

学校給食予定献立表(堺区・西区)

令和8年10月

堺市教育委員会

自然の恵みに感謝して食べよう

感謝の心

『食事をする』は、生き物の命をいただき、またその命をつないでいくことです。牛や豚だけでなく、海藻や米など、毎日たくさんの命をいただいて、私たちは食事をしています。
また、これらが育つには、きれいな水や豊かな土壌など、たくさんの条件が揃っている環境が必要です。生き物の命や環境に感謝し、気持ちを込めて、『いただきます』や『ごちそうさま』を言いましょう。
食品を無駄なく使うことができる献立として『こんぶ入りおでん』が給食に出ます。だしをとった『こんぶ』を細かく切っておでんに入れます。



目の愛護デー

みなさん、目は大切にしていますか？
10月10日は『目の愛護デー』です。
目の健康に良く、ビタミンAのもとになる栄養素が多く含まれている「にんじん」を使用したスープと、目に良いとされているアントシアニンが豊富な「ブルーベリー」のジャムを献立に取り入れました。
目の健康を意識して、日々の生活を過ごしましょう。



堺っこ献立



今月は『くるみもち』が給食に登場します。
くるみもちとは、裏ごしした大豆や枝豆でもちを「くるむ」ことから、この名で呼ばれています。堺では、茶菓子として昔から親しまれてきました。

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

10月：小松菜

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 木	ごはん	精白米				596 kcal
	みそ汁		うすあげ、豆腐、赤みそ、白みそ	青ねぎ、えのき茸、たまねぎ	削りぶし(だし用)	21.4 g
	鶏そぼろ丼	砂糖、油	鶏挽肉、ひじき	土しょうが、にんじん、たまねぎ	みりん、しょうゆ、料理酒、削りぶし(だし用)	14.2 g
	☆さつまいもご	さつまいも、砂糖、油		りんご(皮むき)		
2 金	ミニコッペパン	ミニコッペパン				600 kcal
	なす入りミートスパゲティ	スパゲティ、油	豚挽肉	皮むきトマト、なす、しめじ、にんにく、にんじん、たまねぎ	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、ナツメグ	24.3 g
	☆ビーンズサラダ	白いんげん豆水煮、じゃがいも	ウインナー	ホールコーン、にんじん、たまねぎ		19.1 g
	マヨごまドレッシング	砂糖、マヨネーズ風ドレッシング、あたりごま、すり白ごま			酢、しょうゆ	
目の愛護 デー献立 5 月	コッペパン	コッペパン				661 kcal
	キャロットポタージュ	ホワイトルウ(アレルギーフリー)	ベーコン、牛乳	パセリ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし裏ごし、にんじん裏ごし	コンソメ、塩、こしょう	25.7 g
	煮込みミートボール	油、砂糖	ミートボール	にんじん、たまねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース	27.1 g
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				
6 火	ごはん	精白米				606 kcal
	けんちん汁	さといも、ごま油、片栗粉	豆腐	ささがきごぼう、白ねぎ、大根、にんじん	つきこんにゃく、淡口しょうゆ、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	20.7 g
	さんまのかば焼き風	油、砂糖、片栗粉	さんま粉付		みりん、しょうゆ	20.1 g
	ひじきの甘煮	油、砂糖	鶏肉、ひじき	にんじん	みりん、しょうゆ、だし昆布、削りぶし(だし用)	
7 水	ごはん	精白米				609 kcal
	しょうゆラーメン	中華麺、油	豚肉	ちんげん菜、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし	中華ブイヨン、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	24.1 g
	☆油淋鶏	砂糖、ごま油	鶏から揚げ	白ねぎ、にんにく、土しょうが	酢、しょうゆ	14.5 g
8 木	ごはん	精白米				587 kcal
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	ホールコーン、キャベツ、パセリ、にんじん、たまねぎ	コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	22.3 g
	セルフチキンライス	油	鶏肉	エリンギ、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、コンソメ、ウスターソース、塩、こしょう	16.2 g
	型抜きチーズ		型抜きチーズ			
9 金	ごはん	精白米				576 kcal
	こんぶ入りおでん	じゃがいも、砂糖	鶏肉、うずら卵、焼ちくわ、厚揚げ	大根、にんじん	こんにゃく、みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)、だし昆布	23.3 g
	☆野菜のごま酢		ハム	はくさい、にんじん		16.3 g
	ごま酢	砂糖、すり白ごま			酢、しょうゆ	
13 火	ごはん	精白米				641 kcal
	すき焼き風煮	ふ、油、砂糖	豚肉、焼豆腐	はくさい、白ねぎ、にんじん、たまねぎ	糸こんにゃく、みりん、しょうゆ	30.6 g
	☆さばのごまみそ焼き	砂糖、白ごま	さば、赤みそ		みりん、料理酒	19.6 g

10月 旬の食材



学校給食予定献立表(堺区・西区)

令和8年10月

堺市教育委員会

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
14 水	ごはん	精白米				602 kcal
	ハヤシライス	油, ハヤシルウ(アレルギーフリー)	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	20.0 g
	☆えのきベーコン ごはん	じゃがいも 精白米	ベーコン	えのき茸	淡口しょうゆ, 塩, こしょう	17.9 g
15 木	ごはん	精白米				573 kcal
	どさんこ汁	じゃがいも	赤みそ, 白みそ	ホールコーン, 青ねぎ, にんじん, たまねぎ, 緑豆もやし	削りぶし(だし用)	21.5 g
	☆厚揚げのみぞれかけ まぜたら秋の風味ごはん	砂糖 栗水煮, 油, 砂糖	厚揚げ 鶏肉, 焼ちくわ	大根おろし みつば, エリンギ, しめじ, にんじん	みりん, しょうゆ みりん, しょうゆ, 塩, 削りぶし(だし用)	14.6 g
16 金	ミニパン	ミニパン				582 kcal
	揚げパン	ミニパン, 油, グラニュー糖				27.1 g
	うずら卵入り野菜スープ	油	鶏肉, うずら卵	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	23.2 g
毎月19日は 食育の日 19月	チリコンカン	白いんげん豆水煮, 油	豚肉	にんにく, たまねぎ	コンソメ, トマトケチャップ, とんかつソース, ウスターソース, チリパウダー, 塩, こしょう	
	黒糖パン	黒糖パン				612 kcal
	スープ煮	じゃがいも, 油	ウインナー	キャベツ, しめじ, にんじん, たまねぎ	コンソメ, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう, カレー粉	24.4 g
20 火	ミートマカロニ	マカロニ, 油, 砂糖	豚挽肉	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	22.5 g
	ごはん	精白米				587 kcal
	肉団子スープ	油	ミートボール	ちんげん菜, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ	中華ブイヨン, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	23.1 g
21 水	キャベツと厚揚げの甘辛炒め	油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	豚肉, 厚揚げ, 赤みそ	キャベツ, 白ねぎ, にんにく, 土しょうが, にんじん, たまねぎ	中華ブイヨン, テンメンジャン, しょうゆ, 料理酒, 酢, 豆板醤	19.0 g
	ごはん	精白米				653 kcal
	春雨スープ	緑豆春雨, 油	鶏肉	青ねぎ, 土しょうが, にんじん, たまねぎ, 緑豆もやし, 干しいたけ	中華ブイヨン, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	23.5 g
22 木	スタミナ丼	油, すり白ごま, 砂糖, ごま油	豚肉	にら, にんにく, にんじん, たまねぎ, りんごピューレ	みりん, しょうゆ, 料理酒, コチジャン	16.0 g
	☆焼き大学芋	さつまいも, 油, 砂糖			しょうゆ, 酢	
	ごはん	精白米				597 kcal
23 金	さつまい	さつまいも	鶏肉, うすあげ, みそ	ささがきごぼう, 青ねぎ, 大根, にんじん	つきこんにゃく, 削りぶし(だし用)	22.3 g
	白身魚フライ	油	白身魚フライ			16.9 g
	野菜ソテー		ベーコン	キャベツ, にんじん	淡口しょうゆ, 塩, こしょう	
26 月	ごはん	精白米				590 kcal
	カレーうどん	うどん, カレールウ(アレルギーフリー)	豚肉, かまぼこ	青ねぎ, にんじん, たまねぎ	しょうゆ, 塩, 削りぶし(だし用)	20.1 g
	もやしの炒め煮	砂糖	ベーコン	にんじん, 緑豆もやし	しょうゆ, 削りぶし(だし用)	16.0 g
27 火	ミニコッペパン	ミニコッペパン				592 kcal
	きのこスパゲティ	スパゲティ	ベーコン	しいたけ, えのき茸, しめじ, にんじん, たまねぎ	しょうゆ, 塩, こしょう	22.0 g
	☆ポテトサラダ	じゃがいも	ウインナー	にんじん, むき枝豆	塩, こしょう	21.4 g
28 水	マヨ風ドレッシング	砂糖, マヨネーズ風ドレッシング			酢	
	ごはん	精白米				606 kcal
	のっぺい汁	さといも, 片栗粉	鶏肉	青ねぎ, しめじ, 大根, にんじん	淡口しょうゆ, みりん, 塩, 削りぶし(だし用)	22.0 g
29 木	小松菜の煮びたし	砂糖	平天	はくさい, 小松菜, にんじん	みりん, しょうゆ, 削りぶし(だし用)	12.6 g
	☆くるみもち	団子, 砂糖	大豆裏ごし			
	ごはん	精白米				632 kcal
30 金	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	糸こんにゃく, みりん, しょうゆ, 削りぶし(だし用)	25.4 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
	ごはん	精白米				588 kcal
31 土	八宝菜	油, 片栗粉, ごま油	豚肉, うずら卵	たけのこ水煮, キャベツ, ちんげん菜, にんにく, 土しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ	中華ブイヨン, しょうゆ, 塩, こしょう	23.5 g
	☆焼きギョーザ		ギョーザ			17.7 g
	ミニコッペパン	ミニコッペパン				589 kcal
11月1日 金	ポークシチュー	じゃがいも, 油, ハヤシルウ(アレルギーフリー)	豚肉	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	20.4 g
	コーンキャベツ			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	19.8 g
	☆かぼちゃのケーキ	バター, 小麦粉, 砂糖	牛乳	かぼちゃ裏ごし	ベーキングパウダー	

- ・栄養価は中学年の値を示しています。
- ・☆はオープン献立です。
- ・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。