

中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年10月

堺市教育委員会



自然の恵みに感謝して食べよう
【10月6日「卵の花」】

食材を無駄なく使う工夫から生まれた「卵の花」を使った献立が登場します。
卵の花は、豆腐を作るときに大豆から豆乳をしぼった後に残る「おから」のことで、たんばく質や食物繊維が豊富に含まれています。給食を通して、食べ物を大切にすることや、環境にやさしい食生活について考えてみましょう。



目の愛護デー【10月8日「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、ビタミンAがあります。
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。



旬の食材 【鮭・さつまいも・きのこ・さといも】

旬とは、自然の環境で最も多く収穫・水揚げされ、栄養価と美味しさがピークに達する時期のことです。
旬の食材は価格が安くなる傾向にあります。家計にも体にも嬉しいことばかりですね！



堺のめぐみ
小松菜

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人あたり たんばく質 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		
1 木	ご飯						精白米			850 kcal
	●ミンチカツ		ミンチカツ					油		31.8 g
	チリコンカン	○	鶏肉、ウインナー			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	25.0 g
	ジュリアンスープ		ベーコン		にんじん	キャベツ、たまねぎ			コンソメ、塩、こしょう	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)						
2 金	ご飯						精白米			765 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		塩、こしょう、料理酒、しょうゆ、 みりん	32.5 g
	大根のベーコン煮		ベーコン			大根	砂糖		しょうゆ、みりん、削りぶし(だ し用)	24.5 g
	小松菜のみそ汁		鶏肉、みそ		小松菜、にんじん	えのき茸、たまねぎ			削りぶし(だし用)	
5 月	ご飯						精白米			793 kcal
	豚肉のピリ辛みそ炒め	○	豚肉、赤みそ		ピーマン	たけのこ水煮、白ねぎ、にん にく、土しょうが、たまねぎ	砂糖	油、ごま油、白ごま	塩、こしょう、コチジャン、みり ん、しょうゆ、料理酒	32.1 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	25.1 g
	わかめスープ		ベーコン	わかめ	青ねぎ、にんじん	ホールコーン、たまねぎ			中華だし、淡口しょうゆ、塩、こ しょう	
6 火	ご飯						精白米			760 kcal
	●鶏肉のから揚げおろしソース	○	鶏から揚げ			大根おろし	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ、淡口しょうゆ	28.6 g
	卵の花		焼ちくわ、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)	22.2 g
	野菜たっぷりみそ汁		豚肉、みそ		にんじん	キャベツ、しめじ、たまねぎ			削りぶし(だし用)	
7 水	ご飯						精白米			753 kcal
	おでん	○	鶏肉、うずら卵、焼ちくわ、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)	34.1 g
	焼きししゃも			ししゃも						21.6 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	
8 木 目の愛護 デー献立	ご飯						精白米			773 kcal
	豚肉のマスタード炒め	○	豚肉		にんじん	エリンギ、たまねぎ	砂糖	油、マヨネーズ風ドレッシング (アレルゲンフリー)	料理酒、塩、こしょう、粒入りマ スタード、しょうゆ、カレー粉	32.8 g
	かぼちゃのホットサラダ		ハム		かぼちゃ	ホールコーン、たまねぎ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(ア レルゲンフリー)	酢	23.5 g
	すまし汁		かまぼこ		にんじん	はくさい、えのき茸、たまねぎ	ふ		淡口しょうゆ、塩、だし昆布、削 りぶし(だし用)	
9 金	ご飯						精白米			753 kcal
	鮭の塩こうじ焼き	○	鮭					油	塩こうじ	40.4 g
	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	淡口しょうゆ、塩、こしょう	21.1 g
	じゃがいものみそ汁		鶏肉、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	たまねぎ	じゃがいも		削りぶし(だし用)	
13 火	ご飯						精白米			776 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)	32.3 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)	19.3 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	
14 水	ご飯						精白米			799 kcal
	●いわしの甘酢かけ	○	いわし粉付			土しょうが	砂糖	油	料理酒、酢、しょうゆ	33.8 g
	豚肉のごま風味		豚肉、赤みそ		ピーマン、にんじん	にんにく、土しょうが、たまね ぎ	砂糖	油、あたりごま、ごま油	しょうゆ、料理酒	26.4 g
	キャベツのみそ汁		うすあげ、豆腐、赤みそ、白み そ		青ねぎ	たまねぎ、キャベツ			削りぶし(だし用)	
15 木	コッペパン						コッペパン			815 kcal
	かぼちゃのシチュー	○	鶏肉	牛乳、粉末チーズ	かぼちゃ、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	31.7 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	30.7 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	
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム			
16 金 体育大会 昼食持参 給食なし	ご飯						精白米			819 kcal
	ブルコギ	○	豚肉		にら、にんじん	にんにく、土しょうが、たまね ぎ、りんごビュレ	砂糖	油	中華だし、コチジャン、料理 酒、しょうゆ、塩、こしょう	33.7 g
	●揚げギョーザ		ギョーザ					油		27.3 g
	卵スープ		焼豚、液卵		青ねぎ、にんじん	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	

中学校給食予定献立表(B献立)

令和8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	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		
19月 毎月19日は 食肉の日	ご飯	○					精白米			819 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	32.8 g
	ハンバーグ		ハンバーグ							22.8 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		酢、しょうゆ、和がらし	
体育大会 予備日 20火 昼食持参 給食なし	ご飯	○					精白米			794 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	29.8 g
	ナムル(冷)				ほうれん草、にんじん	緑豆もやし	砂糖	ごま油	淡口しょうゆ、塩	25.2 g
	クッパ		豚肉、液卵		青ねぎ、にんじん	えのき茸、たまねぎ	片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
21水	ご飯	○					精白米			804 kcal
	さばのみそ煮		さば、赤みそ、白みそ				砂糖		みりん、料理酒	39.9 g
	豚肉の甘辛煮		豚肉		にんじん	ささがきごぼう、白ねぎ、土しょうが、たまねぎ	砂糖	油	つきこんにやく、しょうゆ、みりん	24.1 g
	のっぺい汁		鶏肉		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、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	
22木	ご飯	○					精白米			763 kcal
	Tandoriチキンポテト		鶏肉	ヨーグルト			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	29.7 g
	ちんげん菜のソテー		ベーコン		ちんげん菜、にんじん	ホールコーン、キャベツ、たまねぎ			淡口しょうゆ、塩、こしょう	22.4 g
	ビーフンスープ		豚肉		青ねぎ、にんじん	土しょうが、たまねぎ、干しいたけ	ビーフン	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
23金	ご飯	○					精白米			780 kcal
	厚揚げとキャベツの中華炒め		豚肉、厚揚げ、赤みそ		にんじん	キャベツ、にんにく、土しょうが、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	28.4 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、ペーキングパウダー	21.3 g
	もずく汁		鶏肉、かまぼこ	もずく	にんじん	たけのこ水煮、たまねぎ			淡口しょうゆ、塩、料理酒、だし昆布、削りぶし(だし用)	
26月	ご飯	○					精白米			847 kcal
	●肉団子のきのこソース		ミートボール			えのき茸、しめじ、エリンギ、たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	しょうゆ	30.8 g
	じゃがいもの炒め物		ベーコン		ピーマン、にんじん		じゃがいも、砂糖		しょうゆ	30.2 g
	春雨とうずら卵のスープ		豚肉、うずら卵		青ねぎ、にんじん	たけのこ水煮、土しょうが、たまねぎ	緑豆春雨	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
27火	ご飯	○					精白米			783 kcal
	タッカルビ		鶏肉		にら、にんじん	キャベツ、にんにく、土しょうが、たまねぎ	砂糖	油、ごま油	みりん、しょうゆ、コチジャン	30.9 g
	焼きシューマイ		シューマイ							24.8 g
	ちんげん菜スープ		ベーコン		ちんげん菜、にんじん	緑豆もやし、たまねぎ		ごま油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
28水	ご飯	○					精白米			795 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	砂糖	油	糸こんにやく、しょうゆ、料理酒	32.9 g
	●ちくわの磯辺揚げ		焼ちくわ	あおさ粉			小麦粉、米粉	油	塩	23.8 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	
29木	黒糖パン	○					黒糖パン			788 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	35.0 g
	●サーモンフライ		サーモンフライ					油		28.3 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	
30金	ご飯	○					精白米			758 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	29.8 g
	さつまいもサラダ(冷)		ハム		にんじん	ホールコーン	じゃがいも、さつまいも、砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	酢	22.4 g
	五目汁		うすあげ、豆腐、赤みそ、白みそ		青ねぎ、にんじん	ささがきごぼう			つきこんにやく、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。



←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。