

# 学校給食予定献立表(堺区・西区)

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うれいですね。給食では七夕献立として、「七夕汁」を提供します。

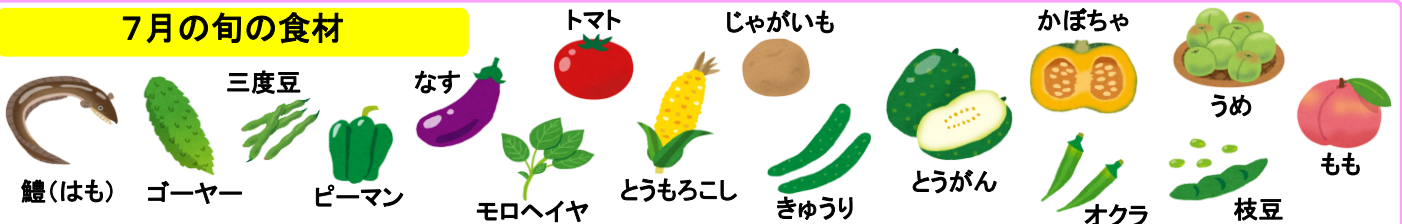
## 堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。  
小松菜・玉ねぎ



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	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)	
2 木	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 3 金	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,豆板醤	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)	
6 月	ミニコッペパン	ミニコッペパン				570 kcal
	ペパロンチーノ	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	
7 火	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	
8 水	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	糸こんにゃく,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	

## 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				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,土しよが,にんじん,たまねぎ	みりん,しよゆ,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
10 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,しよゆ,塩,こしよ	22.1 g
	☆ツナとポテトのマヨネーズ風味焼き	じゃがいも,マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	まぐろ油漬	ホールコーン,たまねぎ	塩,こしよ	25.3 g
13 月	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,ソテードオニオン	コンソメ,淡口しよゆ,塩,こしよ	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,こしよ	26.4 g
	チョコレートクリーム	チョコレートクリーム				
14 火	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,しよゆ,削りぶし(だし用)	
15 水	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,こしよ	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)				
毎月19日は 食育の日 16 木	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,淡口しよゆ,塩,こしよ	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	しよゆ,料理酒,粒入りマスタード,塩,こしよ	19.1 g

- ・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。