

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和7年 4月

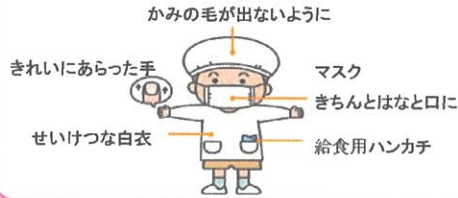
堺市教育委員会

しっかりときまりを守って給食時間を過ごしましょう

給食の前は、石けんで手を洗いましょう



みじたくをしましょう



みんなで準備し、楽しく食べましょう



みんなでかたづけましょう



堺のめぐみ

堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。
4月:たまねぎ



←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。

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 金	コッペパン	コッペパン				578 kcal
	米粉マカロニスープ	米粉マカロニ,油	鶏肉	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	22.0 g
	☆ワナとど 味のマヨネーズ 風味焼き	じゃがいも,マヨネーズ風味ドレッシング(アレルギーフリー)	まぐろ油漬	ホールコーン,たまねぎ	塩,こしょう	22.0 g
14 月	ごはん	精白米				611 kcal
	ポークカレーライス	じゃがいも,油,カレールー(アレルギーフリー)	豚肉	にんにく,にんじん,たまねぎ,ブルーベリー	トマトケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう	22.2 g
	☆豆とひじきのサラダ		まぐろ油漬,大豆水煮,ひじき	ホールコーン,きぬさや,にんじん		16.2 g
	ドレッシング	砂糖		たまねぎ	酢,しょうゆ,和がらし	
15 火	ごはん	精白米				605 kcal
	肉じゃが	じゃがいも,油,砂糖	豚肉	えんどう豆,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)	29.3 g
	☆鮭の風味焼き	油	鮭		酢,淡口しょうゆ	16.6 g
16 水	コッペパン	コッペパン				578 kcal
	チキンブロッコリー	無洗米,油	鶏肉	キャベツ,セロリ,にんじん	コンソメ,淡口しょうゆ,塩,こしょう	24.1 g
	☆じゃがいものバジル焼き	じゃがいも,オリーブ油	ウインナー	にんにく,たまねぎ	バジル,塩,こしょう	21.4 g
17 木	ごはん	精白米				606 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)	25.8 g
	親子丼	砂糖	鶏肉,焼かまぼこ,鶏卵	青ねぎ,にんじん,たまねぎ	みりん,淡口しょうゆ,しょうゆ,削りぶし(だし用)	16.4 g
	フルーツゼリー	フルーツゼリー(りんご)				
毎月19日は 食育の日 18 金	オリーブパン	オリーブパン				632 kcal
	ミネストローネ	白いんげん豆水煮,油,砂糖	鶏肉	皮むきトマト,セロリ,にんにく,にんじん,たまねぎ	コンソメ,トマトケチャップ,しょうゆ,塩,こしょう	23.1 g
	コロッケ	コロッケ,油				26.7 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	

学校給食予定献立表(北区・東美原区)

令和7年 4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 (ベトナム) 21月	ごはん	精白米				582 kcal
	フォー	米粉平麺,油	豚肉	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,ナンプラー,塩	21.7 g
	☆ダウフーチェンサー	砂糖,ラー油	厚揚げ	にんにく,レモン汁	みりん,しょうゆ	16.2 g
22火	ごはん	精白米				627 kcal
	中華スープ	油	豚肉,豆腐,わかめ	ホールコーン,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	24.2 g
	油淋鶏	油,砂糖,ごま油	鶏から揚げ	白ねぎ,にんにく,土しょうが	酢,しょうゆ	21.3 g
23水	コッペパン	コッペパン				578 kcal
	クリームシチュー	じゃがいも,ホワイトルウ,油	鶏肉,牛乳	にんじん,たまねぎ	コンソメ,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
	ドレッシング	砂糖,油			酢,しょうゆ	
24木	ごはん	精白米				599 kcal
	若竹汁		うすあげ,豆腐,わかめ	たけのこ水煮,みつば	淡口しょうゆ,みりん,塩,だし昆布,削りぶし(だし用)	27.4 g
	☆さばのピリッと焼き	砂糖	さば	白ねぎ,にんにく,土しょうが	しょうゆ,みりん,酢,豆板醤	18.9 g
	きんぴらごぼう	白ごま,油,砂糖,ごま油	豚肉	ささがきごぼう,にんじん	つきこんにゃく,みりん,しょうゆ,だし昆布,削りぶし(だし用)	
25金	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,焼かまぼこ	青ねぎ,にんじん,たまねぎ	しょうゆ,塩,削りぶし(だし用)	21.7 g
	☆いそのサラダ		かつお油漬,わかめ,花かつお	キャベツ,たまねぎ		14.8 g
	ドレッシング	砂糖,ごま油,すり白ごま			酢,しょうゆ	
28月	ごはん	精白米				680 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮	じゃがいも,油,砂糖	豚肉,一口魚菜天	三度豆,土しょうが,にんじん,たまねぎ	みりん,しょうゆ,削りぶし(だし用)	28.9 g
	いわしのかば焼き風	油,砂糖,片栗粉	いわし粉付		みりん,しょうゆ	20.7 g
30水	ミニコッペパン	ミニコッペパン				617 kcal
	ビーンズシチュー	じゃがいも,油,ハヤシルウ(アレルギーフリー)	豚肉,大豆水煮	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	23.4 g
	コーンキャベツ		ベーコン	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	22.9 g
	☆抹茶チョコケーキ	油,チョコチップ,小麦粉,砂糖	牛乳		抹茶,ベーキングパウダー	

- ・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。

学校給食費は7/25から毎月定額で原則口座振替による納付となります。
口座振替の手続きがまだの方は、6月までに手続きをお願いします。

学校給食予定献立表(大泉中学校)

令和7年 4月

堺市教育委員会

しっかりとしまりを守って給食時間を過ごしましょう

給食の前後は、石けんで手を洗いましょう

身支度をしましょう



みんなで準備し、楽しく食べましょう

みんなで片付けましょう



堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
4月はたまねぎです。



←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。

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	エネルギー 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		
11 金	コッペパン	○					コッペパン			747 kcal
	米粉マカロニスープ		鶏肉		パセリ、にんじん	キャベツ たまねぎ	米粉マカロニ	油	コンソメ、淡口しょうゆ、 塩、こしょう	28.0 g
	☆ツナとポテのマヨネーズ風味焼き		まぐろ油漬			たまねぎ ホールコーン	じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング (アレルギーフリー)	塩、こしょう	27.4 g
14 月	ごはん	○					精白米			787 kcal
	ポークカレーライス		豚肉		にんじん、 ブルーベリー	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油、カレーウ(アレルゲンフリー)	トマトケチャップ、ウスターソース、 塩、こしょう	29.1 g
	☆豆とひじきのサラダ		まぐろ油漬 大豆水煮	ひじき	にんじん きぬさや	ホールコーン				19.7 g
	ドレッシング					たまねぎ	砂糖		酢、しょうゆ、和がらし	
15 火	ごはん	○					精白米			791 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん えんどう豆	たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	糸こんにゃく、みりん、 しょうゆ、削りぶし(だし用)	39.6 g
	☆鮭の風味焼き		鮭					油	酢、淡口しょうゆ	20.8 g
16 水	コッペパン	○					コッペパン			759 kcal
	チキンブロス		鶏肉		にんじん	キャベツ、セロリ	無洗米	油	コンソメ、淡口しょうゆ、 塩、こしょう	31.3 g
	☆じゃがいものバジル焼き		ウインナー			にんにく たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油	バジル、塩、こしょう	27.0 g
17 木	ごはん	○					精白米			781 kcal
	みそ汁		うすあげ、豆腐、赤 みそ、白みそ	わかめ		えのき茸 たまねぎ			削りぶし(だし用)	33.9 g
	親子丼		鶏肉、焼かまぼこ、 鶏卵		青ねぎ、にんじん	たまねぎ	砂糖		みりん、淡口しょうゆ、しょうゆ 削りぶし(だし用)	20.4 g
	フルーツゼリー						フルーツゼリー(りんご)			
18 金 毎月19日は 食育の日	オリーブパン	○					オリーブパン			765 kcal
	ミネストローネ		鶏肉		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、 砂糖	油	コンソメ、トマトケチャップ、 しょうゆ、塩、こしょう	28.1 g
	コロッケ						コロッケ	油		30.7 g
	野菜ソテー		ベーコン		にんじん	キャベツ			淡口しょうゆ、塩、こしょう	

学校給食予定献立表(大泉中学校)

令和7年 4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	1人1食あたりの 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		
万博献立 (ベトナム) 21 月	ごはん	○					精白米			751 kcal
	フォー		豚肉		にんじん	ちんげん菜、たまねぎ、干しいたけ	米粉平麺	油	中華ブイヨン、淡口しょうゆ、ナンプラー、塩	28.0 g
	☆ダウフーチェンサー		厚揚げ			にんにく、レモン汁	砂糖	ラー油	みりん、しょうゆ	19.9 g
22 火	ごはん	○					精白米			823 kcal
	中華スープ		豚肉、豆腐	わかめ	青ねぎ、にんじん	ホールコーン、たまねぎ		油	中華ブイヨン、淡口しょうゆ、塩、こしょう	32.0 g
	油淋鶏		鶏から揚げ			白ねぎ、にんにく、土しょうが	砂糖	油、ごま油	酢、しょうゆ	28.1 g
23 水	コッペパン	○					コッペパン			748 kcal
	クリームシチュー		鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ、油	コンソメ、塩、こしょう	30.1 g
	☆ホットサラダ		ウインナー		にんじん	ホールコーン、キャベツ				26.4 g
	ドレッシング						砂糖	油	酢、しょうゆ	
24 木	ごはん	○					精白米			776 kcal
	茗竹汁		うすあげ、豆腐	わかめ	みつば	たけのこ水煮			淡口しょうゆ、みりん、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	36.7 g
	☆さばのピリッと焼き		さば			白ねぎ、にんにく、土しょうが	砂糖		しょうゆ、みりん、酢、豆板醤	24.4 g
	きんぴらごぼう		豚肉		にんじん	ささがきごぼう	砂糖	白ごま、油、ごま油	つきこんにゃく、みりん、しょうゆ、だし昆布、削りぶし(だし用)	
25 金	ごはん	○					精白米			753 kcal
	カレーうどん		豚肉、焼かまぼこ		青ねぎ、にんじん	たまねぎ	うどん	カレールウ(アレルゲンフリー)	しょうゆ、塩、削りぶし(だし用)	28.0 g
	☆いそのサラダ		かつお油漬、花かつお	わかめ		キャベツ、たまねぎ				17.7 g
	ドレッシング						砂糖	ごま油、すり白ごま	酢、しょうゆ	
28 月	ごはん	○					精白米			834 kcal
	豚肉と野菜のしょうが煮		豚肉、一口魚菜天		三度豆、にんじん	土しょうが、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	油	みりん、しょうゆ、削りぶし(だし用)	35.1 g
	いわしのかば焼き風		いわし粉付				砂糖、片栗粉	油	みりん、しょうゆ	22.4 g
30 水	ミニコッペパン	○					ミニコッペパン			800 kcal
	ビーンズシチュー		豚肉、大豆水煮		にんじん、トマト、ビュレ	にんにく、たまねぎ	じゃがいも	油、ハヤシルウ(アレルゲンフリー)	トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	30.3 g
	コーンキャベツ		ベーコン		にんじん	ホールコーン、キャベツ			淡口しょうゆ、塩、こしょう	28.3 g
	☆抹茶チョコケーキ			牛乳			小麦粉、砂糖	油、チョコチップ	抹茶、ベーキングパウダー	

●は揚げ物料理です。
☆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。
★予定献立は内容の一部変更する場合があります。

学校給食費は7月25日から毎月定額で原則口座振替による納付となります。
口座振替の手続きがまだの方は、6月までに手続きをお願いします。