

中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年7月

堺市教育委員会



旬の食材を楽しみましょう

あじは日本近海で多く獲れる、夏が旬の魚です。
刺身や焼き魚、フライなど、幅広い料理で親しまれています。
味が良いことから、この名が付いたと言われています。



給食では、よくかき揚げが登場しますが、季節によって具材が異なります。
7月は七夕にちなみ、オクラを
星形の輪切りにして加えています。



堺のめぐみ
たまねぎ・にんじん

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 水	ご飯	○					精白米			787 kcal
	鮭ののりマヨ焼き		鮭	あおさ粉				マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	淡口しょうゆ	35.1 g
	豆とひじきのサラダ(冷)		まぐろ油漬、大豆水煮	ひじき	にんじん	ホールコーン、むき枝豆、たまねぎ	砂糖	油	酢、しょうゆ、和がらし	24.6 g
	さつま汁		鶏肉、みそ		青ねぎ、にんじん	さがきがごぼう、たまねぎ	さつまいも		つきこんにやく、削りぶし(だし用)	
2 木	コッペパン	○					コッペパン			803 kcal
	●あじフライ		あじフライ					油		35.9 g
	ミートビーンズ		豚挽肉、大豆水煮		にんじん	たまねぎ	砂糖	油	トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	30.5 g
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン	牛乳	パセリ、かぼちゃ裏ごし	たまねぎ、とうもろこし裏ごし		ホワイトルウ(アレルギーフリー)	コンソメ、塩、こしょう	
3 金	ご飯	○					精白米			768 kcal
	鶏肉のから揚げおろしソース		鶏から揚げ		青ねぎ	大根おろし	砂糖、片栗粉		しょうゆ、淡口しょうゆ	30.5 g
	じゃがいものそぼろ煮		豚挽肉			たまねぎ	じゃがいも、砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、だし昆布、削りぶし(だし用)	15.6 g
	セタ汁		かまぼこ		青ねぎ、にんじん	えのき茸、とうがん	そうめん		淡口しょうゆ、みりん、だし昆布、削りぶし(だし用)	
	昆布の佃煮			昆布の佃煮						
6 月	ご飯	○					精白米			787 kcal
	豚肉のピリ辛炒め		豚肉		にんじん	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	32.4 g
	ベーコンとじゃがいもの炒め物		ベーコン		ピーマン		じゃがいも、砂糖		しょうゆ、塩	24.1 g
	塩ちゃんこ汁		チキンボール、平天		青ねぎ、にんじん	キャベツ、たまねぎ			つきこんにやく、中華だし、淡口しょうゆ、みりん、塩、削りぶし(だし用)	
7 火 七夕の献立	ご飯	○					精白米			883 kcal
	肉豆腐		牛肉、豆腐		にんじん	白ねぎ、干しいたけ	砂糖	油	糸こんにやく、しょうゆ、料理酒	29.6 g
	●かき揚げ				オクラ、にんじん	さがきがごぼう、たまねぎ	さつまいも、小麦粉、米粉	油	塩	28.8 g
	野菜ごま酢かけ(冷)		ハム			キャベツ、ホールコーン、緑豆もやし	砂糖	白ごま、ごま油	しょうゆ、酢	
	フルーツゼリー						フルーツゼリー(もも)			
8 水	ご飯	○					精白米			817 kcal
	●油淋鶏		鶏から揚げ			白ねぎ、にんにく	砂糖、片栗粉	油、ごま油	しょうゆ、酢	29.6 g
	パンサンスー(冷)		焼豚		にんじん	きゅうり	緑豆春雨、砂糖		淡口しょうゆ、酢	23.9 g
	ワンタン		豚肉		青ねぎ、にんじん	キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、干しいたけ	ワンタン皮	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
9 木	ご飯	○					精白米			810 kcal
	照り焼きミートボール		ミートボール			しめじ、たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、みりん	30.6 g
	ポテトサラダ(冷)		ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも、砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	酢	25.0 g
	ミネストローネ		鶏肉、ベーコン		皮むきトマト、にんじん	セロリ、にんにく、たまねぎ	白いんげん豆水煮		コンソメ、トマトケチャップ、塩、こしょう	
10 金	ご飯	○					精白米			791 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	糸こんにやく、しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	32.4 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)	21.6 g
	ごぼうサラダ(冷)		まぐろ油漬		にんじん	ホールコーン、さがきがごぼう	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)、すり白ごま、あたりごま	しょうゆ、酢	

中学校給食予定献立表(B献立)

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		
13月	ご飯	○					精白米			831 kcal
	夏野菜のカレーライス		豚肉		皮むきトマト、かぼちゃ、 にんじん	なす、にんにく、たまねぎ		油、カレールウ(アレルゲンフリー)	ウスターソース、塩、カレー粉、こしょう	27.0 g
	●コロッケ						コロッケ	油		23.2 g
	野菜サラダ(冷)		ハム		にんじん	きゅうり、キャベツ	砂糖	油	酢、しょうゆ	
14火	ご飯	○					精白米			797 kcal
	鶏肉とキャベツのみそ炒め		鶏肉、赤みそ		ピーマン、にんじん	キャベツ、にんにく	砂糖、片栗粉	油	料理酒、しょうゆ	29.5 g
	●揚げギョーザ		ギョーザ					油		24.9 g
	春雨スープ		豚肉		ちんげん菜、青ねぎ、にんじん	土しょうが、たまねぎ	緑豆春雨	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
15水	ご飯	○					精白米			805 kcal
	さばの塩焼き		さば						料理酒	38.4 g
	厚揚げの卵とじ		豚肉、厚揚げ、液卵		三度豆	たまねぎ	砂糖	油	淡口しょうゆ、みりん、 削りぶし(だし用)	26.4 g
	みそ汁		赤みそ、白みそ	わかめ	青ねぎ、にんじん	たまねぎ	じゃがいも		削りぶし(だし用)	
16木	ご飯	○					精白米			794 kcal
	塩やきとり		鶏肉			白ねぎ			塩、こしょう、淡口しょうゆ、料理酒	35.1 g
	ゴーヤチャンプルー		まぐろ油漬、豆腐、粉かつお			にがうり、緑豆もやし	砂糖	油、すり白ごま、ごま油	料理酒、淡口しょうゆ	22.9 g
	だんご汁		豚肉、かまぼこ、みそ		青ねぎ、にんじん	キャベツ、しめじ、たまねぎ	団子		削りぶし(だし用)	

毎月19日は
食育の日

●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。



暑さに負けない体を作ろう

暑い日が続きますが、冷たいもの・甘いものの摂りすぎは、疲れがとれにくくなり、「夏バテ」の原因となります。
夏バテを予防する栄養素を含む「夏野菜」などの食品を組み合わせた食事をとることで、疲れを残さない元気な体を維持することができます。また、冷たいものの摂りすぎは、胃腸を冷やし消化機能の低下につながります。
食事は温かい汁物などを、意識的に取り入れましょう。
おいしく食べて、しっかり休養をとり、暑い季節を元気に乗り切りましょう。



夏野菜をたくさん食べよう

夏に旬を迎えておいしくなる夏野菜は、鮮やかな色彩で食欲を増進してくれます。色の濃い野菜には、ビタミンAに変わる色素成分が多く、抗酸化作用により夏の日差しから肌を守る役割があります。また、夏野菜には水分が多く、ビタミンCとカリウムを含む水分を摂ることで、たくさん汗をかく時期の水分補給とともに、体にこもった熱を下げる働きもあります。
給食に使われている夏野菜を紹介します。

