

中学校給食予定献立表(B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。

◎ひじきと切干大根の煮物 ◎ミニフィッシュ


ひじき・切干大根・ミニフィッシュには、歯を強くするカルシウムが多く含まれています。また、切干大根やミニフィッシュ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、脳の働きを活発にする効果があります。

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(3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食分 - 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			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			
2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,土しうが,にんにく,りんごビュレ	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	
3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)	
4木 歯と口の健康週間献立	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								
5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,オイスターソース,トマトケチャップ	30.2 g
	キャベツのソテー		ウインナー		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	
8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,土しうが,たまねぎ,りんごビュレ	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,ささがきごぼう	さつまいも		つきごんにやく,削りぶし(だし用)	
9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	
10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	
11木	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)						
12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	

中学校給食予定献立表(B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	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			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)	
16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	つきこんにやく、しょうゆ、みりん、一味唐辛子	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		
17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、ハヤシルー(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	
	●コロッケ						コロッケ	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		
18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			つきこんにやく、中華だし、淡口しょうゆ、みりん、塩、削りぶし(だし用)		
19金 毎月19日は 食育の日	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		
22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			つきこんにやく、削りぶし(だし用)		
23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)		ささみフレーク	ひじき	にんじん	キャベツ、おき枝豆、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、酢		
24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)		
25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	じゃがいも	オリーブ油	塩、こしょう、バジル	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	ホワイトルー(アレルゲンフリー)	コンソメ、塩、こしょう		
26金	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)		
29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		
30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	テンメシジャン、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	
	中華コーンスープ		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		

●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。



←学校給食のレシビを
紹介しています。
こちらからご覧ください。