

# 学校給食予定献立表(中区・南区)

令和8年 7月

堺市教育委員会

## 暑さに負けない体を作ろう

暑い日が続くと食欲がなくなり、体調がくずれやすくなります。暑い夏を元気に過ごすために次のことを大切にしましょう。

- ◎ 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ◎ 早寝早起きをし、生活リズムを整えましょう。
- ◎ バランスのよい食事を心がけましょう。
- ◎ 十分な水分補給で熱中症を予防しましょう。
- ◎ アイスやジュースの摂りすぎに注意しましょう。



夏野菜には、水分が多く含まれており、体温を下げる働きがあります。給食では、夏野菜のなす・かぼちゃ・三度豆を使用した「夏野菜カレーライス」のほか、夏が旬の食材を使った料理がたくさん出ます。

7月7日は

『七夕』です



七夕は「星まつり」ともいわれ、年に一度だけ、「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川を渡って会うことができる特別な日として有名です。

七夕の日には、きれいな星空が見えるとよいですね。給食では七夕献立として、「七夕汁」を提供します。

## 堺のめぐみ

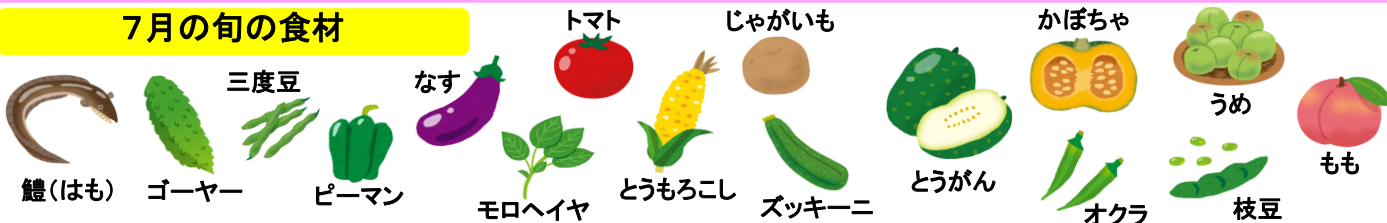
堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

小松菜・たまねぎ



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
1 水	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、ソテーオニオン	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				
2 木	ごはん	精白米				622 kcal
	みそ汁	じゃがいも	豆腐、赤みそ、白みそ	小松菜、たまねぎ	削りぶし(だし用)	25.4 g
	はもの梅肉ソースかけ	油、砂糖	はも粉付		淡口しょうゆ、酢、ねり梅	16.6 g
	かぼちゃの煮物	油、砂糖	豚肉	かぼちゃ、たまねぎ	みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	
3 金	ミルクパン	ミルクパン				619 kcal
	ミネストローネ	白いんげん豆水煮、マカロニ、油、砂糖	鶏肉	皮むきトマト、セロリ、にんにく、にんじん、たまねぎ	コンソメ、トマトケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう	22.1 g
	☆ワッぱのトのマヨネーズ風味焼き	じゃがいも、マヨネーズ風味ドレッシング(アレルギーフリー)	まぐろ油漬	ホールコーン、たまねぎ	塩、こしょう	25.3 g
6 月	ごはん	精白米				574 kcal
	沖縄風ラーメン	中華麺	焼豚、棒天	キャベツ、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、削りぶし(だし用)	23.7 g
	ゴーヤーチャンプルー	油、ごま油	豚肉、鶏卵	にがうり、にんじん	みりん、しょうゆ、塩、こしょう、削りぶし(だし用)	13.0 g
七夕献立 7 火	ごはん	精白米				594 kcal
	七夕汁	そうめん		オクラ、しめじ、にんじん	淡口しょうゆ、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	26.3 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、板醤	17.7 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	つきこんにゃく、みりん、しょうゆ、だし昆布、削りぶし(だし用)	
8 水	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				

## 7月の旬の食材



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
9 木	ごはん	精白米				570 kcal
	五目汁	じゃがいも	鶏肉,わかめ,みそ	青ねぎ,えのき茸,にんじん	削りぶし(だし用)	26.2 g
	豚丼	油,砂糖	豚肉	にんじん,たまねぎ	系こんにゃく,みりん,しょうゆ,料理酒,削りぶし(だし用)	14.6 g
	☆焼き枝豆			枝豆	塩	
10 金	ごはん	精白米				575 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮	じゃがいも,油,砂糖	豚肉,一口丸天	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)	23.4 g
	☆豆腐サラダ		ハム,豆腐	ホールコーン,キャベツ,にんじん		12.3 g
	ごまドレッシング	砂糖,すり白ごま,あたりごま			酢,しょうゆ	
13 月	ごはん	精白米				676 kcal
	夏野菜カレーライス	油,カレールウ(アレルギーフリー)	豚肉	三度豆,なす,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ	トマトケチャップ,塩,こしょう	23.0 g
	☆ビーンズサラダ	白いんげん豆水煮	かつお油漬	ホールコーン,にんじん,たまねぎ		19.7 g
	マヨ風ドレッシング	砂糖,油,マヨネーズ風ドレッシング			酢	
	フルーツゼリー	フルーツゼリー(もも)				
14 火	ごはん	精白米				574 kcal
	モロヘイヤ入りスープ		ベーコン,豆腐	モロヘイヤ,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	24.0 g
	豚肉のマスタード炒め	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,粒入りマスタード,塩,こしょう	19.1 g
15 水	コッペパン	コッペパン				649 kcal
	パンプキンポタージュ	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
毎月19日は 食育の日 16 木	ごはん	精白米				570 kcal
	とうがんのみそ汁		うすあげ,豆腐,赤みそ,白みそ	とうがん,青ねぎ,えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	23.9 g
	☆焼きししゃも		ししゃも			14.6 g
	じゃがいものうま煮	じゃがいも,油,砂糖	豚肉	にんじん,たまねぎ	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	

- ・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。