令和5年　8・9月 学校給食予定献立表　（堺区）

堺市教育委員会

月

こんだて

～旬の食べもの～
【かぼちゃ】

日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。
かぼちゃは、「カンボジア」から日本に伝わったため「かぼちゃ」と呼ばれるようになったといわれています。
夏から秋に収穫され、冬まで保存ができる緑黄色野菜です。

火

	29		
こんだて	黒糖パン・牛乳 クリームスープ 野菜のソテー		
栄養価	576	22.5	36
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 25 緑）パセリ 0.3 緑）たまねぎ 30 赤）牛乳 20 洋風ブイヨン 1 塩 0.1 緑）クリームコーン缶 10 緑）にんじん 15 黄）じゃがいも 40 黄）ホワイトルウ 6 黄）油 1 こしょう 0.02		
おかずの内容（g）	赤）冷ベーコン 10 緑）にんじん 10 しょうゆ 1.3 黄）油 0.3 こしょう 0.01 緑）ちんげん菜 20 緑）たまねぎ 10 塩 0.01 黄）砂糖 0.2		

水

	30		
こんだて	ごはん・牛乳 塩ちゃんこ汁 ☆鯖のみそだれかけ		
栄養価	599	30.4	30
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 15 緑）キャベツ 20 緑）にんじん 10 赤）棒天 10 みりん 0.5 削りぶし 2 つきこんにゃく 5 緑）青ねぎ 2 緑）たまねぎ 15 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.2		
おかずの内容（g）	赤）冷さば 1切 料理酒 0.5 黄）ごま油 0.3 赤）赤みそ 1.5 黄）砂糖 2		

木

	31		
こんだて	ごはん・牛乳 フォー ☆ガイヤーン		
栄養価	579	24.6	24
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 15 緑）にんじん 10 緑）干しいたけ 0.2 黄）油 0.5 淡口しょうゆ 3 緑）ちんげん菜 10 緑）たまねぎ 20 黄）米粉平麺 10 中華ブイヨン 2 塩 0.3		
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 40 緑）にんにく 0.5 しょうゆ 3.5 こしょう 0.01 黄）油 1 緑）青ねぎ 2 黄）じゃがいも 25 黄）砂糖 1 コリアンダー 0.1		

りょうり
タイ料理

金

	1		
こんだて	コッペパン・牛乳 ポークカレーシチュー ☆和風サラダ		
栄養価	615	25.6	35
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 25 緑）たまねぎ 40 黄）油 1 トマトケチャップ 2 塩 0.01 緑）にんじん 15 黄）じゃがいも 40 黄）カレールウ 12 ウスターソース 2 こしょう 0.02		
おかずの内容（g）	赤）まぐろ（油漬） 15 緑）にんじん 5 緑）切干大根 5 黄）砂糖 1.5 緑）ホールコーン缶 10 赤）乾ひじき 0.3 しょうゆ 2 黄）マヨネーズ風ドレッシング 1.5		

ぼうさい　ひ
防災の日

月

	4		
こんだて	ごはん・牛乳 パンプキンスープ タコライス風		
栄養価	595	22.5	23
おかずの内容（g）	赤）冷ベーコン 5 緑）にんじん 10 黄）じゃがいも 10 赤）牛乳 15 塩 0.5 黄）油 0.5 緑）かぼちゃ 25 緑）たまねぎ 40 緑）冷かぼちゃ裏ごし 30 洋風ブイヨン 1.5 こしょう 0.02		
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 20 赤）ひきわり大豆水煮 20 緑）土しょうが 0.2 緑）たまねぎ 50 トマトケチャップ 5 ウスターソース 3 こしょう 0.02 チリパウダー 0.01 緑）皮むきトマト缶 15 緑）にんにく 0.3 緑）にんじん 5 黄）油 0.3 とんかつソース 0.5 塩 0.1 カレー粉 0.1		

火

	5		
こんだて	コッペパン・牛乳 豆乳スープ ☆ハンバーグバジルソース		
栄養価	610	27.6	36
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 15 緑）キャベツ 20 緑）たまねぎ 30 黄）クリーム（大豆性） 20 洋風ブイヨン 1 こしょう 0.02 赤）冷ベーコン 5 緑）にんじん 10 黄）じゃがいも 30 赤）豆乳 5 塩 0.5 黄）油 0.3		
おかずの内容（g）	赤）冷チキンハンバーグ 1個 バジル 0.02 しょうゆ 1 黄）片栗粉 0.1 黄）オリーブ油 0.5 黄）砂糖 1 緑）レモン汁 0.5		

水

	6		
こんだて	ごはん・牛乳 厚揚げの中華煮 ☆じゃがいもの磯辺焼		
栄養価	619	24.3	29
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 20 緑）キャベツ 25 緑）土しょうが 0.2 緑）たまねぎ 30 緑）干しいたけ 0.3 黄）ごま油 0.5 中華ブイヨン 2 しょうゆ 3.5 赤）うずら卵缶 25 緑）ちんげん菜 10 緑）にんじん 10 赤）冷厚揚げ 35 黄）油 0.5 黄）片栗粉 1 黄）砂糖 2		
おかずの内容（g）	黄）じゃがいも 60 塩 0.3 赤）青のり 0.15 黄）油 1.5		

木

	7		
こんだて	ごはん・牛乳 塩ラーメン 大豆の甘辛だれ		
栄養価	612	22.3	25
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 15 緑）にんじん 10 赤）乾わかめ 0.2 中華ブイヨン 2 塩 0.9 黄）ごま油 0.3 緑）ちんげん菜 10 緑）たまねぎ 25 黄）冷中華麺 40 みりん 0.5 こしょう 0.02 黄）油 0.5		
おかずの内容（g）	赤）大豆水煮 35 黄）油 4 しょうゆ 1.3 黄）片栗粉 4 黄）砂糖 1.5 みりん 1.5		

金

	8		
こんだて	コッペパン・牛乳 レタスと卵のスープ 豚肉のマヨネーズ炒め		
栄養価	570	27.7	36
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 10 緑）レタス 15 緑）たまねぎ 20 赤）鶏卵 15 淡口しょうゆ 3.5 こしょう 0.02 赤）冷ベーコン 10 緑）にんじん 10 黄）じゃがいも 15 洋風ブイヨン 1 塩 0.01 黄）油 0.5		
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 30 緑）にんじん 5 黄）油 0.3 しょうゆ 2 料理酒 0.5 こしょう 0.01 緑）エリンギ 5 緑）たまねぎ 25 黄）マヨネーズ風ドレッシング 2 黄）砂糖 0.3 塩 0.1		

月

	11		
こんだて	ごはん・牛乳 さつま汁 豚肉のごま風味		
栄養価	572	25.7	26
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 20 緑）にんじん 10 黄）じゃがいも 20 赤）赤みそ 10 緑）青ねぎ 2 緑）たまねぎ 10 赤）冷厚揚げ 15 削りぶし 2		
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 30 緑）にんにく 0.3 緑）にんじん 10 黄）ごま油 0.5 黄）あたりごま 1 しょうゆ 2 緑）ピーマン 5 緑）土しょうが 0.3 緑）たまねぎ 30 黄）砂糖 0.5 料理酒 1 黄）油 0.3		

火

	12		
こんだて	コッペパン・牛乳 ひよこ豆のカレー ☆梅わかめサラダ		
栄養価	571	23.1	33
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 20 緑）にんにく 0.3 緑）たまねぎ 40 黄）油 1 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 こしょう 0.02 黄）ひよこ豆水煮 10 緑）にんじん 15 黄）じゃがいも 40 黄）カレールウ 10 緑）トマトピューレ 2 塩 0.01		
おかずの内容（g）	赤）まぐろ（油漬） 5 緑）にんじん 5 ねり梅 0.8 淡口しょうゆ 1.3 酢 1.3 緑）キャベツ 30 赤）乾わかめ 0.5 黄）いり白ごま 1 黄）砂糖 1.3 黄）ごま油 0.3		

水

	13		
こんだて	ごはん・牛乳 こぶうどん なすと豚肉の炒め煮		
栄養価	577	24.0	22
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 20 緑）えのき茸 5 赤）冷うすあげ 3 黄）冷うどん 55 みりん 0.5 削りぶし 2 緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10 赤）とろろ昆布 0.7 淡口しょうゆ 5 塩 0.01 だし昆布 0.3		
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 25 緑）なす 15 緑）たまねぎ 20 黄）ごま油 0.3 黄）砂糖 2 黄）片栗粉 0.5 だし昆布 つきこんにゃく 10 緑）にんじん 10 黄）油 0.3 料理酒 1 しょうゆ 4 削りぶし		

木

	14		
こんだて	ごはん・牛乳 みそ汁 いわし天ぷらの甘酢かけ きんぴらごぼう		
栄養価	629	21.4	29
おかずの内容（g）	緑）キャベツ 20 黄）じゃがいも 20 赤）赤みそ 7 削りぶし 2 緑）青ねぎ 2 赤）冷豆腐 20 赤）白みそ 4		
おかずの内容（g）	赤）冷いわしフィレ天ぷら 1切 緑）土しょうが 0.3 しょうゆ 0.5 酢 1.5 黄）油 3 黄）砂糖 2 料理酒 0.5		
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 10 緑）にんじん 10 黄）油 0.3 しょうゆ 3 削りぶし 緑）ささがきごぼう 20 黄）いり白ごま 0.5 黄）砂糖 2 みりん 0.5		

金

	15		
こんだて	コッペパン・牛乳 野菜スープ ☆かぼちゃのチーズ焼 ミックスジャム		
栄養価	589	24.1	32
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 20 緑）にんじん 10 黄）じゃがいも 20 洋風ブイヨン 1 塩 0.01 緑）キャベツ 30 緑）たまねぎ 20 黄）油 0.5 黄）油 0.5 淡口しょうゆ 3.5 こしょう 0.02		
おかずの内容（g）	赤）冷ベーコン 10 緑）たまねぎ 10 こしょう 0.01 緑）かぼちゃ 30 赤）とろけるチーズ 8		
	黄）ミックスジャム 1袋		

月

	25		
こんだて	ごはん・牛乳 中華丼 揚げギョーザ		
栄養価	609	23.0	31
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 20 緑）キャベツ 45 緑）にんにく 0.2 緑）にんじん 10 緑）干しいたけ 0.2 中華ブイヨン 2 しょうゆ 2 こしょう 0.02 赤）うずら卵缶 25 緑）ちんげん菜 10 緑）土しょうが 0.2 緑）たまねぎ 25 黄）片栗粉 1 黄）ごま油 0.3 塩 0.1 黄）油 0.3		
おかずの内容（g）	赤）冷ギョーザ 2個 黄）油 3.4		

火

	26		
こんだて	コッペパン・牛乳 なすとトマトのスパゲティ ☆さっぱりサラダ		
栄養価	596	27.9	26
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 20 緑）なす 15 緑）にんじん 10 赤）高野豆腐 4 トマトケチャップ 17 塩 0.1 黄）砂糖 0.01 緑）皮むきトマト缶 10 緑）にんにく 0.1 緑）たまねぎ 35 黄）スパゲティ 25 ウスターソース 1 こしょう 0.02 黄）油 0.5		
おかずの内容（g）	赤）ささみフレーク 10 緑）にんじん 5 黄）砂糖 1.2 酢 1 塩 0.1 緑）キャベツ 25 緑）レモン汁 1.2 しょうゆ 1.5 黄）油 1		

水

	27		
こんだて	ごはん・牛乳 マーボー豆腐 ☆やみつききゅうり		
栄養価	595	26.8	26
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 25 緑）にんにく 0.3 緑）にんじん 10 赤）冷豆腐 75 緑）干しいたけ 0.3 中華ブイヨン 0.5 赤）豆みそ 2 しょうゆ 2.5 豆板醤 0.2 緑）白ねぎ 5 緑）土しょうが 0.5 緑）たまねぎ 30 赤）高野豆腐 8 黄）油 0.5 赤）赤みそ 4 黄）砂糖 1 黄）料理酒 1 黄）片栗粉 1.5		
おかずの内容（g）	緑）きゅうり 30 黄）いり白ごま 0.5 しょうゆ 1 黄）ごま油 0.5 緑）土しょうが 0.3 赤）塩ふき昆布 0.4 料理酒 0.5		

木

	28		
こんだて	ごはん・牛乳 月見汁 ☆焼鯖 みたらしだんご		
栄養価	670	27.4	24
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 10 緑）青ねぎ 2 緑）大根 20 黄）さといも 15 赤）赤みそ 4 緑）ささがきごぼう 5 緑）えのき茸 5 緑）にんじん 10 赤）白みそ 7 削りぶし 2		
おかずの内容（g）	赤）冷さば 1切 黄）冷団子 45 しょうゆ 2 黄）砂糖 4.5		

つき み こんだて
お月見献立

金

	29		
こんだて	黒糖パン・牛乳 かぼちゃと さつまいもの豆乳スープ ☆オムレツ		
栄養価	570	23.8	34
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 25 緑）パセリ 0.2 緑）にんじん 10 黄）さつまいも 20 赤）豆乳 5 塩 0.5 黄）油 0.5 緑）かぼちゃ 20 緑）しめじ 3 緑）たまねぎ 30 黄）クリーム（大豆性） 20 洋風ブイヨン 1 こしょう 0.02		
おかずの内容（g）	赤）冷オムレツ 1個 黄）砂糖 0.5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 0.5		

おかずの内容（g）

えいよう三色

（赤）筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物
（黄）熱や力のもとになる食べ物
（緑）体の調子を整える食べ物

献立表について

・単位はg（グラム）です。
・食品の数量は中学年の量を示しています。
・（冷）は冷凍品を示しています。
・☆はオープン献立です。

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

毎月19日は食育の日

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
・たまねぎ…8月29日、9月6日、8日
・かぼちゃ…9月4日
・なす　　…9月13日、26日

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
8・9月平均	600	25.2	29	313	79	2.3	2.7	233	0.40	0.49	21	2.09	5.2
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※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