

# 学校給食予定献立表(中区・南区)

令和7年 4月

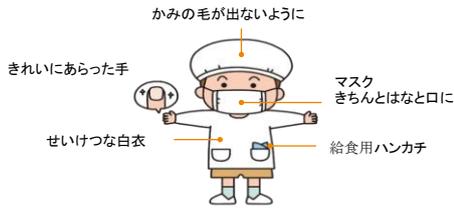
堺市教育委員会

しっかりときまりを守って給食時間を過ごしましょう

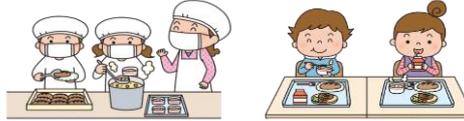
給食の前後は、石けんで手を洗いましょう



みじたくをしましょう



みんなで準備し、楽しく食べましょう



みんなでかたづけましょう



堺のめぐみ

堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。  
4月：小松菜・たまねぎ



←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。

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 体をつくるのもとになる	緑 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
11 金	ごはん	精白米				611 kcal
	ポークカレーライス	じゃがいも,油,カレールウ(アレルギーフリー)	豚肉	にんにく,にんじん,たまねぎ,プルーンピューレ	トマトケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう	22.2 g
	☆豆とひじきのサラダ		まぐろ油漬,大豆水煮,ひじき	ホールコーン,きぬさや,にんじん		16.2 g
	ドレッシング	砂糖		たまねぎ	酢,しょうゆ,和がらし	
14 月	ごはん	精白米				605 kcal
	肉じゃが <sup>6</sup>	じゃがいも,油,砂糖	豚肉	えんどう豆,にんじん,たまねぎ	糸こんにゃく,みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	29.3 g
	☆鮭の風味焼き	油	鮭		酢,淡口しょうゆ	16.6 g
15 火	コッペパン	コッペパン				578 kcal
	米粉マカロニスープ	米粉マカロニ,油	鶏肉	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	22.0 g
	☆ツナとポテトのマヨネーズ風味焼き	じゃがいも,マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー)	まぐろ油漬	ホールコーン,たまねぎ	塩,こしょう	22.0 g
16 水	ごはん	精白米				591 kcal
	肉団子スープ	油	ミートボール	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	24.0 g
	麻婆丼	油,砂糖,ごま油,片栗粉	豚肉,豆腐,赤みそ,豆みそ	白ねぎ,にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	中華ブイヨン,しょうゆ,料理酒,豆板醤	18.4 g
5博献立 (ベトナム) 17 木	ごはん	精白米				582 kcal
	フォー	米粉平麺,油	豚肉	ちんげん菜,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,ナンプラー,塩	21.7 g
	☆ダウフーチェンサー	砂糖,ラー油	厚揚げ	にんにく,レモン汁	みりん,しょうゆ	16.2 g
毎月19日は 食育の日 18 金	ごはん	精白米				607 kcal
	豚汁		豚肉,うすあげ,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)	22.3 g
	☆お好み焼き	お好み焼き粉,天かす,油	ベーコン,焼ちくわ,粉かつお	キャベツ,青ねぎ,にんじん	しょうゆ	17.0 g
	ソース				とんかつソース,ウスターソース	

# 学校給食予定献立表(中区・南区)

令和7年 4月

堺市教育委員会

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
21月	ミニパン	ミニパン				616 kcal
	揚げパン	ミニパン,油,グラニュー糖				23.8 g
	ワンタン	ワンタン皮,油	鶏肉,棒天	にら,にんじん,たまねぎ,緑豆 もやし	中華ブイヨン,淡口しょうゆ, 塩,こしょう	25.9 g
	ウインナーのトマト煮	じゃがいも,油,砂糖	ウインナー	皮むきトマト,にんじん,たまね ぎ	トマトケチャップ,ウスターソー ス	
22火	ごはん	精白米				607 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)	24.3 g
	牛丼	油,砂糖	牛肉	にんじん,たまねぎ	糸こんにゃく,みりん,しょうゆ, 料理酒,削りぶし(だし用)	18.3 g
	☆野菜の甘酢	砂糖	ハム,ちりめんじゃこ	キャベツ,緑豆もやし	酢,しょうゆ	
23水	ごはん	精白米				624 kcal
	すまし汁		焼かまぼこ,豆腐	青ねぎ,えのき茸,にんじん	淡口しょうゆ,塩,だし昆布,削 りぶし(だし用)	28.6 g
	☆さばのごまみそ焼き	砂糖,白ごま	さば,赤みそ		みりん,料理酒	18.8 g
	じゃがいものうま煮	じゃがいも,油,砂糖	鶏肉	にんじん,干しいたけ	こんにゃく,料理酒,しょうゆ, 削りぶし(だし用),だし昆布	
24木	ミニコッペパン	ミニコッペパン				583 kcal
	ソーススパゲティ	スパゲティ,油	豚肉,焼ちくわ	キャベツ,にんじん,たまねぎ	中華ブイヨン,とんかつソー ス,ウスターソース,塩,こしょう	29.0 g
	☆小松菜とささみのサラダ		ささみフレーク	小松菜,にんじん,たまねぎ		14.8 g
	ドレッシング	砂糖,ごま油,あたりごま			酢,しょうゆ	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
25金	ごはん	精白米				615 kcal
	八宝菜	油,片栗粉,ごま油	豚肉,うずら卵	たけのこ水煮,キャベツ,ちん げん菜,にんにく,土しょうが, にんじん,たまねぎ,緑豆もや し,干しいたけ	中華ブイヨン,しょうゆ,塩,こ しょう	24.2 g
	揚げシューマイ	油	シューマイ			20.9 g
28月	ミニコッペパン	ミニコッペパン				617 kcal
	ビーンズシチュー	じゃがいも,油,ハヤシルウ (アレルゲンフリー)	豚肉,大豆水煮	にんにく,にんじん,たまねぎ, トマトピューレ	トマトケチャップ,ウスターソー ス,塩,こしょう	23.4 g
	コーンキャベツ		ベーコン	ホールコーン,キャベツ,にん じん	淡口しょうゆ,塩,こしょう	22.9 g
	☆抹茶チョコケーキ	油,チョコチップ,小麦粉,砂 糖	牛乳		抹茶,ベーキングパウダー	
30水	ごはん	精白米				597 kcal
	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	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	22.1 g
	☆オムレツ		オムレツ			17.3 g
	セルフチキンライス	油	鶏肉	エリンギ,にんにく,にんじん, たまねぎ,トマトピューレ	トマトケチャップ,コンソメ,ウ スターソース,塩,こしょう	

- ・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。

学校給食費は7/25から毎月定額で原則口座振替による納付となります。  
口座振替の手続きがまだの方は、6月までに手続きをお願いします。