

堺市教育委員会

たけのこは成長が早く真っ直ぐ伸びていくので、こどもの健やかな成長を願います。
30日(木)『若竹汁』に使います。

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	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		
13月	ご飯	○					精白米			787 kcal
	肉団子の甘酢あんかけ		ミートボール		ピーマン	たまねぎ	砂糖、片栗粉	ごま油	しょうゆ、酢	31.1 g
	じゃがいものいそ煮		豚肉、焼ちくわ	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）	22.4 g
	みそ汁		赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	しめじ、たまねぎ、キャベツ			削りぶし（だし用）	
14火	ご飯	○					精白米			812 kcal
	豚肉のみそマヨガーリック焼き		豚肉、赤みそ		にんにく、たまねぎ	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）	料理酒、みりん、塩、こしょう	31.4 g	
	切干大根とかつおのサラダ（冷）		かつお油漬	ひじき	ホールコーン、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、酢	25.6 g	
	肉だんごスープ		チキンボール		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	
15水 入学・進級 お祝い 献立	赤飯	○					アルファ化赤飯			820 kcal
	●さばの揚げづけ		さば粉付		白ねぎ、土しょうが		油	みりん、しょうゆ	29.3 g	
	きんぴらごぼう		豚肉	にんじん	さがきごぼう	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	31.5 g	
	すまし汁			わかめ	小松菜、にんじん	えのき茸、たまねぎ			淡口しょうゆ、みりん、塩、だし昆布、削りぶし（だし用）	
16木	ご飯	○					精白米			826 kcal
	肉豆腐		牛肉、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	31.3 g
	●ちくわの磯辺揚げ		焼ちくわ	あおさ粉			小麦粉、米粉	油	塩	27.4 g
	キャベツのみそ汁		みそ		にんじん	キャベツ、たまねぎ、えのき茸	じゃがいも		削りぶし（だし用）	
17金 毎月19日は 食育の日	ご飯	○					精白米			778 kcal
	タッカルビ		鶏肉		にら、にんじん	キャベツ、にんにく、土しょうが、たまねぎ	砂糖	油、ごま油	みりん、しょうゆ、コチジャン	32.4 g
	焼きシューマイ		シューマイ							21.3 g
	ビーフンスープ		豚肉		ちんげん菜、にんじん	たまねぎ、緑豆もやし、干しいたけ	ビーフン	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(B献立)

令和8年 4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	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		
20 月	ご飯	○					精白米			809 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	31.3 g
	ハンバーグ		ハンバーグ							22.0 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	
21 火	ご飯	○					精白米			798 kcal
	●油淋鶏		鶏から揚げ			白ねぎ、にんにく	砂糖、片栗粉	油、ごま油	しょうゆ、酢	28.9 g
	ひじきの中華風炒め		焼豚	ひじき	ちんげん菜、にんじん	にんにく、緑豆もやし、 ホールコーン		油	中華だし、塩、こ しょう、しょうゆ	23.9 g
	春雨スープ		豚肉		青ねぎ、にんじん	干しいたけ、たまねぎ	緑豆春雨	油	中華だし、淡口 しょうゆ、塩、こ しょう	
22 水	ご飯	○					精白米			780 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	37.0 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)	20.2 g
	だんご汁		鶏肉、かまぼこ、赤みそ、 白みそ		青ねぎ、にんじん	大根	団子		削りぶし(だし 用)	
	昆布の佃煮			昆布の佃煮						
23 木	コッペパン	○					コッペパン			781 kcal
	さわらの香草焼き		さわら					オリーブ油	バジル、塩、こし ょう	39.8 g
	フェイジョアード		豚肉、ウィンナー		にんじん	にんにく、たまねぎ	白いんげん豆水煮	油	ウスターソース、ト マトケチャップ、 塩、こしょう、チリ パウダー	26.8 g
	ポトフ		鶏肉		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	
	いちごジャム						いちごジャム			
24 金	ご飯	○					精白米			781 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	32.7 g
	●揚げギョーザ		ギョーザ					油		23.0 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	
27 月	ご飯	○					精白米			793 kcal
	●あじフライ		あじフライ					油		28.6 g
	ミートポテト		豚挽肉		皮むきトマト、にんじん	たまねぎ	じゃがいも	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	22.8 g
	春野菜スープ		ベーコン		きぬさや、にんじん	キャベツ、たまねぎ	米粉マカロニ		コンソメ、淡口し ょうゆ、塩、こし ょう	
28 火	ご飯	○					精白米			774 kcal
	鶏肉のから揚げおろしソース		鶏から揚げ		青ねぎ	大根おろし	砂糖、片栗粉		しょうゆ、淡口し ょうゆ	30.6 g
	タンタン春雨		豚肉		ちんげん菜、にら、にん じん	白ねぎ、にんにく	緑豆春雨、砂糖	油、ごま油、あたりごま	中華だし、オイ スターソース、し ょうゆ、料理酒、 塩、こしょう、コ チジャン	20.6 g
	中華スープ		ベーコン		青ねぎ、にんじん	しめじ、たまねぎ	片栗粉		中華だし、淡口 しょうゆ、塩、こ しょう	
30 木 こどもの日 献立	ご飯	○					精白米			813 kcal
	●いわしのかば焼風		いわし粉付				砂糖、片栗粉	油	みりん、しょうゆ	31.3 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	23.1 g
	若竹汁		かまぼこ、豆腐	わかめ	青ねぎ	たけのこ水煮、たまねぎ			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(ぶどう)			

●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。