

学校給食予定献立表(堺区・西区)

令和7年11月

堺市教育委員会

食に関わる人々に感謝して食べよう

私たちが毎日給食を食べられるのは、野菜やお米を育ててくださる生産者のみなさんをはじめ、多くの人が関わってくれているおかげです。



挿絵出典:文部科学省『たのしい食事 つながる食育(低学年用)』

11月8日は いい(11)歯(8)の日です



丈夫な歯を作るためにはカルシウムをとることが大切です。
「いい歯の日献立」は、カルシウムが多い小松菜をつかった『小松菜のお好み焼き』、骨まで食べることのできる『ミニフィッシュ』です。
併せて、「よく噛む」ことも、普段から意識して食べましょう。



「さかいの日」 小松菜

今月は「小松菜」を使った「堺のめぐみコロッケ(堺市産小松菜使用)」をさかいの日のメニューとして紹介します。



給食で使用する小松菜のほとんどが堺市産です。地場産物は、身近な生産者と新鮮な食材が、安全・安心とで地域とつながっています。11月の給食では『堺のめぐみコロッケ(堺市産小松菜使用)』『小松菜のタンタン麺』などが登場します。



食育推進キャラクター
堺の食育を伝えたい

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜・春菊・大根・白菜・キャベツ

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 体をつくるのもとになる	緑 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
4 火	ごはん	精白米				632 kcal
	とりすき	ふ、油、砂糖	鶏肉、焼豆腐	はくさい、春菊、白ねぎ、にんじん、たまねぎ	系こんにゃく、しょうゆ、みりん	22.4 g
	かきあげ	さつまいも、小麦粉、油	かえりちりめん	さがさきごぼう、にんじん、たまねぎ	ベーキングパウダー、塩	18.5 g
姉妹都市 献立 5 水	ミニコッペパン	ミニコッペパン				583 kcal
	ボークビーンズ	白いんげん豆水煮、油、ハヤシルウ(アレルギー)	豚肉	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、ウスターソース、塩、こしょう	24.2 g
	ツナとキャベツのソテー	油	まぐろ油漬	キャベツ、にんじん	淡口しょうゆ、塩、こしょう	20.1 g
	☆コーンブレッド	小麦粉、砂糖	ベーコン、とろけるチーズ	クリームコーン	ベーキングパウダー、こしょう	
いい歯の日 献立 6 木	ごはん	精白米				603 kcal
	豚汁		豚肉、うすあげ、赤みそ、白みそ	青ねぎ、大根、にんじん、たまねぎ	つきこんにゃく、削りぶし(だし用)	23.6 g
	☆小松菜のお好み焼き	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、小松菜、にんじん	しょうゆ	16.4 g
	手作りソース				とんかつソース、ウスターソース	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ			
7 金	ごはん	精白米				572 kcal
	船場汁		さば	青ねぎ、えのき茸、大根、土しょうが、にんじん	しょうゆ、淡口しょうゆ、塩、料理酒、削りぶし(だし用)	22.9 g
	☆厚揚げ田楽	砂糖	厚揚げ、赤みそ		みりん	17.3 g
	海そうきんぴら	白ごま、油、砂糖、ごま油	豚肉、平天、細切り昆布	さがさきごぼう、にんじん	つきこんにゃく、しょうゆ、削りぶし(だし用)	
10 月	ごはん	精白米				571 kcal
	みそ汁		うすあげ、豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ	青ねぎ、大根、たまねぎ	削りぶし(だし用)	21.3 g
	セルフごぼうごはん	砂糖、油	豚挽肉	さがさきごぼう、土しょうが、にんじん	しょうゆ、みりん、料理酒、削りぶし(だし用)	14.3 g
	☆さといもの照り焼き	さといも、油、片栗粉、砂糖			みりん、しょうゆ	
11 火	コッペパン	コッペパン				605 kcal
	ちんげん菜とうずら卵のスープ	油	鶏肉、うずら卵	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	23.1 g
	堺のめぐみコロッケ	小松菜コロッケ、油				24.1 g
	三色ソテー	油		ホールコーン、キャベツ、にんじん	しょうゆ、塩、こしょう	
12 水	ごはん	精白米				579 kcal
	トック	トック、油	さがみフレーク、鶏卵	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	24.7 g
	豚肉のプルコギ	油、砂糖、片栗粉	豚肉、赤みそ	にんにく、土しょうが、にんじん、たまねぎ	トマトケチャップ、しょうゆ、みりん、ウスターソース、コチジャン、塩、こしょう	14.6 g

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
13 木	ごはん	精白米				648 kcal
	コンソメスープ		ベーコン	はくさい、エリンギ、にんじん、たまねぎ	コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	24.2 g
	☆焼きウインナー		ウインナー			24.4 g
	かけたらクリームドリア	じゃがいも、ホワイトルウ、油	鶏肉、牛乳、パルメザンチーズ	にんじん、たまねぎ	コンソメ、塩、こしょう	
14 金	ごはん	精白米				589 kcal
	鶏なんばんうどん	砂糖、うどん、油	鶏肉、焼かまぼこ	白ねぎ	しょうゆ、料理酒、みりん、淡口しょうゆ、だし昆布、削りぶし(だし用)	25.6 g
	☆いわしのみりん干し		いわしみりん干し			16.0 g
	もやしのごま風味	白ごま、油	焼豚	にら、にんじん、緑豆もやし	しょうゆ、塩、こしょう	
17 月	ミニコッペパン	ミニコッペパン				570 kcal
	チキンのトマトクリームパンネ	マカロニ、油、ホワイトルウ、砂糖	鶏肉、牛乳、粉末チーズ	皮むきトマト、しめじ、にんにく、にんじん、たまねぎ	コンソメ、塩、こしょう	24.7 g
	☆れんこんサラダ		まぐろ油漬	ホールコーン、にんじん、れんこん		20.5 g
	ごまドレッシング	砂糖、すり白ごま、あたりごま			酢、しょうゆ	
18 火	ごはん	精白米				623 kcal
	カレー豆腐	油、カレールウ(アレルギーフリー)、砂糖、片栗粉	豚肉、豆腐	白ねぎ、しめじ、土しょうが、にんじん、たまねぎ	オイスターソース、しょうゆ、料理酒、塩、こしょう	25.2 g
	☆焼きシューマイ		シューマイ			16.9 g
万博献立 ＜日本＞ 19 水 毎月19日は 食育の日	ごはん	精白米				625 kcal
	みそ汁	じゃがいも	わかめ、赤みそ、白みそ	大阪しる菜、えのき茸、たまねぎ	削りぶし(だし用)	30.6 g
	☆焼きさば		さば			20.6 g
	高野豆腐の卵とじ	砂糖	焼かまぼこ、高野豆腐、鶏卵	青ねぎ、にんじん、たまねぎ	みりん、淡口しょうゆ、削りぶし(だし用)	
20 木	ごはん	精白米				627 kcal
	小松菜タンタン麺	中華麺、油、あたりごま、砂糖、ごま油	豚挽肉、赤みそ	小松菜、にんにく、土しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ	豆板醤、中華ブイヨン、しょうゆ、料理酒、塩、こしょう	27.1 g
	鶏肉の照り煮	油、砂糖、片栗粉	鶏肉	白ねぎ、大根	しょうゆ、料理酒、みりん	14.8 g
21 金	オリーブパン	オリーブパン				610 kcal
	ミネストローネ	白いんげん豆水煮、マカロニ、油、砂糖	ウインナー	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	21.8 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	26.2 g
25 火	ごはん	精白米				588 kcal
	中華風卵とコーンのスープ	片栗粉	ベーコン、鶏卵	クリームコーン、パセリ、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	21.3 g
	麻婆春雨	緑豆春雨、油、砂糖、ごま油	豚肉、赤みそ	にんにく、土しょうが、にんじん、たまねぎ	中華ブイヨン、しょうゆ、豆板醤	17.0 g
26 水	ごはん	精白米				574 kcal
	ほうとう	ほうとう	鶏肉、赤みそ、白みそ	かぼちゃ、春菊、はくさい、白ねぎ、しめじ、大根、にんじん	淡口しょうゆ、削りぶし(だし用)	23.2 g
	ひじきの甘煮	油、砂糖	豚肉、焼ちくわ、うすあげ、ひじき	にんじん	みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	12.8 g
	小魚の佃煮		小魚の佃煮			
27 木	ごはん	精白米				576 kcal
	みそ汁		豆腐、赤みそ、白みそ	大根、青ねぎ、えのき茸、たまねぎ	削りぶし(だし用)	25.3 g
	かれいのからあげ	油	かれいから揚げ		塩	16.3 g
	糸こんにゃくのうま煮	白ごま、油、砂糖、ごま油	豚肉	白ねぎ、土しょうが、にんじん	糸こんにゃく、しょうゆ、料理酒、塩、削りぶし(だし用)	
28 金	コッペパン	コッペパン				601 kcal
	ミートボールクリームシチュー	じゃがいも、ホワイトルウ、油	ミートボール、牛乳、粉末チーズ	にんじん、たまねぎ	コンソメ、塩、こしょう	23.6 g
	☆小松菜サラダ		ウインナー	ホールコーン、キャベツ、小松菜、にんじん		23.5 g
	しょうゆドレッシング	砂糖、ごま油			酢、しょうゆ	

- ・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。
- ★予定献立は内容の一部変更する場合があります。

令和7年度学校給食費の口座振替日は、5期分が11月25日(火)です。
前日までに口座へ入金をお願いします。
なお、小学1・2年生(支援学校含む)は無償化のため不要です。



←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。