

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・マークミックス

令和7年 11月

堺市教育委員会

【いい歯の日献立 7日(金)】

11月8日は「いい歯の日」です。いい歯の日献立として、歯ごたえのある「ひじきと切干大根の煮物」と「小魚の佃煮」を取り入れました。
ひじきや切干大根は、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食品です。



きたて、万博！

先月、大阪・関西万博が終了しました。世界各国からたくさんの人々が来られ、とても盛り上がりましたね。引き続き給食では、万博参加国の料理を紹介します。



【トルコ 20日(木)】

トルコは、ヨーロッパとアジアの間に位置し、東西の食文化の影響を受けています。トルコ料理は世界三大料理の1つで、肉・魚・野菜・乳製品などをバランスよく使用し、オリーブオイル・スパイス・ハーブなどを調味料としてよく使うのが特徴です。

さかいの日

【堺のめぐみコロッケ 25日(火)】

堺市は小松菜の生産が盛んで、「堺のめぐみコロッケ」は、堺市でとれた小松菜を使って作られています。



堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
11月は小松菜、はくさいです。



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		
4 火	ご飯	○					精白米			795 kcal
	焼きギョーザ		ギョーザ							29.3 g
	麻婆キャベツ春雨		豚挽肉		青ねぎ	キャベツ、土しらが、 んにく	緑豆春雨、砂糖	油、ごま油	中華だし、しょうゆ、料 理酒、酢、豆板醤	22.6 g
	中華スープ		チキンボール		にら、にんじん	土しらが、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	
5 水	ご飯	○					精白米			785 kcal
	ピビンバ		豚肉		ほうれん草、にんじん	んにく、緑豆もやし、白 菜キムチ、切干大根	砂糖	油、すり白ごま、ごま油	しょうゆ、中華だし、コ チジャン	33.4 g
	かぼちゃのサラダ(冷)		ハム		かぼちゃ	きゅうり、ホールコーン	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング (アレルゲンフリー)	酢	23.7 g
	卵スープ		鶏肉、液卵		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	
6 木	コッペパン	○					コッペパン			784 kcal
	きのこシチュー		鶏肉	牛乳、粉末チーズ	にんじん	しいたけ、エリンギ、しめ じ、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	34.6 g
	●ますフライ		ますフライ					油		27.3 g
	わかめのサラダ(冷)			わかめ	にんじん	緑豆もやし、ホールコー ン	砂糖	油	酢、しょうゆ	
7 金 いい歯の日 献立	ご飯	○					精白米			768 kcal
	和風豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ			たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	みりん、しょうゆ	31.4 g
	ひじきと切干大根の煮物		焼くわ	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、削り ぶし(だし用)	20.8 g
	豚汁		豚肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	たまねぎ、大根	じゃがいも		つきこんにゃく、削りぶ し(だし用)	
10 月	小魚の佃煮			小魚の佃煮						
10 月	ご飯	○					精白米			787 kcal
	さわらのみそ焼き		さわら、白みそ、赤みそ			白ねぎ	砂糖		みりん、料理酒	35.8 g
	鶏すき		鶏肉、豆腐		にんじん	はくさい、白ねぎ、たまね ぎ	砂糖	油	しょうゆ、糸こんにゃく、 料理酒	21.7 g
	すまし汁				青ねぎ、にんじん	しめじ、たまねぎ	団子		淡口しょうゆ、みりん、 だし昆布、削りぶし(だ し用)	
11 火	ご飯	○					精白米			794 kcal
	●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	30.5 g
	小松菜と豚肉の甘辛炒め煮		豚肉、粉かつお		小松菜、にんじん		砂糖	油、ごま油	しょうゆ、料理酒、みり ん	25.0 g
	呉汁		ひきわり大豆水煮、豆乳、 赤みそ、白みそ		にんじん	白ねぎ、大根	じゃがいも		つきこんにゃく、削りぶ し(だし用)	
12 水	ご飯	○					精白米			801 kcal
	じゃが麻婆		豚挽肉、赤みそ、豆みそ		にんじん	白ねぎ、土しらが、たま ねぎ	じゃがいも、砂糖、片栗粉	油、ごま油	中華だし、しょうゆ、豆 板醤、料理酒	30.0 g
	●春巻		春巻					油		24.1 g
	もやしとにらの中華風炒め		焼豚		にら、にんじん	んにく、緑豆もやし、 ホールコーン		油、ごま油	中華だし、塩、こしょう、 しょうゆ	
13 木	ご飯	○					精白米			822 kcal
	豚肉とポテトの ガーリック焼き		豚肉			んにく	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、塩、こしょう	37.3 g
	鶏肉と豆のケチャップ煮		鶏肉、ウインナー			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	27.2 g
	野菜スープ		ベーコン		ちんげん菜、にんじん	キャベツ、たまねぎ		油	コンソメ、塩、こしょう、 淡口しょうゆ	
14 金	ご飯	○					精白米			802 kcal
	●あじフライ		あじフライ					油		30.7 g
	ごぼうサラダ(冷)		まぐろ油漬		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 (アレルゲンフリー)、す り白ごま、あたりごま	しょうゆ、酢	23.5 g
	のっぺい汁		鶏肉、うすあげ		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、 だし昆布、削りぶし(だ し用)	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)						

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		
17月	ご飯	○					精白米			830 kcal
	ピリッと厚揚げ		豚挽肉、厚揚げ		にら、にんじん	はくさい、にんにく、干しいたけ	緑豆春雨、砂糖、片栗粉	油、ごま油	料理酒、しょうゆ、中華だし、豆板醤、こしょう	27.3 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	23.0 g
	中華コンスープ		鶏肉		にんじん	クリームコーン、白ねぎ、たまねぎ	片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
18火	ご飯	○					精白米			803 kcal
	さばの塩こうじ焼き		さば						塩こうじ	40.1 g
	いも煮		豚肉		にんじん	白ねぎ	さといも、砂糖	油	三角切こんにゃく、しょうゆ、みりん、料理酒、削りぶし(だし用)	25.0 g
	小松菜のみそ汁		豆腐、うすあげ、赤みそ、白みそ		小松菜、にんじん	えのき茸、たまねぎ			削りぶし(だし用)	
19水 毎月19日は 食育の日	ご飯	○					精白米			770 kcal
	豚ロースのピリ辛炒め		豚肉		にんじん	たまねぎ、にんにく	砂糖	油、ごま油	しょうゆ、みりん、料理酒、豆板醤	33.4 g
	ごまじゃこ和え(冷)			ちりめんじゃこ	小松菜、にんじん	キャベツ	砂糖	白ごま	しょうゆ	21.2 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)	
20木 万博献立 (トルコ)	黒糖パン	○					黒糖パン			832 kcal
	●ハムシ・クザルトマ		いわし粉付					油		36.1 g
	イズミル・キョフテ		ミートボール		皮むきトマト、ピーマン、にんじん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ、トマトケチャップ、塩、こしょう、クミン	32.2 g
	メルジメッキ・チョルバス		ベーコン		パセリ、にんじん	たまねぎ、ソテードオニオン	じゃがいも裏ごし、レンズ豆	オリーブ油	パプリカ、コンソメ、塩、こしょう	
21金 和食の日	炊き込みご飯	○					精白米		炊き込みご飯の素	767 kcal
	鮭の風味焼き		鮭					油	酢、淡口しょうゆ	38.2 g
	じゃがいものそぼろ煮		豚挽肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、だし昆布、削りぶし(だし用)	20.0 g
	小松菜のすまし汁		鶏肉、焼かまぼこ		小松菜、にんじん	はくさい、えのき茸	ふ		淡口しょうゆ、みりん、だし昆布、削りぶし(だし用)	
25火 	ご飯	○					精白米			853 kcal
	チキンカレーライス		鶏肉		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	27.1 g
	●堺のめぐみコロッケ						小松菜コロッケ	油		25.4 g
	和風サラダ(冷)		まぐろ油漬	ひじき	にんじん	キャベツ、むき枝豆	砂糖	油	しょうゆ、酢	
26水	ご飯	○					精白米			878 kcal
	ブルコギ		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	ごま油	中華だし、コチジャン、料理酒、しょうゆ、塩、こしょう	30.2 g
	●大学いも						さつまいも、砂糖	油、黒ごま	みりん、しょうゆ	26.0 g
	四川風スープ		液卵		にんじん	白ねぎ、緑豆もやし、干しいたけ	緑豆春雨、片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、豆板醤、塩、こしょう	
27木	ご飯	○					精白米			822 kcal
	チキンチャップ		鶏肉			たまねぎ、にんにく	砂糖、片栗粉	油	トマトケチャップ、しょうゆ、みりん、こしょう	30.1 g
	ポテトサラダ(冷)		ハム		にんじん	きゅうり、ホールコーン	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	25.4 g
	にんじんのポタージュ		ベーコン	牛乳	パセリ、にんじん、にんじん裏ごし	たまねぎ、とうもろこし裏ごし		油、ホワイトルウ(アレルゲンフリー)	コンソメ、塩、こしょう	
28金	ご飯	○					精白米			822 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	40.2 g
	●ちくわの磯辺揚げ		焼ちくわ	あおさ粉			小麦粉、米粉	油	塩	21.9 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			つきこんにゃく、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。