

# 学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8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けない。  
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。

## 堺っこ献立「こぼうどん」

今月は「昆布」を使った「こぼうどん」を堺っこ献立として紹介します。

### 昆布と堺のつながり

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、堺の刃物産業と出会い**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。堺っこ献立の「こぼうどん」にはとろろ昆布を使っています。



### 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・たまねぎ・なす・にんじん

6月は  
食育月間

## 6月の旬の食材



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
1月	ごはん	精白米				573 kcal
	すまし汁		豆腐	青ねぎ, えのき茸, にんじん	淡口しょうゆ, 塩, だし昆布, 削りぶし(だし用)	24.7 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	16.9 g
	☆小松菜のおひたし	砂糖		ホールコーン, キャベツ, 小松菜, にんじん	しょうゆ	
2火	コッペパン	コッペパン				619 kcal
	マカロニスープ	マカロニ, 油	鶏肉	ホールコーン, 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	23.1 g
	☆ウインナーのカレー焼き	じゃがいも	ウインナー	ピーマン, たまねぎ	ウスターソース, トマトケチャップ, カレー粉, 塩, こしょう	22.6 g
	ミックスジャム	ミックスジャム				
3水	ごはん	精白米				617 kcal
	コーンラーメン	中華麺, 油	豚肉, 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	21.6 g
	☆焼きギョーザ		ギョーザ			15.6 g
	野菜ソテー	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	
4木 歯と口の健康週間	ごはん	精白米				577 kcal
	豚汁		豚肉, うすあげ, 赤みそ, 白みそ	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)	22.4 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	キャベツ, 小松菜, にんじん		14.7 g
	手作りソース				とんかつソース, ウスターソース	
	小魚の佃煮		小魚の佃煮			
5金	ミニパン	ミニパン				646 kcal
	揚げパン	ミニパン, 油, グラニュー糖				27.3 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	中華ブイヨン, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	26.7 g
	肉団子の甘酢煮	油, 砂糖, 片栗粉	ミートボール	にんじん, たまねぎ	しょうゆ, 酢	
8月	ごはん	精白米				575 kcal
	野菜たっぷりみそ汁		みそ	キャベツ, 青ねぎ, えのき茸, にんじん, たまねぎ	削りぶし(だし用)	25.5 g
	☆鮭の風味焼き	油	鮭		酢, 淡口しょうゆ	15.0 g
	じゃがいもの磯煮	じゃがいも, 油, 砂糖	豚肉, ひじき	三度豆, にんじん	みりん, しょうゆ, 削りぶし(だし用)	
9火	コッペパン	コッペパン				650 kcal
	押し麦入り豆乳スープ	押し麦, 油, 片栗粉	鶏肉, 豆乳	パセリ, にんじん, たまねぎ	コンソメ, 塩, こしょう	27.0 g
	ミンチカツ	油	ミンチカツ			25.0 g
	コーンキャベツ		ベーコン	ホールコーン, キャベツ, にんじん	淡口しょうゆ, 塩, こしょう	
10水	ごはん	精白米				609 kcal
	ハヤシライス	油, ハヤシルウ(アルゲンソリー)	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	21.4 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	17.4 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	
11木	ごはん	精白米				574 kcal
	こぼうどん	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)	23.4 g
	セルフきんぴらちらし	すり白ごま, 油, 砂糖	豚肉, 高野豆腐	ささがきごぼう, 三度豆, にんじん	料理酒, 酢, しょうゆ, 塩, 削りぶし(だし用)	13.4 g

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
12 金	ごはん	精白米				583 kcal
	春雨とうずら卵のスープ	緑豆春雨,油	鶏肉,うずら卵	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	25.4 g
	スタミナソテー	油,砂糖,あたりごま	豚肉	にら,にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ	みりん,しょうゆ,料理酒,豆板醤	17.2 g
15 月	ごはん	精白米				587 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)	24.8 g
	☆鶏肉の甘辛だれ	白ごま,砂糖	鶏から揚げ	にんにく	しょうゆ,こしょう	15.8 g
	ひじきの煮物	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)	
16 火	コッペパン	コッペパン				649 kcal
	パンピングポタージュ	ホホワイトルウ	ベーコン,牛乳	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ裏ごし	コンソメ,塩,こしょう	27.8 g
	☆ハンバーグ野菜ソース	油,砂糖	ハンバーグ	ピーマン,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース,塩	25.0 g
17 水	ごはん	精白米				633 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
	あじの南蛮漬け	油,砂糖	あじ粉付	青ねぎ	酢,しょうゆ	18.1 g
18 木	ごはん	精白米				
	みそ汁		うすあげ,豆腐,みそ	青ねぎ,しめじ,にんじん,たまねぎ	削りぶし(だし用)	590 kcal
	なすと豚肉の炒め煮	油,砂糖,片栗粉	豚肉	なす,にんじん,たまねぎ	つきこんにゃく,料理酒,しょうゆ,削りぶし(だし用)	26.5 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			13.7 g
毎月19日は 食育の日 19 金	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(アルゲソフリ)	豚挽肉,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
22 月	ごはん	精白米				578 kcal
	すまし汁	ふ	鶏肉,かまぼこ	青ねぎ,えのき茸,にんじん	淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	24.4 g
	もずく丼	油,砂糖,片栗粉	豚挽肉,もずく	ホールコーン,ピーマン,土しょうが,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,みりん,料理酒	15.3 g
	☆厚揚げ田楽	砂糖	厚揚げ,赤みそ		みりん	
23 火	ミニコッペパン	ミニコッペパン				570 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
	☆ツナサラダ		まぐろ油漬	ホールコーン,キャベツ,にんじん		21.8 g
	しょうゆドレッシング	砂糖,ごま油			酢,しょうゆ	
24 水	ごはん	精白米				589 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	26.1 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	19.6 g
25 木	ごはん	精白米				602 kcal
	みそ汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	青ねぎ,たまねぎ	削りぶし(だし用)	23.6 g
	あじフライ	油	あじフライ			19.2 g
	小松菜と豚肉の煮浸し	油,砂糖	豚肉	小松菜,にんじん	みりん,淡口しょうゆ	
26 金	ミニコッペパン	ミニコッペパン				580 kcal
	ビーンズシチュー	じゃがいも,油,ハヤシルウ(アルゲソフリ)	豚肉,大豆水煮	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	22.1 g
	コーンソテー	油		ホールコーン	塩,こしょう	19.3 g
☆レモンカップケーキ	小麦粉,砂糖,油	牛乳	レモン汁	ベーキングパウダー		
29 月	ごはん	精白米				614 kcal
	小松菜と厚揚げのそぼろ煮	油,砂糖,片栗粉	豚挽肉,厚揚げ	小松菜,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)	24.7 g
	☆じゃがいもの磯辺焼き	じゃがいも,油	あおさ粉		塩	18.3 g
30 火	コッペパン	コッペパン				618 kcal
	オニオンスープ	米粉マカロニ	ベーコン	パセリ,にんじん,たまねぎ,ソテッドオニオン	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	23.0 g
	鶏肉の夏野菜煮込み	オリーブ油,砂糖	鶏肉	皮むきトマト,なす,ズッキーニ,にんにく,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう	26.4 g
	チョコレートクリーム	チョコレートクリーム				

- ・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。