

中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年1月

堺市教育委員会

お正月		あけましておめでとうございます。 今年もよろしくお願ひします。						15日(木)	
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
13 火 お正月 献立	ご飯	○	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	エネルギー たんぱく質 脂質
	さわらの風味焼き		さわら				精白米		
	厚揚げとキャベツの みそ炒め		豚肉、厚揚げ、赤みそ		にんじん	たけのこ水煮、キャベツ、 にんにく、土しょうが、たまねぎ、干しいたけ	砂糖、片栗粉	油	
	のっべい汁		鶏肉		青ねぎ、にんじん	しめじ、大根	さといも、片栗粉	酢、淡口しょうゆ 中華だし、塩、こしょう、 しょうゆ、料理酒、豆板醤	
14 水 お正月 献立	ご飯	○	豚肉			しめじ、たまねぎ、にんにく	精白米	油	793 kcal 38.8 g 22.6 g
	豚肉の一味焼き		焼ちくわ		にんじん	たけのこ水煮、ごぼう、れんこん、干しいたけ	砂糖	ごま油、すり白ごま	
	煮しめ		雑煮みそ		みつば、金時人参	大根	砂糖、片栗粉	一味唐辛子、しょうゆ 三角切こんにゃく、みりん、 しょうゆ、だし昆布、削りぶし(だし用)	
	みそ雑煮		細切り昆布	金時人参	大根	団子	团子	だし昆布、削りぶし(だし用)	
15 木 お正月 献立	ご飯	○	ぶり				精白米		817 kcal 33.3 g 19.5 g
	ぶりの照り焼き						砂糖、片栗粉	しょうゆ、みりん、料理酒	
	紅白なます(冷)						砂糖	酢、淡口しょうゆ	
	魚菜天と野菜のうま煮		一口魚菜天	三度豆、にんじん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖		三角切こんにゃく、しょ うゆ、みりん、削りぶし(だし用)	
16 金 お正月 献立	ご飯	○	牛肉、豆腐	春菊、にんじん	はくさい、白ねぎ、たまねぎ		精白米		766 kcal 33.4 g 20.7 g
	すき焼き						砂糖	油	
	●揚げきんぴら							系こんにゃく、しょうゆ、 料理酒	
	かきたま汁		液卵	青ねぎ	えのき茸、たまねぎ	片栗粉		酢、淡口しょうゆ、塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	
19 月 毎月19日は 食育の日	ご飯	○	さば				精白米		811 kcal 27.9 g 26.9 g
	さばのおろしだれ						砂糖		
	じゃがいものいそ煮		豚肉、焼ちくわ	ひじき	にんじん			系こんにゃく、しょうゆ、 料理酒	
	小松菜のみぞ汁							酢、淡口しょうゆ、 塩、だし昆布、削りぶし(だし用)	
20 火	ご飯	○	ハンバーグ	皮むきトマト	たまねぎ	砂糖	精白米		794 kcal 31.2 g 19.5 g
	デミグラスソースハンバーグ						油、ハヤシルウ(アレルギンフリー)	トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソース	
	ビーンズサラダ(冷)		ささみフレーク	にんじん	ホールコーン、たまねぎ	ミックスビーンズ水煮、 砂糖		酢	
	冬野菜スープ		豚肉	にんじん	カリフラワー、かぶ、たまねぎ	マヨネーズ風ドレッシング(アレルギンフリー)		コンソメ、淡口しょうゆ、 塩、こしょう	
21 水	フルーツゼリー	○					フルーツゼリー(りんご)		820 kcal 36.1 g 25.1 g
	ご飯		豚肉	にんじん			精白米		
	豚キムチ						砂糖	油、ごま油	
	焼きギョーザ		ギョーザ					しょうゆ、塩、こしょう	
22 木	クッパ	○	鶏肉、液卵	青ねぎ、にんじん	しめじ、たまねぎ	片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、 塩、こしょう	802 kcal 33.9 g 30.2 g
	コッペパン						コッペパン		
	かぶのシチュー		鶏肉	牛乳、粉末チーズ	にんじん	クリームコーン、かぶ、たまねぎ	油、ホワイトルウ(アレルギンフリー)	コンソメ、塩、こしょう	
	●白身魚フライ						油		
23 金	キャベツのソテー		白身魚フライ				油	淡口しょうゆ、塩、こ しょう	808 kcal 29.5 g 27.0 g
	ご飯		ワインナー		にんじん	キャベツ			
	●肉団子の甘酢あんかけ						精白米		
	白菜のゆずびたし(冷)		ミートボール		ビーマン、にんじん	たまねぎ	砂糖、片栗粉	酢、しょうゆ	
	豚汁	○			にんじん	はくさい、ゆず果汁	油	すり白ごま	つまごにやく、削りぶし(だし用)
			豚肉、みそ		青ねぎ、にんじん、かぼちゃ	ささがきごぼう、たまねぎ、大根			

中学校給食予定献立表(A献立)

令和8年1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		
26 月 全国学校 給食週間 献立	ご飯	○	豚肉		にんじん	たまねぎ	精白米			830 kcal
	肉じゃが						じゃがいも,砂糖	油	系こんにゃく,しょうゆ, みりん,だし昆布,削りぶし (だし用)	37.5 g
	●ちくわの磯辺揚げ		焼ちくわ	あおさ粉			小麦粉,米粉	油	塩	23.3 g
	船場汁		さば		青ねぎ,にんじん	土しうが,えのき茸,大根			淡口しょうゆ,塩,料理酒, だし昆布,削りぶし (だし用)	
	ふりかけ								ふりかけ(アレルゲン フリー)	
27 火	ご飯	○					精白米			831 kcal
	●鶏肉のから揚げ		鶏から揚げ					油		31.6 g
	千切りイリチー		豚肉,焼かまぼこ	細切り昆布	にんじん	土しうが,切干大根	砂糖	油	つきこんにゃく,しょう ゆ,みりん,塩,削りぶし (だし用)	28.6 g
	四川風スープ		ペーコン,液卵		にんじん	白ねぎ,緑豆もやし,干し いたけ	綠豆春雨,片栗粉		中華だし,淡口しょう ゆ,豆板醤,塩,こしょう	
28 水	ご飯	○	豚肉		にんじん	にんにく,たまねぎ	精白米			868 kcal
	ポークカレーライス						じゃがいも	油,カレールウ(アレルギー) ターソース,カレー粉,塩,こしょう	トマトケチャップ,ウスマ ターソース,カレー粉,塩,こしょう	29.7 g
	●ミンチカツ							油		26.1 g
	コールスローサラダ(冷)		ハム		にんじん	ホールコーン,キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング (アレルゲンフリー)	酢	
29 木	ご飯	○	鶏肉				精白米			812 kcal
	アドボ					にんにく,たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ,酢,こしょう	36.9 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	22.1 g
	ポトフ		豚肉		にんじん	キャベツ,たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ,塩,こしょう	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)						
30 金	ご飯	○					精白米			781 kcal
	鮭の塩こうじ焼き		鮭					油	塩こうじ	37.6 g
	高野豆腐のふくめ煮		鶏肉,高野豆腐		にんじん	たまねぎ	砂糖		みりん,淡口しょうゆ, 削りぶし(だし用)	21.0 g
	すいとん汁		豚肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	えのき茸,大根	すいとん		つきこんにゃく,削りぶし (だし用)	

●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(ハ訂)」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は、
7期分が1月26日(月)、8期分が2月25日(水)です。
前日までに口座へ入金をお願いします。

QRコード
←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。

全国学校給食週間

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
戦後、外国からの支援により、学校給食が再開されたことを記念して定められました。学校給食が生きた教材として重要な役割を担っていることを知り、理解や関心を高める期間として、全国の学校で給食に関する様々な取組が行われています。

鮭の塩こうじ焼き 30日(金)

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町で始まったとされています。その時の献立が、おにぎり・鮭の塩焼き・薬の漬物であったことから、学校給食週間に焼き鮭を取り入れています。

今回は、塩こうじで味付けした焼き鮭です。



出典:農林水産省HP

船場汁 26日(月)

商人の町、大阪船場で生まれた郷土料理で、塩さばのアラと大根を使った汁物です。魚のアラまで使つて経済的であり、手早く作ることができますので、忙しい商家で重宝されました。



さかい食育目標

チェックして
できることから取り組もう!



三食きちんと食べる

- 朝ごはんを毎日食べている
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べている
- 塩分をとりすぎないように気をつけている
- 毎食、野菜料理を食べている

*塩分をとりすぎると、体に負担がかかり、とりすぎが続くと心臓病や脳卒中などを引き起こす高血圧になる可能性があります。

*生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するため、野菜は毎日350gを目安に食べましょう。



1食分の野菜
120g
両手1杯分

感謝して食を大切にする

- 食事のあいさつをしている
- 食べ物を無駄にしないように心がけている
- 堺産農産物「堺のめぐみ」を知っている

*地元を目的とした地域ブランド

新鮮でおいしい地元の農産物を味わいましょう



すいとん汁 30日(金)

すいとんは、戦争中に食べ物がなくて、小麦粉に水を加えて団子を作り、汁の具として食べられました。そのころ具はほとんど入っていない団子だけの汁でしたが、給食では具だくさんの汁物とされています。

食べ物の大しさを考える機会として、学校給食週間に小中学校の給食で登場しています。

一緒に食べる

- 家族や仲間と一緒に食べている
- おはしの使い方など食事のマナーに気をつけている
- 食事の大切さや楽しさを伝えたい

*共食(誰かと一緒に食事をすること)は、自分の食習慣を見つめる機会になります。コミュニケーションをとりながら、食事を楽しむ時間にしましょう。

中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年1月

堺市教育委員会

お正月		あけましておめでとうございます。 今年もよろしくお願ひします。						13日(火)		
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
13 火 お正月 献立 28品目 アレルゲンフリー 献立	ご飯	ぶり	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		766 kcal 33.4 g
	ぶりの照り焼き						砂糖、片栗粉		しょうゆ、みりん、料理酒	20.7 g
	紅白なます(冷)		細切り昆布	金時人参	大根	砂糖			酢、淡口しょうゆ	
	魚菜天と野菜のうま煮		一口魚菜天	三度豆、にんじん	たまねぎ	じゃがいも、砂糖			三角切こんにゃく、しょ うゆ、みりん、削りぶし (だし用)	
14 水 お正月 献立	ご飯	牛、豆腐					精白米			811 kcal 27.9 g
	すき焼き			春菊、にんじん	はくさい、白ねぎ、たまね ぎ	砂糖	油	糸こんにゃく、しょうゆ、 料理酒		26.9 g
	●揚げきんぴら				ごぼう	さつまいも、片栗粉、砂糖	油、すり白ごま	塩、しょうゆ		
	かきたま汁		液卵	青ねぎ	えのき茸、たまねぎ	片栗粉		淡口しょうゆ、塩、だし 昆布、削りぶし(だし用)		
15 木 お正月 献立	ご飯	さわら					精白米			793 kcal 38.8 g
	さわらの風味焼き						油	酢、淡口しょうゆ		22.6 g
	厚揚げとキャベツの みそ炒め		豚肉、厚揚げ、赤みそ	にんじん	たけのこ水煮、キャベツ、 にんにく、土しょうが、たま ねぎ、干しいたけ	砂糖、片栗粉	油	中華だし、塩、こしょう、 しょうゆ、料理酒、豆板 醤		
	のっつい汁		鶏肉	青ねぎ、にんじん	しめじ、大根	さといも、片栗粉		淡口しょうゆ、みりん、 塩、昆布、削りぶし(だし用)		
16 金 お正月 献立	ご飯	豚肉					精白米			817 kcal 33.3 g
	豚肉の一味焼き				しめじ、たまねぎ、にんにく	砂糖	ごま油、すり白ごま	一味唐辛子、しょうゆ		19.5 g
	煮しめ		焼ちくわ	にんじん	たけのこ水煮、ごぼう、れ んこん、干しいたけ	砂糖		三角切こんにゃく、み りん、しょうゆ、だし昆布、 削りぶし(だし用)		
	みそ雑煮		雑煮みそ	みつば、金時人参	大根	団子		だし昆布、削りぶし (だし用)		
19 月 毎月19日は 食育の日	ご飯	ミートボール					精白米			808 kcal 29.5 g
	●肉団子の甘酢あんかけ			ビーマン、にんじん	たまねぎ	砂糖、片栗粉	油	酢、しょうゆ		27.0 g
	白菜のゆずびたし(冷)			にんじん	はくさい、ゆず果汁		すり白ごま	淡口しょうゆ、みりん、 削りぶし(だし用)		
	豚汁		豚肉、みそ	青ねぎ、にんじん、かぼ ちゃ	ささがきごぼう、たまね ぎ、大根			つきこんにゃく、削りぶ し(だし用)		
20 火	ご飯	鶏から揚げ					精白米			831 kcal 31.6 g
	●鶏肉のから揚げ						油			28.6 g
	千切りイリチー		豚肉、焼かまぼこ	細切り昆布	にんじん	土しょうが、切干大根	砂糖	油	つきこんにゃく、しょう ゆ、みりん、塩、削りぶ し(だし用)	
	四川風スープ		ペーパン、液卵	にんじん	白ねぎ、緑豆もやし、干 いたけ	緑豆春雨、片栗粉			中華だし、淡口しょう ゆ、豆板醤、塩、こしょう	
21 水	ご飯	豚肉					精白米			868 kcal 29.7 g
	ポークカレーライス			にんじん	にんにく、たまねぎ	じゃがいも	油、カレールウ(アレルギー) トマトケチャップ、ウス ターソース、カレー粉、 塩、こしょう			26.1 g
	●ミニチカツ						油			
	コールスローサラダ(冷)		ハム	にんじん	ホールコーン、キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシン グ(アレルゲンフリー)	酢		
22 木	ご飯	鶏肉					精白米			812 kcal 36.9 g
	アドボ				にんにく、たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ、酢、こしょう		22.1 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	
	ポトフ		豚肉	にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ、塩、こしょう		
23 金	ヨーグルト		ヨーグルト(プレーン)							
	ご飯	さば					精白米			791 kcal 38.1 g
	さばのおろしだれ				大根おろし	砂糖		しょうゆ、みりん、料理酒		23.9 g
	じゃがいものいそ煮		豚肉、焼ちくわ	ひじき	にんじん	じゃがいも、砂糖	油	しょうゆ、みりん、削 りぶし(だし用)		
	小松菜のみそ汁		豆腐、うすあげ、赤みそ、 白みそ	小松菜、にんじん	えのき茸、たまねぎ			削りぶし(だし用)		

※すべてのアレルギーに対応するものではありません。

中学校給食予定献立表(B献立)

令和8年1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		
26 月 <small>全国学校 給食週間 献立</small>	ご飯	○	鮭				精白米			781 kcal 37.6 g
	鮭の塩こうじ焼き						油		塩こうじ	21.0 g
	高野豆腐のふくめ煮		鶏肉、高野豆腐	にんじん	たまねぎ	砂糖			みりん、淡口しょうゆ、 削りぶし(だし用)	
	すいとん汁		豚肉、赤みそ、白みそ	青ねぎ、にんじん	えのき茸、大根	すいとん			つきこにんにく、削りぶ し(だし用)	
27 火	ご飯	○					精白米			794 kcal 31.2 g
	デミグラスソースハンバーグ			皮むきトマト	たまねぎ	砂糖	油、ハヤシルウ(アレルギー) ンフリー)		トマトケチャップ、赤ワ イン、ウスターソース	19.5 g
	ビーンズサラダ(冷)		ささみフレーク	にんじん	ホールコーン、たまねぎ	ミックスビーンズ水煮、 砂糖	マヨネーズ風ドレッシング (アレルゲンフリー)	酢		
	冬野菜スープ		豚肉	にんじん	カリフラワー、かぶ、たま ねぎ	じゃがいも	油		コンソメ、淡口しょう ゆ、塩、こしょう	
	フルーツゼリー						フルーツゼリー(りんご)			
28 水	ご飯	○					精白米			820 kcal 36.1 g
	豚キムチ		豚肉	にんじん	はくさい、にんにく、たま ねぎ、緑豆もやし、白菜キ ムチ、切干大根	砂糖	油、ごま油		しょうゆ、塩、こしょう	25.1 g
	焼きギョーザ		ギョーザ							
	クッパ		鶏肉、液卵	青ねぎ、にんじん	しめじ、たまねぎ	片栗粉	油		中華だし、淡口しょう ゆ、塩、こしょう	
29 木	コッペパン	○					コッペパン			802 kcal 33.9 g
	かぶのシチュー		鶏肉	牛乳、粉末チーズ	にんじん	クリームコーン、かぶ、た まねぎ	油、ホワイトルウ(アレル ゲンフリー)		コンソメ、塩、こしょう	30.2 g
	●白身魚フライ		白身魚フライ				油			
	キャベツのソテー		ワインナー		にんじん	キャベツ	油		淡口しょうゆ、塩、こ しょう	
30 金 <small>全国学校 給食週間 献立</small>	ご飯	○					精白米			830 kcal 37.5 g
	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、だし昆布、削り ぶし(だし用)	23.3 g
	●ちくわの磯辺揚げ		焼ちくわ	あおざ粉			小麦粉、米粉	油	淡口しょうゆ、塩、料 理酒、だし昆布、削りぶ し(だし用)	
	船場汁		さば		青ねぎ、にんじん	土しうが、えのき茸、大 根			ふりかけ(アレルゲン フリー)	
	ふりかけ									

●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。

令和7年度学校給食費の口座振替は、
7期分が1月26日(月)、8期分が2月25日(水)です。
前日までに口座へ入金をお願いします。

QRコード
←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。

全国学校給食週間

- 1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
- 戦後、外国からの支援により、学校給食が再開されたことを記念して定められました。学校給食が生きた教材として重要な役割を担っていることを知り、理解や関心を高める期間として、全国の学校で給食に関する様々な取組が行われています。

鮭の塩こうじ焼き 26日(月)

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町で始まったとされています。その時の献立が、おにぎり・鮭の塩焼き・薬の漬物であったことから、学校給食週間に焼き鮭を取り入れています。

今回は、塩こうじで味付けした焼き鮭です。



出典:農林水産省HP

船場汁 30日(金)

商人の町、大阪船場で生まれた郷土料理で、塩さばのアラと大根を使った汁物です。魚のアラまで使って経済的であり、手早く作ることができますので、忙しい商家で重宝されました。



すいとん汁 26日(月)

すいとんは、戦争中に食べ物がなくて、小麦粉に水を加えて団子を作り、汁の具として食べられました。その団子はほとんど入っていない団子だけの汁でしたが、給食では具だくさんの汁物としています。

食べ物の大切さを考える機会として、学校給食週間に小中学校の給食で登場しています。

実践しましょう! さかい食育目標

チェックして
できることから取り組もう!



三食きちんと食べる

- 朝ごはんを毎日食べている
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べている
- 塩分をとりすぎないように気をつけている
- 毎食、野菜料理を食べている

※塩分をとりすぎると、体に負担がかかり、とりすぎが続くと心臓病や脳卒中などを引き起こす高血圧になる可能性があります。

※生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するため、野菜は毎日350gを目安に食べましょう。



1食分の野菜
120g
両手1杯分

か 感謝して食を大切にする

- 食事のあいさつをしている
- 食べ物を無駄にしないように心がけている
- 地産農産物「堺のめぐみ」を知っている

※地産地消を目的とした地域ブランド
新鮮でおいしい地元の農産物を味わいましょう



い 一緒に食べる

- 家族や仲間と一緒に食べている
- おはしの使い方など食事のマナーに気をつけている
- 食事の大切さや楽しさを伝えたい

※共食(誰かと一緒に食事をすることは)は、自分の食習慣を見つめる機会になります。コミュニケーションをとりながら、食事を楽しむ時間にしましょう。