

学校給食予定献立表(西区)

令和8年 8・9月

堺市教育委員会

バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜・汁もののそろった献立は、心身の健康のために、かかせないものです。栄養のバランスのとれた食事をするによって体をよりよく成長させることができます。

主食

ごはんやパン、めん類
(おもにエネルギーのもとになる食品)



主菜

魚や肉、たまごや大豆(おもに体をつくるもとになる食品)などを多く使ったおかず



副菜

野菜やきのこ、いもや海藻類(おもに体の調子を整えるもとになる食品)などを多く使ったおかず



『お月見』



お月見は、十五夜の日、秋の収穫に感謝の気持ちを込めて、お団子やさといも料理、農作物をお供えして、お月様をおがみ、収穫を祝う行事です。
今年の十五夜は9月25日です。

堺のめぐみ



堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

9月:小松菜・なす

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
27 木	ごはん	精白米				575 kcal
	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	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	22.0 g
	タコライス風	油	豚挽肉,ひきわり大豆水煮, パルメザンチーズ	皮むきトマト,レタス,にんにく, にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,とんかつソース, ウスターソース,塩,こしょう,チリパウダー	17.7 g
28 金	ごはん	精白米				590 kcal
	タッカンマリ風スープ	じゃがいも,トク,油	鶏肉	青ねぎ,にんにく,土しょうが, たまねぎ	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	21.3 g
	チャプチェ	緑豆春雨,油,砂糖,白ごま,ごま油	豚肉	にら,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,料理酒	13.7 g
31 月	コッペパン	コッペパン				598 kcal
	チキンブロス	無洗米,油	鶏肉	キャベツ,セロリ,にんじん	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	28.0 g
	☆鮭とポテトのバジル焼き ミックスジャム	じゃがいも,油 ミックスジャム	鮭	にんにく,たまねぎ	バジル,塩,こしょう	20.7 g
1 火	ごはん	精白米				621 kcal
	ヒートレスカレー	ヒートレスカレー				18.7 g
	☆乾缶サラダ	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング	ささみフレーク,ひじき	ホールコーン,にんじん,切干大根	しょうゆ	18.3 g
2 水	ごはん	精白米				572 kcal
	五目汁	じゃがいも	鶏肉,うすあげ,豆腐,赤みそ,白みそ	青ねぎ,にんじん	削りぶし(だし用)	26.4 g
	豚丼	油,砂糖	豚肉	白ねぎ,にんじん,たまねぎ	糸こんにやく,みりん,しょうゆ,料理酒,削りぶし(だし用)	14.5 g
3 木	ごはん	精白米				571 kcal
	きつねうどん	うどん		青ねぎ,はくさい,にんじん	淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用),だし昆布	19.7 g
	あとのせあげ	砂糖	うすあげ		しょうゆ,削りぶし(だし用),だし昆布	15.3 g
4 金	☆小松菜としめじのおひたし	砂糖	まぐろ油漬	キャベツ,小松菜,しめじ,にんじん	しょうゆ	
	ごはん	精白米				573 kcal
	豚汁	じゃがいも	豚肉,みそ	さがきごぼう,青ねぎ,にんじん,たまねぎ	つきこんにやく,削りぶし(だし用)	24.7 g
7 月	☆卵焼き		たまごやき			15.6 g
	高野豆腐の含め煮	油,砂糖	鶏肉,高野豆腐	にんじん,干しいたけ	みりん,淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	
	コッペパン	コッペパン				597 kcal
8 火	フォー	米粉平麺,油	鶏肉	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,ナンプラー,塩	25.6 g
	肉団子のピリ辛煮	油,砂糖	ミートボール	ピーマン,土しょうが,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,酢,しょうゆ,豆板醤	21.8 g
	ごはん	精白米				635 kcal
8 火	かぼちゃのみそ汁		うすあげ,赤みそ,白みそ	かぼちゃ,青ねぎ,えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	28.3 g
	さばのしょうが煮	砂糖	さば	土しょうが	しょうゆ,料理酒,みりん	19.6 g
	☆三色あえ	砂糖		ホールコーン,キャベツ,小松菜,にんじん	しょうゆ	

8・9月 旬の食材



鮭

なす



かぼちゃ



とうがん



ピーマン



きのこ



学校給食予定献立表(西区)

令和8年 8・9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
9 水	ごはん	精白米				571 kcal
	ちゃんぽん麺	中華麺,油,ごま油	豚肉,かまぼこ	はくさい,青ねぎ,にんじん	中華ブイヨン,みりん,淡口しょうゆ,塩,こしょう	23.3 g
	☆わかめサラダ		ささみフレーク,わかめ	キャベツ,にんじん		12.6 g
	ごまドレッシング	砂糖,すり白ごま,ごま油			酢,しょうゆ	
10 木	ごはん	精白米				613 kcal
	チャーハン豆腐	油,砂糖,片栗粉	豚肉,厚揚げ,赤みそ	ちんげん菜,土しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	しょうゆ,料理酒,豆板醤,塩,こしょう	24.1 g
	春雨の甘酢煮	緑豆春雨,油,砂糖,ごま油	ハム	きゅうり,にんじん	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,酢	17.6 g
	コッペパン	コッペパン				
11 金	押し麦入り豆乳スープ	押し麦,片栗粉	ベーコン,豆乳	パセリ,にんじん,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう	588 kcal
	鶏肉のレモン煮	じゃがいも,油,砂糖	鶏肉	たまねぎ,レモン汁	料理酒,みりん,しょうゆ,塩,こしょう	25.2 g
						22.4 g
14 月	ココアパン	ココアパン				643 kcal
	ミネストローネ	白いんげん豆水煮,じゃがいも,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	24.7 g
	いかフリッター	油	いかフリッター			27.3 g
	キャベツのソテー		ベーコン	キャベツ,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,塩,こしょう	
15 火	ごはん	精白米				578 kcal
	みそ汁		みそ	キャベツ,たまねぎ,緑豆もやし	削りぶし(だし用)	23.2 g
	☆和風梅チキン	砂糖	鶏から揚げ		淡口しょうゆ,みりん,酢,ねり梅,料理酒	14.0 g
	うの花	油,砂糖	平天,おから	青ねぎ,にんじん,干しいたけ	つきこんにゃく,みりん,淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	
16 水	ごはん	精白米				577 kcal
	かやくうどん	うどん	鶏肉	小松菜,えのき茸,にんじん,干しいたけ	みりん,淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	24.4 g
	なすと豚肉の炒め煮	油,砂糖,片栗粉	豚肉	なす,にんじん,たまねぎ	つきこんにゃく,料理酒,しょうゆ,削りぶし(だし用)	13.0 g
	のりの佃煮		のりの佃煮			
17 木	ごはん	精白米				577 kcal
	サンラータン		ベーコン,鶏卵	青ねぎ,土しょうが,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,酢,塩,こしょう,豆板醤	24.3 g
	チンジャオロース	緑豆春雨,油,砂糖	豚肉	たけのこ水煮,ピーマン	しょうゆ,料理酒,オイスターソース	17.8 g
毎月19日は 食育の日 月見献立 18 金	ごはん	精白米				619 kcal
	月見みそ汁	さといも	鶏肉,赤みそ,白みそ	さがきがごぼう,白ねぎ,にんじん,たまねぎ	削りぶし(だし用)	24.1 g
	☆鮭の塩こうじ焼き		鮭		塩こうじ,料理酒	13.1 g
	みたらしだんご	団子,砂糖			しょうゆ	
24 木	ごはん	精白米				589 kcal
	とうがんのスープ	油	鶏肉	とうがん,青ねぎ,土しょうが,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	25.9 g
	ドライカレー	油,カレールウ(アレルギーフリー)	豚挽肉,ひきわり大豆水煮	にんにく,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ナツメグ,カレー粉,ウスターソース,塩,こしょう	14.7 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
25 金	ごはん	精白米				576 kcal
	五目にゆうめん	そうめん	鶏肉	小松菜,えのき茸,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,削りぶし(だし用),だし昆布	22.8 g
	赤魚の甘酢かけ	油,砂糖	赤魚粉付	土しょうが	酢,しょうゆ,料理酒	17.2 g
	きんぴらピーマン	白ごま,砂糖,ごま油	ベーコン	ピーマン,にんじん	つきこんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用),だし昆布	
28 月	おさつパン	おさつパン				632 kcal
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー,ベーコン	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	27.0 g
	☆ハンバーグきのこソース	油,砂糖	ハンバーグ	えのき茸,しめじ,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース	23.5 g
29 火	ごはん	精白米				576 kcal
	ワンタン	ワンタン皮,油	鶏肉,棒天	ちんげん菜,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	24.4 g
	麻婆豆腐	油,砂糖,片栗粉,ごま油	豚挽肉,豆腐,赤みそ,豆みそ	白ねぎ,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,料理酒,豆板醤	14.6 g
30 水	ごはん	精白米				580 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮	じゃがいも,油,砂糖	豚肉	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)	23.5 g
	☆焼きししゃも		ししゃも			14.1 g
	切干大根の炒り煮	油,砂糖	うすあげ	にんじん,切干大根	糸こんにゃく,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。