

中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年12月

堺市教育委員会

寒さに負けない体を作ろう

寒さに負けない元気な体を作るためには、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけ、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。また、冬が旬の野菜はビタミン等の栄養を多く含み、風邪予防や免疫力向上の効果が期待されます。冬野菜や体があたたま料理を食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



冬至献立【12月21日】

冬至（今年は12月22日）は、一年で最も昼が短くなる日です。昔から冬至には、ゆず湯に入って、無病息災を祈る習慣があります。また、かぼちゃ（なんきん）、にんじん、れんこんなどの「ん」のつくものを食べると運が呼び込めるといわれています。



冬の野菜 小松菜

堺市では小松菜の生産が盛んです。小松菜は、ビタミン・鉄分・カルシウムが豊富な冬が旬の野菜です。ハウス栽培で一年中作られていますが、冬は葉が厚くなり、甘みが増しておいしくなる時期です。

堺のめぐみ
春菊・白菜・大根・小松菜・ほうれん草
にんじん・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	エネルギーたんぱく質脂質
			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		
1 火	ご飯	○					精白米			788 kcal
	アドボ		鶏肉			にんにく、たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ、酢、こしょう	34.5 g
	ウィンナーポテト		ウィンナー			たまねぎ	じゃがいも	油	塩、こしょう	22.1 g
	シニガン		豚肉		皮むきトマト、にんじん	はくさい、大根、たまねぎ、レモン汁		油	コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)						
2 水	ご飯	○					精白米			791 kcal
	●白身魚フライ		白身魚フライ					油		31.3 g
	ソース								ソース	21.1 g
	鶏肉とひじきの卵とじ煮		鶏肉、液卵	ひじき	にんじん	たまねぎ	砂糖	油、ごま油	しょうゆ、削りぶし(だし用)、だし昆布	
	だんご汁				青ねぎ、にんじん	はくさい、大根	団子		淡口しょうゆ、塩、料理酒、みりん、削りぶし(だし用)、だし昆布	
3 木	コッペパン	○					コッペパン			810 kcal
	冬野菜のクリーム煮		鶏肉	牛乳、粉末チーズ	ほうれん草、にんじん	はくさい、かぶ、たまねぎ		油、ホワイトルウ(アレルゲンフリー)	コンソメ、塩、こしょう	30.2 g
	ウィンナーのケチャップ煮		ウィンナー			しめじ、たまねぎ	砂糖	油	トマトケチャップ、ウスターソース	31.0 g
	フルーツコンポート(冷)			粉寒天		黄桃、パイナップル、りんご	砂糖			
4 金	ご飯	○					精白米			751 kcal
	鶏肉のから揚げおろしソース		鶏から揚げ			大根おろし	砂糖、片栗粉		しょうゆ、淡口しょうゆ	32.1 g
	卵の花		焼くわ、おから		青ねぎ、にんじん		砂糖	油	つきこんにやく、みりん、淡口しょうゆ、削りぶし(だし用)	18.1 g
	みそ汁		豚肉、みそ		小松菜、にんじん	はくさい、しめじ、かぶ、たまねぎ			削りぶし(だし用)	
7 月	ご飯	○					精白米			773 kcal
	麻婆豆腐		豚挽肉、豆腐、赤みそ、豆みそ		にんじん	白ねぎ、にんにく、土しょうが、たまねぎ、干しいたけ	砂糖、片栗粉	油、ごま油	中華だし、しょうゆ、豆板醤、料理酒	33.3 g
	焼きギョーザ		ギョーザ							21.9 g
	小松菜のソテー		ベーコン		小松菜	たまねぎ			しょうゆ、塩、こしょう	
	ミニフィッシュ			ミニフィッシュ						
8 火	ご飯	○					精白米			857 kcal
	●ヤンニョムチキン		鶏から揚げ			にんにく		油	コチジャン、料理酒、みりん、オイスターソース、トマトケチャップ	30.1 g
	ほうれん草ナムル(冷)				ほうれん草、にんじん	緑豆もやし	砂糖	ごま油、白ごま	淡口しょうゆ、塩	27.2 g
	トック		液卵		青ねぎ、にんじん	たまねぎ、干しいたけ	トック、片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
9 水	ご飯	○					精白米			798 kcal
	さばのみそ煮		さば、赤みそ、白みそ				砂糖		みりん、料理酒	39.4 g
	豚肉の甘辛煮		豚肉		にんじん	ささがきごぼう、白ねぎ、土しょうが、たまねぎ	砂糖	油	糸こんにやく、しょうゆ、みりん	22.3 g
	けんちん汁		豆腐		青ねぎ、にんじん	はくさい、大根	さといも、片栗粉	ごま油	つきこんにやく、みりん、淡口しょうゆ、削りぶし(だし用)	
10 木	ご飯	○					精白米			762 kcal
	豚肉のマスタード焼き		豚肉			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)	料理酒、塩、こしょう、粒入りマスタード、しょうゆ、カレー粉	35.9 g
	春雨の炒め煮		焼豚		にら、にんじん	干しいたけ	緑豆春雨	油	中華だし、オイスターソース、淡口しょうゆ、塩、こしょう	22.1 g
	どんがら汁		たら、赤みそ、白みそ		にんじん	白ねぎ、しめじ、はくさい、大根			みりん、削りぶし(だし用)	

中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年12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	エネルギーたんぱく質脂質
			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		
11 金	ご飯	○					精白米			805 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	糸こんにゃく、しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	32.6 g
	●ちくわの磯辺揚げ		焼ちくわ	あおさ粉			小麦粉、米粉	油	塩	20.8 g
	切干大根のサラダ(冷)		ささみフレーク		にんじん	ホールコーン、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、酢	
14 月	ご飯	○					精白米			811 kcal
	おでん		鶏肉、うずら卵、焼ちくわ、厚揚げ			大根	じゃがいも、砂糖		三角切こんにゃく、みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	37.6 g
	焼きいわし		いわし					油	料理酒、淡口しょうゆ	24.0 g
	白菜と小松菜の煮びたし(冷)				小松菜、にんじん	はくさい	砂糖		みりん、淡口しょうゆ、削りぶし(だし用)	
	のりの佃煮			のりの佃煮						
15 火	ご飯	○					精白米			833 kcal
	●鶏肉のレモンソース		鶏から揚げ			レモン汁	砂糖	油	酢、しょうゆ	31.3 g
	ミートペンネ		豚挽肉		皮むきトマト、にんじん	しめじ、たまねぎ	マカロニ	油	トマトケチャップ、ウスターソース、ナツメグ、塩、こしょう	27.0 g
	冬野菜スープ		ベーコン		ほうれん草、にんじん	はくさい、カリフラワー、たまねぎ			コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
16 水	ご飯	○					精白米			767 kcal
	豚肉のピリ辛炒め		豚肉			にんにく、たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ、みりん、料理酒、豆板醤	33.0 g
	ごまじゃこ和え(冷)			ちりめんじゃこ	小松菜、にんじん	キャベツ	砂糖	白ごま	しょうゆ	19.2 g
	のっぺい汁		鶏肉、うすあげ		青ねぎ、にんじん	しめじ、大根	さといも、片栗粉		淡口しょうゆ、みりん、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	
	フルーツゼリー						フルーツゼリー(りんご)			
17 木	ご飯	○					精白米			779 kcal
	●赤魚の野菜あんかけ		赤魚粉付		ピーマン	たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、酢	32.7 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	21.6 g
	さつま汁		鶏肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	大根	さつまいも		つきこんにゃく、削りぶし(だし用)	
18 金 毎月19日は食育の日	ご飯	○					精白米			869 kcal
	ハヤシライス		豚肉		にんじん、トマトピューレ	にんにく、たまねぎ		油、ハヤシルウ(アレルギーフリー)	トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	29.7 g
	●コロッケ						コロッケ	油		28.1 g
	キャロットソテー		フランクフルト		三度豆、にんじん	キャベツ		油	淡口しょうゆ、塩、こしょう	
21 月 冬至献立	ご飯	○					精白米			750 kcal
	鮭の柚庵焼き		鮭			ゆず果汁	砂糖		しょうゆ、みりん	35.5 g
	れんこんのきんぴら		豚肉		にんじん	れんこん	砂糖	油、白ごま、ごま油	つきこんにゃく、しょうゆ、みりん、一味唐辛子	19.5 g
	なんきんのみそ汁		うすあげ、豆腐、みそ		青ねぎ、かぼちゃ	しめじ、たまねぎ			削りぶし(だし用)	
22 火	ご飯	○					精白米			810 kcal
	ボークカレーライス		豚肉		にんじん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも	油、カレールウ(アレルギーフリー)	トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、塩、こしょう	30.7 g
	ハンバーグ		ハンバーグ							22.4 g
	コールスローサラダ(冷)		ハム		にんじん	ホールコーン、キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	酢	
23 水	ご飯	○					精白米			785 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉			土しょうが、たまねぎ	砂糖		塩、こしょう、料理酒、しょうゆ、みりん	35.4 g
	かぶのあんかけ		鶏肉		にんじん	たまねぎ、かぶ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、削りぶし(だし用)	22.7 g
	ちゃんこ汁		チキンボール、赤みそ、白みそ		春菊、にんじん	ささがきごぼう、キャベツ、たまねぎ、えのき茸			中華だし、削りぶし(だし用)	

●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(8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。