

学校給食予定献立表(中区・南区)

令和7年11月

堺市教育委員会

食に関わる人々に感謝して食べよう

私たちが毎日給食を食べられるのは、野菜やお米を育ててくださる生産者のみなさんをはじめ、多くの人に関わってくれているおかげです。



挿絵出典:文部化科学省『たのしい食事 つながる食育(低学年用)』

11月8日はいい(11)歯(8)の日です



丈夫な歯を作るためにはカルシウムをとることが大切です。「いい歯の日献立」は、カルシウムが多い小松菜をつかった『小松菜のお好み焼き』、骨まで食べることのできる『ミニフィッシュ』です。併せて、「よく噛む」ことも、普段から意識して食べましょう。



「さかいの日」 小松菜

今月は「小松菜」を使った「堺のめぐみコロッケ(堺市産小松菜使用)」をさかいの日のメニューとして紹介します。



給食で使用する小松菜のほとんどが堺市産です。地場産物は、身近な生産者と新鮮な食材が、安全・安心と地域とつながっています。11月の給食では『堺のめぐみコロッケ(堺市産小松菜使用)』『小松菜のタンタン麺』などが登場します。



食育推進キャラクター 堺の食育を伝えたい

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

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	1杯一たんばく質 脂質
4 火	ごはん	精白米				592 kcal
	赤だし		うすあげ,豆腐,赤みそ,豆みそ	みつば,えのき茸,大根	削りぶし(だし用)	26.9 g
	☆焼き鮭	油	鮭		料理酒	16.8 g
	じゃがいもの磯煮	じゃがいも,油,砂糖	鶏肉,ひじき	にんじん,たまねぎ	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	
いい歯の日 献立 5 水	ごはん	精白米				603 kcal
	豚汁		豚肉,うすあげ,赤みそ,白みそ	青ねぎ,大根,にんじん,たまねぎ	つきこんにゃく,削りぶし(だし用)	23.6 g
	☆小松菜のお好み焼き	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,小松菜,にんじん	しょうゆ	16.4 g
	手作りソース				とんかつソース,ウスターソース	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ			
6 木	ごはん	精白米				619 kcal
	キーマカレーライス	油,カレールウ(アルゲノフリー)	鶏挽肉	にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ,ブルーベリー	ウスターソース,しょうゆ,カレー粉,塩,こしょう	22.6 g
	☆ココロサラダ	じゃがいも,さつまいも	ウインナー	ブロッコリー,にんじん		18.2 g
	マヨ風ドレッシング	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング			酢	
7 金	ミニコッペパン	ミニコッペパン				570 kcal
	チキンのトマトクリームペンネ	マカロニ,油,ホワイトルウ,砂糖	鶏肉,牛乳,粉末チーズ	皮むきトマト,しめじ,にんにく,にんじん,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう	24.7 g
	☆れんこんサラダ		まぐろ油漬	ホールコーン,にんじん,れんこん		20.5 g
	ごまドレッシング	砂糖,すり白ごま,あたりごま			酢,しょうゆ	
10 月	ごはん	精白米				633 kcal
	むらくも汁	片栗粉	焼かまぼこ,鶏卵	青ねぎ,えのき茸,にんじん	淡口しょうゆ,だし昆布,削りぶし(だし用)	29.1 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	23.4 g
	キャベツと小松菜の炒め煮	砂糖	ベーコン	キャベツ,小松菜,にんじん	しょうゆ,みりん	
11 火	ごはん	精白米				574 kcal
	ほうとう	ほうとう	鶏肉,赤みそ,白みそ	かぼちゃ,春菊,はくさい,白ねぎ,しめじ,大根,にんじん	淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	23.2 g
	ひじきの甘煮	油,砂糖	豚肉,焼ちくわ,うすあげ,ひじき	にんじん	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	12.8 g
	小魚の佃煮		小魚の佃煮			
12 水	コッペパン	コッペパン				601 kcal
	ミートボールクリームシチュー	じゃがいも,ホワイトルウ,油	ミートボール,牛乳,粉末チーズ	にんじん,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう	23.6 g
	☆小松菜サラダ		ウインナー	ホールコーン,キャベツ,小松菜,にんじん		23.5 g
	しょうゆドレッシング	砂糖,ごま油			酢,しょうゆ	

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
13 木	ごはん	精白米				632 kcal
	とりすき	ひ,油,砂糖	鶏肉,焼豆腐	はくさい,春菊,白ねぎ,にんじん,たまねぎ	糸こんにゃく,しょうゆ,みりん	22.4 g
	かきあげ	さつまいも,小麦粉,油	かえりちりめん	ささがきごぼう,にんじん,たまねぎ	ベーキングパウダー,塩	18.5 g
14 金	ごはん	精白米				623 kcal
	カレー豆腐	油,カレールウ(アルゲソフ),砂糖,片栗粉	豚肉,豆腐	白ねぎ,しめじ,土しょうが,にんじん,たまねぎ	オイスターソース,しょうゆ,料理酒,塩,こしょう	25.2 g
	☆焼きシューマイ		シューマイ			16.9 g
17 月	ごはん	精白米				571 kcal
	みそ汁		うすあげ,豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	青ねぎ,大根,たまねぎ	削りぶし(だし用)	21.3 g
	セルフごぼうごはん	砂糖,油	豚挽肉	ささがきごぼう,土しょうが,にんじん	しょうゆ,みりん,料理酒,削りぶし(だし用)	14.3 g
	☆さといもの照り焼き	さといも,油,片栗粉,砂糖			みりん,しょうゆ	
姉妹都市 献立 18 火	ミニコッパパン	ミニコッパパン				583 kcal
	ポークビーンズ	白いんげん豆水煮,油,ハヤシルウ(アルゲソフ)	豚肉	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,ウスターソース,塩,こしょう	24.2 g
	ツナとキャベツのソテー	油	まぐろ油漬	キャベツ,にんじん	淡口しょうゆ,塩,こしょう	20.1 g
	☆コーンブレッド	小麦粉,砂糖	ベーコン,とろけるチーズ	クリームコーン	ベーキングパウダー,こしょう	
19 水 毎月19日は 食育の日	ごはん	精白米				627 kcal
	小松菜タンタン麺	中華麺,油,あたりごま,砂糖,ごま油	豚挽肉,赤みそ	小松菜,にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	豆板醤,中華パイオン,しょうゆ,料理酒,塩,こしょう	27.1 g
	鶏肉の照り煮	油,砂糖,片栗粉	鶏肉	白ねぎ,大根	しょうゆ,料理酒,みりん	14.8 g
20 木	ごはん	精白米				622 kcal
	ちんげん菜とうずら卵のスープ	油	鶏肉,うずら卵	ちんげん菜,にんじん,たまねぎ	中華パイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	20.1 g
	堺のめぐみコロッケ	小松菜コロッケ,油				20.3 g
	三色ソテー	油		ホールコーン,キャベツ,にんじん	しょうゆ,塩,こしょう	
万博献立 <日本> 21 金	ごはん	精白米				625 kcal
	みそ汁	じゃがいも	わかめ,赤みそ,白みそ	大阪しろ菜,えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	30.6 g
	☆焼きさば		さば			20.6 g
	高野豆腐の卵とじ	砂糖	焼かまぼこ,高野豆腐,鶏卵	青ねぎ,にんじん,たまねぎ	みりん,淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	
25 火	オリーブパン	オリーブパン				610 kcal
	ミネストローネ	白いんげん豆水煮,マカロニ,油,砂糖	ウイナー	皮むきトマト,セロリ,にんにく,にんじん,たまねぎ	コンソメ,トマトケチャップ,しょうゆ,塩,こしょう	21.8 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(アルゲソフ)	まぐろ油漬	ホールコーン,たまねぎ	塩,こしょう	26.2 g
26 水	ごはん	精白米				657 kcal
	肉じゃが	じゃがいも,油,砂糖	豚肉	三度豆,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)	25.6 g
	チキン南蛮	油,砂糖	鶏から揚げ	レモン汁	しょうゆ,酢	20.0 g
27 木	ごはん	精白米				631 kcal
	卵スープ	片栗粉	ベーコン,鶏卵	青ねぎ,にんじん,たまねぎ	中華パイオン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	22.4 g
	ピビンバ風	砂糖,油,白ごま,ごま油	豚肉	ほうれん草,にんにく,にんじん,大豆もやし,切干大根	しょうゆ,中華パイオン,一味唐辛子,コチジャン	19.8 g
	☆さつまスティック	さつまいも,油,砂糖				
28 金	ごはん	精白米				589 kcal
	鶏なんばんうどん	砂糖,うどん,油	鶏肉,焼かまぼこ	白ねぎ	しょうゆ,料理酒,みりん,淡口しょうゆ,だし昆布,削りぶし(だし用)	25.6 g
	☆いわしのみりん干し		いわしみりん干し			16.0 g
	もやしのごま風味	白ごま,油	焼豚	にら,にんじん,緑豆もやし	しょうゆ,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。

令和7年度学校給食費の口座振替日は、5期分が11月25日(火)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。



←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。