中学校給食予定献立表(A献立)

©Expo 2025
大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

令和7年 10月

堺市教育委員会

目の愛護デー 【10月9日（木） 目の愛護デー献立】

10月10日は目の愛護デーです。全国で目の大切さを呼びかけるための運動が行われています。目の粘膜を健康に保つことを助ける成分として、アントシアニンやビタミンAがあります。アントシアニンは、ブルーベリーやなすなどに多く含まれ、ビタミンAは、かぼちゃやにんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれています。

きたで、万博！

大阪・関西万博には、連日、世界中からたくさんの人が集まっています。給食では、期間中、世界の国々の料理や食文化を紹介します。
【10月20日（月） サモア】
サモアはニュージーランドの北にある島国です。タロイモ、ココナッツ、バナナ、魚介、豚肉、鶏肉などの食材がよく食べられています。近年では米や小麦粉で作った麺、春雨もよく食べられます。「ウム」という伝統的な調理法が有名で、日曜日やお祝いの日には欠かせない料理です。

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
10月は小松菜です。

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	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 水	ご飯						精白米			804 kcal
	焼きさんま	○	さんま					油	料理酒,淡口しょうゆ	30.9 g
	切干大根の煮物		うすあげ		にんじん	干しいたけ,切干大根	砂糖	油	しょうゆ,みりん,削りぶし（だし用）	26.6 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）	
2 木	コッペパン						コッペパン			751 kcal
	鶏肉とキャベツのガーリック炒め	○	鶏肉		にんじん	キャベツ,白ねぎ,にんにく		オリーブ油	コンソメ,料理酒,塩,こしょう,一味唐辛子	34.0 g
	フルーツコンポート（冷）			粉寒天		黄桃,パイン,オレンジジュース	砂糖		ナタデココ	26.7 g
	コーンと卵の中華スープ		豚肉,液卵		パセリ,にんじん	クリームコーン,たまねぎ	片栗粉	油	中華だし,淡口しょうゆ,塩	
3 金	ご飯						精白米			878 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	28.5 g
	●コロッケ						コロッケ	油		26.4 g
	豆とひじきのサラダ（冷）		まぐろ油漬,大豆水煮	ひじき	にんじん	ホールコーン,むき枝豆,たまねぎ	砂糖	油	酢,しょうゆ,和がらし	
6 月	ご飯						精白米			768 kcal
	ハンバーグのきのこソース	○	ハンバーグ		皮むきトマト	エリンギ,しめじ,たまねぎ	砂糖	油,ハヤシルウ（アレルゲンフリー）	トマトケチャップ,赤ワイン,ウスターソース	31.0 g
	じゃがいものうま煮		豚肉			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）	16.9 g
	月見だんご汁		鶏肉		青ねぎ,にんじん	大根	団子		淡口しょうゆ,みりん,塩,だし昆布,削りぶし（だし用）	
7 火	ご飯						精白米			777 kcal
	●チキンカツ	○	チキンカツ					油		26.9 g
	卵の花		焼ちくわ,おから		青ねぎ,にんじん		砂糖	油	つきこんにゃく,みりん,淡口しょうゆ,削りぶし（だし用）	23.9 g
	野菜たっぷりみそ汁		赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	キャベツ,しめじ,たまねぎ,大根			削りぶし（だし用）	
8 水	ご飯						精白米			768 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）	35.9 g
	焼きししゃも			ししゃも						22.6 g
	小松菜のからしあえ(冷)		ハム		小松菜,にんじん	緑豆もやし	砂糖		しょうゆ,和がらし	
9 木 目の愛護デー献立	コッペパン						コッペパン			811 kcal
	かぼちゃのシチュー	○	鶏肉	牛乳,粉末チーズ	にんじん,かぼちゃ	クリームコーン,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	31.0 g
	ウインナーのケチャップ煮		ウインナー			たまねぎ	砂糖	油	トマトケチャップ,ウスターソース	31.2 g
	野菜サラダ（冷）		ハム		小松菜,にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢,しょうゆ	
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム			
10 金	ご飯						精白米			766 kcal
	鮭ののりマヨ焼き	○	鮭	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	38.3 g
	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	23.3 g
	みそ汁		赤みそ,白みそ		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）	
14 火	ご飯						精白米			790 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）	33.0 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）	20.7 g
	切干大根とツナのサラダ（冷）		まぐろ油漬	ひじき	にんじん	ホールコーン,切干大根	砂糖	油	しょうゆ,酢	
15 水	ご飯						精白米			828 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	32.9 g
	いも煮		牛肉		にんじん	白ねぎ	さといも,砂糖	油	ねじりこんにゃく,しょうゆ,みりん,料理酒,削りぶし（だし用）	26.6 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,大根			削りぶし（だし用）	
16 木	ご飯						精白米			827 kcal
	●肉団子の甘酢あんかけ	○	ミートボール		ピーマン,にんじん	たまねぎ	砂糖,片栗粉	油	酢,しょうゆ	29.2 g
	かぼちゃのうま煮				かぼちゃ		砂糖		みりん,しょうゆ,削りぶし（だし用）	27.0 g
	みそ汁		鶏肉,うすあげ,豆腐,赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	えのき茸,たまねぎ			削りぶし（だし用）	
17 金 毎月19日は食育の日	ご飯						精白米			822 kcal
	プルコギ	○	豚肉		にら,にんじん	たまねぎ,にんにく,土しょうが,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	32.1 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	24.8 g
	わかめスープ		鶏肉	わかめ	青ねぎ,にんじん	ホールコーン,たまねぎ		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7年 10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		
20 月 万博献立 〈サモア〉	ご飯	○					精白米			788 kcal
	カレモア		鶏肉		にんじん,赤ピーマン	にんにく,たまねぎ		油,カレールウ(アレルゲンフリー)	中華だし,しょうゆ,カレー粉,クミン,塩,こしょう	30.9 g
	●白身魚フライ		白身魚フライ					油		21.6 g
	サバスイ		豚肉		にら	土しょうが,たまねぎ,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	
21 火	ご飯	○					精白米			858 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	36.2 g
	焼きシューマイ		シューマイ							25.6 g
	トック		豚肉,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	
22 水	ご飯	○					精白米			765 kcal
	すき焼き		豚肉,豆腐		春菊,にんじん	はくさい,白ねぎ,たまねぎ	ふ,砂糖	油	糸こんにゃく,しょうゆ,料理酒	30.5 g
	●ちくわの磯辺揚げ		焼ちくわ	あおさ粉			片栗粉	油	塩	20.2 g
	だいこんサラダ(冷)		まぐろ油漬,粉かつお		にんじん	大根	砂糖	油	しょうゆ,酢	
23 木	コッペパン	○					コッペパン			764 kcal
	クリームシチュー		鶏肉	牛乳,粉末チーズ	にんじん	クリームコーン,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	34.8 g
	●サーモンフライ		サーモンフライ					油		27.3 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	
24 金	ご飯	○					精白米			751 kcal
	焼きとり		鶏肉			白ねぎ	砂糖,片栗粉		塩,こしょう,しょうゆ,みりん	29.9 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(アレルゲンフリー)	酢	22.2 g
	五目汁		うすあげ,豆腐,みそ		青ねぎ,にんじん	ささがきごぼう,キャベツ			つきこんにゃく,削りぶし(だし用)	
27 月	ご飯	○					精白米			832 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	33.1 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	23.3 g
	コンソメスープ		フランクフルト		にんじん	ホールコーン,キャベツ,たまねぎ		油	コンソメ,塩,こしょう	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)						
28 火	ご飯	○					精白米			804 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	27.7 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	27.5 g
	中華スープ		ベーコン,豆腐		にら,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	
29 水	ご飯	○					精白米			826 kcal
	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	糸こんにゃく,しょうゆ,みりん	41.5 g
	さばのみそ煮		さば,赤みそ,白みそ				砂糖		みりん,料理酒	25.6 g
	かきたま汁		液卵		青ねぎ,にんじん	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)	
30 木	ご飯	○					精白米			780 kcal
	タンドリーチキンポテト		鶏肉	クリーム(乳脂肪)			じゃがいも		カレー粉,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,塩,こしょう	34.0 g
	キャベツのソテー		豚肉		にんじん	キャベツ		油	淡口しょうゆ,塩,こしょう	23.2 g
	ビーフンスープ		ささみフレーク		青ねぎ,にんじん	土しょうが,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	
31 金	ご飯	○					精白米			808 kcal
	厚揚げとキャベツのみそ炒め		豚肉,厚揚げ,赤みそ		にんじん	キャベツ,にんにく,土しょうが,たまねぎ,干しいたけ	砂糖,片栗粉	油	中華だし,塩,こしょう,しょうゆ,料理酒,豆板醤	30.5 g
	●春巻		春巻					油		25.0 g
	もずくスープ		鶏肉,焼かまぼこ	もずく	にんじん	たけのこ水煮,たまねぎ			中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう,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(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。

令和7年度学校給食費の口座振替は、
5期分が11月25日(火)、6期分が12月25日(木)
です。

←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。