

# 中学校給食予定献立表(B献立)



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。目の健康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、ブルーベリーやなすなどに多く含まれ、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27日(月) サモア】  
 サモアはニューギニアの北に北にある島国です。タロイモ、ココナツ、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るで、日曜日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	1献立 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			806 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	29.7 g
	●大学いも						さつまいも,砂糖	油,黒ごま	みりん,しょうゆ	22.1 g
	いそのサラダ(冷)		かつお油漬	わかめ		キャベツ,たまねぎ	砂糖	油	酢,しょうゆ	
2 木	ご飯	○					精白米			760 kcal
	豚肉のバーベキューソース		豚肉		かぼちゃ	たまねぎ,白ねぎ,土し ょうが,にんにく,りんご ピューレ	砂糖,片栗粉	油	塩,こしょう,しょうゆ,みりん, 料理酒	30.9 g
	ジャーマンポテト		ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	塩,こしょう	20.9 g
	コンソメスープ		ハム	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		
3 金	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,ハヤシルー(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)	
6 月	ご飯	○					精白米			878 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,カレールー(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	
7 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	
8 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)	
9 木 目の愛護デー 献立	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)	
10 金	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,ペー 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	
14 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)	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)	
15 水	ご飯	○					精白米			768 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)	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		
16 木	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,ホワイトルー(アレル ゲンフリー)	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		
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム				
17 金 毎月19日は 食育の日	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)	

# 中学校給食予定献立表(日献立)



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	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)						
21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	
22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、 土しょうが、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)	
23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	土しょうが、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	
24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 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	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)	
27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	土しょうが、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	
28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 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	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	
29水	ご飯						精白米			765 kcal
	ずき焼き	○	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	
30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、トマトビュレ	キャベツ、にんにく、たま ねぎ	砂糖	油	塩、酢、こしょう	
31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		うずあげ、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)	

●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。