

月			火			水			木			金			土		
☆給食・間食は行事などの都合により、 献立日が変更になる場合があります。 数字は給食のみの栄養価です。 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 			 1 パン さわらのカレームニエル ほうれん草とコーンの炒め物 すまし汁 316 20.3 12.3 ○ロールパン ○本さくら 小麦粉 カレー粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん カーネルコーン ○ゆば しめじ ねぎ 昆布 削り節			2 ごはん 豚肉と白菜の煮物 きんぴられんこん みそ汁 310 17.1 3.4 ○精白米 ○豚肉 白菜 ○れんこん にんじん 三度豆 ○切麩 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			3 ごはん 鶏肉の中華炒め 春雨の甘酢煮 みそ汁 326 15.9 5.2 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 チンゲン菜 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○豆腐 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			4 きのこの バターしょうゆあげ すまし汁 272 14.5 9.2 ○スパゲティ ベーコン 玉葱 にんじん エリンギ しめじ ビーマン 糸のり ○鶏肉 大根 ねぎ 昆布 削り節					
6 ごはん 豚肉と玉葱の煮物 ひじき煮 小芋汁 315 17.4 2.4 ○精白米 ○豚肉 玉葱 ○ひじき にんじん 三度豆 ちくわ ○里芋 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節			7 ごはん 鶏肉の味噌風味焼き 小松菜とツナの炒め物 すまし汁 フルーツ 344 18.9 5.3 ○精白米 ○鶏肉 ○小松菜 玉葱 にんじん ツナ缶(油漬) ○切麩 大根 ねぎ 昆布 削り節 ○なし			8 ハヤシライス 茹で野菜サラダ ヨーグルト 545 17.3 19.1 ○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん セロリー チーズ 小麦粉 りんご トマトピューレ ケチャップ 鶏がら ○キャベツ きゅうり にんじん マヨドレ ○ヨーグルト			9 秋の炊き込みごはん さばの照り焼き 大根の煮物 みそ汁 355 18.1 9.3 ○精白米 さつま芋 しめじ にんじん 干ししいたけ ○さば 土生姜 ○大根 にんじん ○玉葱 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			10 ごはん和味付のり 鶏のからあげ チンゲン菜のソテー すまし汁 353 17.3 6.7 ○精白米 味付のり ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○白菜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			11 焼きそば みそ汁 258 18.6 5.9 ○中華めん 豚肉 キャベツ 玉葱 にんじん もやし ビーマン ケチャップ 青のり粉 ○豆腐 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節		
おはぎ風おにぎり			ちぢみ			ちんすこう			手作りりんごジャムサンド			マフィン					
～お知らせ～ 間食には牛乳が付きます。 おにぎりの日は お茶になります。 鉄強化のメニュー 「大豆入りビビンバ風丼」 25日(土) 			14 トントン丼 みそ汁 フルーツ 342 18.8 3.9 ○精白米 豚肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○豆腐 大根 ねぎ 昆布 削り節 ○りんご			15 ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか炒め すまし汁 297 16.0 3.1 ○精白米 ○鶏肉 じゃがいも 玉葱 ○ほうれん草 玉葱 にんじん 花かつお ○切麩 しめじ ねぎ 昆布 削り節			16 ごはん 煮魚 大豆煮 みそ汁 フルーツ 381 21.6 8.3 ○精白米 ○本さくら 土生姜 ○大豆(ゆで) 角切昆布 にんじん ○玉葱 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 ○なし			17 ごはん 豚肉の生姜炒め 堺産小松菜のじゃこ煮 養育の日 そうめん入りみそ汁 			18 スパゲティイタリアン すまし汁 307 15.2 11.8 ○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん ビーマン ケチャップ 粉チーズ ○鶏肉 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節		
20 麦ごはん和味付のり 豚肉とにらの炒め物 キャベツの煮物 みそ汁 314 18.0 3.6 ○精白米 麦 味付のり ○豚肉 玉葱 にら 土生姜 ○キャベツ 玉葱 にんじん ○切麩 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			21 とりなんばうどん 大根と厚揚げの煮物 フルーツ 289 17.7 4.7 ○うどん 鶏肉 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○大根 にんじん 厚揚げ ○みかん			22 パン 鮭のオープン焼き ポテトサラダ シエニ・ケイット ©Expo 2025大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク 			23 ごはん ポークチャップ マカロニソテー みそ汁 335 16.8 3.9 ○精白米 ○豚肉 玉葱 ケチャップ 片栗粉 ○マカロニ 玉葱 にんじん ビーマン ○にんじん 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			24 ごはん 鶏肉の香味焼き 白菜と春雨の煮物 みそ汁 フルーツ 349 18.9 5.0 ○精白米 ○豚肉 玉葱 ○白菜 にんじん はるさめ ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○柿			25 大豆入りビビンバ風丼 すまし汁 		
サブレ			さつま芋入り豆乳ケーキ			わかめおにぎり			ココア蒸しパン			ミルクもち					
27 ごはん 鶏肉のみそ炒め 切干大根煮 すまし汁 299 15.0 3.6 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ビーマン ○切干し大根 にんじん ちくわ ○白菜 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			28 秋のきのこカレー キャベツの洋風煮 ヨーグルト 489 17.5 13.1 ○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん しめじ エリンギ 小麦粉 カレー粉 りんご にんにく チーズ ケチャップ 鶏がら ○キャベツ 玉葱 にんじん ○ヨーグルト			29 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 高野豆腐の含め煮 みそ汁 320 19.3 5.1 ○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○大根 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			30 もみじふりかけごはん 焼魚 ほうれん草の煮浸し さつま芋のみそ汁 394 19.2 10.5 ○精白米 にんじん 白ごま 花かつお ○さば ○ほうれん草 キャベツ にんじん ○さつま芋 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			31 ごはん すき焼き風煮 みそ汁 フルーツ 404 16.3 10.3 ○精白米 ○牛肉 白菜 玉葱 白ねぎ にんじん 生しいたけ 糸こんにゃく 切麩 ○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○みかん			今月の万博給食は「フィンランド」 (22日)です!  フィンランドでよく食べられている 鮭(サーモン)を使った「鮭のオープン焼き」 と、「シエニ・ケイット」を取り入れました。フィン ランド語で「シエニ」はきのこ、「ケイット」はスー プレを意味します。 ©Expo 2025大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク 		
アップルトースト			ふのラスク			ジャム入りクッキー			パンケーキ			ベーكدポテト					