

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8年10月

堺市教育委員会

自然の恵みに感謝して食べよう

『食事をすること』は、生き物の命をいただき、またその命をつないでいくことです。牛や豚だけでなく、海藻や米など、毎日たくさんの命をいただいて、私たちは食事をしています。

また、これらが育つには、きれいな水や豊かな土壌など、たくさんの条件が揃っている環境が必要です。生き物の命や環境に感謝し、気持ちを込めて、『いただきます』や『ごちそうさま』を言いましょう。

食品を無駄なく使うことができる献立として『こんぶ入りおでん』が給食に出ます。だしをとった『こんぶ』を細かく切っておでんに入れます。

目の愛護デー

みなさん、目は大切にしていますか？
10月10日は『目の愛護デー』です。
目の健康に良く、ビタミンAのもとになる栄養素が多く含まれている『にんじん』を使用したスープと、目に良いとされているアントシアニンが豊富な『ブルーベリー』のジャムを献立に取り入れました。

目の健康を意識して、日々の生活を過ごしましょう。

堺っこ献立

今月は『くるみもち』が給食に登場します。くるみちは、裏ごしした大豆や枝豆でもちを「くるむ」ことから、この名で呼ばれています。堺では、茶菓子として昔から親しまれてきました。

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
10月：小松菜

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 木	ごはん	精白米				653 kcal
	春雨スープ	緑豆春雨,油	鶏肉	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	23.5 g
	スタミナ丼	油,すり白ごま,砂糖,ごま油	豚肉	にら,にんにく,にんじん,たまねぎ,りんごピューレ	みりん,しょうゆ,料理酒,コチジャン	16.0 g
	☆焼き大学芋	さつまいも,油,砂糖			しょうゆ,酢	
2 金	ごはん	精白米				576 kcal
	こんぶ入りおでん	じゃがいも,砂糖	鶏肉,うずら卵,焼ちくわ,厚揚げ	大根,にんじん	こんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用),だし昆布	23.3 g
	☆野菜のごま酢		ハム	はくさい,にんじん		16.3 g
	ごま酢	砂糖,すり白ごま			酢,しょうゆ	
5 月	ごはん	精白米				596 kcal
	みそ汁		うすあげ,豆腐,赤みそ,白みそ	青ねぎ,えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	21.4 g
	鶏そぼろ丼	砂糖,油	鶏挽肉,ひじき	土しょうが,にんじん,たまねぎ	みりん,しょうゆ,料理酒,削りぶし(だし用)	14.2 g
	☆さつまりんご	さつまいも,砂糖,油		りんご(皮むき)		
6 火	黒糖パン	黒糖パン				612 kcal
	スープ煮	じゃがいも	ウインナー	キャベツ,しめじ,にんじん,たまねぎ	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう,カレー粉	24.4 g
	ミートマカロニ	マカロニ,油,砂糖	豚挽肉	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	22.5 g
7 水	ごはん	精白米				606 kcal
	のっぺい汁	さといも,片栗粉	鶏肉	青ねぎ,しめじ,大根,にんじん	淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用)	22.0 g
	小松菜の煮びたし	砂糖	平天	はくさい,小松菜,にんじん	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	12.6 g
8 木	☆くるみもち	団子,砂糖	大豆裏ごし			
	ごはん	精白米				632 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)	25.4 g
目の愛護デー献立 9 金	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
	コッペパン	コッペパン				661 kcal
	キャロットポタージュ	ホワイトルウ(アレルギーフリー)	ベーコン,牛乳	パセリ,にんじん,たまねぎ,とうもろこし裏ごし,にんじん裏ごし	コンソメ,塩,こしょう	25.7 g
13 火	煮込みミートボール	油,砂糖	ミートボール	にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース	27.1 g
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				
	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				27.1 g
	うずら卵入り野菜スープ	油	鶏肉,うずら卵	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	23.2 g
	チリコンカン	白いんげん豆水煮,油	豚肉	にんにく,たまねぎ	コンソメ,トマトケチャップ,とんかつソース,ウスターソース,チリパウダー,塩,こしょう	

10月 旬の食材

さんま

かぼちゃ

だいこん

さつまいも

くり

きのこ

さといも

りんご

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8年10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
14 水	ごはん	精白米				641 kcal
	すき焼き風煮	ふ、油、砂糖	豚肉、焼豆腐	はくさい、白ねぎ、にんじん、たまねぎ	糸こんにゃく、みりん、しょうゆ	30.6 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	19.6 g
15 木	ごはん	精白米				578 kcal
	みそ汁		みそ	キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし	削りぶし(だし用)	23.2 g
	☆和風梅チキン	砂糖	鶏から揚げ		淡口しょうゆ、みりん、酢、ねり梅、料理酒	14.0 g
	うの花	油、砂糖	平天、おから	青ねぎ、にんじん、干しいたけ	つきこんにゃく、みりん、淡口しょうゆ、削りぶし(だし用)	
16 金	ごはん	精白米				571 kcal
	きつねうどん	うどん		青ねぎ、はくさい、にんじん	淡口しょうゆ、みりん、塩、削りぶし(だし用)、だし昆布	19.7 g
	あとのせあげ	砂糖	うすあげ		しょうゆ、削りぶし(だし用)、だし昆布	15.3 g
	☆小松菜としめじのおひたし	砂糖	まぐろ油漬	キャベツ、小松菜、しめじ、にんじん	しょうゆ	
毎月19日は 食育の日 19 月	ごはん	精白米				576 kcal
	ワントン	ワントン皮、油	鶏肉、棒天	ちんげん菜、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし	中華ブイヨン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	24.4 g
	麻婆豆腐	油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚挽肉、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	14.6 g
20 火	おさつパン	おさつパン				632 kcal
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー、ベーコン	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	27.0 g
	☆ハンバーグきのこソース	油、砂糖	ハンバーグ	えのき茸、しめじ、たまねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース	23.5 g
21 水	ごはん	精白米				590 kcal
	カレーうどん	うどん、カレールウ(アレルギーフリー)	豚肉、かまぼこ	青ねぎ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、塩、削りぶし(だし用)	20.1 g
	もやしの炒め煮	砂糖	ベーコン	にんじん、緑豆もやし	しょうゆ、削りぶし(だし用)	16.0 g
22 木	ごはん	精白米				587 kcal
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	ホールコーン、キャベツ、パセリ、にんじん、たまねぎ	コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	22.3 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	16.2 g
	型抜きチーズ		型抜きチーズ			
23 金	ごはん	精白米				597 kcal
	さつま汁	さつまいも	鶏肉、うすあげ、みそ	ささがきごぼう、青ねぎ、大根、にんじん	つきこんにゃく、削りぶし(だし用)	22.3 g
	白身魚フライ	油	白身魚フライ			16.9 g
	野菜ソテー		ベーコン	キャベツ、にんじん	淡口しょうゆ、塩、こしょう	
26 月	ごはん	精白米				573 kcal
	どさんこ汁	じゃがいも	赤みそ、白みそ	ホールコーン、青ねぎ、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし	削りぶし(だし用)	21.5 g
	☆厚揚げのみぞれかけ	砂糖	厚揚げ	大根おろし	みりん、しょうゆ	14.6 g
	まぜたら秋の風味ごはん	栗水煮、油、砂糖	鶏肉、焼ちくわ	みつば、エリンギ、しめじ、にんじん	みりん、しょうゆ、塩、削りぶし(だし用)	
27 火	ミニコッペパン	ミニコッペパン				589 kcal
	ポークシチュー	じゃがいも、油、ハヤシルウ(アレルギーフリー)	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	20.4 g
	コーンキャベツ			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	19.8 g
	☆かぼちゃのケーキ	バター、小麦粉、砂糖	牛乳	かぼちゃ裏ごし	ベーキングパウダー	
28 水	ごはん	精白米				571 kcal
	ちゃんぽん麺	中華麺、油、ごま油	豚肉、かまぼこ	はくさい、青ねぎ、にんじん	中華ブイヨン、みりん、淡口しょうゆ、塩、こしょう	23.3 g
	☆わかめサラダ		ささみフレック、わかめ	キャベツ、にんじん		12.6 g
	ごまドレッシング	砂糖、すり白ごま、ごま油			酢、しょうゆ	
29 木	ごはん	精白米				587 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、干しいたけ	中華ブイヨン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	23.1 g
	キャベツと厚揚げの甘辛炒め	油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉、厚揚げ、赤みそ	キャベツ、白ねぎ、にんにく、土しょうが、にんじん、たまねぎ	中華ブイヨン、テンメンジャン、しょうゆ、料理酒、酢、豆板醤	19.0 g
30 金	ごはん	精白米				606 kcal
	けんちん汁	さといも、ごま油、片栗粉	豆腐	ささがきごぼう、白ねぎ、大根、にんじん	つきこんにゃく、淡口しょうゆ、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	20.7 g
	さんまのかば焼き風	油、砂糖、片栗粉	さんま粉付		みりん、しょうゆ	20.1 g
	ひじきの甘煮	油、砂糖	鶏肉、ひじき	にんじん	みりん、しょうゆ、だし昆布、削りぶし(だし用)	

・栄養価は中学年の値を示しています。

・☆はオープン献立です。

・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。