

# 学校給食予定献立表(堺区・西区)

令和8年 6月

堺市教育委員会

## よくかんで食べよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。  
歯は、食べ物をおいしく食べるために欠かせないものです。  
よくかんで食べることで、唾液が出てむし歯を予防するなどの働きがあります。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯と口の健康を守り、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。



### 口の中の病気を予防するためには

よくかんで食べる。   
 だらだらとおやつを食べ続けたい。   
 糖分をとり過ぎない。   
 食後はしっかり歯をみがく。   
 カルシウムをとる。

## 堺っこ献立「こぶうどん」

今月は「昆布」を使った「こぶうどん」を堺っこ献立として紹介します。

### 昆布と堺のつながり

日本で採れる昆布は、ほとんどが北海道産で、採れる場所によって種類が異なります。  
江戸時代の中頃、北海道で採られた昆布は、昆布ロードといわれる航路にのって、大阪・堺に運ばれ、その後、堺の刃物産業と出会い昆布加工業が発達しました。堺の昆布は、「とろろ」と「おぼろ」の加工が中心で、とろろ昆布は機械生産され、おぼろ昆布は、職人によって手作業で加工されています。  
堺っこ献立の「こぶうどん」にはとろろ昆布を使っています。



### 堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。  
小松菜・たまねぎ・なす・にんじん



## 6月の旬の食材



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月	ミニパン	ミニパン				646 kcal
	揚げパン	ミニパン,油,グラニュー糖				27.3 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	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	26.7 g
	肉団子の甘酢煮	油,砂糖,片栗粉	ミートボール	にんじん,たまねぎ	しょうゆ,酢	
2火	ごはん	精白米				583 kcal
	春雨とうずら卵のスープ	緑豆春雨,油	鶏肉,うずら卵	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	25.4 g
	スタミナソテー	油,砂糖,あたりごま	豚肉	にら,にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ	みりん,しょうゆ,料理酒,豆板醤	17.2 g
3水	ごはん	精白米				609 kcal
	ハヤシライス	油,ハヤシルウ(アレルギーフリー)	豚肉	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	21.4 g
	☆ポテトサラダ	じゃがいも	ハム	きゅうり,にんじん	塩,こしょう	17.4 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	
4木	ごはん	精白米				587 kcal
	塩ちゃんこ汁		棒天	キャベツ,青ねぎ,にんじん,たまねぎ	つきこんにゃく,中華ブイヨン,淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用)	24.8 g
	☆鶏肉の甘辛だれ	白ごま,砂糖	鶏から揚げ	にんにく	しょうゆ,こしょう	15.8 g
	ひじきの煮物	油,砂糖	豚肉,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)	
歯と口の健康週間 5金	ごはん	精白米				577 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)	22.4 g
	☆カルちゃん焼き	白ごま,お好み焼き粉,油	牛乳,とろけるチーズ,あおさ粉	キャベツ,小松菜,にんじん		14.7 g
	手作りソース 小魚の佃煮		小魚の佃煮		とんかつソース,ウスターソース	
8月	コッペパン	コッペパン				650 kcal
	押し麦入り豆乳スープ	押し麦,油,片栗粉	鶏肉,豆乳	パセリ,にんじん,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう	27.0 g
	ミンチカツ	油	ミンチカツ			25.0 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	
9火	ごはん	精白米				599 kcal
	レタスと卵のスープ		ベーコン,鶏卵	レタス,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	25.8 g
	ドライカレー	油,カレールウ(アレルギーフリー)	豚挽肉,ひきわり大豆水煮	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,ナツメグ,カレー粉,ウスターソース,塩,こしょう	19.4 g
10水	ごはん	精白米				575 kcal
	野菜たっぷりみそ汁		みそ	キャベツ,青ねぎ,えのき茸,にんじん,たまねぎ	削りぶし(だし用)	25.5 g
	☆鮭の風味焼き	油	鮭		酢,淡口しょうゆ	15.0 g
じゃがいもの磯煮	じゃがいも,油,砂糖	豚肉,ひじき	三度豆,にんじん	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)		
11木	ごはん	精白米				576 kcal
	麻婆豆腐	油,砂糖,片栗粉,ごま油	豚挽肉,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	25.9 g
	☆中華サラダ		ささみフレーク	きゅうり,キャベツ,にんじん		14.6 g
	しょうゆドレッシング	砂糖,ごま油			酢,しょうゆ	

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
12 金	ごはん	精白米				617 kcal
	コーンラーメン	中華麺,油	豚肉,わかめ	ホールコーン,ちんげん菜,にんじん	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	21.6 g
	☆焼きギョーザ		ギョーザ			15.6 g
	野菜ソテー	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	
15 月	ミニコッペパン	ミニコッペパン				580 kcal
	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ,油	ベーコン,ウインナー	ピーマン,にんにく,にんじん,たまねぎ	コンソメ,トマトケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう	22.0 g
	☆ホットサラダ		かつお油漬	ホールコーン,キャベツ,にんじん		21.0 g
	レモンドレッシング	砂糖,油		レモン汁	酢,しょうゆ,塩,こしょう	
16 火	ごはん	精白米				573 kcal
	すまし汁		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)	24.7 g
	さばの梅煮	砂糖	さば	土しょうが	みりん,しょうゆ,料理酒,ねり梅	16.9 g
	☆小松菜のおひたし	砂糖		ホールコーン,キャベツ,小松菜,にんじん	しょうゆ	
17 水	ごはん	精白米				590 kcal
	みそ汁		うすあげ,豆腐,みそ	青ねぎ,しめじ,にんじん,たまねぎ	削りぶし(だし用)	26.5 g
	なすと豚肉の炒め煮	油,砂糖,片栗粉	豚肉	なす,にんじん,たまねぎ	つきこんにゃく,料理酒,しょうゆ,削りぶし(だし用)	13.7 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
18 木	ごはん	精白米				614 kcal
	ビーフンスープ	ビーフン,油,ごま油	鶏肉	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,塩,こしょう	22.6 g
	肉団子のピリ辛煮	油,砂糖	ミートボール	ピーマン,土しょうが,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,酢,しょうゆ,豆板醤	18.9 g
毎月19日は 食育の日 19 金	コッペパン	コッペパン				649 kcal
	パンプキンポタージュ	ホワイトルウ	ベーコン,牛乳	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ裏ごし	コンソメ,塩,こしょう	27.8 g
	☆ハンバーグ野菜ソース	油,砂糖	ハンバーグ	ピーマン,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース,塩	25.0 g
22 月	ミニコッペパン	ミニコッペパン				580 kcal
	ビーンズシチュー	じゃがいも,油,ハヤシルウ(アレルギーフリー)	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	22.1 g
	コーンソテー	油		ホールコーン	塩,こしょう	19.3 g
	☆レモンカップケーキ	小麦粉,砂糖,油	牛乳	レモン汁	ベーキングパウダー	
23 火	ごはん	精白米				574 kcal
	こぶうどん	うどん	鶏肉,とろろ昆布	青ねぎ,えのき茸,にんじん	淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用)	23.4 g
	セルフきんぴらちらし	すり白ごま,油,砂糖	豚肉,高野豆腐	ささがきごぼう,三度豆,にんじん	料理酒,酢,しょうゆ,塩,削りぶし(だし用)	13.4 g
24 水	ごはん	精白米				633 kcal
	肉じゃが	じゃがいも,油,砂糖	豚肉	三度豆,にんじん,たまねぎ	系こんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	25.6 g
	あじの南蛮漬け	油,砂糖	あじ粉付	青ねぎ	酢,しょうゆ	18.1 g
	ふりかけ				ふりかけ	
25 木	ごはん	精白米				589 kcal
	クッパ		ベーコン,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	26.1 g
	豚肉のプルコギ	すり白ごま,油,砂糖,ごま油	豚肉	ピーマン,にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,みりん,塩,こしょう	19.6 g
26 金	ごはん	精白米				578 kcal
	すまし汁	ふ	鶏肉,かまぼこ	青ねぎ,えのき茸,にんじん	淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	24.4 g
	もずく丼	油,砂糖,片栗粉	豚挽肉,もずく	ホールコーン,ピーマン,土しょうが,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,みりん,料理酒	15.3 g
	☆厚揚げ田楽	砂糖	厚揚げ,赤みそ		みりん	
29 月	コッペパン	コッペパン				619 kcal
	マカロニスープ	マカロニ,油	鶏肉	ホールコーン,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	23.1 g
	☆ウインナーのカレー焼き	じゃがいも	ウインナー	ピーマン,たまねぎ	ウスターソース,トマトケチャップ,カレー粉,塩,こしょう	22.6 g
	ミックスジャム	ミックスジャム				
30 火	ごはん	精白米				575 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮	じゃがいも,油,砂糖	豚肉,一口丸天	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)	23.4 g
	☆豆腐サラダ		ハム,豆腐	ホールコーン,キャベツ,にんじん		12.3 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	

- ・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。



←学校給食のレシピを紹介しています。  
こちらからご覧ください。