

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8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。



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、噛み応えのある切干大根や、カルシウムが多い小松菜をつかった『切干大根と小松菜のサラダ』、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。



「堺っこ献立」 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)」を堺っこ献立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・安心につながるとともに、地域とのつながりを深めます。11月の給食では『堺のめぐみコロッケ(堺市産小松菜使用)』『小松菜のタンメン』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・春菊・大根・キャベツ・ブロッコリー

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
2月	ごはん	精白米				613 kcal
	石狩汁		鮭、みそ	ホールコーン、青ねぎ、大根、にんじん、たまねぎ	削りぶし(だし用)	23.9 g
	五目豆	油、砂糖	鶏肉、大豆水煮、高野豆腐	にんじん	系こんにやく、みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	16.3 g
	☆さつまいものオープン焼き	さつまいも、油			塩	
いい歯の日 献立 4水	ごはん	精白米				587 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮	じゃがいも、油、砂糖	豚肉	土しょうが、にんじん、たまねぎ	こんにやく、みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	24.1 g
	☆切干大根と小松菜のサラダ		ささみフレーク	ホールコーン、小松菜、にんじん、切干大根		13.6 g
	マヨごまドレッシング	砂糖、マヨネーズ風ドレッシング、あたりごま、すり白ごま			酢、しょうゆ	
5月	ごはん	精白米				632 kcal
	鶏なんばんうどん	砂糖、うどん、油	鶏肉	はくさい、白ねぎ、にんじん	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)	20.6 g
	かきあげ	さつまいも、小麦粉、油	ちりめんじゃこ	春菊、にんじん、たまねぎ	ベーキングパウダー、塩	18.4 g
	オリーブパン	オリーブパン				579 kcal
6月	ミネストローネ	白いんげん豆水煮、マカロニ、油、砂糖	鶏肉、ベーコン	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	22.3 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	23.4 g
	ごはん	精白米				585 kcal
9月	五目汁		厚揚げ、赤みそ、白みそ	はくさい、青ねぎ、にんじん、緑豆もやし	削りぶし(だし用)	25.1 g
	☆焼きさば		さば			17.2 g
	さといものそばろ煮	さといも、油、片栗粉、砂糖	鶏挽肉	三度豆、土しょうが、にんじん、たまねぎ	淡口しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	
	ミニコッペパン	ミニコッペパン				575 kcal
10月	じゃこと小松菜のスパゲティ	スパゲティ、油	豚肉、焼くわ、ちりめんじゃこ	小松菜、にんにく、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、料理酒、塩、こしょう	24.3 g
	☆花野菜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)	ウインナー	ホールコーン、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、たまねぎ	塩、こしょう	21.1 g
	ごはん	精白米				573 kcal
11月	コンソメスープ	油	鶏肉	キャベツ、エリンギ、にんじん、たまねぎ	コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	19.8 g
	かけたらクリームドリア	じゃがいも、ホワイトルウ(アレルギーフリー)	ベーコン、牛乳、粉末チーズ	にんじん、たまねぎ	コンソメ、塩、こしょう	18.5 g
	ごはん	精白米				582 kcal
12月	トック	トック、油	ささみフレーク、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	25.0 g
	豚肉のブルコギ	すり白ごま、油、砂糖、ごま油	豚肉	しめじ、にんにく、土しょうが、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん、コチジャン、塩、こしょう	15.2 g

11月 旬の食材



学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和8年11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
13 金	ごはん	精白米				601 kcal
	カレー豆腐	油, カレールウ(アレルギー), 砂糖	豚肉, 豆腐	にら, 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	22.9 g
	☆えのきベーコン	じゃがいも	ベーコン	えのき茸	淡口しょうゆ, 塩, こしょう	17.3 g
16 月	ごはん	精白米				604 kcal
	小松菜のタンタン麺	中華麺, 油, 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	豆板醬, 中華ブイヨン, しょうゆ, 料理酒, 塩, こしょう	22.2 g
	☆大根サラダ		かつお油漬	ホールコーン, 大根, にんじん		15.3 g
	しょうゆドレッシング	砂糖, ごま油			酢, しょうゆ	
姉妹都市 献立 17 火	ミニコッペパン	ミニコッペパン				573 kcal
	ビーンズシチュー	白いんげん豆水煮, 油, ハヤシルウ(アレルギー)	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	23.5 g
	ツナとキャベツのソテー	油	かつお油漬	キャベツ, にんじん	淡口しょうゆ, 塩, こしょう	19.9 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	
18 水	ごはん	精白米				584 kcal
	みそ汁		うすあげ, 豆腐, わかめ, みそ	青ねぎ, えのき茸, たまねぎ	削りぶし(だし用)	26.2 g
	豚肉のしょうが炒め	砂糖, 油	豚肉	土しょうが, にんじん, たまねぎ	しょうゆ, 料理酒, こしょう, みりん	16.6 g
	☆白菜のおひたし	砂糖	まぐろ油漬	はくさい, にんじん	しょうゆ, みりん	
毎月19日は 食育の日 19 木	ごはん	精白米				588 kcal
	船場汁		さば	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)	24.6 g
	☆厚揚げ田楽	砂糖	厚揚げ, 赤みそ		みりん	18.2 g
	海藻さんびら	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)	
20 金	ごはん	精白米				626 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, 緑豆もやし	中華ブイヨン, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	21.7 g
	堺のめぐみコロッケ	小松菜コロッケ, 油				19.9 g
	三色ソテー	油	ハム	ホールコーン, キャベツ, にんじん	しょうゆ, 塩, こしょう	
24 火	ミニコッペパン	ミニコッペパン				605 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(アレルギー), 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	24.8 g
	☆カリフラワーとポトフ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)	まぐろ油漬	カリフラワー	しょうゆ	24.2 g
25 水	ごはん	精白米				656 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	系こんにゃく, みりん, しょうゆ, 削りぶし(だし用)	25.5 g
	チキン南蛮	油, 砂糖	鶏から揚げ	レモン汁	しょうゆ, 酢, 一味唐辛子	20.0 g
26 木	ごはん	精白米				586 kcal
	むらくも汁	ふ, 片栗粉	鶏卵	青ねぎ, えのき茸, にんじん, たまねぎ	淡口しょうゆ, だし昆布, 削りぶし(だし用)	22.1 g
	☆さんまの塩焼き		さんま		料理酒	21.5 g
	もやしの甘酢煮	砂糖	ベーコン	キャベツ, にんじん, 緑豆もやし	しょうゆ, 淡口しょうゆ, 酢, 削りぶし(だし用), だし昆布	
27 金	コッペパン	コッペパン				656 kcal
	クリーミーコーンの豆乳スープ	米粉マカロニ, 油	鶏肉, 豆乳, 白みそ	クリームコーン, エリンギ, 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	23.6 g
	☆ガーリックポテト	じゃがいも, 砂糖, 油	ベーコン	にんにく	塩, こしょう, しょうゆ	24.2 g
	チョコレートクリーム	チョコレートクリーム				
30 月	ごはん	精白米				573 kcal
	みそ汁	ふ	うすあげ, みそ	青ねぎ, えのき茸, 大根, にんじん, たまねぎ	削りぶし(だし用)	25.4 g
	☆さわらの風味焼き	油	さわら		酢, 淡口しょうゆ	15.7 g
	五目さんびら	油, 砂糖, すり白ごま, ごま油	豚肉	ささがきごぼう, にんじん, 干しいたけ	系こんにゃく, みりん, しょうゆ, 一味唐辛子, 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。