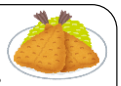
中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年7月

堺市教育委員会

鯵(あじ)

旬の食材を楽しみましょう



あじは日本近海で多く獲れる、夏が旬の魚です。
刺身や焼き魚、フライなど、幅広い料理で親しまれています。
味が良いことから、この名が付いたと言われています。

七夕

七夕には、そうめんを食べる風習があります。もとは中国から伝わったもので、平安時代の書物に出てくるほど、古くから続いています。
給食では、七夕汁にばちそうめんを使っています。

堺のめぐみ

たまねぎ・にんじん

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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 水	ご飯	○					精白米			794 kcal
	塩やきとり		鶏肉			白ねぎ			塩,こしょう,淡口しょうゆ,料理酒	35.1 g
	ゴーヤチャンプルー		まぐろ油漬,豆腐,粉かつお			にがうり,緑豆もやし	砂糖	油,すり白ごま,ごま油	料理酒,淡口しょうゆ	22.9 g
	だんご汁		豚肉,かまぼこ,みそ		青ねぎ,にんじん	キャベツ,しめじ,たまねぎ	団子		削りぶし(だし用)	
2 木	ご飯	○					精白米			810 kcal
	照り焼きミートボール		ミートボール			しめじ,たまねぎ	砂糖,片栗粉	油	しょうゆ,みりん	30.6 g
	ポテトサラダ(冷)		ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも,砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	酢	25.0 g
	ミネストローネ		鶏肉,ベーコン		皮むきトマト,にんじん	セロリ,にんにく,たまねぎ	白いんげん豆水煮		コンソメ,トマトケチャップ,塩,こしょう	
3 金	ご飯	○					精白米			883 kcal
	肉豆腐		牛肉,豆腐		にんじん	白ねぎ,干しいたけ	砂糖	油	糸こんにゃく,しょうゆ,料理酒	29.6 g
	●かき揚げ				オクラ,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	28.8 g
	野菜ごま酢かけ(冷)		ハム			キャベツ,ホールコーン,緑豆もやし	砂糖	白ごま,ごま油	しょうゆ,酢	
	フルーツゼリー						フルーツゼリー(もも)			
6 月	ご飯	○					精白米			831 kcal
	夏野菜のカレーライス		豚肉		皮むきトマト,かぼちゃ,にんじん	なす,にんにく,たまねぎ		油,カレールウ(アレルゲンフリー)	ウスターソース,塩,カレー粉,こしょう	27.0 g
	●コロッケ						コロッケ	油		23.2 g
	野菜サラダ(冷)		ハム		にんじん	きゅうり,キャベツ	砂糖	油	酢,しょうゆ	
7 火 七夕の献立	ご飯	○					精白米			768 kcal
	鶏肉のから揚げおろしソース		鶏から揚げ		青ねぎ	大根おろし	砂糖,片栗粉		しょうゆ,淡口しょうゆ	30.5 g
	じゃがいものそぼろ煮		豚挽肉			たまねぎ	じゃがいも,砂糖,片栗粉	油	しょうゆ,だし昆布,削りぶし(だし用)	15.6 g
	七夕汁		かまぼこ		青ねぎ,にんじん	えのき茸,とうがん	そうめん		淡口しょうゆ,みりん,だし昆布,削りぶし(だし用)	
	昆布の佃煮			昆布の佃煮						
8 水	ご飯	○					精白米			805 kcal
	さばの塩焼き		さば						料理酒	38.4 g
	厚揚げの卵とじ		豚肉,厚揚げ,液卵		三度豆	たまねぎ	砂糖	油	淡口しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)	26.4 g
	みそ汁		赤みそ,白みそ	わかめ	青ねぎ,にんじん	たまねぎ	じゃがいも		削りぶし(だし用)	
9 木	コッペパン	○					コッペパン			803 kcal
	●あじフライ		あじフライ					油		35.9 g
	ミートビーンズ		豚挽肉,大豆水煮		にんじん	たまねぎ	砂糖	油	トマトケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう	30.5 g
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン	牛乳	パセリ,かぼちゃ裏ごし	たまねぎ,とうもろこし裏ごし		ホワイトルウ(アレルゲンフリー)	コンソメ,塩,こしょう	
10 金	ご飯	○					精白米			797 kcal
	鶏肉とキャベツのみそ炒め		鶏肉,赤みそ		ピーマン,にんじん	キャベツ,にんにく	砂糖,片栗粉	油	料理酒,しょうゆ	29.5 g
	●揚げギョーザ		ギョーザ					油		24.9 g
	春雨スープ		豚肉		ちんげん菜,青ねぎ,にんじん	土しょうが,たまねぎ	緑豆春雨	油	中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう	

中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年7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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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		
13 月	ご飯	○					精白米			787 kcal
	豚肉のピリ辛炒め		豚肉		にんじん	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	32.4 g
	ベーコンとじゃがいもの炒め物		ベーコン		ピーマン		じゃがいも,砂糖		しょうゆ,塩	24.1 g
	塩ちゃんこ汁		チキンボール,平天		青ねぎ,にんじん	キャベツ,たまねぎ			つきこんにゃく,中華だし,淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用)	
14 火	ご飯	○					精白米			791 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも,砂糖	油	糸こんにゃく,しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)	32.4 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)	21.6 g
	ごぼうサラダ(冷)		まぐろ油漬		にんじん	ホールコーン,ささがきごぼう	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー),すり白ごま,あたりごま	しょうゆ,酢	
15 水	ご飯	○					精白米			817 kcal
	●油淋鶏		鶏から揚げ			白ねぎ,にんにく	砂糖,片栗粉	油,ごま油	しょうゆ,酢	29.6 g
	バンサンスー(冷)		焼豚		にんじん	きゅうり	緑豆春雨,砂糖		淡口しょうゆ,酢	23.9 g
	ワンタン		豚肉		青ねぎ,にんじん	キャベツ,たまねぎ,緑豆もやし,干しいたけ	ワンタン皮	油	中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう	
16 木	ご飯	○					精白米			787 kcal
	鮭ののりマヨ焼き		鮭	あおさ粉				マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	淡口しょうゆ	35.1 g
	豆とひじきのサラダ(冷)		まぐろ油漬,大豆水煮	ひじき	にんじん	ホールコーン,むき枝豆,たまねぎ	砂糖	油	酢,しょうゆ,和がらし	24.6 g
	さつま汁		鶏肉,みそ		青ねぎ,にんじん	ささがきごぼう,たまねぎ	さつまいも		つきこんにゃく,削りぶし(だし用)	

毎月19日は食育の日

●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。

暑さに負けない体を作ろう

暑い日が続きますが、冷たいもの・甘いものの摂りすぎは、疲れがとれにくくなり、「夏バテ」の原因となります。夏バテを予防する栄養素を含む**「夏野菜」などの食品を組み合わせた食事**をとることで、疲れを残さない元気な体を維持することができます。また、冷たいものの摂りすぎは、胃腸を冷やし消化機能の低下につながります。食事では**温かい汁物などを、意識的に**取り入れましょう。

おいしく食べて、**しっかり休養**をとり、暑い季節を元気に乗り切りましょう。

夏野菜をたくさん食べよう

夏に旬を迎えておいしくなる夏野菜は、鮮やかな色彩で食欲を増進してくれます。色の濃い野菜には、ビタミンAに変わる色素成分が多く、抗酸化作用により**夏の日差しから肌を守る役割**があります。また、夏野菜には水分が多く、ビタミンCとカリウムを含む水分を摂ることで、たくさん汗をかく時期の**水分補給**とともに、**体にこもった熱を下げる働き**もあります。

給食に使われている夏野菜を紹介します。

にがうり

きゅうり

とうがん

オクラ

ピーマン

なす

かぼちゃ

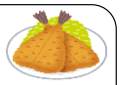
中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年7月

堺市教育委員会

鯵(あじ)

旬の食材を楽しみましょう



あじは日本近海で多く獲れる、夏が旬の魚です。
刺身や焼き魚、フライなど、幅広い料理で親しまれています。
味が良いことから、この名が付いたと言われています。

七夕

給食では、よくかき揚げが登場しますが、季節によって具材が異なります。
7月は七夕にちなみ、オクラを星形の輪切りにして加えています

堺のめぐみ
たまねぎ・にんじん

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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 水	ご飯	○					精白米			787 kcal
	鮭ののりマヨ焼き		鮭	あおさ粉				マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	淡口しょうゆ	35.1 g
	豆とひじきのサラダ(冷)		まぐろ油漬,大豆水煮	ひじき	にんじん	ホールコーン,むき枝豆,たまねぎ	砂糖	油	酢,しょうゆ,和がらし	24.6 g
	さつま汁		鶏肉,みそ		青ねぎ,にんじん	ささがきごぼう,たまねぎ	さつまいも		つきこんにゃく,削りぶし(だし用)	
2 木	コッペパン	○					コッペパン			803 kcal
	●あじフライ		あじフライ					油		35.9 g
	ミートビーンズ		豚挽肉,大豆水煮		にんじん	たまねぎ	砂糖	油	トマトケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう	30.5 g
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン	牛乳	パセリ,かぼちゃ裏ごし	たまねぎ,とうもろこし裏ごし		ホワイトルウ(アレルゲンフリー)	コンソメ,塩,こしょう	
3 金	ご飯	○					精白米			768 kcal
	鶏肉のから揚げおろしソース		鶏から揚げ		青ねぎ	大根おろし	砂糖,片栗粉		しょうゆ,淡口しょうゆ	30.5 g
	じゃがいものそぼろ煮		豚挽肉			たまねぎ	じゃがいも,砂糖,片栗粉	油	しょうゆ,だし昆布,削りぶし(だし用)	15.6 g
	七夕汁		かまぼこ		青ねぎ,にんじん	えのき茸,とうがん	そうめん		淡口しょうゆ,みりん,だし昆布,削りぶし(だし用)	
	昆布の佃煮			昆布の佃煮						
6 月	ご飯	○					精白米			787 kcal
	豚肉のピリ辛炒め		豚肉		にんじん	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	32.4 g
	ベーコンとじゃがいもの炒め物		ベーコン		ピーマン		じゃがいも,砂糖		しょうゆ,塩	24.1 g
	塩ちゃんこ汁		チキンボール,平天		青ねぎ,にんじん	キャベツ,たまねぎ			つきこんにゃく,中華だし,淡口しょうゆ,みりん,塩,削りぶし(だし用)	
7 火 七夕の献立	ご飯	○					精白米			883 kcal
	肉豆腐		牛肉,豆腐		にんじん	白ねぎ,干しいたけ	砂糖	油	糸こんにゃく,しょうゆ,料理酒	29.6 g
	●かき揚げ				オクラ,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	28.8 g
	野菜ごま酢かけ(冷)		ハム			キャベツ,ホールコーン,緑豆もやし	砂糖	白ごま,ごま油	しょうゆ,酢	
	フルーツゼリー						フルーツゼリー(もも)			
8 水	ご飯	○					精白米			817 kcal
	●油淋鶏		鶏から揚げ			白ねぎ,にんにく	砂糖,片栗粉	油,ごま油	しょうゆ,酢	29.6 g
	バンサンスー(冷)		焼豚		にんじん	きゅうり	緑豆春雨,砂糖		淡口しょうゆ,酢	23.9 g
	ワンタン		豚肉		青ねぎ,にんじん	キャベツ,たまねぎ,緑豆もやし,干しいたけ	ワンタン皮	油	中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう	
9 木	ご飯	○					精白米			810 kcal
	照り焼きミートボール		ミートボール			しめじ,たまねぎ	砂糖,片栗粉	油	しょうゆ,みりん	30.6 g
	ポテトサラダ(冷)		ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも,砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー)	酢	25.0 g
	ミネストローネ		鶏肉,ベーコン		皮むきトマト,にんじん	セロリ,にんにく,たまねぎ	白いんげん豆水煮		コンソメ,トマトケチャップ,塩,こしょう	
10 金	ご飯	○					精白米			791 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも,砂糖	油	糸こんにゃく,しょうゆ,みりん,削りぶし(だし用)	32.4 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)	21.6 g
	ごぼうサラダ(冷)		まぐろ油漬		にんじん	ホールコーン,ささがきごぼう	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー),すり白ごま,あたりごま	しょうゆ,酢	

中学校給食予定献立表(B献立)

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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		
13 月	ご飯	○					精白米			831 kcal
	夏野菜のカレーライス		豚肉		皮むきトマト,かぼちゃ,にんじん	なす,にんにく,たまねぎ		油,カレールウ（アレルゲンフリー）	ウスターソース,塩,カレー粉,こしょう	27.0 g
	●コロッケ						コロッケ	油		23.2 g
	野菜サラダ（冷）		ハム		にんじん	きゅうり,キャベツ	砂糖	油	酢,しょうゆ	
14 火	ご飯	○					精白米			797 kcal
	鶏肉とキャベツのみそ炒め		鶏肉,赤みそ		ピーマン,にんじん	キャベツ,にんにく	砂糖,片栗粉	油	料理酒,しょうゆ	29.5 g
	●揚げギョーザ		ギョーザ					油		24.9 g
	春雨スープ		豚肉		ちんげん菜,青ねぎ,にんじん	土しょうが,たまねぎ	緑豆春雨	油	中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう	
15 水	ご飯	○					精白米			805 kcal
	さばの塩焼き		さば						料理酒	38.4 g
	厚揚げの卵とじ		豚肉,厚揚げ,液卵		三度豆	たまねぎ	砂糖	油	淡口しょうゆ,みりん,削りぶし（だし用）	26.4 g
	みそ汁		赤みそ,白みそ	わかめ	青ねぎ,にんじん	たまねぎ	じゃがいも		削りぶし（だし用）	
16 木	ご飯	○					精白米			794 kcal
	塩やきとり		鶏肉			白ねぎ			塩,こしょう,淡口しょうゆ,料理酒	35.1 g
	ゴーヤチャンプルー		まぐろ油漬,豆腐,粉かつお			にがうり,緑豆もやし	砂糖	油,すり白ごま,ごま油	料理酒,淡口しょうゆ	22.9 g
	だんご汁		豚肉,かまぼこ,みそ		青ねぎ,にんじん	キャベツ,しめじ,たまねぎ	団子		削りぶし（だし用）	

毎月19日は
食育の日

●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。

暑さに負けない体を作ろう

暑い日が続きますが、冷たいもの・甘いものの摂りすぎは、疲れがとれにくくなり、「夏バテ」の原因となります。夏バテを予防する栄養素を含む**「夏野菜」などの食品を組み合わせた食事**をとることで、疲れを残さない元気な体を維持することができます。また、冷たいものの摂りすぎは、胃腸を冷やし消化機能の低下につながります。食事では**温かい汁物などを、意識的に**取り入れましょう。

おいしく食べて、**しっかり休養**をとり、暑い季節を元気に乗り切りましょう。

夏野菜をたくさん食べよう

夏に旬を迎えておいしくなる夏野菜は、鮮やかな色彩で食欲を増進してくれます。色の濃い野菜には、ビタミンAに変わる色素成分が多く、抗酸化作用により**夏の日差しから肌を守る役割**があります。また、夏野菜には水分が多く、ビタミンCとカリウムを含む水分を摂ることで、たくさん汗をかく時期の**水分補給**とともに、**体にこもった熱を下げる働き**もあります。

給食に使われている夏野菜を紹介します。

にがうり　きゅうり　とうがん　オクラ　ピーマン　なす　かぼちゃ