

# 中学校給食予定献立表(B献立)



©Expo 2025  
大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

令和7年 6月

堺市教育委員会

## 堺市中学校給食の献立内容

【主食（ご飯・パン）】  
米飯の献立を中心とします。  
（パンは月2回程度）

【副食】  
汁物、煮物、揚げ物、焼き物、和え物等、多様な食品・調理方法を組み合わせて提供します。

【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。



献立内容は「主食」「副食」「牛乳」が基本となります。  
主食は米飯を中心とし、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。  
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。

## きたで、万博！

大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まっています。給食では世界の国々の料理や食文化を紹介しています。

### 【26日 ポルトガル】

大西洋の海に面したポルトガルは、魚介を使った料理が多く、魚介をよく食べる国として知られています。エビやタコ・イワシやタラなどを、塩やオリーブ油で味つけするなど、素材本来のおいしさを大切にしたシンプルな味つけの料理が多いです。特にイワシやタラは、国民食と言われ、よく食べられています。

## さかいの日

### 昆布（23日）

貿易港として栄えた堺は、北海道で収穫された昆布が多く陸揚げされたことで、昆布の加工業が発達しました。

## 堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。6月はたまねぎ、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			
2月	ごはん	○					精白米			805 kcal	
	ポークカレーライス		冷豚肉		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		冷ハンバーグ							22.0 g	
	コールスローサラダ(冷)		冷ボンレスハム		にんじん	キャベツ、ホールコーン缶		砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	酢	
3火	ごはん	○					精白米			775 kcal	
	●鶏肉のから揚げ		冷鶏から揚げ						揚げ油	29.7 g	
	もやしのからしあえ(冷)		冷焼豚		にら、にんじん	緑豆もやし	砂糖			みりん、淡口しょうゆ、和がらし 中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	23.9 g
	春雨スープ		冷豚肉		青ねぎ、にんじん	土しょうが、たまねぎ	緑豆春雨	油			
4水	ごはん	○					精白米			797 kcal	
	さわらのみそ焼き		冷さわら、白みそ、赤みそ			白ねぎ、しめじ	砂糖			みりん、料理酒	36.5 g
	豚肉と野菜のしょうが煮		冷豚肉、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)	17.9 g
	すまし汁				青ねぎ、にんじん	たまねぎ	冷団子			淡口しょうゆ、みりん、だし昆布、削りぶし(だし用)	
5木	コッペパン	○					コッペパン			795 kcal	
	ガーリックチキンポテト		冷鶏肉		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	36.4 g
	フェイスジョアード		冷豚肉、冷ウインナー		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	30.6 g
	ベジタブルスープ		冷ベーコン		にんじん	セロリ、しめじ、たまねぎ	米粉わかろ			コンソメ、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
歯と口の健康週間 6金	ごはん	○					精白米			772 kcal	
	鮭の風味焼き		冷鮭					油		酢、淡口しょうゆ	36.0 g
	じゃがいものうま煮		冷ベーコン		三度豆	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油		しょうゆ、削りぶし(だし用)	22.7 g
	豚汁		冷豚肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	さがきがごぼう、たまねぎ、大根				つきこんやく、削りぶし(だし用)	
9月	ごはん	○					精白米			867 kcal	
	ハヤシライス		冷豚肉		にんじん、トマトピューレ	にんにく、たまねぎ		油、ハヤシルウ(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	30.7 g	
	●鶏肉のレモンソース		冷鶏から揚げ			レモン汁	砂糖	揚げ油		酢、しょうゆ	30.7 g
	キャロットソテー		冷ウインナー		三度豆、にんじん	キャベツ		油		淡口しょうゆ、塩、こしょう	
10火	ごはん	○					精白米			796 kcal	
	照り焼きミートボール		冷ミートボール			しめじ、たまねぎ	砂糖、片栗粉	油		しょうゆ、みりん	30.1 g
	豚肉とじゃがいもの炒め物		冷豚肉		ピーマン、にんじん		じゃがいも、砂糖	油		しょうゆ	24.6 g
	コンソメスープ		冷ベーコン		にんじん	キャベツ、たまねぎ、ホールコーン缶		油		コンソメ、塩、こしょう	
11水	ごはん	○					精白米			790 kcal	
	さばの塩焼き		冷さば							料理酒	40.7 g
	じゃがいものいそ煮		冷豚肉、焼ちくわ	乾ひじき	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)	23.5 g
	五目汁		冷鶏肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	さがきがごぼう、大根、たまねぎ				つきこんやく、削りぶし(だし用)	
12木	ごはん	○					精白米			859 kcal	
	ホイコーロー		冷豚肉		ピーマン、にんじん	キャベツ、にんにく	砂糖、片栗粉	油	テンメンジャン、料理酒、しょうゆ、豆板醤	27.6 g	
	●大学いも						冷さつまいも、砂糖	揚げ油		みりん、しょうゆ	25.9 g
	中華コンソメスープ		冷ベーコン		にんじん	クリームコーン缶、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	
歯と口の健康週間 13金	ごはん	○					精白米			765 kcal	
	豚肉のしょうが焼き		冷豚肉		ピーマン、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	35.2 g	
	切り干し大根とツナのサラダ(冷)		まぐろ(油漬)	乾ひじき		ホールコーン缶、きゅうり、切り干し大根	砂糖	油		酢、しょうゆ	22.0 g
	塩ちゃんこ汁		冷鶏肉、平天		青ねぎ、にんじん	緑豆もやし、たまねぎ				つきこんやく、中華だし、淡口しょうゆ、みりん、塩、削りぶし(だし用)	

# 中学校給食予定献立表(B献立)



©Expo 2025  
大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

令和7年 6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 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月	ごはん						精白米			827 kcal
	肉じゃが	○	冷豚肉		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)	39.7 g
	さばのしょうが煮		冷さば			土しょうが	砂糖		みりん、しょうゆ、料理酒	23.4 g
	和風サラダ(冷)		まぐろ(油漬)	乾ひじき	にんじん	キャベツ、切干大根	砂糖	油	酢、しょうゆ	
17火	ごはん						精白米			789 kcal
	家常豆腐	○	冷豚肉、冷厚揚げ、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	31.7 g
	パンサンスー(冷)		冷焼豚		にんじん	きゅうり	緑豆春雨、砂糖	油	中華だし、淡口しょうゆ、酢	23.5 g
	トマトと卵のスープ		冷ベーコン、冷液卵		皮むきトマト缶、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	
18水	ごはん						精白米			820 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き	○	冷鶏肉			レモン汁、たまねぎ		マーマレード	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン	31.9 g
	豆とひじきのサラダ(冷)		まぐろ(油漬)、大豆水煮	乾ひじき	にんじん	ホールコーン缶、冷むき枝豆、たまねぎ	砂糖		酢、しょうゆ	25.9 g
	ポトフ		冷フランクフルト		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	
19木 毎月19日は食育の日	ごはん						精白米			834 kcal
	●ミンチカツ	○	冷ミンチカツ					揚げ油		32.9 g
	カレーソテー		冷豚肉		にんじん	キャベツ		油	淡口しょうゆ、塩、こしょう、カレー粉	21.3 g
	ミネストローネ		冷鶏肉		皮むきトマト缶、にんじん	セロリ、にんにく、たまねぎ	白いんげん豆水煮	油	コンソメ、トマトケチャップ、塩、こしょう	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)						
20金	ごはん						精白米			800 kcal
	八宝菜	○	冷豚肉、うずら卵缶		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	29.7 g
	●揚げギョーザ		冷ギョーザ					揚げ油		26.4 g
	もやし中華あえ(冷)		冷焼豚		にら、にんじん	緑豆もやし	緑豆春雨、砂糖	ごま油	みりん、淡口しょうゆ	
23月	ごはん						精白米			811 kcal
	●チキンカツ	○	冷チキンカツ					揚げ油		29.8 g
	昆布と切干大根の炒め煮		冷豚肉、焼かまぼこ	乾昆布	にんじん	土しょうが、切干大根	砂糖	油	つきこんにゃく、しょうゆ、みりん、塩、削りぶし(だし用)	25.1 g
	小松菜のみそ汁		冷豆腐、冷うすあげ、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)	
	のりの佃煮			のりの佃煮						
24火	ごはん						精白米			772 kcal
	●揚げじゃがのそぼろかけ	○	冷鶏肉			たまねぎ	じゃがいも、砂糖、片栗粉	揚げ油、油	しょうゆ、みりん、料理酒、削りぶし(だし用)	30.5 g
	豚肉入り野菜炒め		冷豚肉		ピーマン、にんじん	緑豆もやし、キャベツ、にんにく	砂糖	油	塩、料理酒、淡口しょうゆ	23.5 g
	冬瓜のスープ		冷ベーコン		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	
25水	ごはん						精白米			750 kcal
	肉入り高野豆腐	○	冷豚肉、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)	33.9 g
	塩きんぴらごぼう		冷ベーコン		にんじん	ささがきごぼう、にんにく		油	塩、こしょう、淡口しょうゆ	22.2 g
	かきたま汁		冷液卵		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)	
万博献立 (ポルトガル) 26木	黒糖パン						黒糖パン			756 kcal
	ガルド・ヴェルデ	○	冷ウインナー		冷ほうれん草	にんにく、キャベツ、たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ、塩、こしょう	33.8 g
	サルティニャス・アサダス		冷いわし			レモン汁		オリーブ油	白ワイン	30.5 g
	ひよこ豆とじゃがいものサラダ(冷)		まぐろ(油漬)		にんじん	ホールコーン缶	じゃがいも、ひよこ豆水煮、砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	酢	
27金	ごはん						精白米			762 kcal
	麻婆豆腐	○	冷豚肉(挽肉)、冷豆腐、赤みそ、豆みそ		にんじん	なす、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	31.1 g
	焼きシューマイ		冷シューマイ							21.9 g
	小松菜のソテー		冷ベーコン		小松菜、にんじん	たまねぎ		油	しょうゆ、塩、こしょう	
30月	ごはん						精白米			775 kcal
	肉団子のきのこソース	○	冷ミートボール			えのき茸、しめじ、たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ	31.5 g
	じゃがいものブイヨン煮		冷豚肉		パセリ、にんじん		じゃがいも	油	コンソメ、塩	21.8 g
	ミネストローネ		冷鶏肉		皮むきトマト缶、にんじん	セロリ、にんにく、たまねぎ	白いんげん豆水煮	油	コンソメ、トマトケチャップ、塩、こしょう	

●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(8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、  
1期分が7月25日(金)、2期分が8月25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。