

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和7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ず。

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。

「さかいの日」

今月は「昆布」を使った「こぶうどん」をさかいの日のメニューとして紹介します。
「昆布」



食育推進キャラクター堺の食育を伝えたい

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、堺では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・玉ねぎ・にんじん・ナス

6月は食育月間

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
2月	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	中華パイオン, 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(アレルゲンフリー)	豚ひき肉, 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
3火	ごはん	精白米				601 kcal
	みそ汁	じゃがいも	うすあげ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	青ねぎ, たまねぎ	削りぶし(だし用)	25.6 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	17.7 g
	☆小松菜のおひたし	砂糖		ホールコーン, 小松菜, にんじん	酢, しょうゆ, 削りぶし(だし用)	
4水	黒糖パン	黒糖パン				624 kcal
	押し麦入り豆乳スープ	押し麦, 米粉	ベーコン, 豆乳	パセリ, にんじん, たまねぎ	中華パイオン, 塩, こしょう	22.6 g
	チキンナゲット	油	チキンナゲット			25.8 g
	コーンキャベツ	油		ホールコーン, キャベツ, にんじん	中華パイオン, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	
5木	ごはん	精白米				596 kcal
	クッパ		ベーコン, 鶏卵	青ねぎ, にんじん, たまねぎ	中華パイオン, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	26.7 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	20.1 g
歯と口の健康週間 6金	ごはん	精白米				599 kcal
	どさんこ汁	じゃがいも	豚肉, 赤みそ	ホールコーン, 青ねぎ, にんじん, たまねぎ	削りぶし(だし用)	23.9 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	にら, にんじん		14.6 g
	ソース(クラス1本)				ソース	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ			
9月	ごはん	精白米				641 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	ピーマン, にんじん, たまねぎ	酢, しょうゆ	18.4 g
10火	ミニコッペパン	ミニコッペパン				572 kcal
	ペペロンチーノ	スパゲティ, オリーブ油	ベーコン	エリンギ, にんにく, にんじん, たまねぎ	コンソメ, 塩, こしょう, 一味唐辛子	21.9 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		20.5 g
	しょうゆドレッシング	砂糖, 油			しょうゆ, 酢	
11水	ごはん	精白米				589 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, 中華パイオン, 淡口しょうゆ, みりん, 塩, 削りぶし(だし用)	25.7 g
	☆一口焼きとり	砂糖, 片栗粉	鶏肉	白ねぎ	塩, こしょう, みりん, しょうゆ, 料理酒	18.0 g
	ひじきの甘煮	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)	
12木	ごはん	精白米				678 kcal
	ハヤシライス	油, ハヤシルウ(アレルゲンフリー)	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	25.0 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	19.0 g
	手作りドレッシング	マヨネーズ風ドレッシング, 砂糖			酢	
	ヨーグルト		ヨーグルト			

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	1食あたり たんぱく質 脂質
13 金	ごはん	精白米				604 kcal
	チャーハン豆腐	油,砂糖	豚肉,厚揚げ,赤みそ	ちんげん菜,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,塩,こしょう	24.2 g
	☆じゃがいもの磯辺焼き	じゃがいも,油	あおさ粉		塩	18.5 g
万博献立 (おれがれ) 16 月	コッペパン	コッペパン				572 kcal
	ガルド・ヴェルデ	じゃがいも,油,オリーブ油	ウインナー	キャベツ,ちんげん菜,にんにく,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう	23.5 g
	☆サルデーニャス・アサーダス	オリーブ油	いわし	にんにく	塩	22.2 g
	みかんジャム	みかんジャム				
17 火	ごはん	精白米				576 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)	24.5 g
	きんぴらごぼう	白ごま,油,砂糖,ごま油	豚肉	ささがきごぼう,にんじん	つきこんにやく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	13.2 g
	小魚の佃煮		小魚の佃煮			
18 水	ごはん	精白米				571 kcal
	むらくも汁	片栗粉	焼かまぼこ,鶏卵	青ねぎ,えのき茸,にんじん	淡口しょうゆ,だし昆布,削りぶし(だし用)	23.4 g
	切干大根の炒り煮	油,砂糖	鶏肉	にんじん,切干大根	系こんにやく,みりん,しょうゆ,だし昆布,削りぶし(だし用)	16.4 g
	☆厚揚げのしょうが焼き	砂糖	厚揚げ	土しょうが	みりん,しょうゆ	
毎月19日は 食育の日 19 木	ごはん	精白米				616 kcal
	ビーフンスープ	ビーフン,油,ごま油	鶏肉	青ねぎ,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	22.7 g
	肉団子のピリカラ煮	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
20 金	コッペパン	コッペパン				594 kcal
	ポークシチュー	じゃがいも,油,ハヤシルウ(アレゲンフリー)	豚肉	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
	☆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
	しょうゆドレッシング	砂糖,油			酢,しょうゆ	
23 月	ミニパン	ミニパン				579 kcal
	揚げパン	ミニパン,油,グラニュー糖				23.3 g
	ワンタン	ワンタン皮,油	鶏肉,平天	青ねぎ,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	20.3 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	
24 火	ごはん	精白米				577 kcal
	麻婆豆腐	油,砂糖,片栗粉,ごま油	豚ひき肉,豆腐,赤みそ,豆みそ	白ねぎ,土しょうが,にんにく,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	砂糖,ごま油	ささみフレーク	キャベツ,にんじん,きゅうり,緑豆もやし	しょうゆ,酢	14.8 g
25 水	ごはん	精白米				583 kcal
	赤だし	ふ	うすあげ,豆腐,わかめ,赤みそ,豆みそ	えのき茸	削りぶし(だし用)	27.5 g
	豚丼	油,砂糖	豚肉,焼かまぼこ	青ねぎ,にんじん,たまねぎ	系こんにやく,みりん,しょうゆ,料理酒,削りぶし(だし用)	14.9 g
	☆野菜のごま酢	すり白ごま,砂糖	ハム	キャベツ,にんじん,緑豆もやし	酢,しょうゆ	
26 木	ごはん	精白米				617 kcal
	コーンラーメン	中華麺,油	焼豚,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	21.5 g
	☆焼ギョーザ		ギョーザ			15.3 g
	野菜ソテー		まぐろ油漬	キャベツ,にんじん,小松菜	淡口しょうゆ,塩,こしょう	
27 金	ごはん	精白米				587 kcal
	みそ汁		うすあげ,赤みそ,白みそ	なす,青ねぎ,にんじん,たまねぎ	削りぶし(だし用)	27.0 g
	☆鮭の塩焼き	油	鮭		料理酒	16.4 g
	かぼちゃのそぼろ煮	油,砂糖	豚ひき肉	かぼちゃ,たまねぎ	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	
30 月	ミニコッペパン	ミニコッペパン				627 kcal
	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ	ベーコン,ハム	マッシュルーム,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	22.9 g
	☆夏野菜とツナのマヨネーズ風味焼き	マヨネーズ風味ドレッシング(アレゲンフリー)	まぐろ油漬	ホールコーン,ズッキーニ,かぼちゃ,たまねぎ	塩,こしょう	22.6 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(8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。