

# 中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年 2月

堺市教育委員会

| 節分献立 |                     | 【2日(月)】 |                         | 【3日(火)】                |                   | 【4日(水)】                |                      | 【5日(木)】                    |                                      | 【6日(金)】                             |                      | 【7日(土)】               |                       | 【8日(日)】               |          |
|------|---------------------|---------|-------------------------|------------------------|-------------------|------------------------|----------------------|----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| 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             |                      | 主にエネルギーになる                 |                                      | 主にエネルギーになる                          |                      | 主にエネルギーになる            |                       | 主にエネルギーになる            |          |
| 2月   | 節分献立                | ○       | 1群<br>魚、肉、卵、大豆、<br>大豆製品 | 2群<br>牛乳、乳製品、<br>海藻、小魚 | 3群<br>緑黄色野菜       | 4群<br>淡色野菜、果物          | 5群<br>穀類、いも類、<br>砂糖類 | 6群<br>油脂、脂肪の<br>多い食品       | 7群<br>穀類、いも類、<br>砂糖類                 | 8群<br>油脂、脂肪の<br>多い食品                | 9群<br>穀類、いも類、<br>砂糖類 | 10群<br>穀類、いも類、<br>砂糖類 | 11群<br>穀類、いも類、<br>砂糖類 | 12群<br>穀類、いも類、<br>砂糖類 |          |
|      | ご飯                  |         |                         |                        |                   |                        | 精白米                  |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       | 826 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                             |                                     |                      |                       |                       |                       | 35.7 g   |
|      | 鶏肉と玉ねぎの卵とじ          |         | 鶏肉,液卵                   |                        | 小松菜               | たまねぎ                   | 砂糖                   | 油                          | しょうゆ,みりん,だし<br>昆布,削りぶし(だし用)          |                                     |                      |                       |                       |                       | 28.0 g   |
|      | すまし汁                |         | かまぼこ                    |                        | 青ねぎ,にんじん          | はくさい,えのき茸              |                      |                            |                                      | 淡口しょうゆ,みりん,<br>塩,だし昆布,削りぶし<br>(だし用) |                      |                       |                       |                       |          |
| 3火   | 福豆                  | ○       | 福豆                      |                        |                   |                        |                      |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       |          |
|      | ご飯                  |         |                         |                        |                   |                        | 精白米                  |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       | 820 kcal |
|      | 照り焼きハンバーグ           |         | ハンバーグ                   |                        |                   |                        | 砂糖                   |                            | しょうゆ,みりん,料理<br>酒                     |                                     |                      |                       |                       |                       | 33.0 g   |
|      | ビーンズサラダ(冷)          |         | まぐろ油漬                   |                        | にんじん              | ホールコーン,たまねぎ            | ミックスビーンズ水煮,砂<br>糖    | マヨネーズ風ドレッシング<br>(アレルゲンフリー) | 酢                                    |                                     |                      |                       |                       |                       | 24.3 g   |
| 4水   | スープ煮                | ○       | 豚肉,ベーコン                 |                        | にんじん              | キャベツ,たまねぎ              | じゃがいも                | 油                          | コーンソース,塩,こしょう                        |                                     |                      |                       |                       |                       |          |
|      | ご飯                  |         |                         |                        |                   |                        | 精白米                  |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       | 847 kcal |
|      | ●春巻                 |         | 春巻                      |                        |                   |                        |                      | 油                          |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       | 27.5 g   |
|      | キャベツと豚肉の<br>コチジャン炒め |         | 豚肉                      |                        | にんじん              | キャベツ,土しょうが,たま<br>ねぎ    | 砂糖                   | 油                          | コチジャン,みりん,料<br>理酒,しょうゆ,塩,こ<br>しょう    |                                     |                      |                       |                       |                       | 24.7 g   |
|      | 春雨スープ               |         | 鶏肉                      |                        | 青ねぎ,にんじん          | たまねぎ,干しいたけ             | 緑豆春雨                 | 油                          | 中華だし,淡口しょう<br>ゆ,塩,こしょう               |                                     |                      |                       |                       |                       |          |
| 5木   | フルーツゼリー             | ○       |                         |                        |                   |                        | フルーツゼリー(ぶどう)         |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       |          |
|      | ご飯                  |         |                         |                        |                   |                        | 精白米                  |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       | 844 kcal |
|      | 豚肉の塩こうじ焼き           |         | 豚肉                      |                        | にんじん              | たまねぎ                   |                      | 油                          | 塩こうじ,しょうゆ                            |                                     |                      |                       |                       |                       | 35.8 g   |
|      | 厚揚げのチリソース           |         | 厚揚げ                     |                        | ビーマン              | にんにく,たまねぎ              | 砂糖,片栗粉               | 油                          | トマトケチャップ,料<br>理酒,しょうゆ,塩,こ<br>しょう,豆板醤 |                                     |                      |                       |                       |                       | 24.5 g   |
| 6金   | かぼちゃのほうとう風          | ○       | 鶏肉,赤みそ,白みそ              |                        | 小松菜,にんじん,かぼ<br>ちゃ | えのき茸,白ねぎ,土しょ<br>うが     | さといも,団子              |                            | 削りぶし(だし用)                            |                                     |                      |                       |                       |                       |          |
|      | ご飯                  |         |                         |                        |                   |                        | 精白米                  |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       | 828 kcal |
|      | ●赤魚のみぞれかけ           |         | 赤魚粉付                    |                        | 青ねぎ               | 大根おろし                  | 砂糖,片栗粉               | 油                          | みりん,しょうゆ,淡口<br>しょうゆ                  |                                     |                      |                       |                       |                       | 38.4 g   |
|      | ごまあえ(冷)             |         |                         |                        | ほうれん草             | 緑豆もやし,はくさい             | 砂糖                   | 白ごま,すり白ごま                  | しょうゆ,削りぶし(だ<br>し用)                   |                                     |                      |                       |                       |                       | 22.2 g   |
| 7土   | 豚肉と野菜のしょうが煮         | ○       | 豚肉,一口魚菜天                |                        | 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,削りぶし(だ<br>し用)                   |                                     |                      |                       |                       |                       |          |
|      | ご飯                  |         |                         |                        |                   |                        | 精白米                  |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       | 772 kcal |
|      | きのこと鶏肉のみぞ焼き         |         | 鶏から揚げ,赤みそ               |                        |                   | しめじ,まいたけ               | 砂糖                   |                            | みりん,しょうゆ                             |                                     |                      |                       |                       |                       | 32.3 g   |
|      | パンサンスー(冷)           |         | 焼豚                      |                        | にんじん              | きゅうり                   | 緑豆春雨,砂糖              | 油                          | 淡口しょうゆ,酢                             |                                     |                      |                       |                       |                       | 17.8 g   |
| 8日   | ワンタン                | ○       | 豚肉,棒天                   |                        | 青ねぎ,にんじん          | キャベツ,たまねぎ              | ワンタン皮                | 油                          | 中華だし,淡口しょう<br>ゆ,塩,こしょう               |                                     |                      |                       |                       |                       |          |
|      | ご飯                  |         |                         |                        |                   |                        | 精白米                  |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       | 761 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,<br>しょうゆ,みりん              |                                     |                      |                       |                       |                       | 33.7 g   |
|      | 大根の炒め煮              |         | 鶏肉                      |                        | にんじん              | 大根                     | 砂糖                   | 油                          | つきこんにやく,しょう<br>ゆ,みりん,料理酒             |                                     |                      |                       |                       |                       | 23.6 g   |
| 10火  | ちんげん菜スープ            | ○       | ペーパン,豆腐                 |                        | ちんげん菜,にんじん        | たまねぎ                   |                      |                            | 中華だし,淡口しょう<br>ゆ,塩,こしょう               |                                     |                      |                       |                       |                       |          |
|      | ご飯                  |         |                         |                        |                   |                        | コッペパン                |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       | 772 kcal |
|      | 豚肉のしょうが焼き           |         | ミートボール                  |                        | にんじん,トマトピューレ      | にんにく,たまねぎ,ブ<br>ルーンピューレ |                      | 油,ハヤシルウ(アレルギ<br>ンフリー)      | トマトケチャップ,ウス<br>ターソース,塩,こしょう          |                                     |                      |                       |                       |                       | 27.6 g   |
|      | 大根の炒め煮              |         | ペーパン                    |                        |                   | えのき茸                   | じゃがいも,砂糖             |                            | 淡口しょうゆ,塩,こ<br>しょう                    |                                     |                      |                       |                       |                       | 25.8 g   |
| 12木  | ちんげん菜スープ            |         | 粉寒天                     |                        |                   | 黄桃,バイン,りんご             | 砂糖                   |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       |          |
|      | コッペパン               |         |                         |                        |                   |                        | コッペパン                |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       | 772 kcal |
|      | ミートボールシチュー          |         |                         |                        |                   |                        |                      |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       | 25.8 g   |
|      | えのきペーパン             |         |                         |                        |                   |                        |                      |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       |          |
| 13金  | フルーツコンポート(冷)        |         |                         |                        |                   |                        |                      |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       |          |
|      | ご飯                  |         |                         |                        |                   |                        | 精白米                  |                            |                                      |                                     |                      |                       |                       |                       | 809 kcal |
|      | さばのしょうが煮            |         | さば                      |                        |                   | 土しょうが                  | 砂糖                   |                            | みりん,しょうゆ,料理<br>酒                     |                                     |                      |                       |                       |                       | 43.2 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<br>ん,だし昆布,削りぶし<br>(だし用)  |                                     |                      |                       |                       |                       | 25.8 g   |
| 14土  | のっぺい汁               |         | 鶏肉                      |                        | 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,<br>塩,だし昆布,削りぶし<br>(だし用)  |                                     |                      |                       |                       |                       |          |

## 堺のめぐみについて知ろう 【小松菜】



堺で採れた野菜は「堺のめぐみ」としてスーパーや市内の直売所で販売されています。  
なかでも小松菜は堺で生産が盛んであり、給食でも年間を通して登場する身近な野菜です。鉄やカルシウムといった、不足がちな栄養素を豊富に含んでいます。

## さかいの日

【ご飯 9日(月)】  
ごはんのことを「めし」とも言いますね。昔、ごはんはえらい人の「めしあがるもの」だったのですが、短くして「めし」になったと言われています。農家の方が一生懸命に作ったお米です。残さずにきれいで食べましょう。

【だいこんサラダ 26日(木)】  
冬が旬のだいこんは、水分量や甘みが多く、汁物や煮物などさまざまな料理に使われます。26日は、だいこんとまぐろ(ソナ)を使ったサラダです。

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

2月は小松菜、はくさい、にんじん、キャベツ、だいこんです。



## 中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年 2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<br>脂質            |
|---------|--------------|----|-------------------------|------------------------|-------------------------|---------------|----------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
|         |              |    | 1群<br>魚、肉、卵、大豆、<br>大豆製品 | 2群<br>牛乳、乳製品、<br>海藻、小魚 | 3群<br>緑黄色野菜             | 4群<br>淡色野菜、果物 | 5群<br>穀類、いも類、<br>砂糖類 | 6群<br>油脂、脂肪の<br>多い食品           |                                  |                              |
| 16<br>月 | ご飯           | ○  |                         |                        |                         |               | 精白米                  |                                |                                  | 824 kcal<br>32.4 g<br>23.6 g |
|         | ●白身魚フライ      |    | 白身魚フライ                  |                        |                         |               |                      | 油                              |                                  |                              |
|         | キャロットソテー     |    | フランクフルト                 | にんじん                   | ホールコーン,キャベツ             |               | 油                    | 淡口しょうゆ,塩,こしょう                  |                                  |                              |
|         | 野菜の卵とじスープ    |    | 鶏肉,液卵                   | 青ねぎ,にんじん               | はくさい,たまねぎ               | 片栗粉           | 油                    | 中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう             |                                  |                              |
|         | ヨーグルト        |    | ヨーグルト(ブレーン)             |                        |                         |               |                      |                                |                                  |                              |
| 17<br>火 | ご飯           | ○  |                         |                        |                         |               | 精白米                  |                                |                                  | 776 kcal<br>32.9 g<br>20.6 g |
|         | 肉じゃが         |    | 豚肉                      | にんじん                   | たまねぎ                    | じゃがいも,砂糖      | 油                    | 系こんにゃく,しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)      |                                  |                              |
|         | 厚揚げのしょうが焼    |    | 厚揚げ                     |                        | 土しうが                    | 砂糖            |                      | 淡口しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)           |                                  |                              |
|         | いそのサラダ(冷)    |    | かつお油漬                   | わかめ                    | キャベツ,たまねぎ               | 砂糖            | 油                    | 酢,しょうゆ                         |                                  |                              |
| 18<br>水 | ご飯           | ○  |                         |                        |                         |               | 精白米                  |                                |                                  | 868 kcal<br>29.0 g<br>27.0 g |
|         | ピーフカレーライス    |    | 牛肉                      | 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)    | トマトチップス,ウスターソース,カレー粉,塩,こしょう    |                                  |                              |
|         | ●ミニチカツ       |    | ミニチカツ                   |                        |                         |               | 油                    |                                |                                  |                              |
|         | 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                |                                  |                              |
| 19<br>木 | ご飯           | ○  |                         |                        |                         |               | 精白米                  |                                |                                  | 799 kcal<br>43.1 g<br>23.0 g |
|         | さわらの香草焼き     |    | さわら                     |                        |                         |               |                      | オリーブ油                          | バジル,塩,こしょう                       |                              |
|         | 野菜炒め         |    | 豚肉                      | 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                  |                                  |                              |
|         | 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)              |                                  |                              |
|         | のりの佃煮        |    | のりの佃煮                   |                        |                         |               |                      |                                |                                  |                              |
| 20<br>金 | ご飯           | ○  |                         |                        |                         |               | 精白米                  |                                |                                  | 835 kcal<br>31.8 g<br>26.6 g |
|         | ●ヤンニヨムチキン    |    | 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,トマトチップス |                                  |                              |
|         | 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                       |                                  |                              |
|         | 中華コーンスープ     |    | 豚肉                      | にんじん                   | クリームコーン,白ねぎ,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             |                                  |                              |
| 24<br>火 | ご飯           | ○  |                         |                        |                         |               | 精白米                  |                                |                                  | 780 kcal<br>31.7 g<br>19.9 g |
|         | 塩ちゃんこなべ      |    | チキンボール,平天,たら            | 青ねぎ                    | キャベツ,たまねぎ               |               |                      |                                | 系こんにゃく,中華だし,淡口しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用) |                              |
|         | ●春菊のかき揚げ     |    |                         | 春菊,にんじん                | ホールコーン,たまねぎ             | さつまいも,小麦粉,米粉  | 油                    | 塩                              |                                  |                              |
|         | 豚肉と切干大根の煮物   |    | 豚肉                      | にんじん                   | 切干大根                    | 砂糖            | 油                    | しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)             |                                  |                              |
| 25<br>水 | ご飯           | ○  |                         |                        |                         |               | 精白米                  |                                |                                  | 854 kcal<br>37.8 g<br>24.7 g |
|         | ブルコギ         |    | 豚肉                      | にら,にんじん                | たまねぎ,にんにく,土しうがり,りんごビューレ | 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     |                                  |                              |
|         | 焼きシーマイ       |    | シーマイ                    |                        |                         |               |                      |                                |                                  |                              |
|         | トック          |    | 鶏肉,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             |                                  |                              |
| 26<br>木 | 黒糖パン         | ○  |                         |                        |                         |               | 黒糖パン                 |                                |                                  | 844 kcal<br>32.0 g<br>31.6 g |
|         | 白菜のクリーム煮     |    | 鶏肉                      | 牛乳,粉末チーズ               | にんじん,ほうれん草              | はくさい,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                      |                              |
|         | ●コロッケ        |    |                         |                        |                         |               | コロッケ                 | 油                              |                                  |                              |
|         | 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                         |                                  |                              |
| 27<br>金 | ご飯           | ○  |                         |                        |                         |               | 精白米                  |                                |                                  | 839 kcal<br>37.9 g<br>26.7 g |
|         | 肉入り高野豆腐      |    | 豚肉,高野豆腐                 | にんじん                   | たまねぎ                    | 砂糖            | 油                    | しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)             |                                  |                              |
|         | ワインーポテト      |    | ワインナー                   |                        | たまねぎ                    | じゃがいも         | 油                    | 塩,こしょう                         |                                  |                              |
|         | 鮭の粕汁         |    | 鮭,赤みそ,白みそ               | 青ねぎ,にんじん               | ささがきごぼう,大根              |               |                      | つきこんにゃく,酒粕,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(ハ訂)」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、  
8期分が2月25日(水)、9期分が3月25日(水)です。  
前日までに口座へ入金をお願いします。



←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。