

中学校給食予定献立表(A献立)



©2025
大阪・関西万博はたらくサステナブルな未来

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、ブルーベリーやナスなどに多く含まれ、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。
【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		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	料理酒、淡口しょうゆ	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、パイナップル、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
	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	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(アレルギーフリー)	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(アレルギーフリー)	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	
10 金	ご飯	○					精白米			766 kcal
	鮭のりマヨ焼き		鮭	あおさ粉				マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	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	じゃがいも	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
	フルコギ		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)



©Copyright 2025
大塚・熊谷万博はキャラクター・ミックス

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	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
	サバサイ		豚肉		にら	土しやうが、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、土しやうが、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、土しやうが、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
	ラ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	土しやうが、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、土しやうが、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。