

学校給食予定献立表(南区)

令和7年 8・9月

堺市教育委員会

バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜・汁ものそろった献立は、心身の健康のために、かかせないものです。栄養のバランスのとれた食事をすることによって体をよりよく成長させることができます。

主食

ごはんやパン、めん類(おもにエネルギーのもとになる食品)

主菜

魚や肉、たまごや大豆(おもに体をつくるもとになる食品)などを多く使ったおかず

副菜

野菜やきのこ、いもや海藻類(おもに体の調子を整えるもとになる食品)などを多く使ったおかず

「さかいの日」

なす

今月は「なす」を使った「なす入りミートスパゲティ」をさかいの日のメニューとして紹介します。

なすはほとんどが水分で、栄養素は多くありませんが、味にクセがないので、油と一緒に炒めたり、天ぷらにしたり、めかづけにしたり、いろんな料理に使われます。皮の黒むらさき色は、アントシアニンという色素によるもの。最近では、目に良い色素として、注目されています。

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・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 たんぱく質 脂質
27 水	コッペパン	コッペパン				597 kcal
	チキンスープ	油	鶏肉	キャベツ,セロリ,にんじん,ホールコーン	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	23.8 g
	ウインナーのトマト煮	油,砂糖	ウインナー	皮むきトマト,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース	23.8 g
	ミックスジャム	ミックスジャム				
28 木	ごはん	精白米				581 kcal
	鶏塩うどん	うどん	鶏肉	ちんげん菜,しめじ,にんじん	中華ブイヨン,塩,みりん	25.6 g
	豚肉のごま風味	油,砂糖,あたりごま,ごま油	豚肉,白みそ	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,料理酒	15.3 g
29 金	ごはん	精白米				573 kcal
	みそ汁	じゃがいも	みそ	かぼちゃ,青ねぎ,えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	25.2 g
	☆鮭の塩こうじ焼き		鮭		塩こうじ,料理酒	14.2 g
	うの花	油,砂糖	平天,おから	青ねぎ,にんじん,干しいたけ	つきこんにやく,みりん,淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	
1 月	ごはん	精白米				621 kcal
	ヒートレスカレー (防災カレー)	ヒートレスカレー				18.7 g
	☆乾缶サラダ	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング (アレルギーフリー)	ささみフレーク,ひじき	ホールコーン,にんじん,切干大根	しょうゆ	18.3 g
2 火	ごはん	精白米				600 kcal
	タッカンマリ風スープ	じゃがいも,トク,油	鶏肉	青ねぎ,エリンギ,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	22.2 g
	チャプチェ	緑豆春雨,油,砂糖,白ごま,ごま油	牛肉	たまねぎ,にら,にんにく,土しょうが,にんじん,干しいたけ	中華ブイヨン,しょうゆ,料理酒	15.0 g
3 水	ミニコッペパン	ミニコッペパン				609 kcal
	なす入りミートスパゲティ	スパゲティ,油	豚挽肉	皮むきトマト,なす,エリンギ,にんじん,にんにく,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,ナツメグ	25.4 g
	☆ビーンズサラダ	白いんげん豆水煮,じゃがいも	ウインナー	ホールコーン,にんじん,たまねぎ		19.5 g
	マヨごまドレッシング	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング,あたりごま,すり白ごま			酢,しょうゆ	
4 木	ごはん	精白米				575 kcal
	野菜スープ	じゃがいも,油	鶏肉	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	22.2 g
	タコライス風	油	豚挽肉,ひきわり大豆水煮,パルメザンチーズ	皮むきトマト,レタス,にんにく,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,とんかつソース,ウスターソース,塩,こしょう,チリパウダー	12.8 g
	フルーツゼリー	フルーツゼリー(ぶどう)				
5 金	ごはん	精白米				586 kcal
	みそ汁	じゃがいも	みそ	キャベツ,えのき茸,にんじん,たまねぎ	削りぶし(だし用)	26.6 g
	☆鮭の風味焼き	油	鮭		酢,淡口しょうゆ	16.1 g
	大豆の磯煮	油,砂糖	豚肉,大豆水煮,焼くわ,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)	
8 月	コッペパン	コッペパン				581 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	24.8 g
	☆肉だんごの甘酢かけ	油,砂糖,片栗粉	ミートボール	ピーマン,にんじん,たまねぎ	トマトケチャップ,しょうゆ,酢	21.8 g
9 火	ごはん	精白米				601 kcal
	かやくうどん	うどん	鶏肉,焼かまぼこ	小松菜,えのき茸,にんじん,干しいたけ	みりん,淡口しょうゆ,削りぶし(だし用)	20.8 g
	かきあげ	小麦粉,油	かえりちりめん	ささがきごぼう,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ	ベーキングパウダー,塩	15.3 g
	ふりかけ				ふりかけ	
10 水	ごはん	精白米				645 kcal
	みそ汁		うすあげ,豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ	えのき茸,たまねぎ	削りぶし(だし用)	29.2 g
	さばのしょうが煮	砂糖	さば	土しょうが	しょうゆ,料理酒,みりん	20.4 g
	☆小松菜のおひたし	砂糖		ホールコーン,小松菜,にんじん	酢,しょうゆ,削りぶし(だし用)	

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
11 木	ごはん	精白米				616 kcal
	チャージャン豆腐	油,砂糖	豚肉,厚揚げ,赤みそ	ちんげん菜,土しょうが,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	しょうゆ,料理酒,豆板醤,塩,こしょう	23.3 g
	☆ごぼうサラダ		まぐろ油漬	ホールコーン,さがきごぼう,にんじん		20.3 g
	マヨごまドレッシング	砂糖,マヨネーズ風ドレッシング,あたりごま,すり白ごま			酢,しょうゆ	
万博献立 ＜ベルー＞ 12 金	コッペパン	コッペパン				617 kcal
	メネストロン	白いんげん豆水煮,じゃがいも,マカロニ,砂糖	ベーコン,粉末チーズ	ホールコーン,にんにく,にんじん,たまねぎ,ほうれん草ペースト,バジルペースト	中華ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう	26.9 g
	ポヨ・アラ・ブラサ	マヨネーズ風ドレッシング(アレルギーフリー),油	鶏肉	にんにく	こしょう,しょうゆ,酢,料理酒,塩,粒入りマスタード,トマトケチャップ	25.7 g
16 火	ごはん	精白米				625 kcal
	みそ汁		うすあげ,赤みそ,白みそ	なす,小松菜,にんじん,たまねぎ	削りぶし(だし用)	21.8 g
	いわしフライ	油	いわしフライ			21.3 g
	野菜いため		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	
17 水	ごはん	精白米				575 kcal
	サンラータン		ベーコン,鶏卵	青ねぎ,土しょうが,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,酢,塩,こしょう,豆板醤	24.3 g
	チンジャオロース	緑豆春雨,油,砂糖	豚肉	たけのこ水煮,ピーマン	しょうゆ,料理酒,オイスターソース	17.6 g
18 木	ごはん	精白米				602 kcal
	ハヤシライス	油,ハヤシルウ(アレルギーフリー)	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	20.0 g
	☆えのきベーコン	じゃがいも	ベーコン	えのき茸	淡口しょうゆ,塩,こしょう	17.9 g
19 金 毎月19日は 食育の日	ごはん	精白米				610 kcal
	しょうゆラーメン	中華麺,油,ごま油	豚肉	ちんげん菜,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし	中華ブイヨン,しょうゆ,みりん,塩,こしょう	24.1 g
	☆油淋鶏	油,砂糖	鶏から揚げ	白ねぎ,にんにく,土しょうが	酢,しょうゆ	14.6 g
22 月	黒糖パン	黒糖パン				633 kcal
	ポトフ	じゃがいも,油	豚肉,ベーコン	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	29.1 g
	☆ハンバーグきのこソース	油,砂糖	ハンバーグ	えのき茸,しめじ,たまねぎ	トマトケチャップ,ウスターソース	23.4 g
24 水	ごはん	精白米				585 kcal
	とうがんのスープ	油	鶏肉	とうがん,青ねぎ,土しょうが,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	26.2 g
	ドライカレー	油,カレールウ(アレルギーフリー)	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	14.1 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
25 木	ごはん	精白米				613 kcal
	八宝菜	油,片栗粉,ごま油	豚肉,うずら卵	たけのこ水煮,キャベツ,ちんげん菜,にんにく,土しょうが,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし,干しいたけ	中華ブイヨン,しょうゆ,塩,こしょう	22.9 g
	揚げギョーザ	油	ギョーザ			20.8 g
26 金	ごはん	精白米				570 kcal
	五目汁		鶏肉,赤みそ,白みそ	さがきごぼう,小松菜,にんじん,たまねぎ	削りぶし(だし用)	22.9 g
	☆厚揚げのしょうが焼	砂糖	厚揚げ	土しょうが	みりん,しょうゆ	14.1 g
	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)	
29 月	ミニパン	ミニパン				580 kcal
	揚げパン	ミニパン,油,グラニュー糖				27.2 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	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	23.5 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	中華ブイヨン,トマトケチャップ,どんかつソース,ウスターソース,チリパウダー,塩,こしょう	
30 火	ごはん	精白米				591 kcal
	春雨スープ	緑豆春雨,油	鶏肉	ちんげん菜,土しょうが,にんじん,たまねぎ,緑豆もやし,干しいたけ	中華ブイヨン,淡口しょうゆ,塩,こしょう	25.3 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	12.9 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			

- ・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。

令和7年度学校給食費の口座振替日は、3期分が9月25日(木)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。