

# 学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8年 6月

堺市教育委員会

## よくかんで食べよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。  
 歯は、食べ物をおいしく食べるために欠かせないものです。  
 よくかんで食べることで、唾液が出てむし歯を予防するなどの働きがあります。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯と口の健康を守り、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。



### 口の中の病気を予防するためには



よくかんで食べる。



だらだらとおやつを食べ続けけない。



糖分をとり過ぎない。



食後はしっかり歯をみがく。



カルシウムをとる。

## 堺っこ献立「こぼうどん」

今月は「昆布」を使った「こぼうどん」を堺っこ献立として紹介します。

### 昆布と堺のつながり

日本で採れる昆布は、ほとんどが北海道産で、採れる場所によって種類が異なります。江戸時代の中頃、北海道で採られた昆布は、昆布ロードといわれる航路にのって、大阪・堺に運ばれ、その後、堺の刃物産業と出会い**昆布加工業**が発達しました。堺の昆布は、「とろろ」と「おぼろ」の加工が中心で、とろろ昆布は機械生産され、おぼろ昆布は、職人によって手作業で加工されています。堺っこ献立の「こぼうどん」にはとろろ昆布を使っています。



### 堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。  
 小松菜・たまねぎ



6月は  
食育月間

## 6月の旬の食材



鱈(あじ)



うめ



とうもろこし

三度豆



きゅうり



じゃがいも



ピーマン



なす



レタス



ズッキーニ



トマト

| 日              | 献立<br>(牛乳は毎日つきます) | 黄<br>エネルギーのもとになる | 赤<br>体をつくるもとになる | 緑<br>体の調子を整える           | その他                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|----------------|-------------------|------------------|-----------------|-------------------------|------------------------------|----------------------|
| 1月             | ごはん               | 精白米              |                 |                         |                              | 573 kcal             |
|                | すまし汁              |                  | 豆腐              | 青ねぎ,えのき茸,にんじん           | 淡口しょうゆ,塩,だし昆布,削りぶし(だし用)      | 24.7 g               |
|                | さばの梅煮             | 砂糖               | さば              | 土しょうが                   | みりん,しょうゆ,料理酒,ねり梅             | 16.9 g               |
|                | ☆小松菜のおひたし         | 砂糖               |                 | ホールコーン,キャベツ,小松菜,にんじん    | しょうゆ                         |                      |
| 2火             | コッペパン             | コッペパン            |                 |                         |                              | 619 kcal             |
|                | マカロニスープ           | マカロニ,油           | 鶏肉              | ホールコーン,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           | 23.1 g               |
|                | ☆ウインナーのカレー焼き      | じゃがいも            | ウインナー           | ピーマン,たまねぎ               | ウスターソース,トマトケチャップ,カレー粉,塩,こしょう | 22.6 g               |
|                | ミックスジャム           | ミックスジャム          |                 |                         |                              |                      |
| 3水             | ごはん               | 精白米              |                 |                         |                              | 617 kcal             |
|                | コーンラーメン           | 中華麺,油            | 豚肉,わかめ          | ホールコーン,ちんげん菜,にんじん       | 中華ブイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう         | 21.6 g               |
|                | ☆焼きギョーザ           |                  | ギョーザ            |                         |                              | 15.6 g               |
|                | 野菜ソテー             | 油                | まぐろ油漬           | キャベツ,にんじん               | 淡口しょうゆ,塩,こしょう                |                      |
| 4木<br>歯と口の健康週間 | ごはん               | 精白米              |                 |                         |                              | 577 kcal             |
|                | 豚汁                |                  | 豚肉,うすあげ,赤みそ,白みそ | さががきごぼう,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)            | 22.4 g               |
|                | ☆カルちゃん焼き          | 白ごま,お好み焼き粉,油     | 牛乳,とろけるチーズ,あおさ粉 | キャベツ,小松菜,にんじん           |                              | 14.7 g               |
|                | 手作りソース            |                  |                 |                         | とんかつソース,ウスターソース              |                      |
| 小魚の佃煮          |                   | 小魚の佃煮            |                 |                         |                              |                      |
| 5金             | ミニパン              | ミニパン             |                 |                         |                              | 646 kcal             |
|                | 揚げパン              | ミニパン,油,グラニュー糖    |                 |                         |                              | 27.3 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         | 中華ブイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう         | 26.7 g               |
|                | 肉団子の甘酢煮           | 油,砂糖,片栗粉         | ミートボール          | にんじん,たまねぎ               | しょうゆ,酢                       |                      |
| 8月             | ごはん               | 精白米              |                 |                         |                              | 575 kcal             |
|                | 野菜たっぷりみそ汁         |                  | みそ              | キャベツ,青ねぎ,えのき茸,にんじん,たまねぎ | 削りぶし(だし用)                    | 25.5 g               |
|                | ☆鮭の風味焼き           | 油                | 鮭               |                         | 酢,淡口しょうゆ                     | 15.0 g               |
|                | じゃがいもの磯煮          | じゃがいも,油,砂糖       | 豚肉,ひじき          | 三度豆,にんじん                | みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)           |                      |
| 9火             | コッペパン             | コッペパン            |                 |                         |                              | 650 kcal             |
|                | 押し麦入り豆乳スープ        | 押し麦,油,片栗粉        | 鶏肉,豆乳           | パセリ,にんじん,たまねぎ           | コンソメ,塩,こしょう                  | 27.0 g               |
|                | ミンチカツ             | 油                | ミンチカツ           |                         |                              | 25.0 g               |
|                | コーンキャベツ           |                  | ベーコン            | ホールコーン,キャベツ,にんじん        | 淡口しょうゆ,塩,こしょう                |                      |
| 10水            | ごはん               | 精白米              |                 |                         |                              | 609 kcal             |
|                | ハヤシライス            | 油,ハヤシルウ(アルゲンソリー) | 豚肉              | 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      | 21.4 g               |
|                | ☆ポテトサラダ           | じゃがいも            | ハム              | きゅうり,にんじん               | 塩,こしょう                       | 17.4 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                            |                      |
| 11木            | ごはん               | 精白米              |                 |                         |                              | 574 kcal             |
|                | こぼうどん             | うどん              | 鶏肉,とろろ昆布        | 青ねぎ,えのき茸,にんじん           | 淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用)       | 23.4 g               |
|                | セルフきんぴらちらし        | すり白ごま,油,砂糖       | 豚肉,高野豆腐         | さががきごぼう,三度豆,にんじん        | 料理酒,酢,しょうゆ,塩,削りぶし(だし用)       | 13.4 g               |

| 日                         | 献立<br>(牛乳は毎日つきます) | 黄<br>エネルギーのもとになる      | 赤<br>体をつくるもとになる | 緑<br>体の調子を整える               | その他                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---------------------------|-------------------|-----------------------|-----------------|-----------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| 12<br>金                   | ごはん               | 精白米                   |                 |                             |                                       | 583 kcal             |
|                           | 春雨とうずら卵のスープ       | 緑豆春雨,油                | 鶏肉,うずら卵         | 青ねぎ,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                  | 25.4 g               |
|                           | スタミナソテー           | 油,砂糖,あたりごま            | 豚肉              | にら,にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ     | みりん,しょうゆ,料理酒,豆板醤                      | 17.2 g               |
| 15<br>月                   | ごはん               | 精白米                   |                 |                             |                                       | 587 kcal             |
|                           | 塩ちゃんこ汁            |                       | 棒天              | キャベツ,青ねぎ,にんじん,たまねぎ          | つきこんにゃく,中華ブイヨン,淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用) | 24.8 g               |
|                           | ☆鶏肉の甘辛だれ          | 白ごま,砂糖                | 鶏から揚げ           | にんにく                        | しょうゆ,こしょう                             | 15.8 g               |
|                           | ひじきの煮物            | 油,砂糖                  | 豚肉,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)                    |                      |
| 16<br>火                   | コッペパン             | コッペパン                 |                 |                             |                                       | 649 kcal             |
|                           | パンピングポタージュ        | ホワイトルウ                | ベーコン,牛乳         | にんじん,たまねぎ,かぼちゃ裏ごし           | コンソメ,塩,こしょう                           | 27.8 g               |
|                           | ☆ハンバーグ野菜ソース       | 油,砂糖                  | ハンバーグ           | ピーマン,にんじん,たまねぎ              | トマトケチャップ,ウスターソース,塩                    | 25.0 g               |
| 17<br>水                   | ごはん               | 精白米                   |                 |                             |                                       | 633 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)             | 25.6 g               |
|                           | あじの南蛮漬け           | 油,砂糖                  | あじ粉付            | 青ねぎ                         | 酢,しょうゆ                                | 18.1 g               |
|                           | ふりかけ              |                       |                 |                             | ふりかけ                                  |                      |
| 18<br>木                   | ごはん               | 精白米                   |                 |                             |                                       | 590 kcal             |
|                           | みそ汁               |                       | うすあげ,豆腐,みそ      | 青ねぎ,しめじ,にんじん,たまねぎ           | 削りぶし(だし用)                             | 26.5 g               |
|                           | なすと豚肉の炒め煮         | 油,砂糖,片栗粉              | 豚肉              | なす,にんじん,たまねぎ                | つきこんにゃく,料理酒,しょうゆ,削りぶし(だし用)            | 13.7 g               |
|                           | ヨーグルト             |                       | ヨーグルト           |                             |                                       |                      |
| 毎月19日は<br>食育の日<br>19<br>金 | ごはん               | 精白米                   |                 |                             |                                       | 599 kcal             |
|                           | レタスと卵のスープ         |                       | ベーコン,鶏卵         | レタス,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                  | 25.8 g               |
|                           | ドライカレー            | 油,カレールウ(アルゲンラー)       | 豚挽肉,ひきわり大豆水煮    | にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ        | トマトケチャップ,ナツメグ,カレー粉,ウスターソース,塩,こしょう     | 19.4 g               |
| 22<br>月                   | ごはん               | 精白米                   |                 |                             |                                       | 578 kcal             |
|                           | すまし汁              | ふ                     | 鶏肉,かまぼこ         | 青ねぎ,えのき茸,にんじん               | 淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)                      | 24.4 g               |
|                           | もずく丼              | 油,砂糖,片栗粉              | 豚挽肉,もずく         | ホールコーン,ピーマン,土しょうが,にんじん,たまねぎ | 淡口しょうゆ,みりん,料理酒                        | 15.3 g               |
|                           | ☆厚揚げ田楽            | 砂糖                    | 厚揚げ,赤みそ         |                             | みりん                                   |                      |
| 23<br>火                   | ミニコッペパン           | ミニコッペパン               |                 |                             |                                       | 570 kcal             |
|                           | ベペロンチーノ           | スパゲティ,オリーブ油           | ベーコン            | エリンギ,にんにく,にんじん,たまねぎ         | コンソメ,塩,こしょう,一味唐辛子                     | 21.9 g               |
|                           | ☆ツナサラダ            |                       | まぐろ油漬           | ホールコーン,キャベツ,にんじん            |                                       | 21.8 g               |
|                           | しょうゆドレッシング        | 砂糖,ごま油                |                 |                             | 酢,しょうゆ                                |                      |
| 24<br>水                   | ごはん               | 精白米                   |                 |                             |                                       | 589 kcal             |
|                           | クッパ               |                       | ベーコン,鶏卵         | 青ねぎ,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                  | 26.1 g               |
|                           | 豚肉のプルコギ           | すり白ごま,油,砂糖,ごま油        | 豚肉              | ピーマン,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                       | 19.6 g               |
| 25<br>木                   | ごはん               | 精白米                   |                 |                             |                                       | 602 kcal             |
|                           | みそ汁               |                       | 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)                             | 23.6 g               |
|                           | あじフライ             | 油                     | あじフライ           |                             |                                       | 19.2 g               |
|                           | 小松菜と豚肉の煮浸し        | 油,砂糖                  | 豚肉              | 小松菜,にんじん                    | みりん,淡口しょうゆ                            |                      |
| 26<br>金                   | ミニコッペパン           | ミニコッペパン               |                 |                             |                                       | 580 kcal             |
|                           | ビーンズシチュー          | じゃがいも,油,ハヤシルウ(アルゲンラー) | 豚肉,大豆水煮         | 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               | 22.1 g               |
|                           | コーンソテー            | 油                     |                 | ホールコーン                      | 塩,こしょう                                | 19.3 g               |
|                           | ☆レモンカップケーキ        | 小麦粉,砂糖,油              | 牛乳              | レモン汁                        | ベーキングパウダー                             |                      |
| 29<br>月                   | ごはん               | 精白米                   |                 |                             |                                       | 614 kcal             |
|                           | 小松菜と厚揚げのそぼろ煮      | 油,砂糖,片栗粉              | 豚挽肉,厚揚げ         | 小松菜,土しょうが,にんじん,たまねぎ         | みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)                    | 24.7 g               |
|                           | ☆じゃがいもの磯辺焼き       | じゃがいも,油               | あおさ粉            |                             | 塩                                     | 18.3 g               |
| 30<br>火                   | コッペパン             | コッペパン                 |                 |                             |                                       | 618 kcal             |
|                           | オニオンスープ           | 米粉マカロニ                | ベーコン            | パセリ,にんじん,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                    | 23.0 g               |
|                           | 鶏肉の夏野菜煮込み         | オリーブ油,砂糖              | 鶏肉              | 皮むきトマト,なす,ズッキーニ,にんにく,たまねぎ   | トマトケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう               | 26.4 g               |
|                           | チョコレートクリーム        | チョコレートクリーム            |                 |                             |                                       |                      |

- ・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。



←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。