

# 学校給食予定献立表(堺区・西区)

令和7年 5月

堺市教育委員会

## 正しいマナーを身につけよう

### はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方ではしを1本もつ。



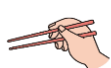
②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。



### やってはいけないはしのつかい方



まよいばし



なみだばし



よせばし



さしばし

もちばし

はしわたし(ひろいばし)

## 「さかいの日」

今月は堺のめぐみの一つである「たまねぎ」を使った「たまねぎスープ」をさかいの日のメニューとして紹介します。



食育推進キャラクター  
堺の食育を伝えます

### たまねぎ

旬は3月から5月ごろです。その時期のたまねぎを「新たまねぎ」といいます。春を過ぎると、乾燥させるので、茶色い皮になり、新たまねぎよりもかたくなります。

たまねぎを切ったら、目が痛くなることがあります。これは、たまねぎの辛みと同じ成分によるものです。この成分には、汗を出したり、食べ物の消化を良くしたり、血管をしなやかにする働きがあります。また、風邪の予防にも役立ちます。

### 堺のめぐみ

堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。

5月：小松菜・たまねぎ



| 日       | 献立<br>(牛乳は毎日つきます) | 黄<br>エネルギーのもとになる                      | 赤<br>体をつくるもとになる        | 緑<br>体の調子を整える                                              | その他                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---------|-------------------|---------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| 1<br>木  | ごはん               | 精白米                                   |                        |                                                            |                                   | 615 kcal             |
|         | 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, 緑豆もやし, 干しいたけ | 中華ブイヨン, しょうゆ, 塩, こしょう             | 24.2 g               |
|         | 揚げシューマイ           | 油                                     | シューマイ                  |                                                            |                                   | 20.9 g               |
| 2<br>金  | コッペパン             | コッペパン                                 |                        |                                                            |                                   | 650 kcal             |
|         | 春雨スープ             | 緑豆春雨, 油, ごま油                          | 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           | 26.9 g               |
|         | ☆豚肉のみそマヨがーリック焼き   | じゃがいも, 砂糖, マヨネーズ<br>風ドレッシング(アレルギーフリー) | 豚肉, 赤みそ                | にんにく                                                       | 料理酒, みりん                          | 27.0 g               |
|         | チョコレートクリーム        | チョコレートクリーム                            |                        |                                                            |                                   |                      |
| 7<br>水  | ごはん               | 精白米                                   |                        |                                                            |                                   | 597 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             | 22.1 g               |
|         | ☆オムレツ             |                                       | オムレツ                   |                                                            |                                   | 17.3 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  |                      |
| 8<br>木  | 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, 焼かまぼこ              | 青ねぎ, にんじん, たまねぎ                                            | しょうゆ, 塩, 削りぶし(だし用)                | 21.7 g               |
|         | ☆いそのサラダ           |                                       | かつお油漬, わかめ, 花かつお       | キャベツ, たまねぎ                                                 |                                   | 14.8 g               |
|         | ドレッシング            | 砂糖, ごま油, すり白ごま                        |                        |                                                            | 酢, しょうゆ                           |                      |
| 9<br>金  | ミニパン              | ミニパン                                  |                        |                                                            |                                   | 616 kcal             |
|         | 揚げパン              | ミニパン, 油, グラニュー糖                       |                        |                                                            |                                   | 23.8 g               |
|         | ワンタン              | ワンタン皮, 油                              | 鶏肉, 棒天                 | にら, 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           | 25.9 g               |
|         | ウインナーのトマト煮        | じゃがいも, 油, 砂糖                          | ウインナー                  | 皮むきトマト, にんじん, たまねぎ                                         | トマトケチャップ, ウスターソース                 |                      |
| 12<br>月 | ごはん               | 精白米                                   |                        |                                                            |                                   | 586 kcal             |
|         | 野菜たっぷりみそ汁         |                                       | 鶏肉, 赤みそ, 白みそ           | キャベツ, 小松菜, えのき茸, にんじん, たまねぎ                                | 削りぶし(だし用)                         | 28.1 g               |
|         | ☆さわらの幽庵焼き         | 砂糖                                    | さわら                    | ゆず果汁                                                       | 料理酒, みりん, しょうゆ                    | 16.0 g               |
|         | うの花               | 油, 砂糖                                 | 焼ちくわ, おから              | 青ねぎ, にんじん, 干しいたけ                                           | つきごんにゃく, みりん, 淡口しょうゆ, 削りぶし(だし用)   |                      |
| 13<br>火 | コッペパン             | コッペパン                                 |                        |                                                            |                                   | 578 kcal             |
|         | 米粉マカロニスープ         | 米粉マカロニ, 油                             | 鶏肉                     | キャベツ, バセリ, にんじん, たまねぎ                                      | コンソメ, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう             | 22.0 g               |
|         | ☆ツナとポテトのマヨネーズ風味焼き | じゃがいも, マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)         | まぐろ油漬                  | ホールコーン, たまねぎ                                               | 塩, こしょう                           | 22.0 g               |
| 14<br>水 | ごはん               | 精白米                                   |                        |                                                            |                                   | 606 kcal             |
|         | かやくうどん            | うどん                                   | 鶏肉, 焼かまぼこ, うすあげ        | 青ねぎ, 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)            | 20.6 g               |
|         | かきあげ              | 小麦粉, 油                                |                        | ホールコーン, にんじん, たまねぎ, そら豆                                    | ベーキングパウダー, 塩                      | 16.7 g               |
|         | ふりかけ              |                                       |                        |                                                            | ふりかけ                              |                      |
| 15<br>木 | ごはん               | 精白米                                   |                        |                                                            |                                   | 607 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)                         | 24.3 g               |
|         | 牛丼                | 油, 砂糖                                 | 牛肉                     | にんじん, たまねぎ                                                 | 系ごんにゃく, みりん, しょうゆ, 料理酒, 削りぶし(だし用) | 18.3 g               |
|         | ☆野菜の甘酢            | 砂糖                                    | ハム, ちりめんじゃこ            | キャベツ, 緑豆もやし                                                | 酢, しょうゆ                           |                      |

# 学校給食予定献立表(堺区・西区)

令和7年 5月

堺市教育委員会

| 日                         | 献立<br>(牛乳は毎日つきます) | 黄<br>エネルギーのもとになる       | 赤<br>体をつくるもとになる     | 緑<br>体の調子を整える          | その他                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---------------------------|-------------------|------------------------|---------------------|------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| 16<br>金                   | ミニコッペパン           | ミニコッペパン                |                     |                        |                                   | 617 kcal             |
|                           | ビーンズシチュー          | じゃがいも,油,ハヤシルウ(アレゲンフリー) | 豚肉,大豆水煮             | 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           | 23.4 g               |
|                           | コーンキャベツ           |                        | ベーコン                | 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                     | 22.9 g               |
|                           | ☆抹茶チョコケーキ         | 油,チョコチップ,小麦粉,砂糖        | 牛乳                  |                        | 抹茶,ベーキングパウダー                      |                      |
| 毎月19日は<br>食育の日<br>19<br>月 | ごはん               | 精白米                    |                     |                        |                                   | 578 kcal             |
|                           | むらくも汁             | ふ,片栗粉                  | 鶏卵                  | 青ねぎ,えのき茸,にんじん          | 淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)                  | 27.4 g               |
|                           | ☆鮭の塩こうじ焼き         |                        | 鮭                   |                        | 塩こうじ,料理酒                          | 17.2 g               |
|                           | 切干大根の煮物           | 油,砂糖                   | 焼ちくわ,うすあげ           | にんじん,切干大根              | しょうゆ,削りぶし(だし用)                    |                      |
| 20<br>火                   | ミニコッペパン           | ミニコッペパン                |                     |                        |                                   | 598 kcal             |
|                           | ミートスパゲティ          | スパゲティ,油,砂糖             | 豚挽肉                 | にんにく,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ | 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 | 24.6 g               |
|                           | ☆アスパラサラダ          |                        | ウインナー               | グリーンアスパラ,キャベツ,にんじん     | 塩,こしょう                            | 20.2 g               |
|                           | ドレッシング            | 砂糖,油,マヨネーズ風ドレッシング      |                     |                        | 酢                                 |                      |
| 21<br>水                   | ごはん               | 精白米                    |                     |                        |                                   | 589 kcal             |
|                           | みそ汁               | じゃがいも                  | うすあげ,赤みそ,白みそ        | 青ねぎ,えのき茸,たまねぎ          | 削りぶし(だし用)                         | 26.0 g               |
|                           | ☆豚肉のしょうが焼き        | 砂糖                     | 豚肉                  | ピーマン,土しょうが,たまねぎ        | みりん,料理酒,しょうゆ,こしょう                 | 17.0 g               |
|                           | ひじきの甘煮            | 油,砂糖                   | 鶏肉,平天,ひじき           | にんじん                   | みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)                |                      |
| 万博献立<br>(カタル)<br>22<br>木  | ごはん               | 精白米                    |                     |                        |                                   | 603 kcal             |
|                           | レンティルスープ          | じゃがいも,レンズ豆,油           | ミートボール              | にんじん,たまねぎ              | コンソメ,塩,こしょう                       | 26.3 g               |
|                           | まぜたらピリヤニ          | 油                      | 鶏肉                  | ピーマン,土しょうが,にんじん,たまねぎ   | コンソメ,カレー粉,塩,こしょう                  | 17.9 g               |
| 23<br>金                   | ごはん               | 精白米                    |                     |                        |                                   | 607 kcal             |
|                           | 豚汁                |                        | 豚肉,うすあげ,赤みそ,白みそ     | ささがきごぼう,青ねぎ,にんじん,たまねぎ  | つきこんにゃく,削りぶし(だし用)                 | 22.3 g               |
|                           | ☆お好み焼き            | お好み焼き粉,天かす,油           | ベーコン,焼ちくわ,粉かつお      | キャベツ,青ねぎ,にんじん          | しょうゆ                              | 17.0 g               |
|                           | ソース               |                        |                     |                        | とんかつソース,ウスターソース                   |                      |
| 26<br>月                   | ごはん               | 精白米                    |                     |                        |                                   | 606 kcal             |
|                           | みそ汁               |                        | うすあげ,豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ | えのき茸,たまねぎ              | 削りぶし(だし用)                         | 25.8 g               |
|                           | 親子丼               | 砂糖                     | 鶏肉,焼かまぼこ,鶏卵         | 青ねぎ,にんじん,たまねぎ          | みりん,淡口しょうゆ,しょうゆ,削りぶし(だし用)         | 16.4 g               |
|                           | フルーツゼリー           | フルーツゼリー(りんご)           |                     |                        |                                   |                      |
| 27<br>火                   | コッペパン             | コッペパン                  |                     |                        |                                   | 578 kcal             |
|                           | クリームシチュー          | じゃがいも,ホワイトルウ,油         | 鶏肉,牛乳               | にんじん,たまねぎ              | コンソメ,塩,こしょう                       | 23.4 g               |
|                           | ☆ホットサラダ           |                        | ウインナー               | ホールコーン,キャベツ,にんじん       |                                   | 21.1 g               |
|                           | ドレッシング            | 砂糖,油                   |                     |                        | 酢,しょうゆ                            |                      |
| 28<br>水                   | ごはん               | 精白米                    |                     |                        |                                   | 624 kcal             |
|                           | すまし汁              |                        | 焼かまぼこ,豆腐            | 青ねぎ,えのき茸,にんじん          | 淡口しょうゆ,塩,だし昆布,削りぶし(だし用)           | 28.6 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                           | 18.8 g               |
|                           | じゃがいものうま煮         | じゃがいも,油,砂糖             | 鶏肉                  | にんじん,干しいたけ             | こんにゃく,料理酒,しょうゆ,削りぶし(だし用),だし昆布     |                      |
| 29<br>木                   | コッペパン             | コッペパン                  |                     |                        |                                   | 583 kcal             |
|                           | 堺のたまねぎスープ         |                        | 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                | 26.1 g               |
|                           | ☆ハンバーグ野菜ソース       | 油,砂糖                   | ハンバーグ               | にんじん,たまねぎ              | トマトケチャップ,ウスターソース,塩                | 22.4 g               |
| 30<br>金                   | ごはん               | 精白米                    |                     |                        |                                   | 680 kcal             |
|                           | 豚肉と野菜のしょうが煮       | じゃがいも,油,砂糖             | 豚肉,一口魚菜天            | 三度豆,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)                | 28.9 g               |
|                           | いわしのかば焼き風         | 油,砂糖,片栗粉               | いわし粉付               |                        | みりん,しょうゆ                          | 20.7 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。