

中学校給食予定献立表(A献立)



©Esco 2023
大阪・関西万博公式キャラクター ミックマック

令和7年 8～9月

堺市教育委員会

きたて、万博！

大阪・関西万博には、連日、世界中からたくさんの方が集まっています。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。
【9月18日(木) ベルー】
南米のベルーでは、肉・魚・野菜などいろいろな食材が使われています。
移民も多く、さまざまな国の食文化を取り入れて発展してきました。



さかいの日

なす【9月1日(月) なすのみそ汁】
夏から秋が旬です。「泉州なす」が有名ですが、大阪府では昔からなすをたくさん作っています。南河内地域では「大阪なす」の生産が盛んで、「なにわ特産品」に選ばれています。



堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
9月は小松菜、なすです。



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	1人ばく質 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		
8/27 水	ご飯	○					精白米			812 kcal
	ボークカレーライス		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	31.2 g
	ハンバーグ		ハンバーグ							22.9 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(アレルゲンフリー)	酢	
28 木	コッペパン	○					コッペパン			803 kcal
	ガーリックチキンポテト		鶏肉		パセリ	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、塩、こしょう	37.5 g
	フェイジョアード		豚肉、ウインナー		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	31.2 g
	ベジタブルスープ		ベーコン		にんじん	セロリ、しめじ、たまねぎ	米粉マカロニ	油	コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
29 金	ご飯	○					精白米			808 kcal
	●はもの梅ソース		はも粉付				砂糖	油	ねり梅、淡口しょうゆ、酢、削りぶし(だし用)	33.9 g
	じゃがいものうま煮		ベーコン			たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、削りぶし(だし用)	24.5 g
	豚汁		豚肉、うすあげ、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	ささがきごぼう、たまねぎ			つきこんにやく、削りぶし(だし用)	
9/1 月	ご飯	○					精白米			783 kcal
	●ミンチカツ		ミンチカツ					油		28.1 g
	千切りイリチー		豚肉、焼かまぼこ	細切り昆布	にんじん	土しょうが、切干大根	砂糖	油	つきこんにやく、しょうゆ、みりん、塩、削りぶし(だし用)	21.5 g
	なすのみそ汁		豆腐、うすあげ、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	なす、たまねぎ			削りぶし(だし用)	
	のりの佃煮			のりの佃煮						
2 火	ご飯	○					精白米			785 kcal
	さばの煮つけ		さば			土しょうが	砂糖		みりん、しょうゆ、料理酒	36.4 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)	22.9 g
	塩ちゃんこ汁		チキンボール、焼かまぼこ		青ねぎ、にんじん	緑豆もやし、たまねぎ			つきこんにやく、中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう、みりん、塩、削りぶし(だし用)	
3 水	ご飯	○					精白米			890 kcal
	ハヤシライス		豚肉		にんじん、トマトピューレ	にんにく、たまねぎ		油、パヤシルウ(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	33.2 g
	●鶏肉のレモンソース		鶏から揚げ			レモン汁	砂糖	油	酢、しょうゆ	31.9 g
	キャロットソテー		フランクフルト		三度豆、にんじん	キャベツ		油	淡口しょうゆ、塩、こしょう	
4 木	ご飯	○					精白米			787 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	チンメンジャン、料理酒、しょうゆ、豆板醤	28.1 g
	●ゴーヤチップス					にがうり	小麦粉、片栗粉、三温糖	油、すり白ごま	しょうゆ、みりん	24.3 g
	中華コンスープ		ベーコン		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	
5 金	ご飯	○					精白米			783 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉		にんじん	土しょうが、たまねぎ	砂糖	油	塩、こしょう、料理酒、しょうゆ、みりん	34.1 g
	切干大根とツナのサラダ(冷)		まぐろ油漬	ひじき		ホールコーン、きゅうり、切干大根	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	しょうゆ、酢	24.0 g
	五目汁		鶏肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	ささがきごぼう、大根、たまねぎ			つきこんにやく、削りぶし(だし用)	
8 月	ご飯	○					精白米			754 kcal
	あじの香草焼き		あじ			にんにく		オリーブ油	パセリ、塩、こしょう	36.5 g
	和風サラダ(冷)		まぐろ油漬	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ、酢	19.7 g
	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)	
9 火	ご飯	○					精白米			766 kcal
	家常豆腐		豚肉、厚揚げ、赤みそ		ちんげん菜、にんじん	たけのこ水煮、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	29.9 g
	ハンサンスー(冷)		焼豚		にんじん	きゅうり	緑豆春雨、砂糖		淡口しょうゆ、酢	20.9 g
	トマトと卵のスープ		ベーコン、液卵		皮むきトマト、パセリ	たまねぎ	片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
10 水	ご飯	○					精白米			777 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉			たまねぎ、レモン汁		マーマレード	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン	30.0 g
	ビーンズサラダ(冷)		ささみフレーク		にんじん	ホールコーン、たまねぎ	ミックスビーンズ水煮、砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	酢	21.2 g
	スープ煮		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	
11 木	ご飯	○					精白米			760 kcal
	●白身魚フライ		白身魚フライ					油		28.2 g
	ガーリックポテト		ベーコン		パセリ	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、塩、こしょう	21.5 g
	野菜たっぷりみそ汁		豚肉、赤みそ、白みそ		小松菜、にんじん	キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし			削りぶし(だし用)	
12 金	ご飯	○					精白米			796 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	28.7 g
	●揚げギョーザ		ギョーザ					油		26.0 g
	もやしの中華あえ(冷)		焼豚		にら、にんじん	緑豆もやし	緑豆春雨、砂糖	ごま油	淡口しょうゆ、みりん	

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ヤギツコ

令和7年 8～9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	23歳未満 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		
16 火	ご飯	○					精白米			851 kcal
	●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)	28.9 g
	肉団子の甘酢煮		ミートボール		ピーマン、にんじん	たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、酢	29.5 g
	冬瓜のスープ		ベーコン		ちんげん菜、にんじん	とうがん、土しょうが		油、ごま油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
17 水	ご飯	○					精白米			754 kcal
	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、だし昆布、削りぶし(だし用)	35.0 g
	塩きんぴらごぼう		ベーコン		にんじん	ささがきごぼう		油	塩、こしょう、一味唐辛子、だし昆布、削りぶし(だし用)	22.3 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)	
18 木 万博献立 (ペルー)	黒糖パン	○					黒糖パン			799 kcal
	ボヨ・アラ・ブラサ		鶏肉			にんにく		マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	しょうゆ、白ワイン、酢、トマトケチャップ、塩、こしょう、一味唐辛子	34.7 g
	セビーチェ(冷)		いか		にんじん	ホールコーン、セロリ、たまねぎ、にんにく、レモン汁	砂糖	油	塩、こしょう、酢、淡口しょうゆ	27.9 g
	メネストロン		ベーコン		ほうれん草、にんじん	たまねぎ	白いんげん豆水煮、じゃがいも	油	バジル、コンソメ、塩、こしょう	
	フルーツゼリー						フルーツゼリー(ぶどう)			
19 金 毎月19日は 食育の日	ご飯	○					精白米			774 kcal
	焼きシューマイ		シューマイ							32.3 g
	小松菜のソテー		ベーコン		小松菜、にんじん	たまねぎ		油	しょうゆ、塩、こしょう	22.5 g
	麻婆豆腐		豚挽肉、豆腐、赤みそ、豆みそ		にんじん	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	
22 月	ご飯	○					精白米			792 kcal
	おでん		チキンボール、うずら卵、焼ちくわ、厚揚げ				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)	34.7 g
	焼きいわし		いわし					油	料理酒、淡口しょうゆ	23.5 g
	ちんげん菜の煮びたし(冷)		ハム		ちんげん菜、にんじん	ホールコーン、キャベツ	砂糖		みりん、淡口しょうゆ、削りぶし(だし用)	
24 水	ご飯	○					精白米			806 kcal
	肉豆腐		豚肉、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	29.7 g
	●大学いも						さつまいも、砂糖	油、黒ごま	みりん、しょうゆ	22.1 g
	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	
25 木	ご飯	○					精白米			760 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、りんごピューレ	砂糖、片栗粉	油	塩、こしょう、しょうゆ、みりん、料理酒	30.9 g
	ジャーマンポテト		ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	塩、こしょう	20.9 g
	コンソメスープ		ハム		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	
26 金	ご飯	○					精白米			780 kcal
	さばの塩焼き		さば						料理酒	38.2 g
	筑前煮		鶏肉、焼ちくわ		にんじん	たけのこ水煮、ごぼう	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)	24.2 g
	わかめのみそ汁		豆腐、赤みそ、白みそ	わかめ	青ねぎ、にんじん	えのき茸、たまねぎ			削りぶし(だし用)	
29 月	ご飯	○					精白米			783 kcal
	●鶏肉のから揚げ		鶏から揚げ					油		28.2 g
	ツナビーマン		まぐろ油漬		ピーマン、にんじん	たまねぎ	砂糖	油	つきこんにゃく、淡口しょうゆ、みりん、一味唐辛子	25.3 g
	春雨スープ		豚肉		青ねぎ、にんじん	土しょうが、たまねぎ、干しいたけ	緑豆春雨	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
30 火	ご飯	○					精白米			789 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮		豚肉、一口魚菜天		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、削りぶし(だし用)	34.3 g
	●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、淡口しょうゆ	19.7 g
	もやしのごま和え(冷)		焼豚		にら、にんじん	緑豆もやし	砂糖	すり白ごま	しょうゆ	

●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日は、
3期分が9月25日(木)、4期分が10月27日(月)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。