

学校給食予定献立表(中区・南区)

令和8年 6月

堺市教育委員会

よくかんで食べよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。
 歯は、食べ物をおいしく食べるために欠かせないものです。
 よくかんで食べることで、唾液が出てむし歯を予防するなどの働きがあります。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯と口の健康を守り、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。



口の中の病気を予防するためには

よくかんで食べる。 だらだらとおやつを食べ続けけない。 糖分をとり過ぎない。 食後はしっかり歯をみがく。 カルシウムをとる。

堺っこ献立「こぼうどん」

今月は「昆布」を使った「こぼうどん」を堺っこ献立として紹介します。



昆布と堺のつながり

日本では採れる昆布は、ほとんどが北海道産で、採れる場所によって種類が異なります。
 江戸時代の中頃、北海道で採られた昆布は、昆布ロードといわれる航路にのって、大阪・堺に運ばれ、その後、堺の刃物産業と出会い**昆布加工業**が発達しました。堺の昆布は、「とろろ」と「おぼろ」の加工が中心で、とろろ昆布は機械生産され、おぼろ昆布は、職人によって手作業で加工されています。
 堺っこ献立の「こぼうどん」にはとろろ昆布を使っています。

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
 小松菜・たまねぎ・なす・にんじん

6月は
食育月間

6月の旬の食材



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
1月	ごはん	精白米				589 kcal
	クッパ		ベーコン、鶏卵	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	26.1 g
	豚肉のプルコギ	すり白ごま、油、砂糖、ごま油	豚肉	ピーマン、にんにく、土しょうが、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん、塩、こしょう	19.6 g
2火	ごはん	精白米				614 kcal
	小松菜と厚揚げのそぼろ煮	油、砂糖、片栗粉	豚挽肉、厚揚げ	小松菜、土しょうが、にんじん、たまねぎ	みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	24.7 g
	☆じゃがいもの磯辺焼き	じゃがいも、油	あおさ粉		塩	18.3 g
3水	ミニパン	ミニパン				646 kcal
	揚げパン	ミニパン、油、グラニュー糖				27.3 g
	ワンタン	ワンタン皮、油	鶏肉、棒天	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	26.7 g
4木	肉団子の甘酢煮	油、砂糖、片栗粉	ミートボール	にんじん、たまねぎ	しょうゆ、酢	
	ごはん	精白米				574 kcal
	こぼうどん	うどん	鶏肉、とろろ昆布	青ねぎ、えのき茸、にんじん	淡口しょうゆ、みりん、塩、削りぶし(だし用)	23.4 g
5金	セルフきんぴらちらし	すり白ごま、油、砂糖	豚肉、高野豆腐	さきかきごぼう、三度豆、にんじん	料理酒、酢、しょうゆ、塩、削りぶし(だし用)	13.4 g
	ごはん	精白米				575 kcal
	野菜たっぷりみそ汁		みそ	キャベツ、青ねぎ、えのき茸、にんじん、たまねぎ	削りぶし(だし用)	25.5 g
8月	☆鮭の風味焼き	油	鮭		酢、淡口しょうゆ	15.0 g
	じゃがいもの磯煮	じゃがいも、油、砂糖	豚肉、ひじき	三度豆、にんじん	みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	
	ごはん	精白米				577 kcal
8月	歯と口の健康週間					
	豚汁		豚肉、うすあげ、赤みそ、白みそ	さきかきごぼう、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)	22.4 g
	☆カルちゃん焼き	白ごま、お好み焼き粉、油	牛乳、とろけるチーズ、あおさ粉	キャベツ、小松菜、にんじん		14.7 g
9火	手作りソース				とんかつソース、ウスターソース	
	小魚の佃煮		小魚の佃煮			
	ごはん	精白米				578 kcal
9火	すまし汁	ふ	鶏肉、かまぼこ	青ねぎ、えのき茸、にんじん	淡口しょうゆ、削りぶし(だし用)	24.4 g
	もずく丼	油、砂糖、片栗粉	豚挽肉、もずく	ホールコーン、ピーマン、土しょうが、にんじん、たまねぎ	淡口しょうゆ、みりん、料理酒	15.3 g
	☆厚揚げ田楽	砂糖	厚揚げ、赤みそ		みりん	
10水	ミニコッペパン	ミニコッペパン				570 kcal
	ペペロンチーノ	スパゲティ、オリーブ油	ベーコン	エリンギ、にんにく、にんじん、たまねぎ	コンソメ、塩、こしょう、一味唐辛子	21.9 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		21.8 g
11木	しょうゆドレッシング	砂糖、ごま油			酢、しょうゆ	
	ごはん	精白米				633 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	系こんにゃく、みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	25.6 g
11木	あじの南蛮漬け	油、砂糖	あじ粉付	青ねぎ	酢、しょうゆ	18.1 g
	ふりかけ				ふりかけ	

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
12 金	ミニコッペパン	ミニコッペパン				580 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	22.1 g
	コーンソテー	油		ホールコーン	塩,こしょう	19.3 g
	☆レモンカップケーキ	小麦粉,砂糖,油	牛乳	レモン汁	ベーキングパウダー	
15 月	ごはん	精白米				573 kcal
	すまし汁		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)	24.7 g
	さばの梅煮	砂糖	さば	土しょうが	みりん,しょうゆ,料理酒,ねり梅	16.9 g
	☆小松菜のおひたし	砂糖		ホールコーン,キャベツ,小松菜,にんじん	しょうゆ	
16 火	ごはん	精白米				590 kcal
	みそ汁		うすあげ,豆腐,みそ	青ねぎ,しめじ,にんじん,たまねぎ	削りぶし(だし用)	26.5 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	つきこんにやく,料理酒,しょうゆ,削りぶし(だし用)	13.7 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
17 水	コッペパン	コッペパン				650 kcal
	押し麦入り豆乳スープ	押し麦,油,片栗粉	鶏肉,豆乳	パセリ,にんじん,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう	27.0 g
	ミンチカツ	油	ミンチカツ			25.0 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	
18 木	ごはん	精白米				599 kcal
	レタスと卵のスープ		ベーコン,鶏卵	レタス,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	25.8 g
	ドライカレー	油,カレールウ(アレルゲンフリー)	豚挽肉,ひきわり大豆水煮	にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ナツメグ,カレー粉,ウスターソース,塩,こしょう	19.4 g
毎月19日は 食育の日 19 金	ごはん	精白米				617 kcal
	コーンラーメン	中華麺,油	豚肉,わかめ	ホールコーン,ちんげん菜,にんじん	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	21.6 g
	☆焼きギョーザ		ギョーザ			15.6 g
	野菜ソテー	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	
22 月	ごはん	精白米				602 kcal
	みそ汁		豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	青ねぎ,たまねぎ	削りぶし(だし用)	23.6 g
	あじフライ	油	あじフライ			19.2 g
	小松菜と豚肉の煮浸し	油,砂糖	豚肉	小松菜,にんじん	みりん,淡口しょうゆ	
23 火	ごはん	精白米				576 kcal
	麻婆豆腐	油,砂糖,片栗粉,ごま油	豚挽肉,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	25.9 g
	☆中華サラダ		さきみフレーク	きゅうり,キャベツ,にんじん		14.6 g
	しょうゆドレッシング	砂糖,ごま油			酢,しょうゆ	
24 水	ミニコッペパン	ミニコッペパン				580 kcal
	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ,油	ベーコン,ウインナー	ピーマン,にんにく,にんじん,たまねぎ	コンソメ,トマトケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう	22.0 g
	☆ホットサラダ		かつお油漬	ホールコーン,キャベツ,にんじん		21.0 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		
25 木	ごはん	精白米				609 kcal
	ハヤシライス	油,ハヤシルウ(アレルゲンフリー)	豚肉	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	21.4 g
	☆ポテトサラダ	じゃがいも	ハム	きゅうり,にんじん	塩,こしょう	17.4 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	
26 金	ごはん	精白米				583 kcal
	春雨とうずら卵のスープ	緑豆春雨,油	鶏肉,うずら卵	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	25.4 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	17.2 g
29 月	ごはん	精白米				587 kcal
	塩ちゃんこ汁		棒天	キャベツ,青ねぎ,にんじん,たまねぎ	つきこんにやく,中華ブイヨン,淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用)	24.8 g
	☆鶏肉の甘辛だれ	白ごま,砂糖	鶏から揚げ	にんにく	しょうゆ,こしょう	15.8 g
	ひじきの煮物	油,砂糖	豚肉,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)	
30 火	ごはん	精白米				614 kcal
	ビーフンスープ	ビーフン,油,ごま油	鶏肉	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,塩,こしょう	22.6 g
	肉団子のピリ辛煮	油,砂糖	ミートボール	ピーマン,土しょうが,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,酢,しょうゆ,豆板醤	18.9 g

- ・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(8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。



◀学校給食のレシピを紹介しています。
こちらからご覧ください。