

令和6年 8・9月 学校給食予定献立表 (堺区)

堺市教育委員会

月		火			水			木			金					
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず			28	ごはん・牛乳 塩ちゃんこ汁 ☆鯖のみそだれかけ			29	ごはん・牛乳 パンキンスープ タコライス風			30	黒糖パン・牛乳 ポーケンチャー キャベツの唐辛子炒め		
栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	581	29.0	29	575	21.5	23	575	22.9	35			
おかずの内容(g)	(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物				(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5		
	(黄) 熱や力のもとになる食べ物				(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5		
	(緑) 体の調子を整える食べ物				(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5		
	★予定献立は内容を一部変更する場合があります				(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 5		
こんだて	2	ごはん・牛乳 五目汁 豚肉のごま風味	3	黒糖パン・牛乳 押し麦入り豆乳スープ ☆ハンバーグパジャムソース	4	万博献立 中国	5	ごはん・牛乳 ワンタン 麻婆豆腐	6	ごはん・牛乳 塩ラーメン 大豆の甘辛だれ	6	ごはん・牛乳 鶏肉のラタトゥイユ				
栄養価	570	25.4	25	583	25.5	33	577	23.6	23	613	22.3	25	582	26.7	35	
おかずの内容(g)	(赤) 冷豚肉 17	緑) 青ねぎ 2	2	(赤) 冷豚肉 15	緑) ハセリ 15	0.2	(赤) 冷豚肉 10	緑) ちんげん菜 10	10	(赤) 冷豚肉 15	緑) キャベツ 10	10	(赤) 冷豚肉 15	赤) 冷豚肉 10	10	
	(赤) 冷豚肉 17	緑) 青ねぎ 2	2	(赤) 冷豚肉 15	緑) ハセリ 15	0.2	(赤) 冷豚肉 10	緑) ちんげん菜 10	10	(赤) 冷豚肉 15	緑) キャベツ 10	10	(赤) 冷豚肉 15	赤) 冷豚肉 10	10	
	(赤) 冷豚肉 17	緑) 青ねぎ 2	2	(赤) 冷豚肉 15	緑) ハセリ 15	0.2	(赤) 冷豚肉 10	緑) ちんげん菜 10	10	(赤) 冷豚肉 15	緑) キャベツ 10	10	(赤) 冷豚肉 15	赤) 冷豚肉 10	10	
	(赤) 冷豚肉 17	緑) 青ねぎ 2	2	(赤) 冷豚肉 15	緑) ハセリ 15	0.2	(赤) 冷豚肉 10	緑) ちんげん菜 10	10	(赤) 冷豚肉 15	緑) キャベツ 10	10	(赤) 冷豚肉 15	赤) 冷豚肉 10	10	
こんだて	9	ごはん・牛乳 卵入り冬瓜スープ トッポギ	10	ごはん・牛乳 野菜スープ ☆かぼちゃのチーズ焼き ミックスジャム	11	ごはん・牛乳 ごぼうどん なすと豚肉の炒め煮	12	ごはん・牛乳 月見汁 ☆焼そば みたらしだんご	13	ごはん・牛乳 ミネストローネ コロケ						
栄養価	588	19.9	23	589	22.0	33	572	24.2	22	680	27.9	24	627	21.5	35	
おかずの内容(g)	(赤) 冷豚肉 10	緑) キャベツ 15	15	(赤) 冷豚肉 10	緑) キャベツ 15	15	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 15	15	(赤) 冷豚肉 10	緑) ささぎごぼう 10	10	(赤) 冷豚肉 10	赤) 冷豚肉 5	5	
	(赤) 冷豚肉 10	緑) キャベツ 15	15	(赤) 冷豚肉 10	緑) キャベツ 15	15	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 15	15	(赤) 冷豚肉 10	緑) ささぎごぼう 10	10	(赤) 冷豚肉 10	赤) 冷豚肉 5	5	
	(赤) 冷豚肉 10	緑) キャベツ 15	15	(赤) 冷豚肉 10	緑) キャベツ 15	15	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 15	15	(赤) 冷豚肉 10	緑) ささぎごぼう 10	10	(赤) 冷豚肉 10	赤) 冷豚肉 5	5	
	(赤) 冷豚肉 10	緑) キャベツ 15	15	(赤) 冷豚肉 10	緑) キャベツ 15	15	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 15	15	(赤) 冷豚肉 10	緑) ささぎごぼう 10	10	(赤) 冷豚肉 10	赤) 冷豚肉 5	5	
こんだて	お月見献立 9月17日は十五夜です。 この頃の月は、1年で最も明るく美しいといわれています。十五夜の日には、だんごや里芋・すすきなどをお供えて、月を眺めて楽しむ習慣があります。 給食では12日に「月見汁・みたらしだんご」が登場します。		17	ごはん・牛乳 ソーンスパゲティ ☆ツナとポテトのチーズ焼	18	ごはん・牛乳 さつまい いわし汁 甘酢かけ キャベツの煮浸し	19	ごはん・牛乳 豚肉と野菜の甘辛煮 ☆ごぼうサラダ	20	ごはん・牛乳 かぼちゃとさつまいもの豆乳スープ 豚肉のマヨネーズ炒め						
栄養価	669	29.5	28	665	22.3	33	601	22.9	26	602	26.9	36				
おかずの内容(g)	(赤) 冷豚肉 20	緑) キャベツ 30	30	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	
	(赤) 冷豚肉 20	緑) キャベツ 30	30	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	
	(赤) 冷豚肉 20	緑) キャベツ 30	30	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	
	(赤) 冷豚肉 20	緑) キャベツ 30	30	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 10	つきこんにやく 10	10	
こんだて	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・・・12日、25日 なす・・・6日、11日		24	ごはん・牛乳 なすとトマトのスパゲティ ☆梅わかめサラダ	25	ごはん・牛乳 ポーカカレーライス ☆小松菜サラダ フルーツコンポート	26	ごはん・牛乳 八宝菜 揚げギョーザ	27	ごはん・牛乳 フォー ☆アドボ						
栄養価	579	23.9	28	682	21.5	27	610	22.3	32	591	27.7	36				
おかずの内容(g)	(赤) 冷豚肉 20	緑) キャベツ 10	10	(赤) 冷豚肉 25	緑) キャベツ 10	10	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 10	10	
	(赤) 冷豚肉 20	緑) キャベツ 10	10	(赤) 冷豚肉 25	緑) キャベツ 10	10	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 10	10	
	(赤) 冷豚肉 20	緑) キャベツ 10	10	(赤) 冷豚肉 25	緑) キャベツ 10	10	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 10	10	
	(赤) 冷豚肉 20	緑) キャベツ 10	10	(赤) 冷豚肉 25	緑) キャベツ 10	10	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 10	10	(赤) 冷豚肉 20	つきこんにやく 10	10	
こんだて	30	ごはん・牛乳 サンラータン ☆ツナピー焼	くるで、万博! ©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク 2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。 【中国】 中国はとて広い国なので、南部と北部で主食が違います。南部の主食は米で、おかずとして食べることが多いです。北部の主食は小麦です。中国は小麦の生産量が世界一で小麦を使った料理が多いです。ラーメンなどのめん類の他、マントウ(蒸しパン)、パオズ(中華まん)、水ギョーザなどがよく食べられています。また、お茶を飲みながら、小籠包やシューマイ、ごま団子などの「点心」を食べる「飲茶」という習慣もあるそうです。			24	ごはん・牛乳 サンラータン ☆ツナピー焼	25	ごはん・牛乳 サンラータン ☆ツナピー焼	26	ごはん・牛乳 サンラータン ☆ツナピー焼	27	ごはん・牛乳 サンラータン ☆ツナピー焼			
栄養価	582	19.4	32	582	19.4	32	582	19.4	32	582	19.4	32				
おかずの内容(g)	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	
	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	
	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	
	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	(赤) 冷豚肉 10	緑) 青ねぎ 0.5	0.5	
栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)			
8・9月平均	605	16	29	295	76	2.4	2.6	235	0.40	0.47	22	2.05	4.8			
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上			

※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