

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和7年 7月

堺市教育委員会

暑さに負けない体を作ろう

暑い日が続くと食欲がなくなり、体調がくずれやすくなります。暑い夏を元気に過ごすために次のことを大切にしましょう。

- ◎ 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ◎ 早寝早起きをし、生活リズムを整えましょう。
- ◎ バランスのよい食事を心がけましょう。
- ◎ 十分な水分補給で熱中症を予防しましょう。
- ◎ アイスやジュースの摂りすぎに注意しましょう。



また、夏野菜には、水分が多く含まれており、体温を下げる働きがあります。給食では、夏野菜のなす・かぼちゃ・三度豆を使用した「夏野菜カレーライス」が出ます。

7月7日は
『七夕』です



七夕は「星まつり」ともいわれ、年に一度だけ、「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川を渡って会うことができる特別な日として有名です。七夕の日には、きれいな星空が見えるとよいですね。

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜・たまねぎ・なす



| 日 | 献立 (牛乳は毎日つきます) | 黄 エネルギーのもとになる | 赤 体をつくるもとになる | 緑 体の調子を整える | その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|--------------------------------------|-------------------|--------------------|-----------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------|
| 1 火 | ごはん | 精白米 | | | | 602 kcal |
| | とうがんとみそ汁 | | 豆腐,赤みそ,白みそ | とうがんと青ねぎ,えのき茸,にんじん,たまねぎ | 削りぶし(だし用) | 26.5 g |
| | ☆焼きししゃも | | ししゃも | | | 16.2 g |
| | じゃがいものそばろ煮 | じゃがいも,油,砂糖 | 豚ひき肉,棒天 | にんじん,たまねぎ | みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用) | |
| 五 博 献 立 (エジプト) 2 水 | ごはん | 精白米 | | | | 599 kcal |
| | ムルキーヤ | 油 | | ホールコーン,モロヘイヤ,にんじん,たまねぎ | コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう | 24.2 g |
| | コシャリ | レンズ豆,ひよこ豆水煮,マカロニ,油 | | 皮むきトマト,にんにく,たまねぎ | コンソメ,ウスターソース,トマトケチャップ,クミン,塩,こしょう | 17.8 g |
| | ☆ケバブ | オリーブ油 | 鶏肉 | にんにく | オレガノ,しょうゆ,塩,こしょう | |
| 3 木 | ごはん | 精白米 | | | | 648 kcal |
| | 豚汁 | | 豚肉,赤みそ,白みそ | ささがきごぼう,青ねぎ,にんじん,たまねぎ | つきこんにゃく,削りぶし(だし用) | 25.9 g |
| | 鶏のから揚げ | 油 | 鶏から揚げ | | | 22.4 g |
| | きゅうりの甘酢煮 | 白ごま,ごま油,砂糖 | | きゅうり | しょうゆ,酢 | |
| 4 金 | コッペパン | コッペパン | | | | 639 kcal |
| | ポトフ | じゃがいも,油 | 豚肉 | キャベツ,にんじん,たまねぎ | コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう | 28.0 g |
| | 鶏肉の夏野菜煮込み | オリーブ油,砂糖 | 鶏肉 | 皮むきトマト,なす,ズッキーニ,にんにく,たまねぎ | トマトケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう | 25.6 g |
| | チョコレートクリーム | チョコレートクリーム | | | | |
| 七 夕 献 立 7 月 | ごはん | 精白米 | | | | 604 kcal |
| | 七夕汁 | そうめん | 鶏肉,焼かまぼこ | オクラ,青ねぎ,しめじ,にんじん,たまねぎ | 淡口しょうゆ,塩,だし昆布,削りぶし(だし用) | 29.8 g |
| | ☆さばのごまみそ焼き | 砂糖,白ごま | さば,赤みそ | | 料理酒,みりん | 18.6 g |
| | 枝豆 | | | 枝豆 | | |
| 8 火 | ごはん | 精白米 | | | | 574 kcal |
| | 沖縄風ラーメン | 中華麺 | 焼豚,棒天 | キャベツ,青ねぎ,にんじん,たまねぎ | 中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう,削りぶし(だし用) | 23.7 g |
| | ゴーヤーチャンプルー | 油,ごま油 | 豚肉,鶏卵 | にがうり,にんじん | みりん,しょうゆ,塩,こしょう,削りぶし(だし用) | 13.0 g |
| 9 水 | コッペパン | コッペパン | | | | 649 kcal |
| | パンプキンポタージュ | ホワイトルウ | ベーコン,牛乳 | にんじん,たまねぎ,かぼちゃ裏ごし | 中華ブイヨン,塩,こしょう | 27.9 g |
| | ☆ハンバーグ野菜ソース | 油,砂糖,片栗粉 | ハンバーグ | ピーマン,にんじん,たまねぎ | トマトケチャップ,ウスターソース,塩 | 25.3 g |

| 日 | 献立 (牛乳は毎日つきます) | 黄 エネルギーのもとになる | 赤 体をつくるもとになる | 緑 体の調子を整える | その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|---------------------------|-------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------|
| 10 木 | ごはん | 精白米 | | | | 625 kcal |
| | みそ汁 | | うすあげ,豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ | 青ねぎ,えのき茸,たまねぎ | 削りぶし(だし用) | 24.0 g |
| | あじフライ | 油 | あじフライ | | | 21.4 g |
| | キャベツのソテー | | ベーコン | キャベツ,にんじん,たまねぎ | 淡口しょうゆ,塩,こしょう | |
| 11 金 | ごはん | 精白米 | | | | 588 kcal |
| | だんご汁 | 団子 | 鶏肉 | 小松菜,にんじん | 淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用),だし昆布 | 23.8 g |
| | ☆卵焼き | | たまごやき | | | 14.9 g |
| | 大豆の五目煮 | 油,砂糖 | 豚肉,大豆水煮,高野豆腐 | たけのこ水煮,にんじん | 糸こんにゃく,しょうゆ,削りぶし(だし用),だし昆布 | |
| 14 月 | ごはん | 精白米 | | | | 570 kcal |
| | うずら卵ととうがんのスープ | 油 | 鶏肉,うずら卵 | とうがん,ちんげん菜,にんじん,たまねぎ | 中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう | 28.0 g |
| | スタミナソテー | 油,砂糖,あたりごま | 豚肉 | にら,にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ | みりん,しょうゆ,料理酒,豆板醤 | 16.9 g |
| 15 火 | ミルクパン | ミルクパン | | | | 617 kcal |
| | マカロニスープ | マカロニ,油 | 鶏肉 | ホールコーン,キャベツ,パセリ,にんじん,たまねぎ | コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう | 23.1 g |
| | ☆ウインナーのカレー焼き | じゃがいも | ウインナー | ピーマン,たまねぎ | ウスターソース,トマトケチャップ,カレー粉,塩,こしょう | 26.3 g |
| 16 水 | ごはん | 精白米 | | | | 573 kcal |
| | 五目汁 | じゃがいも | 鶏肉,うすあげ,豆腐,赤みそ,白みそ | 青ねぎ,にんじん | 削りぶし(だし用) | 25.4 g |
| | なすと豚肉の炒め煮 | 油,砂糖,片栗粉 | 豚肉 | なす,にんじん,たまねぎ | つきこんにゃく,料理酒,しょうゆ,削りぶし(だし用) | 14.7 g |
| | ふりかけ | | | | ふりかけ | |
| 毎月19日は 食育の日 17 木 | ごはん | 精白米 | | | | 647 kcal |
| | 夏野菜カレーライス | じゃがいも,油,カレールウ(アレルギーフリー) | 豚肉 | 三度豆,なす,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,トマトピューレ | トマトケチャップ,塩,こしょう | 21.6 g |
| | ☆ツナサラダ | | まぐろ油漬 | ホールコーン,キャベツ,にんじん | | 17.0 g |
| | レモンドレッシング | 砂糖,油 | | レモン汁 | 酢,しょうゆ,塩,こしょう | |
| フルーツゼリー | フルーツゼリー(もも) | | | | | |

- ・栄養価は中学年の値を示しています。
- ・☆はオープン料理です。
- ・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。
なお、小学1・2年生(支援学校含む)は無償化のため不要です。