

中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年 5月

堺市教育委員会

正しいマナーを身につけよう

食事中の注意点

口に食べ物を入れたまま話をしない



食べている途中で立って歩かない



食事にふさわしい会話をする



はし使いのタブー



旬の食材を楽しみましょう!

自然の中で食べ物が最もよくとれておいしい季節を「旬」といいます。食べ物によって旬の時期はそれぞれ違い、旬をむかえた食べ物には栄養がたっぷりつまっています。今年度の給食のテーマは「旬の食材」です。旬のものを食べて自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう。



キャベツ たまねぎじゃがいも たけのこ アスパラガス かつお



堺っこ献立

12日(火) オニオンスープ
堺市を含む泉州地域では、たまねぎの栽培がさかんです。



堺のめぐみ

堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。5月は小松菜、たまねぎです。



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			
1 金	ご飯	○					精白米			773 kcal	
	●白身魚フライ		白身魚フライ					油		27.7 g	
	ウインナーポテト		ウインナー		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	21.0 g	
	マカロニスープ		豚肉		にんじん	キャベツ、たまねぎ、 ホールコーン	米粉マカロニ	油	コンソメ、塩、こしょう、 淡口しょうゆ		
7 木	ご飯	○					精白米			838 kcal	
	●さばの揚げづけ		さば粉付			白ねぎ、土しろうが		油	みりん、しょうゆ	29.6 g	
	たけのこのおなか煮		豚肉、粉かつお		にんじん	たけのこ水煮	砂糖		しょうゆ、みりん、だし昆布、 削りぶし(だし用)	31.7 g	
	だんご汁		鶏肉		青ねぎ、にんじん	たまねぎ	団子		淡口しょうゆ、みりん、塩、 だし昆布、削りぶし(だし用)		
8 金	ご飯	○					精白米			821 kcal	
	チキンカレーライス		鶏肉		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	32.9 g	
	ハンバーグ		ハンバーグ							23.6 g	
	アスパラサラダ(冷)		ささみフレーク		にんじん、アスパラガ ス	キャベツ、ホールコーン	砂糖	マヨネーズ風ドレ ッシング(アレルゲンフ リー)	酢		
11 月	ご飯	○					精白米			764 kcal	
	豚肉のしょうが焼き		豚肉		ピーマン	土しろうが、たまねぎ	砂糖		塩、こしょう、料理酒、 しょうゆ、みりん	33.4 g	
	小松菜と卵のソテー		ベーコン、液卵		小松菜、にんじん	たまねぎ			しょうゆ、塩、こしょう	22.4 g	
	さつま汁		鶏肉、赤みそ		青ねぎ、にんじん	ささがきごぼう、大根	さつまいも		つきこんにやく、削りぶし (だし用)		
12 火	ご飯	○					精白米			754 kcal	
	鶏肉とキャベツのガーリック炒め		鶏肉		にんじん	キャベツ、白ねぎ、 にんにく		オリーブ油	コンソメ、料理酒、塩、 こしょう、一味唐辛子	29.0 g	
	豆とひじきのサラダ(冷)		かつお油漬、大豆水煮	ひじき	にんじん	ホールコーン、たまねぎ	砂糖	油	酢、しょうゆ、和がらし	24.6 g	
	オニオンスープ		ベーコン		パセリ	えのき茸、たまねぎ、 ソテードオニオン			コンソメ、淡口しょうゆ、塩、 こしょう		
13 水	ご飯	○					精白米			824 kcal	
	●肉団子のソースかけ		ミートボール		皮むきトマト	たまねぎ	砂糖	油、ハヤシルウ(アレ ルゲンフリー)	トマトケチャップ、赤ワイン、 ウスターソース	27.3 g	
	パンサンスー(冷)		焼豚		にんじん	きゅうり	緑豆春雨、砂糖	油	淡口しょうゆ、酢	29.4 g	
	豆腐スープ		豆腐		ちんげん菜、にんじん	たまねぎ		油、ごま油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、 こしょう		
14 木	コッペパン	○					コッペパン			801 kcal	
	豚肉のガーリック焼		豚肉			にんにく、たまねぎ	じゃがいも、砂糖		しょうゆ、塩、こしょう	33.9 g	
	フルーツコンポート(冷)				粉寒天		黄桃、パイナップル	砂糖		ナタデココ	29.2 g
	グリーンポタージュ		ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、どうもろこし 裏ごし、グリーンピース裏 ごし		ホワイトルウ(アレ ルゲンフリー)	コンソメ、塩、こしょう		
15 金	ご飯	○					精白米			790 kcal	
	●ミンチカツ		ミンチカツ					油		33.7 g	
	野菜炒め		豚肉		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	23.7 g	
	かきたま汁		かまぼこ、液卵		青ねぎ、にんじん	えのき茸、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)		

中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年 5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		
18月	ご飯	○					精白米			751 kcal
	豚肉の甘辛煮		豚肉		ピーマン,にんじん	土しょうが,たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ,みりん	34.1 g
	ベーコンとじゃがいもの炒め物		ベーコン		にんじん		じゃがいも,砂糖		しょうゆ,塩	19.8 g
	五目汁		鶏肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ	ささがきごぼう,えのき 茸,たまねぎ			つきこんにやく,削りぶし (だし用)	
19火 毎月19日は 食育の日	ご飯	○					精白米			752 kcal
	八宝菜		豚肉,うずら卵		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	29.5 g
	●揚げギョーザ		ギョーザ					油		23.2 g
	もやしのごま和え(冷)		焼豚		にら,にんじん	緑豆もやし	砂糖	すり白ごま	しょうゆ	
20水	ご飯	○					精白米			760 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮		豚肉,一口丸天		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)	38.0 g
	さわらの柚庵焼き		さわら			ゆず果汁	砂糖		しょうゆ,みりん,料理酒	17.7 g
	塩こうじ炒め		鶏肉		にら,にんじん	キャベツ	緑豆春雨	油	塩こうじ,しょうゆ, こしょう	
21木	ご飯	○					精白米			755 kcal
	きのこと鶏肉のみそ焼き		鶏から揚げ,赤みそ		にんじん	白ねぎ,しめじ,まいたけ	砂糖		みりん,しょうゆ	32.7 g
	千切りイリチー		豚肉,かまぼこ	細切り昆布	にんじん	土しょうが,切干大根	砂糖	油	つきこんにやく,しょうゆ,み りん,塩,削りぶし(だし用)	18.6 g
	小松菜のみそ汁		うすあげ,豆腐,赤み そ,白みそ		小松菜	たまねぎ			削りぶし(だし用)	
22金	ご飯	○					精白米			784 kcal
	肉豆腐		豚肉,豆腐		にんじん	白ねぎ,干しいたけ	砂糖	油	糸こんにやく,しょうゆ, 料理酒	32.4 g
	●かき揚げ				にんじん	ささがきごぼう,たま ねぎ	さつまいも,小麦粉,米 粉	油	塩	21.5 g
	おひたし(冷)		系かまぼこ		小松菜	キャベツ	砂糖		淡口しょうゆ,みりん, 削りぶし(だし用)	
25月	ご飯	○					精白米			841 kcal
	●鶏肉のレモンソース		鶏から揚げ			レモン汁	砂糖	油	酢,しょうゆ	31.1 g
	かつおサラダ(冷)		かつお油漬,粉かつお	わかめ	にんじん	キャベツ,たまねぎ	砂糖	油	酢,しょうゆ	26.6 g
	野菜スープ		ベーコン		ちんげん菜,にんじん	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ,塩,こしょう, 淡口しょうゆ	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)						
26火	ご飯	○					精白米			807 kcal
	ブルコギ		牛肉		にんじん	にんにく,土しょうが,た まねぎ,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	32.0 g
	焼きシューマイ		シューマイ							27.6 g
	にら卵スープ		鶏肉,液卵		にら,にんじん	たまねぎ	片栗粉	油	中華だし,淡口しょうゆ,塩, こしょう	
27水	ご飯	○					精白米			769 kcal
	●赤魚のみぞれかけ		赤魚粉付			大根おろし	砂糖,片栗粉	油	みりん,しょうゆ,淡口しょう ゆ	33.3 g
	きんぴらごぼう		豚肉		にんじん	ささがきごぼう	砂糖	油,ごま油	つきこんにやく,しょうゆ,み りん,一味唐辛子	20.6 g
	みそ汁		鶏肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		削りぶし(だし用)	
	ふりかけ								ふりかけ	
28木	黒糖パン	○					黒糖パン			835 kcal
	●コロッセ						コロッセ	油		31.8 g
	小松菜のソテー		豚肉		小松菜,にんじん	たまねぎ		油	しょうゆ,塩,こしょう	30.5 g
	ビーンズシチュー		鶏肉,大豆水煮		にんじん,トマトピュー レ	にんにく,たまねぎ	じゃがいも	油,ハヤシルー(アレ ルゲンフリー)	コンソメ,ウスターソース, トマトケチャップ,塩,こしょう	
29金	ご飯	○					精白米			787 kcal
	豚肉のピリ辛炒め		豚肉		にら	にんにく,たまねぎ	砂糖	油,ごま油	しょうゆ,みりん,料理酒,豆 板醤	34.2 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)	24.0 g
	塩ちゃんこ汁		チキンボール,平天		青ねぎ,にんじん	緑豆もやし,たまねぎ			つきこんにやく,中華だし, 淡口しょうゆ,みりん,塩,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。
★予定献立は内容の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。