

学校給食予定献立表(北区・東・美原区)

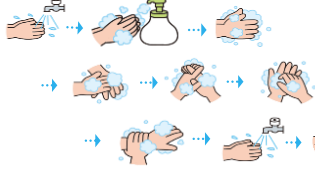
令和8年4月

堺市教育委員会

しっかりときまりを守って給食時間を過ごしましょう

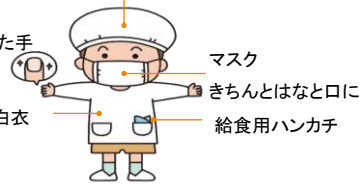
給食の前後は、石けんで手を洗いましょう

みじたくをしましょう かみの毛が出ないように



きれいにあらった手

せいけつな白衣



マスク

きちんとはなと口に

給食用ハンカチ

みんなで準備し、楽しく食べましょう



みんなでかたづけましょう



堺のめぐみ



堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

4月:たまねぎ



←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。

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
13月	ごはん	精白米				576 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)	24.3 g
	☆鱈の香味ソース	油,砂糖,片栗粉	さわら	白ねぎ,にんにく,土しょうが	しょうゆ,酢,みりん	14.2 g
14火	黒糖パン	黒糖パン				571 kcal
	チキンブロス	無洗米,油	鶏肉	キャベツ,セロリ,にんじん	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	22.9 g
	☆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	22.4 g
15水	ごはん	精白米				625 kcal
	春雨スープ	緑豆春雨,ごま油	ベーコン	青ねぎ,土しょうが,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし,干しいたけ	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	20.9 g
	鶏のから揚げ野菜あんかけ	油,砂糖,片栗粉	鶏から揚げ	にんじん,たまねぎ	しょうゆ,酢	20.5 g
16木	ごはん	精白米				575 kcal
	トックとわかめのスープ	トック,油	鶏肉,わかめ	ホールコーン,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	24.3 g
	豚肉のブルコギ	油,砂糖,ごま油	豚肉	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	14.5 g
毎月19日は 食育の日 17金	コッペパン	コッペパン				639 kcal
	グリーンポタージュ	ホワイトルウ	ベーコン,牛乳	パセリ,にんじん,たまねぎ,グリーンピース裏ごし,とうもろこし裏ごし	コンソメ,塩,こしょう	27.6 g
	☆ハンバーグ野菜ソース	油,砂糖	ハンバーグ	にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース,塩	25.2 g
20月	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

4月 旬の食材



鱈(さわら)



キャベツ

三度豆



きぬさや



いちご
グリーンピース

新たまねぎ



そら豆



新茶

たけのこ



わかめ

学校給食予定献立表(北区・東・美原区)

令和8年4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
21 火	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(アレルギーフリー)	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	
22 水	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	
23 木	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	つきこんにゃく,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
24 金	ごはん	精白米				570 kcal
	若竹汁		うすあげ,豆腐,わかめ	たけのこ水煮,みつば	淡口しょうゆ,みりん,塩,だし昆布,削りぶし(だし用)	24.8 g
	☆鮭のマヨみそ焼き	マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	鮭,白みそ	たまねぎ	しょうゆ	17.3 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	つきこんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用),だし昆布	
27 月	ごはん	精白米				605 kcal
	ポークカレーライス	じゃがいも,油,カレールウ(アレルギーフリー)	豚肉	にんにく,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう	22.1 g
	☆豆とひじきのサラダ		まぐろ油漬,大豆水煮,ひじき	ホールコーン,にんじん		16.2 g
	和からしドレッシング	砂糖		たまねぎ	酢,しょうゆ,和がらし	
28 火	コッペパン	コッペパン				574 kcal
	春野菜スープ	米粉マカロニ,油	鶏肉	きぬさや,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	21.6 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	20.7 g
	いちごジャム	いちごジャム				
30 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

・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。