中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年 11月

堺市教育委員会

【11月6日 いい歯の日献立】

11月8日は、『いい歯の日』です。いい歯の日献立として、ひじき・切干大根・小魚など、歯ごたえのある食材や、歯を丈夫にするために欠かせないカルシウムを多く含む食材を取り入れています。

この機会に、歯の健康について見直しましょう。

和食献立

【11月24日】

11月24日は『いい日本食の日』なので、和食献立です。給食でも和食はたくさん登場していますが、改めて和食献立を紹介します。

和食の特徴の一つに「だし」があります。素材の味を活かす「だし」は、日本の食文化を支えてきた大切な存在です。小松菜のすまし汁は、昆布と削り節からだしを取りました。

※イラスト 農林水産省ホームページより引用

堺っこ献立

【11月30日 堺のめぐみコロッケ】

『堺のめぐみコロッケ』は、小松菜栽培が盛んな、堺市で採れた「堺のめぐみ」の小松菜を使って作られています。

「堺のめぐみ」とは、地産地消の推進を目的とした地域ブランドです。堺市内で栽培、収穫されており、農薬使用状況が適正であると確認された安全・安心な農産物です。

堺のめぐみ

小松菜・キャベツ

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、大豆製品	2群 牛乳、乳製品、海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、砂糖類	6群 油脂、脂肪の多い食品		
2 月	炊き込みご飯	○					精白米		炊き込みご飯の素	758 kcal
	鮭の風味焼き		鮭					油	酢,淡口しょうゆ	39.9 g
	豚肉とじゃがいもの炒め物		豚肉		ピーマン,にんじん		じゃがいも,砂糖	油	しょうゆ	21.4 g
	五目汁		鶏肉,みそ		青ねぎ,にんじん	大根,たまねぎ			つきこんにゃく,削りぶし(だし用)	
4 水	ご飯	○					精白米			778 kcal
	肉豆腐		豚肉,豆腐		にんじん	白ねぎ,干しいたけ	砂糖	油	糸こんにゃく,しょうゆ,料理酒	31.6 g
	●かき揚げ				にんじん	ささがきごぼう,たまねぎ	さつまいも,小麦粉,米粉	油	塩	21.2 g
	おひたし(冷)		糸かまぼこ		小松菜	キャベツ	砂糖		淡口しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)	
5 木	コッペパン	○					コッペパン			801 kcal
	きのこシチュー		鶏肉	牛乳,粉末チーズ	にんじん	しいたけ,エリンギ,しめじ,たまねぎ	じゃがいも	油,ホワイトルウ(アレルゲンフリー)	コンソメ,塩,こしょう	34.9 g
	●白身魚フライ		白身魚フライ					油		28.1 g
	いそのサラダ(冷)		かつお油漬	わかめ		キャベツ,たまねぎ	砂糖	油	酢,しょうゆ	
6 金 いい歯の日献立	ご飯	○					精白米			770 kcal
	和風豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ			たまねぎ	砂糖,片栗粉	油	みりん,しょうゆ	31.9 g
	ひじきと切干大根の煮物		焼豚	ひじき	にんじん	干しいたけ,切干大根	砂糖	油	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	20.8 g
	豚汁		豚肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	ささがきごぼう,たまねぎ	じゃがいも		つきこんにゃく,削りぶし(だし用)	
	ミニフィッシュ			ミニフィッシュ						
9 月	ご飯	○					精白米			828 kcal
	ピリッと厚揚げ		豚挽肉,厚揚げ		にら,にんじん	はくさい,にんにく,干しいたけ	緑豆春雨,砂糖,片栗粉	油,ごま油	料理酒,しょうゆ,中華だし,豆板醤,こしょう	27.5 g
	●長崎天ぷら						じゃがいも,小麦粉,米粉,砂糖	油	塩,料理酒,しょうゆ,ベーキングパウダー	24.4 g
	中華コーンスープ		ベーコン		にんじん	クリームコーン,白ねぎ,たまねぎ	片栗粉		中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう	
10 火	ご飯	○					精白米			776 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮		豚肉,一口丸天		三度豆,にんじん	土しょうが,たまねぎ	じゃがいも,砂糖	油	しょうゆ,削りぶし(だし用)	39.6 g
	さわらのみそ焼き		さわら,白みそ,赤みそ			白ねぎ	砂糖		みりん,料理酒	18.2 g
	もやしのからしあえ(冷)		焼豚		にら,にんじん	緑豆もやし	砂糖		淡口しょうゆ,粒入りマスタード	
11 水	ご飯	○					精白米			795 kcal
	ビビンバ		豚肉		にんじん,ほうれん草	にんにく,緑豆もやし,白菜キムチ,切干大根	砂糖	油,すり白ごま,ごま油	しょうゆ,中華だし,コチジャン	34.2 g
	かぼちゃのホットサラダ		ハム		かぼちゃ	ホールコーン,たまねぎ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	酢	23.1 g
	卵スープ		鶏肉,液卵		青ねぎ,にんじん	しめじ,たまねぎ	片栗粉	油	中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう	
12 木	ご飯	○					精白米			771 kcal
	豚肉とポテトのガーリック焼き		豚肉			にんにく	じゃがいも,砂糖		しょうゆ,塩,こしょう	37.1 g
	鶏肉と豆のケチャップ煮		鶏肉,ウインナー			たまねぎ	白いんげん豆水煮,砂糖	油	ウスターソース,トマトケチャップ,塩	21.6 g
	野菜スープ		ベーコン		ちんげん菜,にんじん	キャベツ,たまねぎ			コンソメ,塩,こしょう,淡口しょうゆ	
13 金	ご飯	○					精白米			805 kcal
	●あじフライ		あじフライ					油		32.7 g
	ソース								ソース	23.4 g
	ごぼうサラダ(冷)		ささみフレーク		にんじん	ホールコーン,ささがきごぼう	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー),すり白ごま,あたりごま	しょうゆ,酢	
	すまし汁		鶏肉		青ねぎ,にんじん	えのき茸,大根,たまねぎ			淡口しょうゆ,みりん,だし昆布,削りぶし(だし用),塩	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)						

中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年 11月

堺市教育委員会

日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
			1群 魚、肉、卵、大豆、大豆製品	2群 牛乳、乳製品、海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、砂糖類	6群 油脂、脂肪の多い食品		
16 月	ご飯	○					精白米			776 kcal
	肉団子のきのこあんかけ		ミートボール			えのき茸,しめじ,たまねぎ	砂糖,片栗粉	油	しょうゆ	32.6 g
	小松菜と豚肉の甘辛炒め煮		豚肉		小松菜,にんじん		砂糖	油,ごま油	しょうゆ,料理酒,みりん	23.8 g
	呉汁		ひきわり大豆水煮,豆乳,赤みそ,白みそ		にんじん	白ねぎ,大根	じゃがいも		つきこんにゃく,削りぶし(だし用)	
17 火	ご飯	○					精白米			781 kcal
	豚肉と野菜の炒め物		豚肉		ピーマン,にんじん	キャベツ,にんにく,緑豆もやし		油	塩,淡口しょうゆ,こしょう	34.2 g
	●揚げギョーザ		ギョーザ					油		23.8 g
	四川風スープ		鶏肉,液卵		にんじん	白ねぎ,たまねぎ,干しいたけ	緑豆春雨,片栗粉	油	中華だし,淡口しょうゆ,豆板醤,塩,こしょう	
18 水	ご飯	○					精白米			799 kcal
	鶏肉のレモンソース		鶏から揚げ			レモン汁	砂糖		酢,しょうゆ	32.6 g
	じゃが麻婆		豚挽肉,赤みそ,豆みそ		にんじん	白ねぎ,土しょうが,たまねぎ	じゃがいも,砂糖,片栗粉	油,ごま油	中華だし,しょうゆ,豆板醤,みりん,料理酒	21.4 g
	ちんげん菜スープ		ベーコン,豆腐		ちんげん菜,にんじん	ホールコーン,たまねぎ			中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう	
19 木 毎月19日は食育の日	ご飯	○					精白米			778 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉		ピーマン	土しょうが,たまねぎ	砂糖		塩,こしょう,しょうゆ,みりん,料理酒	35.5 g
	れんこんの塩きんぴら		焼豚		にんじん	れんこん		油	塩,こしょう,一味唐辛子,削りぶし(だし用)	21.5 g
	さつま汁		鶏肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	ささがきごぼう,大根	さつまいも		つきこんにゃく,削りぶし(だし用)	
20 金	ご飯	○					精白米			793 kcal
	さばののりマヨ焼き		さば	あおさ粉				マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	淡口しょうゆ	39.0 g
	豚肉のごま風味		豚肉,赤みそ		ピーマン,にんじん	にんにく,土しょうが,たまねぎ	砂糖	油,あたりごま,ごま油	しょうゆ,料理酒	28.0 g
	中華スープ		鶏肉		にら,にんじん	たまねぎ,緑豆もやし,干しいたけ		油	中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう	
24 火 和食の日献立	ご飯	○					精白米			760 kcal
	焼きさんま		さんま					油	料理酒,淡口しょうゆ	31.0 g
	いも煮		豚肉		にんじん	白ねぎ	さといも,砂糖	油	三角切こんにゃく,しょうゆ,みりん,料理酒,だし昆布,削りぶし(だし用)	23.9 g
	小松菜のすまし汁				小松菜,にんじん	はくさい,えのき茸,大根			淡口しょうゆ,みりん,塩,だし昆布,削りぶし(だし用)	
	のりの佃煮			のりの佃煮						
25 水	ご飯	○					精白米			835 kcal
	タップルコギ		鶏肉		にら,にんじん	にんにく,土しょうが,たまねぎ,りんごピューレ	砂糖	油,ごま油	中華だし,コチジャン,料理酒,しょうゆ,塩,こしょう	27.7 g
	●大学いも						さつまいも,砂糖	油,黒ごま	みりん,しょうゆ	24.7 g
	白菜とわかめのスープ		豚肉	わかめ	青ねぎ,にんじん	はくさい,たまねぎ,干しいたけ		油	中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう	
26 木	黒糖パン	○					黒糖パン			830 kcal
	ポークチャップ		豚肉			たまねぎ,にんにく	砂糖,片栗粉	油	トマトケチャップ,しょうゆ,みりん,こしょう	37.0 g
	ポテトサラダ(冷)		ハム		にんじん	きゅうり,ホールコーン	じゃがいも,砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	酢	26.4 g
	にんじんのポタージュ		ベーコン	牛乳	パセリ,にんじん,にんじん裏ごし	たまねぎ,とうもろこし裏ごし		ホワイトルウ(アレルゲンフリー)	コンソメ,塩,こしょう	
	フルーツゼリー						フルーツゼリー(りんご)			
27 金	ご飯	○					精白米			787 kcal
	豚肉のピリ辛炒め		豚肉		にら	にんにく,たまねぎ	砂糖	油,ごま油	しょうゆ,みりん,料理酒,豆板醤	34.2 g
	厚揚げのしょうが焼		厚揚げ			土しょうが	砂糖		淡口しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)	24.0 g
	塩ちゃんこ汁		チキンボール,平天		青ねぎ,にんじん	緑豆もやし,たまねぎ			つきこんにゃく,中華だし,淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用)	
30 月	ご飯	○					精白米			860 kcal
	チキンカレーライス		鶏肉		にんじん	にんにく,たまねぎ	じゃがいも	油,カレールウ(アレルゲンフリー)	トマトケチャップ,ウスターソース,カレー粉,塩,こしょう	27.0 g
	●堺のめぐみコロッケ						小松菜コロッケ	油		25.5 g
	和風サラダ(冷)		かつお油漬	ひじき	にんじん	キャベツ,切干大根	砂糖	油	しょうゆ,酢	

●は揚げ物料理です。
(冷)は冷たい和え物料理です。
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。