

学校給食予定献立表(堺区・西区)

令和8年5月

堺市教育委員会

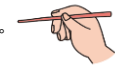
食事のマナーを身につけよう

はしのもち方

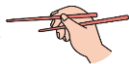
①正しいえんぴつのもち方ではしを1本もち。



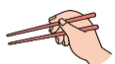
②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゆうする。



やってはいけないはしのつかい方



まよいばし

さしばし

なみだばし

もちばし

よせばし

はしわたし(ひろいばし)

「堺っこ献立」

堺っこ献立とは、堺市の地場産物や、堺市にゆかりのある料理を取り入れた献立です。

今月は堺産農産物「堺のめぐみ」の一つである「たまねぎ」を使った「堺のたまねぎスープ」を堺っこ献立として紹介します。



食育推進キャラクター堺の食育を伝えたい

堺のたまねぎスープ

堺市産のたまねぎをたっぷり使ったスープです。たまねぎの旬は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 (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
1 金	ごはん	精白米				573 kcal
	五目ラーメン	中華麺,油	豚肉	ちんげん菜,土しょうが,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし	中華ブイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	20.7 g
	☆小松菜サラダ		まぐろ油漬	ホールコーン,キャベツ,小松菜,にんじん		13.6 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	
	ふりかけ				ふりかけ(かつお)	
7 木	ごはん	精白米				581 kcal
	野菜スープ	じゃがいも,油	ウインナー	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	21.1 g
	☆オムレツ		オムレツ			16.3 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 金	ミニコッパン	ミニコッパン				570 kcal
	ソーススパゲティ	スパゲティ,油	豚肉	キャベツ,にんじん,たまねぎ	中華ブイオン,とんかつソース,ウスターソース,塩,こしょう	24.5 g
	☆キャロットサラダ		まぐろ油漬	ホールコーン,ささがきごぼう,にんじん	塩,こしょう	19.1 g
	マヨ風ドレッシング	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング			酢	
11 月	ミニパン	ミニパン				582 kcal
	揚げパン	ミニパン,油,グラニュー糖				27.0 g
	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	中華ブイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	22.5 g
	豚肉のごま風味	油,砂糖,あたりごま,ごま油	豚肉,白みそ	にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,料理酒	
12 火	ごはん	精白米				579 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	中華ブイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	23.2 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	中華ブイオン,しょうゆ,料理酒,豆板醤	17.6 g
13 水	ごはん	精白米				594 kcal
	野菜たっぷりみそ汁		みそ	キャベツ,青ねぎ,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし	削りぶし(だし用)	28.9 g
	☆鮭の風味焼き	油	鮭		酢,淡口しょうゆ	17.2 g
	大豆の磯煮	油,砂糖	豚肉,大豆水煮,平天,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)	
14 木	ごはん	精白米				596 kcal
	カレーうどん	うどん,カレールウ(アレルギーフリー)	牛肉	青ねぎ,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,塩,削りぶし(だし用)	19.4 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		16.9 g
	ごまドレッシング	砂糖,すり白ごま,ごま油			酢,しょうゆ	

5月 旬の食材



そら豆



えんどう豆



アスパラガス

キャベツ

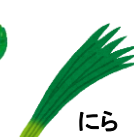


鯛(いわし)

新茶



新たまねぎ



にら



わかめ

学校給食予定献立表(堺区・西区)

令和8年5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
15 金	ごはん	精白米				614 kcal
	みそ汁	じゃがいも	わかめ,みそ	小松菜,えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	24.6 g
	親子丼	砂糖,片栗粉	鶏肉,かまぼ,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)	19.8 g
	☆厚揚げのマヨソース焼き	マヨネーズ風ドレッシング	厚揚げ		とんかつソース	
18 月	ミニコッペパン	ミニコッペパン				588 kcal
	ビーンズシチュー	油,ハヤシルウ(アルゲンソリー)	豚肉,大豆水煮	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	21.2 g
	コーンソテー	油		ホールコーン	塩,こしょう	20.7 g
	☆抹茶チョコチップケーキ	小麦粉,砂糖,チョコチップ,油	牛乳		ベーキングパウダー,抹茶	
毎月19日は 食育の日 19 火	ごはん	精白米				581 kcal
	豚汁		豚肉,うすあげ,みそ	ささがきごぼう,青ねぎ,にんじ ん,たまねぎ	つきこんやく,削りぶし(だし 用)	19.7 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,にんじん	しょうゆ,とんかつソース,ウス ターソース	15.2 g
20 水	ごはん	精白米				573 kcal
	おでん	じゃがいも,砂糖	鶏肉,うずら卵,焼ちくわ,厚揚 げ		こんにやく,みりん,しょうゆ,削り ぶし(だし用)	22.9 g
	小松菜と豚肉の煮浸し	油,砂糖	豚肉	小松菜,キャベツ,にんじん	みりん,淡口しょうゆ,削りぶし (だし用)	15.8 g
21 木	ごはん	精白米				604 kcal
	わかめうどん	うどん	鶏肉,わかめ	青ねぎ,にんじん	淡口しょうゆ,みりん,塩,だし昆 布,削りぶし(だし用)	20.0 g
	かきあげ	小麦粉,油	ちりめんじゃこ	ホールコーン,ささがきごぼう, そら豆,にんじん,たまねぎ	ベーキングパウダー,塩	16.5 g
22 金	ごはん	精白米				603 kcal
	だんご汁	団子		青ねぎ,土しょうが,にんじん,た まねぎ,干しいたけ	淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶ し(だし用),だし昆布	26.3 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	18.0 g
	小松菜とひじきの炒め煮	油,砂糖	豚肉,ひじき	小松菜,にんじん	みりん,料理酒,しょうゆ,削りぶ し(だし用),だし昆布	
25 月	ミニコッペパン	ミニコッペパン				584 kcal
	ミートスパゲティ	スパゲティ,油,砂糖	豚挽肉	にんじん,にんにく,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	24.8 g
	☆アスパラサラダ		ウインナー	アスパラガス,キャベツ,にんじ ん		18.2 g
	しょうゆマヨドレッシング	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング (アルゲンソリー)			酢,しょうゆ	
26 火	ごはん	精白米				581 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,緑豆もやし	削りぶし(だし用)	25.6 g
	豚肉のしょうが炒め	油,砂糖	豚肉	土しょうが,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,料理酒,みりん,こしょ う	17.4 g
27 水	ごはん	精白米				619 kcal
	中華コーンスープ	油,片栗粉	さきみフレーク	ホールコーン,クリームコーン, 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	21.0 g
	揚げシューマイ	油	シューマイ			17.4 g
	春雨の炒め煮	緑豆春雨,油,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,淡口しょうゆ,塩, こしょう	
28 木	ごはん	精白米				593 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮	じゃがいも,油,砂糖	豚肉	えんどう豆,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)	26.3 g
	☆いわしの甘酢かけ	油,砂糖	いわし	白ねぎ,にんじん	料理酒,しょうゆ,酢,一味唐辛 子	14.7 g
堺っ子献立 29 金	コッペパン	コッペパン				581 kcal
	堺のたまねぎスープ		ベーコン	にんじん,たまねぎ,ソテードオ ニオン	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こ しょう	27.7 g
	豚肉のマスタード炒め	油,砂糖,マヨネーズ風ドレシ ング(アルゲンソリー)	豚肉	エリンギ,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,料理酒,粒入りマス タード,塩,こしょう	20.8 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			

- ・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。
- ・予定献立表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。