

学校給食予定献立表(堺区・西区)

令和7年 4月

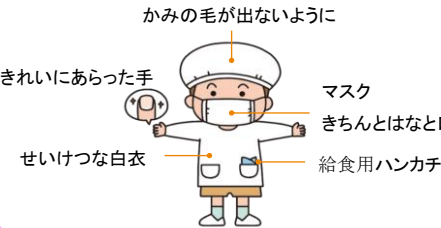
堺市教育委員会

しっかりときまりを守って給食時間を過ごしましょう

給食の前後は、石けんで手を洗いましょう



みじたくをしましょう



みんなで準備し、楽しく食べましょう



みんなでかたづけましょう



かしわもち

5月5日のこどもの日にかしわもちを食べるようになったのは、江戸時代からと言われています。柏の木は、新芽がでるまで古い葉が落ちない特性があります。そのことから「家系がたえない」「子孫繁栄」という願いをこめて、かしわもちが食べられています。

堺のめぐみ

堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。
4月：小松菜



←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。

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
11 金	ごはん	精白米				591 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	中華ブイヨン, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	24.0 g
	麻婆丼	油, 砂糖, ごま油, 片栗粉	豚肉, 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	18.4 g
14 月	コッペパン	コッペパン				578 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	24.1 g
	☆じゃがいものバジル焼き	じゃがいも, オリーブ油	ウインナー	にんにく, たまねぎ	バジル, 塩, こしょう	21.4 g
15 火	ごはん	精白米				611 kcal
	ポークカレーライス	じゃがいも, 油, カレールウ(アレルギーフリー)	豚肉	にんにく, にんじん, たまねぎ, プルーンピューレ	トマトケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう	22.2 g
	☆豆とひじきのサラダ		まぐろ油漬, 大豆水煮, ひじき	ホールコーン, きぬさや, にんじん		16.2 g
	ドレッシング	砂糖		たまねぎ	酢, しょうゆ, 和がらし	
16 水	ごはん	精白米				627 kcal
	中華スープ	油	豚肉, 豆腐, わかめ	ホールコーン, 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	24.2 g
	油淋鶏	油, 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	21.3 g
17 木	ミニコッペパン	ミニコッペパン				583 kcal
	ソーススパゲティ	スパゲティ, 油	豚肉, 焼ちくわ	キャベツ, にんじん, たまねぎ	中華ブイヨン, とんかつソース, ウスターソース, 塩, こしょう	29.0 g
	☆小松菜とささみのサラダ		ささみフレーク	小松菜, にんじん, たまねぎ		14.8 g
	ドレッシング	砂糖, ごま油, あたりごま			酢, しょうゆ	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
毎月19日は 食育の日 18 金	ごはん	精白米				605 kcal
	肉じゃが	じゃがいも, 油, 砂糖	豚肉	えんどう豆, 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)	29.3 g
	☆鮭の風味焼き	油	鮭		酢, 淡口しょうゆ	16.6 g

学校給食予定献立表(堺区・西区)

令和7年 4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
21 月	ごはん	精白米				599 kcal
	若竹汁		うすあげ,豆腐,わかめ	たけのこ水煮,みつば	淡口しょうゆ,みりん,塩,だし 昆布,削りぶし(だし用)	27.4 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	18.9 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)	
22 火	コッペパン	コッペパン				601 kcal
	グリーンポタージュ	ホワイトルウ	ベーコン,牛乳	にんじん,たまねぎ,グリーン ピース裏ごし,とうもろこし裏 ごし	コンソメ,塩,こしょう	25.9 g
	☆鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉	レモン汁	しょうゆ,白ワイン,塩	24.7 g
23 水	ごはん	精白米				598 kcal
	おでん	じゃがいも,砂糖	鶏肉,うずら卵,焼ちくわ,厚 揚げ,一口魚菜天		こんにゃく,みりん,しょうゆ,削 りぶし(だし用)	24.8 g
	☆小松菜のおひたし			キャベツ,小松菜,にんじん		16.0 g
	たれ	砂糖,あたりごま,すり白ごま			みりん,しょうゆ,削りぶし(だ し用)	
	小魚の佃煮		小魚の佃煮			
24 木	ごはん	精白米				614 kcal
	わかめラーメン	中華麺,油,ごま油	豚肉,わかめ	青ねぎ,にんじん,たまねぎ	中華ブイヨン,しょうゆ,塩,こ しょう	21.5 g
	☆ごぼうサラダ		まぐろ油漬	ホールコーン,ささがきごぼ う,にんじん		16.1 g
	ドレッシング	砂糖,あたりごま,すり白ごま, マヨネーズ風ドレッシング			酢,しょうゆ	
25 金	オリーブパン	オリーブパン				632 kcal
	ミネストローネ	白いんげん豆水煮,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	23.1 g
	クロquette	クロquette,油				26.7 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	
こどもの日 28 月	ごはん	精白米				657 kcal
	みそ汁	じゃがいも	うすあげ,わかめ,赤みそ,白 みそ	青ねぎ,たまねぎ	削りぶし(だし用)	22.5 g
	まぜたら五目ごはん	油,砂糖	鶏肉,焼ちくわ	ささがきごぼう,土しょうが,に んじん,干しいたけ	つきこんにゃく,しょうゆ,料理 酒,削りぶし(だし用)	12.7 g
	☆かしわもち	かしわもち				
万博献立 <ベトナム> 30 水	ごはん	精白米				582 kcal
	フォー	米粉平麺,油	豚肉	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	21.7 g
	☆ダウフーチェンサー	砂糖,ラー油	厚揚げ	にんにく,レモン汁	みりん,しょうゆ	16.2 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。

学校給食費は7/25から毎月定額で原則口座振替による納付となります。
口座振替の手続きがまだの方は、6月までに手続きをお願いします。