学校給食予定献立表（堺区・西区）

令和8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。



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、噛み応えのある切干大根や、カルシウムが多い小松菜をつかった『切干大根と小松菜のサラダ』、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。





小松菜「堺っこ献立」

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）」を堺っこ献立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・安心につながるとともに、地域とのつながりを深めます。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。

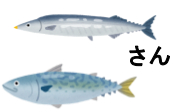


食育推進キャラクター
堺の食育を伝えタイ

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・キャベツ・ブロッコリー

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
2 月	オリーブパン	オリーブパン				579 kcal
	ミネストローネ	白いんげん豆水煮,マカロニ,油,砂糖	鶏肉,ベーコン	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	22.3 g
	☆ウインナーポテト	じゃがいも,オリーブ油	ウインナー	にんにく,たまねぎ	塩,こしょう	23.4 g
4 水	ごはん	精白米				628 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	23.5 g
	麻婆春雨	緑豆春雨,油,砂糖,ごま油	豚肉,赤みそ,豆みそ	ちんげん菜,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,豆板醤	16.8 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
いい歯の日献立 5 木	ごはん	精白米				587 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮	じゃがいも,油,砂糖	豚肉	土しょうが,にんじん,たまねぎ	こんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし（だし用）	24.1 g
	☆切干大根と小松菜のサラダ		ささみフレーク	ホールコーン,小松菜,にんじん,切干大根		13.6 g
	ﾏﾖごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング,あたりごま,すり白ごま			酢,しょうゆ	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ			
6 金	ごはん	精白米				584 kcal
	赤だし	ふ	豆腐,赤みそ,豆みそ	みつば,えのき茸,大根	削りぶし（だし用）	25.6 g
	☆焼き鮭	油	鮭		料理酒	16.6 g
	じゃがいもの磯煮	じゃがいも,油,砂糖	鶏肉,厚揚げ,ひじき	にんじん,たまねぎ	みりん,しょうゆ,削りぶし（だし用）	
9 月	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ				643 kcal
	ポトフ	じゃがいも,油	豚肉,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	27.4 g
	☆照り焼きミートボール	砂糖,片栗粉	ミートボール		みりん,しょうゆ	27.6 g
10 火	ごはん	精白米				588 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）	24.6 g
	☆厚揚げ田楽	砂糖	厚揚げ,赤みそ		みりん	18.2 g
	海藻きんぴら	白ごま,油,砂糖,ごま油	豚肉,平天,細切り昆布	ささがきごぼう,にんじん	つきこんにゃく,しょうゆ,削りぶし（だし用）	
11 水	ごはん	精白米				605 kcal
	キーマカレーライス	油,カレールウ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	鶏挽肉	にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ	ウスターソース,しょうゆ,カレー粉,塩,こしょう	20.7 g
	☆コロコロサラダ	じゃがいも,さつまいも	ウインナー	ブロッコリー,にんじん		17.9 g
	ﾏﾖ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング			酢	

１１月 旬の食材


さんま


だいこん


こまつな　ブロッコリー


カリフラワー　はくさい


ごぼう　しゅんぎく


しろねぎ


さといも


さけ

さば

学校給食予定献立表（堺区・西区）

令和8年 11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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
12 木	ごはん	精白米				632 kcal
	鶏なんばんうどん	砂糖,うどん,油	鶏肉	はくさい,白ねぎ,にんじん	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）	20.6 g
	かきあげ	さつまいも,小麦粉,油	ちりめんじゃこ	春菊,にんじん,たまねぎ	ベーキングパウダー,塩	18.4 g
13 金	ごはん	精白米				576 kcal
	みそ汁		うすあげ,豆腐,わかめ,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	ささがきごぼう,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）	14.1 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	
16 月	ミニコッペパン	ミニコッペパン				605 kcal
	チキンのトマトクリームペンネ	マカロニ,油,ホワイトルウ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）,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	24.8 g
	☆ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾎﾟﾃﾄのﾏﾖﾈｰｽﾞ風味焼き	じゃがいも,マヨネーズ風ドレッシング（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	まぐろ油漬	カリフラワー	しょうゆ	24.2 g
17 火	ごはん	精白米				656 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	糸こんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし（だし用）	25.5 g
	チキン南蛮	油,砂糖	鶏から揚げ	レモン汁	しょうゆ,酢,一味唐辛子	20.0 g
18 水	ごはん	精白米				586 kcal
	むらくも汁	ふ,片栗粉	鶏卵	青ねぎ,えのき茸,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,だし昆布,削りぶし（だし用）	22.1 g
	☆さんまの塩焼き		さんま		料理酒	21.5 g
	もやしの甘酢煮	砂糖	ベーコン	キャベツ,にんじん,緑豆もやし	しょうゆ,淡口しょうゆ,酢,削りぶし（だし用）,だし昆布	
毎月19日は食育の日 19 木	ごはん	精白米				584 kcal
	みそ汁		うすあげ,豆腐,わかめ,みそ	青ねぎ,えのき茸,たまねぎ	削りぶし（だし用）	26.2 g
	豚肉のしょうが炒め	砂糖,油	豚肉	土しょうが,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,料理酒,こしょう,みりん	16.6 g
	☆白菜のおひたし	砂糖	まぐろ油漬	はくさい,にんじん	しょうゆ,みりん	
姉妹都市献立 20 金	ミニコッペパン	ミニコッペパン				573 kcal
	ビーンズシチュー	白いんげん豆水煮,油,ハヤシルウ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	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	23.5 g
	ツナとキャベツのソテー	油	かつお油漬	キャベツ,にんじん	淡口しょうゆ,塩,こしょう	19.9 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	
24 火	ごはん	精白米				585 kcal
	五目汁		厚揚げ,赤みそ,白みそ	はくさい,青ねぎ,にんじん,緑豆もやし	削りぶし（だし用）	25.1 g
	☆焼きさば		さば			17.2 g
	さといものそぼろ煮	さといも,油,片栗粉,砂糖	鶏挽肉	三度豆,土しょうが,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,みりん,削りぶし（だし用）	
25 水	ごはん	精白米				573 kcal
	コンソメスープ	油	鶏肉	キャベツ,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	19.8 g
	かけたらクリームドリア	じゃがいも,ホワイトルウ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	ベーコン,牛乳,粉末チーズ	にんじん,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう	18.5 g
26 木	ごはん	精白米				604 kcal
	小松菜のタンタン麺	中華麺,油,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	22.2 g
	☆大根サラダ		かつお油漬	ホールコーン,大根,にんじん		15.3 g
	しょうゆﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	砂糖,ごま油			酢,しょうゆ	
 27 金	ごはん	精白米				626 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,緑豆もやし	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	21.7 g
	堺のめぐみコロッケ	小松菜コロッケ,油				19.9 g
	三色ソテー	油	ハム	ホールコーン,キャベツ,にんじん	しょうゆ,塩,こしょう	
30 月	ミニパン	ミニパン				583 kcal
	揚げパン	ミニパン,油,グラニュー糖				28.7 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	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	22.2 g
	豚肉の香味炒め	砂糖,油	豚肉	小松菜,にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,料理酒,塩,こしょう	

・栄養価は中学年の値を示しています。
・☆はオーブン料理です。
・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。