

中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年 8～9月

堺市教育委員会



バランスよく食べよう

9月30日は、主食・主菜・副菜・汁物をそろえた
バランスのよい和食献立です。
バランスよく食べることで、生活習慣病の予防・疲れにくい体づくり・
心の健康を支え、腸内環境の改善などが期待できます。
主食・主菜・副菜をそろえて食べることを意識しましょう。





堺っこ献立「なす」

【9月7日 なすのみそ汁】



堺のめぐみ

なす



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		
8/26 水	ご飯	○					精白米			761 kcal
	豚肉のバーベキューソース		豚肉			たまねぎ、白ねぎ、土しょうが、にんにく、りんご	砂糖、片栗粉	油	塩、こしょう、しょうゆ、みりん、料理酒	33.0 g
	ちんげん菜のソテー		鶏肉		ちんげん菜、にんじん	キャベツ		油	淡口しょうゆ、塩、こしょう	23.8 g
	オニオンスープ		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、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
27 木	ご飯	○					精白米			841 kcal
	ハヤシライス		豚肉		にんじん、トマトピューレ	にんにく、たまねぎ		油、ハヤシルウ（アレルゲンフリー）	トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	28.4 g
	●コロッケ						コロッケ	油		25.1 g
	小松菜とコーンの炒め煮		ハム		小松菜	ホールコーン、たまねぎ		油	しょうゆ、塩、こしょう	
28 金	ご飯	○					精白米			814 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	28.9 g
	春雨の炒め煮		豚肉		にら	土しょうが、たまねぎ、干しいたけ	緑豆春雨	油	中華だし、オイスターソース、淡口しょうゆ、塩、こしょう	26.8 g
	わかめスープ		ベーコン	わかめ	小松菜、にんじん	ホールコーン、たまねぎ、緑豆もやし			中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
31 月	ご飯	○					精白米			776 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	系こんにゃく、しょうゆ、みりん、削りぶし（だし用）	40.4 g
	鮭の風味焼き		鮭					油	酢、淡口しょうゆ	19.4 g
	和風サラダ（冷）		ささみフレーク	ひじき	にんじん	キャベツ、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、酢	
9/1 火	ご飯	○					精白米			765 kcal
	豚肉の甘辛煮		豚肉			ささがきごぼう、白ねぎ、土しょうが、たまねぎ	砂糖	油	系こんにゃく、しょうゆ、みりん	33.5 g
	●ゴーヤのかき揚げ				にんじん	にがうり、たまねぎ	さつまいも、小麦粉、米粉	油	塩	19.4 g
	すまし汁		鶏肉、かまぼこ		青ねぎ、にんじん	しめじ、たまねぎ			淡口しょうゆ、塩、だし昆布、削りぶし（だし用）	
2 水	ご飯	○					精白米			787 kcal
	麻婆豆腐		豚挽肉、豆腐、赤みそ、豆みそ		にんじん	たけのこ水煮、白ねぎ、にんにく、土しょうが、たまねぎ	砂糖、片栗粉	油、ごま油	中華だし、しょうゆ、豆板醤、料理酒	32.9 g
	●揚げギョーザ		ギョーザ					油		22.8 g
	もやしの中華炒め		焼豚		にら、にんじん	たまねぎ、緑豆もやし		油	しょうゆ、みりん	
3 木	黒糖パン	○					黒糖パン			787 kcal
	ガーリックチキンポテト		鶏肉		パセリ	にんにく	じゃがいも、砂糖		しょうゆ、塩、こしょう	36.8 g
	チリコンカン		豚肉、ウインナー			にんにく、たまねぎ	白いんげん豆水煮	油	ウスターソース、トマトケチャップ、塩、こしょう、チリパウダー	28.8 g
	米粉マカロニスープ		ベーコン		にんじん	セロリ、しめじ、たまねぎ	米粉マカロニ		コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
4 金	ご飯	○					精白米			864 kcal
	●肉団子の甘酢あんかけ		ミートボール		にんじん	たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	酢、しょうゆ	31.8 g
	キャベツと豚肉のみそ炒め		豚肉、赤みそ			キャベツ、土しょうが、たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	料理酒、しょうゆ	28.2 g
	トック		鶏肉、液卵		青ねぎ、にんじん	たまねぎ、干しいたけ	トック、片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
7 月	ご飯	○					精白米			751 kcal
	●赤魚のみぞれかけ		赤魚粉付		青ねぎ	大根おろし	砂糖、片栗粉	油	みりん、しょうゆ、淡口しょうゆ	32.9 g
	野菜の塩こうじ炒め		豚肉		ピーマン、にんじん	キャベツ、たまねぎ		油	塩こうじ、淡口しょうゆ、こしょう	21.0 g
	なすのみそ汁		豆腐、うすあげ、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	なす、たまねぎ			削りぶし（だし用）	
8 火	ご飯	○					精白米			787 kcal
	ビビンバ		豚肉		小松菜、にんじん	にんにく、緑豆もやし、白菜キムチ、切干大根	砂糖	油、ごま油	しょうゆ、中華だし、コチジャン	35.2 g
	かぼちゃのサラダ（冷）		ハム		かぼちゃ	きゅうり、たまねぎ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング（アレルゲンフリー）	酢	16.8 g
	春雨スープ		鶏肉		青ねぎ、にんじん	たけのこ水煮、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	
	ヨーグルト			ヨーグルト（プレーン）						
9 水	ご飯	○					精白米			782 kcal
	さばのしょうが煮		さば			土しょうが	砂糖		みりん、しょうゆ、料理酒	39.0 g
	じゃがいものいそ煮		豚肉、焼ちくわ	ひじき	にんじん		じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、みりん、削りぶし（だし用）	23.7 g
	塩ちゃんこ汁		鶏肉		青ねぎ、にんじん	緑豆もやし、たまねぎ			つきこんにゃく、中華だし、淡口しょうゆ、みりん、塩、削りぶし（だし用）	

中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年 8～9月

堺市教育委員会

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		
10 木	ご飯	○					精白米			859 kcal
	ポークカレーライス		豚肉		にんじん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも	油、カレールウ(アレルゲンフリー)	トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう	29.1 g
	●ミンチカツ		ミンチカツ					油		26.2 g
	キャベツのソテー		ウインナー		にんじん	キャベツ		油	淡口しょうゆ、塩、こしょう	
11 金	ご飯	○					精白米			783 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	しょうゆ、みりん、料理酒、豆板醤	34.1 g
	ごぼうサラダ(冷)		まぐろ油漬			ホールコーン、ささがきごぼう	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)、すり白ごま、あたりごま	しょうゆ、酢	23.9 g
	冬瓜のスープ		鶏肉		ちんげん菜、にんじん	とうがん、土しょうが、たまねぎ		油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
	のりの佃煮			のりの佃煮						
14 月	ご飯	○					精白米			762 kcal
	照り焼きミートボール		ミートボール		にんじん	たまねぎ	砂糖、コーンスターチ		しょうゆ、みりん	28.4 g
	切干大根の煮物		豚肉		にんじん	切干大根	砂糖	油	しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	20.3 g
	中華コーンスープ		鶏肉			クリームコーン、たけのこ水煮、白ねぎ、たまねぎ、干しいたけ	片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
15 火	ご飯	○					精白米			769 kcal
	●さんまのかば焼風		さんま粉付				砂糖、片栗粉	油	みりん、しょうゆ	28.7 g
	塩きんぴらごぼう		ハム		にんじん	ささがきごぼう		油	塩、こしょう、一味唐辛子、削りぶし(だし用)	24.5 g
	豚汁		豚肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	たまねぎ、大根			つきこんにゃく、削りぶし(だし用)	
16 水	ご飯	○					精白米			834 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮		豚肉、一口丸天		にんじん	土しょうが、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、削りぶし(だし用)	35.4 g
	●鶏肉のから揚げ		鶏から揚げ					油		24.6 g
	三色ごま和え(冷)		ハム		小松菜、にんじん	キャベツ	砂糖	すり白ごま	しょうゆ	
17 木	ご飯	○					精白米			765 kcal
	焼きいわし		いわし					油	料理酒、淡口しょうゆ	34.7 g
	ピリッと厚揚げ		豚挽肉、厚揚げ		にら、にんじん	にんにく、たまねぎ、干しいたけ	緑豆春雨、砂糖、片栗粉	油、ごま油	料理酒、しょうゆ、中華だし、豆板醤、こしょう	21.8 g
	野菜たっぷりみそ汁		鶏肉、みそ		小松菜、にんじん	キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし			削りぶし(だし用)	
18 金 毎月19日は食育の日	ご飯	○					精白米			779 kcal
	チンジャオロース		豚肉		ピーマン、にんじん	たけのこ水煮、たまねぎ	緑豆春雨、砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、料理酒、オイスターソース	33.0 g
	●揚げシューマイ		シューマイ					油		22.2 g
	卵スープ		豆腐、液卵		ちんげん菜、にんじん	たまねぎ	片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
24 木	コッペパン	○					コッペパン			787 kcal
	ポトフ		ベーコン		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも		コンソメ、塩、こしょう	31.6 g
	鶏肉のレモンソース		鶏から揚げ			レモン汁	砂糖		酢、しょうゆ	25.8 g
	フルーツコンポート(冷)			粉寒天		黄桃、パイナップル	砂糖			
25 金 月見献立	ご飯	○					精白米			805 kcal
	ハンバーグのきのこソース		ハンバーグ			エリンギ、しめじ、たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ	33.5 g
	いも煮		牛肉		にんじん	白ねぎ	さといも、砂糖	油	ねじりこんにゃく、しょうゆ、みりん、料理酒、だし昆布、削りぶし(だし用)	20.4 g
	月見だんご汁		鶏肉、かまぼこ		青ねぎ、にんじん	大根	団子		淡口しょうゆ、みりん、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	
28 月	ご飯	○					精白米			805 kcal
	肉豆腐		豚肉、豆腐		にんじん	白ねぎ、干しいたけ	砂糖	油	系こんにゃく、しょうゆ、料理酒	29.8 g
	●大学いも						さつまいも、砂糖	油、黒ごま	みりん、しょうゆ	21.7 g
	いそのサラダ(冷)		かつお油漬	わかめ		キャベツ、たまねぎ	砂糖	油	酢、しょうゆ	
	ふりかけ								ふりかけ	
29 火	ご飯	○					精白米			757 kcal
	豚肉のみそマヨガーリック焼き		豚肉、赤みそ			にんにく、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	料理酒、みりん、塩、こしょう	30.8 g
	ツナピーマン		まぐろ油漬		ピーマン、にんじん	たまねぎ	砂糖	油	系こんにゃく、淡口しょうゆ、みりん、一味唐辛子	23.1 g
	ちんげん菜スープ		鶏肉		ちんげん菜、にんじん	たけのこ水煮、たまねぎ		油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
30 水	ご飯	○					精白米			787 kcal
	さばの塩焼き		さば						料理酒	38.9 g
	筑前煮		鶏肉、焼ちくわ		にんじん	たけのこ水煮、ごぼう	砂糖	油	ねじりこんにゃく、しょうゆ、みりん、料理酒、削りぶし(だし用)	25.2 g
	みそ汁		うすあげ、豆腐、赤みそ、白みそ	わかめ	青ねぎ、にんじん	えのき茸、たまねぎ			削りぶし(だし用)	

●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。