

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

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:文部化科学省
『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・白菜・春菊・大根・ブロッコリー・にんじん

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 たんばく質 脂質
4 火	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	
5 水	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	
6 木	ごはん	精白米				631 kcal
	卵スープ	片栗粉	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	22.4 g
	ピビンバ風	砂糖、油、白ごま、ごま油	豚肉	ほうれん草、にんにく、にんじん、大豆もやし、切干大根	しょうゆ、中華ブイヨン、一味唐辛子、コチジャン	19.8 g
	☆さつまスティック	さつまいも、油、砂糖				
いい歯の日 献立 7 金	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	つきこんにやく、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	
10 月	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ			
	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
11 火	☆ツナとポテトのマヨネーズ風味焼き	じゃがいも、マヨネーズ風味ドレッシング(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
	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	系こんにやく、しょうゆ、みりん	22.4 g
12 水	かきあげ	さつまいも、小麦粉、油	かえりちりめん	ささがきごぼう、にんじん、たまねぎ	ベーキングパウダー、塩	18.5 g
	ごはん	精白米				619 kcal
	キーマカレーライス	油、カレールウ(アレルギーフリー)	鶏挽肉	にんにく、土しょうが、にんじん、たまねぎ、ブルンビュレ	ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、塩、こしょう	22.6 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		18.2 g
	マヨ風ドレッシング	砂糖、マヨネーズ風味ドレッシング			酢	

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
万博献立 ＜日本＞ 13 木	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
	☆焼きそば		そば			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)	
14 金	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ペンネ	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	
17 月	ごはん	精白米				657 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)	25.6 g
	チキン南蛮	油,砂糖	鶏から揚げ	レモン汁	しょうゆ,酢	20.0 g
18 火	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)	14.3 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	
姉妹都市 献立 19 水 毎月19日は 食育の日	ミニコッペパン	ミニコッペパン				583 kcal
	ポークビーンズ	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	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	
20 木	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			
21 金	ごはん	精白米				572 kcal
	船場汁		そば	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)	
25 火	ごはん	精白米				592 kcal
	赤だし		うすあげ,豆腐,赤みそ,豆みそ	みつば,えのき茸,大根	削りぶし(だし用)	26.9 g
	☆焼き鮭	油	鮭		料理酒	16.8 g
	じゃがいもの磯煮	じゃがいも,油,砂糖	鶏肉,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)	
 26 水	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	
27 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
28 金	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

・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。