

月	火	水	木	金	土	
<p>☆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。</p> <p>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)</p>		<p>～お知らせ～ 鉄強化の新メニュー 「大豆入りキーマカレー」 30日(金)</p> 		<p>1 ごはんと味付のり 鶏肉の味噌風味焼き 春キャベツのごま酢煮 すまし汁</p> <p>342   20.1   5.8</p> <p>○精白米 味付のり ○鶏肉 ○キャベツ きゅうり にんじん 白ごま ○豆腐 大根 ねぎ 昆布 削り節</p> <p>ヨーグルトパンケーキ</p>	<p>2 ごはん 煮魚 大豆煮 相性汁</p> <p>410   22.9   9.9</p> <p>○精白米 ○本さわか 土生姜 ○大豆(ゆで) にんじん こんにやく 角切昆布 ○さつま芋 玉葱 ベーコン ねぎ 牛乳 昆布 削り節</p> <p>ジャム入りクッキー</p>	<p>!! 🌻 !! 🌻 !! 🌻 !! 🌻 !!</p> <p>～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。</p> <p>!! 🌻 !! 🌻 !! 🌻 !! 🌻 !!</p>
<p>今月の万博給食は「トルコ」(14日)です!</p>  <p>「ピラウ」は、ピラフの語源となったトルコ料理です。 フランスに伝わったことで、フランス語のピラフと呼ばれるようになりました。 米を油で炒めてから、だしなどで炊き込んで作る料理で、トルコでは、付け合わせとして食べられることが多いです。</p>  <p>©Expo 2025大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク</p>		<p>7 ごはん ポークチャップ マカロニソテー すまし汁</p> <p>334   17.3   4.8</p> <p>○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 ツナ缶(油漬) ○しめじ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>8 えんどうごはん さばの照り焼き 小松菜と厚揚げの煮物 みそ汁</p> <p>369   20.8   11.7</p> <p>○精白米 えんどう ○さば 土生姜 ○小松菜 白菜 にんじん 厚揚げ ○切麩 玉葱 ねぎ 昆布 削り節</p> <p>わらびもち</p>	<p>9 牛丼 そうめん入りみそ汁 フルーツ</p> <p>368   14.3   7.7</p> <p>○精白米 牛肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○そうめん 大根 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○清見オレンジ</p> <p>ほうれん草のケーキ</p>	<p>10 わかめラーメン 新じゃが芋と鶏肉の洋風煮</p> <p>255   17.5   3.1</p> <p>○中華めん 豚肉 カーネルコーン 干しわかめ キャベツ もやし にんじん ねぎ 鶏がら 土生姜 ○鶏肉 じゃがいも 玉葱 にんじん</p>	
<p>12 ごはん 鶏肉のしょうゆ炒め ひじき煮 春キャベツのみそ汁</p> <p>303   15.4   3.8</p> <p>○精白米 ○鶏肉 玉葱 ビーマン にんじん 土生姜 ○ひじき にんじん ちくわ ○キャベツ しめじ ねぎ 昆布 削り節</p> <p>ざくざくアップルケーキ</p>	<p>13 麦ごはんと味付のり 豚じゃが 小松菜のおかか炒め みそ汁</p> <p>315   16.0   3.6</p> <p>○精白米 麦 味付のり ○豚肉 じゃがいも 玉葱 にんじん 糸こんにやく ○小松菜 もやし にんじん 花かつお ○玉葱 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節</p> <p>ふのラスク(バター風味)</p>	<p>14 パン 白身魚のムニエル 春キャベツのカレーソテー すまし汁</p> <p>288   17.8   9.9</p> <p>○ロールパン ○白身魚 小麦粉 ○キャベツ 玉葱 にんじん ○大根 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p> <p>ピラウ(ピラフ)</p> <p>©Expo 2025大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク</p>	<p>15 ごはん 鶏肉の利休焼き 春雨の甘酢煮 みそ汁 フルーツ</p> <p>353   20.2   5.8</p> <p>○精白米 ○鶏肉 白ごま ○はるさめ きゅうり にんじん ツナ缶(水煮) ○豆腐 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節 ○サンフルーツ</p> <p>ちんびん(ココア)</p>	<p>16 ハヤシライス チンゲン菜の洋風煮 ヨーグルト</p> <p>494   17.2   13.0</p> <p>○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん セロリ チーズ 小麦粉 りんご トマトピューレ ケチャップ 鶏がら ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○ヨーグルト</p> <p>スコーン</p>	<p>17 アスパラと ベーコンのスパゲティ すまし汁</p> <p>252   13.5   7.3</p> <p>○スパゲティ ベーコン 玉葱 にんじん エリンギ グリーンアスパラガス 糸のり ○鶏肉 白菜 にんじん ねぎ 昆布 削り節</p>	
<p>19 ごはん 豚肉と堺産小松菜の炒め物 切干大根煮 すまし汁</p> <p>301   17.0   3.3</p> <p>○精白米 ○豚肉 小松菜(堺産) 土生姜 ○切干し大根 にんじん 平天 ○ゆば えのき茸 にんじん みつば 昆布 削り節</p> <p>食育の日</p>	<p>20 ごはん 鶏肉の香味焼き ナムル風煮 みそ汁 フルーツ</p> <p>338   19.9   6.4</p> <p>○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○チンゲン菜 もやし にんじん 白ごま ○豆腐 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 ○甘夏</p>	<p>21 ごはん 豚肉とアスパラのソテー ポテトサラダ すまし汁</p> <p>344   14.1   8.8</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉葱 グリーンアスパラガス 土生姜 ○じゃがいも 玉葱 きゅうり にんじん マヨドレ ○白菜 にんじん ねぎ 昆布 削り節</p> <p>やわらかマドレーヌ</p>	<p>22 炊き込みごはん 焼魚 三色野菜の煮浸し みそ汁</p> <p>358   20.5   11.5</p> <p>○精白米 鶏肉 にんじん うすあげ ひじき ○さば ○ほうれん草 キャベツ にんじん ○切麩 しめじ ねぎ 昆布 削り節</p> <p>ミルクもち</p>	<p>23 ごはん 鶏肉の旨煮 白菜のじゃこ煮 すまし汁</p> <p>287   17.1   3.2</p> <p>○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○白菜 にんじん ちりめんじゃこ ○大根 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節</p> <p>空豆のかきあげ</p>	<p>24 しょうゆ焼きそば みそ汁</p> <p>265   17.3   4.5</p> <p>○中華めん 豚肉 キャベツ 玉葱 もやし にんじん なら ○さつま芋 玉葱 ねぎ 昆布 削り節</p>	
<p>26 鶏肉丼 すまし汁 フルーツ</p> <p>300   13.6   2.3</p> <p>○精白米 鶏肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○切麩 白菜 ねぎ 昆布 削り節 ○りんご</p> <p>ごまちゃんすこう</p>	<p>27 ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 みそ汁</p> <p>326   19.0   5.0</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉葱 土生姜 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○大根 しめじ ねぎ 昆布 削り節</p> <p>チーズマフィン</p>	<p>28 パン 鶏肉のケチャップソース煮 ほうれん草とコーンの炒め物 レタススープ</p> <p>274   17.0   8.3</p> <p>○ロールパン ○鶏肉 ケチャップ 片栗粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん カーネルコーン ○レタス えのき茸 にんじん ねぎ 鶏がら</p> <p>のりおにぎり</p>	<p>29 ごはん さわらの竜田揚げ 春雨と白菜の煮物 みそ汁</p> <p>415   19.4   11.3</p> <p>○精白米 ○本さわか 土生姜 片栗粉 ○白菜 にんじん はるさめ ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p> <p>ジャーマンポテト</p>	<p>30 大豆入りキーマカレー 茹で野菜サラダ ヨーグルト</p> <p>435   23.3   10.0</p> <p>○精白米 豚肉赤身ミンチ 大豆(ゆで) 玉葱 にんじん ビーマン 土生姜 にんにく 鶏がら トマトピューレ 小麦粉 ○キャベツ きゅうり にんじん マヨドレ ○ヨーグルト</p> <p>フルーツ蒸しパン</p>	<p>31 きざみうどん 大根と絹さやの煮物</p> <p>257   14.3   6.1</p> <p>○うどん うすあげ かまぼこ 干ししいたけ にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○大根 にんじん 絹さや</p>	