

中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年 6月

堺市教育委員会



よくかんで食べよう!! 歯と口の健康週間献立【4日(木)】



6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、体に良い働きがたくさんあります。そのため、かみごたえのある食べ物を意識して食事に加えると良いでしょう。食べ物の味や食感を楽しみながら、ゆっくり時間をかけて食事をしましょう。

◎ごぼうサラダ

ごぼうはかみごたえがある食材です。かむ回数が増えると、だ液がたくさん出て消化・吸収を助け、虫歯予防にもつながります。さらに、満腹感が得られるため、食べすぎを防ぐことができます。また、脳の血流量が増えることで、脳の働きを活性にする効果があります。

◎ヨーグルト

ヨーグルトは、歯を強く丈夫にするカルシウムが多く含まれます。牛乳と同じくらいカルシウムが効率よく吸収される食品であるため、日々の食事に取り入れることで、丈夫な歯をつくることにつながります。

食育月間

6月は「食育月間」です。食についての理解を深め、健康的な食生活を考える期間です。季節の食材を味わい、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を意識して食べましょう。



旬の食材

あじ・はも・じゃがいも
冬瓜・ピーマン



堺っこ献立「昆布」

【五目豆(10日)】

五目豆に「昆布」が使われています。古くから江戸時代にかけて貿易港として栄えた堺は、北海道で収穫された昆布が多く産出されたことで、昆布の加工業が発達しました。



堺のめぐみ

たまねぎ・小松菜・にんじん

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	1食あたり 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月	ご飯						精白米			771 kcal
	鮭の風味焼き	鮭						油	酢、淡口しょうゆ	38.4 g
	豚肉のごま風味	豚肉		ピーマン、にんじん	にんにく、土しょうが、たまねぎ、りんごビュール		砂糖	油、すり白ごま、ごま油	しょうゆ、料理酒	21.1 g
	さつまい	鶏肉、みそ		青ねぎ、にんじん	たまねぎ、さがきごぼう		さつまいも		つきごんにゃく、削りぶし(だし用)	
2火	ご飯						精白米			768 kcal
	家常豆腐	豚肉、厚揚げ、赤みそ		ちんげん菜、にんじん	白ねぎ、土しょうが、たまねぎ		砂糖、片栗粉	油	豆板醤、しょうゆ、料理酒、塩、こしょう	31.7 g
	春雨の甘酢和え(冷)	ハム		にんじん	きゅうり		緑豆春雨、砂糖	油	淡口しょうゆ、酢	21.8 g
	肉だんごスープ	ミートボール		にら、にんじん	土しょうが、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	
3水	ご飯						精白米			776 kcal
	鶏肉とキャベツのガーリック炒め	鶏肉			キャベツ、にんにく、たまねぎ			オリーブ油	コンソメ、料理酒、塩、こしょう、一味唐辛子	30.0 g
	ポテトサラダ(冷)	ハム		にんじん	きゅうり		じゃがいも、砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	酢	24.8 g
	ミネストローネ	ベーコン		皮むきトマト、にんじん	セロリ、にんにく、たまねぎ		白いんげん豆水煮		コンソメ、トマトケチャップ、塩、こしょう	
4木 歯と口の健康週間 献立	コッペパン						コッペパン			824 kcal
	●あじフライ	あじフライ						油		38.8 g
	ごぼうサラダ(冷)	ハム		にんじん	ホールコーン、さがきごぼう		砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)、すり白ごま、あたりごま	しょうゆ、酢	28.2 g
	ポトフ	豚肉		にんじん	キャベツ、たまねぎ		じゃがいも	油	コンソメ、塩、こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト(プレーン)							
5金	ご飯						精白米			805 kcal
	ポークカレーライス	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	31.1 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	
8月	ご飯						精白米			780 kcal
	八宝菜	豚肉、うずら卵		ちんげん菜、にんじん	たけのこ水煮、キャベツ、土しょうが、たまねぎ、干しいたけ		片栗粉	油	中華だし、しょうゆ、塩、こしょう	27.1 g
	●揚げギョーザ	ギョーザ						油		21.9 g
	フルーツコンポート(冷)		粉寒天		黄桃、パイナップル		砂糖			
9火	ご飯						精白米			765 kcal
	豚肉のバーベキューソース	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ、白ねぎ、土しょうが、にんにく、りんごビュール		砂糖、片栗粉	油	塩、こしょう、しょうゆ、みりん、料理酒	32.4 g
	ちんげん菜のソテー	鶏肉		ちんげん菜、にんじん	キャベツ			油	淡口しょうゆ、塩、こしょう	23.1 g
	オニオンスープ	ベーコン		パセリ、にんじん	たまねぎ、ソテードオニオン				コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
10水	ご飯						精白米			764 kcal
	●はものかば焼き	はも粉付					砂糖、片栗粉	油	みりん、しょうゆ	33.9 g
	五目豆	鶏肉、大豆水煮、焼ちくわ	角切り昆布	にんじん	たけのこ水煮		砂糖	油	みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	20.7 g
	みそ汁	赤みそ、白みそ		小松菜、にんじん	キャベツ、えのき茸、たまねぎ		じゃがいも		削りぶし(だし用)	
11木	ご飯						精白米			795 kcal
	豚肉のピリ辛みそ焼き	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	ごま油、白ごま	塩、こしょう、コチジャン、みりん、しょうゆ、料理酒	38.0 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、だし昆布、削りぶし(だし用)	23.4 g
	かきたま汁	鶏肉、液卵		青ねぎ	しめじ、たまねぎ		片栗粉		淡口しょうゆ、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ							
12金	ご飯						精白米			812 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、オニオンソース、トマトケチャップ	30.2 g
	キャベツのソテー	ウィンナー		にんじん	ホールコーン、キャベツ、たまねぎ			油	淡口しょうゆ、塩、こしょう	26.8 g
	中華スープ	豚肉、豆腐		青ねぎ、にんじん	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	

中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年 6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		
15月	ご飯						精白米			768 kcal
	照り焼きミートボール	○	ミートボール			しめじ、たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、みりん	30.9 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	21.8 g
	ちんげん菜スープ	○	鶏肉、豆腐		ちんげん菜、にんじん	たまねぎ		油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
16火	ご飯						精白米			827 kcal
	ホイコーロー	○	豚肉		ピーマン、にんじん	キャベツ、にんにく	砂糖、片栗粉	油	テンメンジャン、料理酒、しょうゆ、豆板醤	28.7 g
	●大学いも	○					さつまいも、砂糖	油、黒ごま	みりん、しょうゆ	20.8 g
	中華コンスープ	○	鶏肉		青ねぎ、にんじん	クリームコーン、たまねぎ、干しいたけ	片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
17水	ご飯						精白米			789 kcal
	さわらのみそ焼き	○	さわら、白みそ、赤みそ				砂糖		みりん、料理酒	38.2 g
	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、だし昆布、削りぶし(だし用)	17.5 g
	すまし汁	○			青ねぎ、にんじん	えのき茸、たまねぎ	団子		淡口しょうゆ、みりん、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	
18木	黒糖パン						黒糖パン			807 kcal
	鶏肉とポテトの香草焼き	○	鶏肉			にんにく	じゃがいも	オリーブ油	塩、こしょう、パセリ	36.1 g
	イタリアンサラダ(冷)	○	ハム		にんじん、トマトピューレ	キャベツ、にんにく、たまねぎ	砂糖	油	塩、酢、こしょう	31.2 g
	白いんげん豆のクリームスープ	○	ベーコン	牛乳	パセリ、にんじん	たまねぎ	白いんげん豆水煮、白いんげん豆裏ごし	ホワイトルウ(アレルゲンフリー)	コンソメ、塩、こしょう	
19金 毎月19日は 食育の日	ご飯						精白米			783 kcal
	豚肉入り野菜炒め	○	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	33.2 g
	●揚げじゃがのそぼろかけ	○	鶏挽肉			たまねぎ	じゃがいも、砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、みりん、料理酒、削りぶし(だし用)	22.9 g
	冬瓜のみそ汁	○	うすあげ、豆腐、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	とうがん、たまねぎ			削りぶし(だし用)	
22月	ご飯						精白米			761 kcal
	さばの塩焼き	○	さば						料理酒	36.3 g
	じゃがいものいそ煮	○	豚肉	ひじき	にんじん		じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	22.6 g
	みそ汁	○	みそ		青ねぎ、にんじん	えのき茸、キャベツ、たまねぎ			削りぶし(だし用)	
23火	ご飯						精白米			803 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	33.4 g
	きんぴらごぼう	○	豚肉		にんじん		ささがきごぼう	砂糖	油、白ごま、ごま油	23.4 g
	わかめと卵のスープ	○	ベーコン、液卵	わかめ	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	
24水	ご飯						精白米			886 kcal
	ハヤシライス	○	牛肉		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(アレルゲンフリー)	トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	27.4 g
	●コロケ	○					コロケ	油		30.1 g
	キャベツサラダ(冷)	○	ハム		にんじん	ホールコーン、きゅうり、キャベツ	砂糖	油	酢、しょうゆ	
25木	ご飯						精白米			786 kcal
	豚肉のしょうが焼き	○	豚肉		ピーマン、にんじん	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	35.3 g
	じゃがいものうま煮	○	ベーコン		三度豆	たまねぎ	じゃがいも、砂糖		しょうゆ、削りぶし(だし用)	23.0 g
	塩ちゃんこ汁	○	鶏肉、平天		青ねぎ、にんじん	緑豆もやし、キャベツ			つきこんやく、中華だし、淡口しょうゆ、みりん、塩、削りぶし(だし用)	
26金	ご飯						精白米			763 kcal
	麻婆豆腐	○	豚肉、豆腐、赤みそ、豆みそ		にんじん	たけのこ水煮、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	33.5 g
	焼きシューマイ	○	シューマイ							21.7 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	
29月	ご飯						精白米			766 kcal
	●ミンチカツ	○	ミンチカツ					油		27.7 g
	はるさめサラダ(冷)	○	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり	緑豆春雨、砂糖	油	酢、しょうゆ	20.6 g
	豚汁	○	豚肉、みそ		青ねぎ、にんじん	たまねぎ、ささがきごぼう			つきこんやく、削りぶし(だし用)	
30火	ご飯						精白米			753 kcal
	肉じゃが	○	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	糸こんにやく、しょうゆ、みりん、削りぶし(だし用)	37.2 g
	焼きししゃも	○		ししゃも						18.1 g
	和風サラダ(冷)	○	ささみフレック	ひじき	にんじん	キャベツ、むき枝豆、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。