

# 中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年 4月

堺市教育委員会

### 堺市中学校給食の献立内容

中学校給食の献立内容は、「主食」「副食」「牛乳」が基本となります。主食は米饭を中心とし、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、適温で提供します。

**主食(ご飯・パン)**  
米饭の献立を中心とします。  
(パンは月1~2回)

**牛乳(200ml)**  
良質なたんぱく質・カルシウムをとることができます。

**副食は3品(主菜・副菜)**  
汁物、煮物、揚げ物、焼き物、和え物など、多様な組み合わせで提供します。

給食の献立は、成長期にある中学生が必要なエネルギーや栄養素を摂取できるように考えられています。  
給食の量は、中学生の1食分の目安です。ご家庭での参考にしてください。

## 祝

### 入学・進級

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。  
2・3年生のみなさんは、ひとつ先輩になりました。  
充実した中学校生活が送れるように、しっかり給食を食べて元気なからだを作しましょう。

給食初登場!

～お赤飯～  
日本では古くから、人生の節目となるお祝いの席で食べ継がれています。

**旬の食材**  
さむらい なら キャベツ  
きぬさや 新たまねぎ わかめ

**堺のめぐみ**  
堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。4月は小松菜、たまねぎです。

**「こどもの日」献立の食べ物**  
**たけのこ**  
たけのこは成長が早く真っ直ぐ伸びていくので、こどもの健やかな成長を願います。  
30日(木)『若竹汁』に使います。

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	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		
13月	ご飯						精白米			787 kcal
	肉団子の甘酢あんかけ	○	ミートボール		ピーマン	たまねぎ	砂糖、片栗粉	ごま油	しょうゆ、酢	31.1 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)	22.4 g
	みそ汁		赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	しめじ、たまねぎ、キャベツ			削りぶし(だし用)	
14火	ご飯						精白米			812 kcal
	豚肉のみそマヨガーリック焼き	○	豚肉、赤みそ			にんにく、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	料理酒、みりん、 塩、こしょう	31.4 g
	切干大根とかつおのサラダ(冷)		かつお油漬	ひじき		ホールコーン、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、酢	25.6 g
	肉だんごスープ		チキンボール		にら、にんじん	土しよが、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	
15水 入学・進級 お祝い 献立	赤飯						アルファ化赤飯			820 kcal
	●さばの揚げづけ	○	さば粉付			白ねぎ、土しよが		油	みりん、しょうゆ	29.3 g
	きんぴらごぼう		豚肉		にんじん	ささがきごぼう	砂糖	油、白ごま、ごま油	つきこんにゃく、 しょうゆ、みりん、 一味唐辛子	31.5 g
	すまし汁			わかめ	小松菜、にんじん	えのき茸、たまねぎ			淡口しょうゆ、みりん、 だし昆布、削りぶし(だし用)	
16木	ご飯						精白米			826 kcal
	肉豆腐	○	牛肉、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	31.3 g
	●ちくわの磯辺揚げ		焼ちくわ	あおさ粉			小麦粉、米粉	油	塩	27.4 g
	キャベツのみそ汁		みそ		にんじん	キャベツ、たまねぎ、えのき茸	じゃがいも		削りぶし(だし用)	
17金 毎月19日は 食育の日	ご飯						精白米			778 kcal
	タッカルビ	○	鶏肉		にら、にんじん	キャベツ、にんにく、土しよが、たまねぎ	砂糖	油、ごま油	みりん、しょうゆ、 コチジャン	32.4 g
	焼きシューマイ		シューマイ							21.3 g
	ビーフンスープ		豚肉		ちんげん菜、にんじん	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	

# 中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年 4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	ご飯	○					精白米			809 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	31.3 g
	ハンバーグ		ハンバーグ							22.0 g
	和風サラダ(冷)		かつお油漬	ひじき	にんじん	キャベツ、切干大根	砂糖	油	しょうゆ、酢	
21火	ご飯	○					精白米			798 kcal
	●油淋鶏		鶏から揚げ			白ねぎ、にんにく	砂糖、片栗粉	油、ごま油	しょうゆ、酢	28.9 g
	ひじきの中華風炒め		焼豚	ひじき	ちんげん菜、にんじん	にんにく、緑豆もやし、ホールコーン		油	中華だし、塩、こしょう、しょうゆ	23.9 g
	春雨スープ		豚肉		青ねぎ、にんじん	干しいたけ、たまねぎ	緑豆春雨	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
22水	ご飯	○					精白米			780 kcal
	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	37.0 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)	20.2 g
	だんご汁		鶏肉、かまぼこ、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	大根	団子		削りぶし(だし用)	
	昆布の佃煮			昆布の佃煮						
23木	コッペパン	○					コッペパン			781 kcal
	さわらの香草焼き		さわら					オリーブ油	バジル、塩、こしょう	39.8 g
	フェイジョアアダ		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	26.8 g
	ポトフ		鶏肉		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	
	いちごジャム						いちごジャム			
24金	ご飯	○					精白米			781 kcal
	麻婆豆腐		豚肉、豆腐、赤みそ、豆みそ		にんじん	たけのこ水煮、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	32.7 g
	●揚げギョーザ		ギョーザ					油		23.0 g
	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	
27月	ご飯	○					精白米			793 kcal
	●あじフライ		あじフライ					油		28.6 g
	ミートポテト		豚挽肉		皮むきトマト、にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	トマトケチャップ、ウスターソース、ナツメグ、塩、こしょう	22.8 g
	春野菜スープ		ベーコン		きぬさや、にんじん	キャベツ、たまねぎ	米粉マカロニ		コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
28火	ご飯	○					精白米			774 kcal
	鶏肉のから揚げおろしソース		鶏から揚げ		青ねぎ	大根おろし	砂糖、片栗粉		しょうゆ、淡口しょうゆ	30.6 g
	タンタン春雨		豚肉		ちんげん菜、にら、にんじん	白ねぎ、にんにく	緑豆春雨、砂糖	油、ごま油、あたりごま	中華だし、オイスターソース、しょうゆ、料理酒、塩、こしょう、コチジャン	20.6 g
中華スープ	ベーコン		青ねぎ、にんじん	しめじ、たまねぎ	片栗粉		中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう			
30木 こどもの日 献立	ご飯	○					精白米			813 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	31.3 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、みりん	23.1 g
	若竹汁		かまぼこ、豆腐	わかめ	青ねぎ	たけのこ水煮、たまねぎ			淡口しょうゆ、みりん、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	
	フルーツゼリー						フルーツゼリー(ぶどう)			

●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。



←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。