

学校給食予定献立表(中区・南区)

令和8年10月

堺市教育委員会

自然の恵みに感謝して食べよう

感謝の心

『食事をする』は、生き物の命をいただき、またその命をつないでいくことです。牛や豚だけでなく、海藻や米など、毎日たくさんの命をいただいて、私たちは食事をしています。
また、これらが育つには、きれいな水や豊かな土壌など、たくさんの条件が揃っている環境が必要です。生き物の命や環境に感謝し、気持ちを込めて、『いただきます』や『ごちそうさま』を言いましょう。
食品を無駄なく使うことができる献立として『こんぶ入りおでん』が給食に出ます。だしをとった『こんぶ』を細かく切っておでんに入れます。



目の愛護デー

みなさん、目は大切にしていますか？
10月10日は『目の愛護デー』です。
目の健康に良く、ビタミンAのもとになる栄養素が多く含まれている「にんじん」を使用したスープと、目に良いとされているアントシアニンが豊富な「ブルーベリー」のジャムを献立に取り入れました。
目の健康を意識して、日々の生活を過ごしましょう。



堺っこ献立



今月は『くるみもち』が給食に登場します。
くるみもちには、裏ごしした大豆や枝豆でもちを「くるむ」ことから、この名で呼ばれています。堺では、茶菓子として昔から親しまれてきました。

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

10月：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人あたり たんぱく質 脂質
1 木	ごはん	精白米				571 kcal
	きつねうどん	うどん		青ねぎ、はくさい、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	19.7 g
	あとのせあげ	砂糖	うすあげ		しょうゆ、削りぶし(だし用)、だし昆布	15.3 g
	☆小松菜としめじのおひたし	砂糖	まぐろ油漬	キャベツ、小松菜、しめじ、にんじん	しょうゆ	
2 金	ごはん	精白米				578 kcal
	みそ汁		みそ	キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし	削りぶし(だし用)	23.2 g
	☆和風梅チキン	砂糖	鶏から揚げ		淡口しょうゆ、みりん、酢、ねり梅、料理酒	14.0 g
	うの花	油、砂糖	平天、おから	青ねぎ、にんじん、干しいたけ	つきこんにゃく、みりん、淡口しょうゆ、削りぶし(だし用)	
5 月	ごはん	精白米				653 kcal
	春雨スープ	緑豆春雨、油	鶏肉	青ねぎ、土しやうが、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、干しいたけ	中華ブイオン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	23.5 g
	スタミナ丼	油、すり白ごま、砂糖、ごま油	豚肉	にら、にんにく、にんじん、たまねぎ、りんごピューレ	みりん、しょうゆ、料理酒、コチジャン	16.0 g
	☆焼き大学芋	さつまいも、油、砂糖			しょうゆ、酢	
6 火	ごはん	精白米				632 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)	25.4 g
	あじの南蛮漬	油、砂糖	あじ粉付	青ねぎ	酢、しょうゆ	18.1 g
目の愛護 デー献立 7 水	コッペパン	コッペパン				661 kcal
	キャロットポタージュ	ホワイトルウ(アレルギーフリー)	ベーコン、牛乳	パセリ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし裏ごし、にんじん裏ごし	コンソメ、塩、こしょう	25.7 g
	煮込みミートボール	油、砂糖	ミートボール	にんじん、たまねぎ	トマトケチャップ、ウスターソース	27.1 g
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				
8 木	ごはん	精白米				573 kcal
	どさんこ汁	じゃがいも	赤みそ、白みそ	ホールコーン、青ねぎ、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし	削りぶし(だし用)	21.5 g
	☆厚揚げのみぞれがけ	砂糖	厚揚げ	大根おろし	みりん、しょうゆ	14.6 g
	まぜたら秋の風味ごはん	栗水煮、油、砂糖	鶏肉、焼ちくわ	みつば、エリンギ、しめじ、にんじん	みりん、しょうゆ、塩、削りぶし(だし用)	
9 金	ごはん	精白米				571 kcal
	ちゃんぽん麺	中華麺、油、ごま油	豚肉、かまぼこ	はくさい、青ねぎ、にんじん	中華ブイオン、みりん、淡口しょうゆ、塩、こしょう	23.3 g
	☆わかめサラダ		ささみフレーク、わかめ	キャベツ、にんじん		12.6 g
	ごまドレッシング	砂糖、すり白ごま、ごま油			酢、しょうゆ	
13 火	ごはん	精白米				596 kcal
	みそ汁		うすあげ、豆腐、赤みそ、白みそ	青ねぎ、えのき茸、たまねぎ	削りぶし(だし用)	21.4 g
	鶏そぼろ丼	砂糖、油	鶏挽肉、ひじき	土しやうが、にんじん、たまねぎ	みりん、しょうゆ、料理酒、削りぶし(だし用)	14.2 g
	☆さつまいも	さつまいも、砂糖、油		りんご(皮むき)		
14 水	ミニパン	ミニパン				582 kcal
	揚げパン	ミニパン、油、グラニュー糖				27.1 g
	うずら卵入り野菜スープ	油	鶏肉、うずら卵	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	23.2 g
	チリコンカン	白いんげん豆水煮、油	豚肉	にんにく、たまねぎ	コンソメ、トマトケチャップ、とんかつソース、ウスターソース、チリパウダー、塩、こしょう	

10月 旬の食材

かぼちゃ



さんま



だいこん



さつまいも



くり



きのこ

さといも



りんご



学校給食予定献立表(中区・南区)

令和8年10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
15 木	ごはん	精白米				590 kcal
	カレーうどん	うどん, カレールウ(アレルギーフリー)	豚肉, かまぼこ	青ねぎ, にんじん, たまねぎ	しょうゆ, 塩, 削りぶし(だし用)	20.1 g
	もやしの炒め煮	砂糖	ベーコン	にんじん, 緑豆もやし	しょうゆ, 削りぶし(だし用)	16.0 g
16 金	ごはん	精白米				641 kcal
	すき焼き風煮	ふ, 油, 砂糖	豚肉, 焼豆腐	はくさい, 白ねぎ, にんじん, たまねぎ	糸こんにゃく, みりん, しょうゆ	30.6 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	19.6 g
毎月19日は 食育の日 19 月	ごはん	精白米				597 kcal
	さつま汁	さつまいも	鶏肉, うすあげ, みそ	ささがきごぼう, 青ねぎ, 大根, にんじん	つきこんにゃく, 削りぶし(だし用)	22.3 g
	白身魚フライ	油	白身魚フライ			16.9 g
	野菜ソテー	ベーコン		キャベツ, にんじん	淡口しょうゆ, 塩, こしょう	
20 火	ごはん	精白米				606 kcal
	のっぺい汁	さといも, 片栗粉	鶏肉	青ねぎ, しめじ, 大根, にんじん	淡口しょうゆ, みりん, 塩, 削りぶし(だし用)	22.0 g
	小松菜の煮びたし	砂糖	平天	はくさい, 小松菜, にんじん	みりん, しょうゆ, 削りぶし(だし用)	12.6 g
	☆くるみもち	団子, 砂糖	大豆裏ごし			
21 水	ミニコッペパン	ミニコッペパン				592 kcal
	きのこスバゲティ	スバゲティ	ベーコン	しいたけ, えのき茸, しめじ, にんじん, たまねぎ	しょうゆ, 塩, こしょう	22.0 g
	☆ポテトサラダ	じゃがいも	ウインナー	にんじん, むき枝豆	塩, こしょう	21.4 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	
22 木	ごはん	精白米				590 kcal
	タッカンマリ風スープ	じゃがいも, トク, 油	鶏肉	青ねぎ, にんにく, 土しょうが, たまねぎ	中華ブイヨン, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	21.3 g
	チャブチェ	緑豆春雨, 油, 砂糖, 白ごま, ごま油	豚肉	にら, 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	13.7 g
23 金	黒糖パン	黒糖パン				612 kcal
	スープ煮	じゃがいも, 油	ウインナー	キャベツ, しめじ, にんじん, たまねぎ	コンソメ, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう, カレー粉	24.4 g
	ミートマカロニ	マカロニ, 油, 砂糖	豚挽肉	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	22.5 g
26 月	ごはん	精白米				606 kcal
	けんちん汁	さといも, ごま油, 片栗粉	豆腐	ささがきごぼう, 白ねぎ, 大根, にんじん	つきこんにゃく, 淡口しょうゆ, 塩, だし昆布, 削りぶし(だし用)	20.7 g
	さんまのかば焼き風	油, 砂糖, 片栗粉	さんま粉付		みりん, しょうゆ	20.1 g
	ひじきの甘煮	油, 砂糖	鶏肉, ひじき	にんじん	みりん, しょうゆ, だし昆布, 削りぶし(だし用)	
27 火	ごはん	精白米				587 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, 干しいたけ	中華ブイヨン, 淡口しょうゆ, 塩, こしょう	23.1 g
	キャベツと厚揚げの 甘辛炒め	油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	豚肉, 厚揚げ, 赤みそ	キャベツ, 白ねぎ, にんにく, 土しょうが, にんじん, たまねぎ	中華ブイヨン, テンメンジャン, しょうゆ, 料理酒, 酢, 豆板醤	19.0 g
28 水	ミニコッペパン	ミニコッペパン				589 kcal
	ボークンチュー	じゃがいも, 油, ハヤシルウ(アレルギーフリー)	豚肉	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	20.4 g
	コーンキャベツ	油		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	19.8 g
	☆かぼちゃのケーキ	バター, 小麦粉, 砂糖	牛乳	かぼちゃ裏ごし	ベーキングパウダー	
29 木	ごはん	精白米				587 kcal
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	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	22.3 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	16.2 g
	型抜きチーズ		型抜きチーズ			
30 金	ごはん	精白米				576 kcal
	こんぶ入りおでん	じゃがいも, 砂糖	鶏肉, うずら卵, 焼ちくわ, 厚揚げ	大根, にんじん	こんにゃく, みりん, しょうゆ, 削りぶし(だし用), だし昆布	23.3 g
	☆野菜のごま酢		ハム	はくさい, にんじん		16.3 g
	ごま酢	砂糖, すり白ごま			酢, しょうゆ	

・栄養価は中学年の値を示しています。
 ・☆はオープン献立です。
 ・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。



←学校給食のレシピを紹介しています。
 こちらからご覧ください。