかめ	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)	20.0 g
	かきあげ	小麦粉,油	ちりめんじゃこ	ホールコーン,ささがきごぼう,そら豆,にんじん,たまねぎ	ベーキングパウダー,塩	16.5 g
11 月	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	
12 火	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,土しよが,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	
13 水	ミニコッペパン	ミニコッペパン				584 kcal
	ミートスパゲティ	スパゲティ,油,砂糖	豚挽肉	にんじん,にんにく,たまねぎ,トマトピューレ	コンソメ,トマトケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう,ナツメグ	24.8 g
	☆アスパラサラダ		ウインナー	アスパラガス,キャベツ,にんじん		18.2 g
	しょうゆマヨドレッシング	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)			酢,しょうゆ	
14 木	ごはん	精白米				593 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮	じゃがいも,油,砂糖	豚肉	えんどう豆,土しよが,にんじん,たまねぎ	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	26.3 g
	☆いわしの甘酢かけ	油,砂糖	いわし	白ねぎ,にんじん	料理酒,しょうゆ,酢,一味唐辛子	14.7 g

5月 旬の食材



キャベツ



にら



たけのこ



新茶




学校給食予定献立表(中区・南区)

令和8年5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
15 金	ごはん	精白米				581 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	つきこんにゃく,削りぶし(だし用)	19.7 g
	☆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,にんじん	しょうゆ,とんかつソース,ウスターソース	15.2 g
18 月	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)				
毎月19日は 食育の日 19 火	ごはん	精白米				594 kcal
	野菜たっぷりみそ汁		みそ	キャベツ,青ねぎ,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし	削りぶし(だし用)	28.9 g
	☆鮭の風味焼き	油	鮭		酢,淡口しょうゆ	17.2 g
	大豆の磯煮	油,砂糖	豚肉,大豆水煮,平天,うすあげ,ひじき	にんじん	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	
20 水	ミニコッペパン	ミニコッペパン				588 kcal
	ビーンズシチュー	油,ハヤシルウ(アレルギーフリー)	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	21.2 g
	コーンソテー	油		ホールコーン	塩,こしょう	20.7 g
	☆抹茶チョコチップケーキ	小麦粉,砂糖,チョコチップ,油	牛乳		ベーキングパウダー,抹茶	
21 木	ごはん	精白米				573 kcal
	おでん	じゃがいも,砂糖	鶏肉,うずら卵,焼ちくわ,厚揚げ		こんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	22.9 g
	小松菜と豚肉の煮浸し	油,砂糖	豚肉	小松菜,キャベツ,にんじん	みりん,淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	15.8 g
22 金	ミニコッペパン	ミニコッペパン				570 kcal
	ソーススパゲティ	スパゲティ,油	豚肉	キャベツ,にんじん,たまねぎ	中華ブイヨン,とんかつソース,ウスターソース,塩,こしょう	24.5 g
	☆キャロットサラダ		まぐろ油漬	ホールコーン,ささがきごぼう,にんじん	塩,こしょう	19.1 g
	マヨ風ドレッシング	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング			酢	
25 月	ごはん	精白米				581 kcal
	野菜スープ	じゃがいも,油	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	21.1 g
	☆オムレツ		オムレツ			16.3 g
	セルフチキンライス	油	鶏肉	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,コンソメ,ウスターソース,塩,こしょう	
26 火	ごはん	精白米				603 kcal
	だんご汁	団子		青ねぎ,土しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用),だし昆布	26.3 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	18.0 g
	小松菜とひじきの炒め煮	油,砂糖	豚肉,ひじき	小松菜,にんじん	みりん,料理酒,しょうゆ,削りぶし(だし用),だし昆布	
堺っ子献立 27 水	コッペパン	コッペパン				581 kcal
	堺のたまねぎスープ		ベーコン	にんじん,たまねぎ,ソテードオニオン	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	27.7 g
	豚肉のマスタート炒め	油,砂糖,マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	豚肉	エリンギ,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,料理酒,粒入りマスタート,塩,こしょう	20.8 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
28 木	ごはん	精白米				614 kcal
	みそ汁	じゃがいも	わかめ,みそ	小松菜,えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	24.6 g
	親子丼	砂糖,片栗粉	鶏肉,かまぼこ,鶏卵	青ねぎ,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)	19.8 g
	☆厚揚げのマヨソース焼き	マヨネーズ風ドレッシング	厚揚げ		とんかつソース	
29 金	ごはん	精白米				596 kcal
	カレーうどん	うどん,カレールウ(アレルギーフリー)	牛肉	青ねぎ,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,塩,削りぶし(だし用)	19.4 g
	☆いそのサラダ		かつお油漬,わかめ,花かつお	キャベツ,たまねぎ		16.9 g
	ごまドレッシング	砂糖,すり白ごま,ごま油			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。