

学校給食予定献立表(中区・南区)

令和7年 7月

堺市教育委員会

暑さに負けない体を作ろう

暑い日が続くと食欲がなくなり、体調がくずれやすくなります。暑い夏を元気に過ごすために次のことを大切にしましょう。

- ◎ 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ◎ 早寝早起きをし、生活リズムを整えましょう。
- ◎ バランスのよい食事を心がけましょう。
- ◎ 十分な水分補給で熱中症を予防しましょう。
- ◎ アイスやジュースの摂りすぎに注意しましょう。



また、夏野菜には、水分が多く含まれており、体温を下げる働きがあります。給食では、夏野菜のなす・かぼちゃ・三度豆を使用した「夏野菜カレーライス」が出ます。

7月7日は

『七夕』です



七夕は「星まつり」ともいわれ、年に一度だけ、「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川を渡って会うことができる特別な日として有名です。七夕の日には、きれいな星空が見えるとよいですね。

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
玉ねぎ・なす



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 たんばく質 脂質
1 火	ごはん	精白米				616 kcal
	ビーフンスープ	ビーフン、油、ごま油	鶏肉	青ねぎ、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	22.7 g
	肉団子のピリカラ煮	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
2 水	コッペパン	コッペパン				594 kcal
	ポークシチュー	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	23.4 g
	☆ホットサラダ		ウインナー	ホールコーン、キャベツ、にんじん		21.1 g
	しょうゆドレッシング	砂糖、油			酢、しょうゆ	
3 木	ごはん	精白米				574 kcal
	沖縄風ラーメン	中華麺	焼豚、棒天	キャベツ、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、削りぶし(だし用)	23.7 g
	ゴーヤーチャンプルー	油、ごま油	豚肉、鶏卵	にがうり、にんじん	みりん、しょうゆ、塩、こしょう、削りぶし(だし用)	13.0 g
七夕献立 4 金	ごはん	精白米				604 kcal
	七夕汁	そうめん	鶏肉、焼かまぼこ	オクラ、青ねぎ、しめじ、にんじん、たまねぎ	淡口しょうゆ、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	29.8 g
	☆さばのごまみそ焼き	砂糖、白ごま	さば、赤みそ		料理酒、みりん	18.6 g
	枝豆			枝豆		
7 月	ごはん	精白米				648 kcal
	豚汁		豚肉、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)	25.9 g
	鶏のから揚げ	油	鶏から揚げ			22.4 g
	きゅうりの甘酢煮	白ごま、ごま油、砂糖		きゅうり	しょうゆ、酢	
8 火	ミニコッペパン	ミニコッペパン				627 kcal
	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ	ベーコン、ハム	マッシュルーム、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	22.9 g
	☆夏野菜とツナのマヨネーズ風味焼き	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、ズッキーニ、かぼちゃ、たまねぎ	塩、こしょう	22.6 g
9 水	ごはん	精白米				647 kcal
	夏野菜カレーライス	じゃがいも、油、カレールウ(アレルギーフリー)	豚肉	三度豆、なす、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ	トマトケチャップ、塩、こしょう	21.6 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		17.0 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	
	フルーツゼリー	フルーツゼリー(もも)				

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
万博献立 (エジプト) 10 木	ごはん	精白米				599 kcal
	ムルキーヤ	油		ホールコーン,モロヘイヤ,にんじん,たまねぎ	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	24.2 g
	コシャリ	レンズ豆,ひよこ豆水煮,マカロニ,油		皮むきトマト,にんにく,たまねぎ	コンソメ,ウスターソース,トマトケチャップ,クミン,塩,こしょう	17.8 g
	☆ケバブ	オリーブ油	鶏肉	にんにく	オレガノ,しょうゆ,塩,こしょう	
11 金	ごはん	精白米				602 kcal
	とうがんのみそ汁		豆腐,赤みそ,白みそ	とうがん,青ねぎ,えのき茸,にんじん,たまねぎ	削りぶし(だし用)	26.5 g
	☆焼きししゃも		ししゃも			16.2 g
	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも,油,砂糖	豚ひき肉,棒天	にんじん,たまねぎ	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	
14 月	コッペパン	コッペパン				639 kcal
	ポトフ	じゃがいも,油	豚肉	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	28.0 g
	鶏肉の夏野菜煮込み	オリーブ油,砂糖	鶏肉	皮むきトマト,なす,ズッキーニ,にんにく,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう	26.6 g
	チョコレートクリーム	チョコレートクリーム				
15 火	ごはん	精白米				625 kcal
	みそ汁		うすあげ,豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	青ねぎ,えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	24.0 g
	あじフライ	油	あじフライ			21.4 g
	キャベツのソテー		ベーコン	キャベツ,にんじん,たまねぎ	淡口しょうゆ,塩,こしょう	
16 水	ごはん	精白米				570 kcal
	うずら卵ととうがんのスープ	油	鶏肉,うずら卵缶	とうがん,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	28.0 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	16.9 g
毎月19日は 食育の日 17 木	ミルクパン	ミルクパン				617 kcal
	マカロニスープ	マカロニ,油	鶏肉	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	23.1 g
	☆ウインナーのカレー焼き	じゃがいも	ウインナー	ピーマン,たまねぎ	ウスターソース,トマトケチャップ,カレー粉,塩,こしょう	26.3 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(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、1期分が7月25日(金)、2期分が8月25日(月)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。