

# 学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8年5月

堺市教育委員会

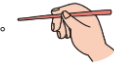
## 食事のマナーを身につけよう

### はしのもち方

①正しいえんぴつのもち方ではしを1本もつ。



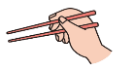
②はしを「1」の字を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすようにれんしゅうする。



### やってはいけないはしのつかい方



## 「堺っこ献立」

堺っこ献立とは、堺市の地場産物や、堺市にゆかりのある料理を取り入れた献立です。

今月は堺産農産物「堺のめぐみ」の一つである「たまねぎ」を使った「堺のたまねぎスープ」を堺っこ献立として紹介します。



### 堺のたまねぎスープ

堺市産のたまねぎをたっぷり使ったスープです。たまねぎの旬は3月から5月ごろです。その時期のたまねぎを「新たまねぎ」といいます。春を過ぎると乾燥させるので、茶色い皮になり、新たまねぎよりもかたくなります。

たまねぎを切ったら、目が痛くなることがあります。これは、たまねぎの辛みと同じ成分によるものです。この成分には、汗を出したり、食べ物の消化を良くしたり、血管をしなやかにする働きがあります。また風邪の予防にも役立ちます。

### かしわもち

5月5日のこどもの日にかしわもちを食べるようになったのは、江戸時代からと言われています。柏の木は、新芽がでるまで古い葉が落ちない特性があります。そのことから「家系がたえない」「子孫繁栄」という願いをこめて、かしわもちが食べられています。



### 堺のめぐみ

堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。

5月：小松菜・たまねぎ



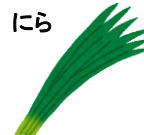
日	献立 (牛乳は毎日つきます)	黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整える	その他	E値 たんぱく質 脂質
こどもの日 献立 1金	ごはん	精白米				625 kcal
	みそ汁		うすあげ, わかめ, みそ	青ねぎ, えのき茸, たまねぎ	削りぶし(だし用)	20.4 g
	なぜたら五目ごはん	油, 砂糖	鶏肉, 焼ちくわ	ささがきごぼう, 土しょうが, にんじん, 干しいたけ	つきこんやく, しょうゆ, 料理酒, 削りぶし(だし用)	11.7 g
	☆かしわもち	かしわもち				
7月	ごはん	精白米				573 kcal
	五目ラーメン	中華麺, 油	豚肉	ちんげん菜, 土しょうが, 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	20.7 g
	☆小松菜サラダ		まぐろ油漬	ホールコーン, キャベツ, 小松菜, にんじん		13.6 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	
	ふりかけ				ふりかけ(かつお)	
8月	ごはん	精白米				577 kcal
	かきたま汁	ふ	鶏卵	青ねぎ, えのき茸, にんじん, たまねぎ	淡口しょうゆ, 削りぶし(だし用), だし昆布	25.3 g
	☆さばのピリッと焼き	砂糖	さば	白ねぎ, にんにく, 土しょうが	しょうゆ, みりん, 酢, 豆板醤	18.8 g
	にんじんしりしり	油	まぐろ油漬	にんじん	淡口しょうゆ, 塩, こしょう, 削りぶし(だし用), だし昆布	
11月	ごはん	精白米				594 kcal
	野菜たっぷりみそ汁		みそ	キャベツ, 青ねぎ, にんじん, たまねぎ, 緑豆もやし	削りぶし(だし用)	28.9 g
	☆鮭の風味焼き	油	鮭		酢, 淡口しょうゆ	17.2 g
	大豆の磯煮	油, 砂糖	豚肉, 大豆水煮, 平天, 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月	ミニコッペパン	ミニコッペパン				584 kcal
	ミートスパゲティ	スパゲティ, 油, 砂糖	豚挽肉	にんじん, にんにく, たまねぎ, トマトピューレ	コンソメ, トマトケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう, ナツメグ	24.8 g
	☆アスパラサラダ		ウインナー	アスパラガス, キャベツ, にんじん		18.2 g
	しょうゆマヨドレッシング(アレルギーフリー)	砂糖, マヨネーズ風ドレッシング			酢, しょうゆ	
13月	ごはん	精白米				573 kcal
	おでん	じゃがいも, 砂糖	鶏肉, うずら卵, 焼ちくわ, 厚揚げ		こんにやく, みりん, しょうゆ, 削りぶし(だし用)	22.9 g
	小松菜と豚肉の煮浸し	油, 砂糖	豚肉	小松菜, キャベツ, にんじん	みりん, 淡口しょうゆ, 削りぶし(だし用)	15.8 g
14月	ごはん	精白米				579 kcal
	肉団子スープ	油	ミートボール	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	23.2 g
	麻婆丼	油, 砂糖, ごま油, 片栗粉	豚肉, 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	17.6 g

## 5月 旬の食材

えんどう豆



キャベツ



新たまねぎ




# 学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8年5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
15 金	ミニパン	ミニパン				582 kcal
	揚げパン	ミニパン,油,グラニュー糖				27.0 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	中華パイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	22.5 g
	豚肉のごま風味	油,砂糖,あたりごま,ごま油	豚肉,白みそ	にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,料理酒	
18 月	ごはん	精白米				603 kcal
	だんご汁	団子		青ねぎ,土しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用),だし昆布	26.3 g
	☆さばのごまみそ焼き	砂糖,白ごま	さば,赤みそ		みりん,料理酒	18.0 g
	小松菜とひじきの炒め煮	油,砂糖	豚肉,ひじき	小松菜,にんじん	みりん,料理酒,しょうゆ,削りぶし(だし用),だし昆布	
毎月19日は 食育の日 堺っこ献立 19 火	コッペパン	コッペパン				581 kcal
	堺のたまねぎスープ		ベーコン	にんじん,たまねぎ,ソテードオニオン	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	27.7 g
	豚肉のマスタード炒め	油,砂糖,マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	豚肉	エリンギ,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,料理酒,粒入りマスタード,塩,こしょう	20.8 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
20 水	ごはん	精白米				676 kcal
	みそ汁		うすあげ,豆腐,みそ	青ねぎ,えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	21.0 g
	コロッケ	コロッケ,油				23.1 g
	野菜炒め		ベーコン	キャベツ,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,塩,こしょう	
21 木	ごはん	精白米				571 kcal
	にらたまスープ		ベーコン,鶏卵	にら,にんじん,たまねぎ	中華パイオン,料理酒,淡口しょうゆ,塩,こしょう	19.6 g
	まぜたらチャーハン	油	豚肉	ホールコーン,青ねぎ,エリンギ,にんじん,たまねぎ	中華パイオン,オイスターソース,しょうゆ,こしょう	14.9 g
	フルーツゼリー(ぶどう)	フルーツゼリー(ぶどう)				
22 金	ごはん	精白米				596 kcal
	カレーうどん	うどん,カレールウ(アレルギーフリー)	牛肉	青ねぎ,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,塩,削りぶし(だし用)	19.4 g
	☆いそのサラダ		かつお油漬,わかめ,花かつお	キャベツ,たまねぎ		16.9 g
	ごまドレッシング	砂糖,すり白ごま,ごま油			酢,しょうゆ	
25 月	ごはん	精白米				593 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮	じゃがいも,油,砂糖	豚肉	えんどう豆,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)	26.3 g
	☆いわしの甘酢かけ	油,砂糖	いわし	白ねぎ,にんじん	料理酒,しょうゆ,酢,一味唐辛子	14.7 g
26 火	ミニコッペパン	ミニコッペパン				570 kcal
	ソーススパゲティ	スパゲティ,油	豚肉	キャベツ,にんじん,たまねぎ	中華パイオン,とんかつソース,ウスターソース,塩,こしょう	24.5 g
	☆キャロットサラダ		まぐろ油漬	ホールコーン,ささがきごぼう,にんじん	塩,こしょう	19.1 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	
27 水	ごはん	精白米				614 kcal
	みそ汁	じゃがいも	わかめ,みそ	小松菜,えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	24.6 g
	親子丼	砂糖,片栗粉	鶏肉,かまぼこ,鶏卵	青ねぎ,にんじん,たまねぎ	みりん,淡口しょうゆ,しょうゆ,削りぶし(だし用)	19.8 g
	☆厚揚げのマヨソース焼き	マヨネーズ風ドレッシング	厚揚げ		とんかつソース	
28 木	ごはん	精白米				576 kcal
	カレー豆腐	油,カレールウ(アレルギーフリー),砂糖	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	22.1 g
	☆もやしとチンゲン菜のサラダ		ウインナー	ちんげん菜,にんじん,緑豆もやし		15.9 g
	しょうゆドレッシング	砂糖,ごま油			酢,しょうゆ	
29 金	ごはん	精白米				619 kcal
	中華コーンスープ	油,片栗粉	ささみフレーク	ホールコーン,クリームコーン,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	21.0 g
	揚げシューマイ	油	シューマイ			17.4 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	中華パイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	

- ・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。



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。