

月	火	水	木	金	土		
 ～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。 	1 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根と枝豆の煮物 みそ汁 317 18.8 3.7 ○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○切干し大根 にんじん 枝豆 ちくわ ○切麩 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節 豆乳ケーキ	2 ごはん 鮭のねぎマヨ焼き チンゲン菜の炒め煮 オクラ入りすまし汁 フルーツ 365 25.9 9.3 ○精白米 ○鮭 ねぎ マヨドレ ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○ゆば 白菜 にんじん オクラ 昆布 削り節 ○メロン のりおにぎり	3 じゃこピーごはん 豚肉のカレー風味煮 小松菜のおかか炒め みそ汁 339 19.6 4.9 ○精白米 ビーマン ちりめんじゃこ ○豚肉 玉葱 ○小松菜 玉葱 にんじん 花かつお ○じゃがいも 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 りんごパイ風トースト	4 ごはん 鶏ささ身の青じそフライ 大豆の磯煮 すまし汁 411 22.3 11.2 ○精白米 ○鶏ささ身 青じそ マヨドレ 豆乳 片栗粉 パン粉 ○ひじき 大豆(ゆで) にんじん うすあげ ○大根 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 クレープ(ジャム)	5 なすとベーコンのトマトパスタ すまし汁 302 13.7 10.9 ○スパゲティ ベーコン 玉葱 なす にんじん トマト にんにく ケチャップ 粉チーズ ○豆腐 にんじん 青菜 昆布 削り節 <td></td>		
	7 セタごはん 天の川汁 フルーツ 350 15.0 7.1 ○精白米 とうもろこし にんじん 小松菜 ツナ缶(油漬) にんじん ○鶏肉 そうめん にんじん オクラ 昆布 削り節 ○すいか <td> 8 ごはん さばの利休焼き なすの炒め煮 みそ汁 380 20.2 11.5 ○精白米 ○さば 白ごま ○豚肉赤身ミンチ なす 玉葱 にんじん ビーマン 土生姜 片栗粉 ○白菜 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 <td> 9 パン 鶏肉の照焼き 南瓜サラダ すまし汁 338 25.3 12.4 ○ロールパン ○鶏肉 土生姜 ○南瓜 玉葱 きゅうり にんじん マヨドレ ○切麩 大根 ねぎ 昆布 削り節 <td> 10 夏のトマト入りパスタ チンゲン菜の洋風煮 ヨーグルト 495 17.2 13.0 ○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん トマト 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 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○ヨーグルト <td> 11 ごはんと味付のり 鶏肉の旨煮 ほうれん草とちくわの炒め物 みそ汁 335 21.0 5.6 ○精白米 味付のり ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ちくわ ○豆腐 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 <td> 12 焼きそば みそ汁 274 16.9 4.5 ○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 ○さつま芋 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節 <td></td></td></td></td></td></td>	8 ごはん さばの利休焼き なすの炒め煮 みそ汁 380 20.2 11.5 ○精白米 ○さば 白ごま ○豚肉赤身ミンチ なす 玉葱 にんじん ビーマン 土生姜 片栗粉 ○白菜 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 <td> 9 パン 鶏肉の照焼き 南瓜サラダ すまし汁 338 25.3 12.4 ○ロールパン ○鶏肉 土生姜 ○南瓜 玉葱 きゅうり にんじん マヨドレ ○切麩 大根 ねぎ 昆布 削り節 <td> 10 夏のトマト入りパスタ チンゲン菜の洋風煮 ヨーグルト 495 17.2 13.0 ○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん トマト 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 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○ヨーグルト <td> 11 ごはんと味付のり 鶏肉の旨煮 ほうれん草とちくわの炒め物 みそ汁 335 21.0 5.6 ○精白米 味付のり ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ちくわ ○豆腐 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 <td> 12 焼きそば みそ汁 274 16.9 4.5 ○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 ○さつま芋 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節 <td></td></td></td></td></td>	9 パン 鶏肉の照焼き 南瓜サラダ すまし汁 338 25.3 12.4 ○ロールパン ○鶏肉 土生姜 ○南瓜 玉葱 きゅうり にんじん マヨドレ ○切麩 大根 ねぎ 昆布 削り節 <td> 10 夏のトマト入りパスタ チンゲン菜の洋風煮 ヨーグルト 495 17.2 13.0 ○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん トマト 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 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○ヨーグルト <td> 11 ごはんと味付のり 鶏肉の旨煮 ほうれん草とちくわの炒め物 みそ汁 335 21.0 5.6 ○精白米 味付のり ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ちくわ ○豆腐 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 <td> 12 焼きそば みそ汁 274 16.9 4.5 ○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 ○さつま芋 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節 <td></td></td></td></td>	10 夏のトマト入りパスタ チンゲン菜の洋風煮 ヨーグルト 495 17.2 13.0 ○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも にんじん トマト 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 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○ヨーグルト <td> 11 ごはんと味付のり 鶏肉の旨煮 ほうれん草とちくわの炒め物 みそ汁 335 21.0 5.6 ○精白米 味付のり ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ちくわ ○豆腐 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 <td> 12 焼きそば みそ汁 274 16.9 4.5 ○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 ○さつま芋 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節 <td></td></td></td>	11 ごはんと味付のり 鶏肉の旨煮 ほうれん草とちくわの炒め物 みそ汁 335 21.0 5.6 ○精白米 味付のり ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ちくわ ○豆腐 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 <td> 12 焼きそば みそ汁 274 16.9 4.5 ○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 ○さつま芋 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節 <td></td></td>	12 焼きそば みそ汁 274 16.9 4.5 ○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 ○さつま芋 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節 <td></td>	
	14 鶏肉丼 みそ汁 フルーツ 333 14.7 2.6 ○精白米 鶏肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○切麩 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○すいか <td> 15 ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 白菜と厚揚げの煮物 みそ汁 324 18.5 5.6 ○精白米 ○豚肉 玉葱 ビーマン 土生姜 ○白菜 にんじん 厚揚げ ○しめじ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 <td> 16 ごはん さわらのカレームニエル ほうれん草のソテー すまし汁 329 17.7 7.7 ○精白米 ○本さくら 小麦粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ○ゆば 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節 <td> 17 麦ごはん 焼肉 春雨の煮物 すまし汁 358 14.3 10.0 ○精白米 麦 ○牛肉 玉葱 にんじん にら りんご にんにく 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○豆腐 大根 みつば 昆布 削り節 <td> 18 ごはん 鶏肉の香味焼き 堺産小松菜と とうもろこしの炒め物 なすのみそ汁 303 17.3 4.2 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○小松菜(堺産) とうもろこし 玉葱 にんじん ○なす にんじん ねぎ 昆布 削り節 <td> 19 ツナと青じそのスパゲティ すまし汁 255 14.0 8.1 ○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん エリンギ 青じそ ○鶏肉 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 <td></td></td></td></td></td></td>	15 ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 白菜と厚揚げの煮物 みそ汁 324 18.5 5.6 ○精白米 ○豚肉 玉葱 ビーマン 土生姜 ○白菜 にんじん 厚揚げ ○しめじ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 <td> 16 ごはん さわらのカレームニエル ほうれん草のソテー すまし汁 329 17.7 7.7 ○精白米 ○本さくら 小麦粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ○ゆば 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節 <td> 17 麦ごはん 焼肉 春雨の煮物 すまし汁 358 14.3 10.0 ○精白米 麦 ○牛肉 玉葱 にんじん にら りんご にんにく 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○豆腐 大根 みつば 昆布 削り節 <td> 18 ごはん 鶏肉の香味焼き 堺産小松菜と とうもろこしの炒め物 なすのみそ汁 303 17.3 4.2 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○小松菜(堺産) とうもろこし 玉葱 にんじん ○なす にんじん ねぎ 昆布 削り節 <td> 19 ツナと青じそのスパゲティ すまし汁 255 14.0 8.1 ○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん エリンギ 青じそ ○鶏肉 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 <td></td></td></td></td></td>	16 ごはん さわらのカレームニエル ほうれん草のソテー すまし汁 329 17.7 7.7 ○精白米 ○本さくら 小麦粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ○ゆば 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節 <td> 17 麦ごはん 焼肉 春雨の煮物 すまし汁 358 14.3 10.0 ○精白米 麦 ○牛肉 玉葱 にんじん にら りんご にんにく 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○豆腐 大根 みつば 昆布 削り節 <td> 18 ごはん 鶏肉の香味焼き 堺産小松菜と とうもろこしの炒め物 なすのみそ汁 303 17.3 4.2 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○小松菜(堺産) とうもろこし 玉葱 にんじん ○なす にんじん ねぎ 昆布 削り節 <td> 19 ツナと青じそのスパゲティ すまし汁 255 14.0 8.1 ○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん エリンギ 青じそ ○鶏肉 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 <td></td></td></td></td>	17 麦ごはん 焼肉 春雨の煮物 すまし汁 358 14.3 10.0 ○精白米 麦 ○牛肉 玉葱 にんじん にら りんご にんにく 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○豆腐 大根 みつば 昆布 削り節 <td> 18 ごはん 鶏肉の香味焼き 堺産小松菜と とうもろこしの炒め物 なすのみそ汁 303 17.3 4.2 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○小松菜(堺産) とうもろこし 玉葱 にんじん ○なす にんじん ねぎ 昆布 削り節 <td> 19 ツナと青じそのスパゲティ すまし汁 255 14.0 8.1 ○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん エリンギ 青じそ ○鶏肉 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 <td></td></td></td>	18 ごはん 鶏肉の香味焼き 堺産小松菜と とうもろこしの炒め物 なすのみそ汁 303 17.3 4.2 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○小松菜(堺産) とうもろこし 玉葱 にんじん ○なす にんじん ねぎ 昆布 削り節 <td> 19 ツナと青じそのスパゲティ すまし汁 255 14.0 8.1 ○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん エリンギ 青じそ ○鶏肉 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 <td></td></td>	19 ツナと青じそのスパゲティ すまし汁 255 14.0 8.1 ○スパゲティ ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん エリンギ 青じそ ○鶏肉 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 <td></td>	
	今月の万博給食は  「ベルギー」(30日)です！ ワーテルゾーイはクリーム煮、リエージュ風サラダはベルギーのリエージュ地方の温野菜サラダです。こども園の給食で提供しやすい材料を使いレシピを考えました。  ©Expo 2025大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク	22 ごはん 豚肉とにらの炒め物 ひじき煮 みそ汁 311 17.5 3.6 ○精白米 ○豚肉 玉葱 にら 土生姜 ○ひじき にんじん 平天 ○切麩 玉葱 ねぎ 昆布 削り節 <td> 23 夏野菜チキンカレー 茹で野菜サラダ ヨーグルト 536 22.2 18.3 ○精白米 鶏肉 玉葱 南瓜 なす チーズ 小麦粉 にんにく りんご トマト ケチャップ 鶏がら ○キャベツ きゅうり にんじん カーネルコーン マヨドレ ○ヨーグルト <td> 24 ごはん 焼魚 小松菜のごま風味煮 みそ汁 フルーツ 379 20.4 11.7 ○精白米 ○さば ○小松菜 白菜 にんじん 白ごま ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○メロン <td> 25 ごはん 鶏肉の味噌風味焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁 フルーツ 355 19.4 5.2 ○精白米 ○鶏肉 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○大根 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○りんご <td> 26 わかめうどん 冬瓜のそぼろ煮 252 16.0 4.3 ○うどん うすあげ 干しわかめ 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○豚肉赤身ミンチ 冬瓜 にんじん 片栗粉 <td></td></td></td></td></td>	23 夏野菜チキンカレー 茹で野菜サラダ ヨーグルト 536 22.2 18.3 ○精白米 鶏肉 玉葱 南瓜 なす チーズ 小麦粉 にんにく りんご トマト ケチャップ 鶏がら ○キャベツ きゅうり にんじん カーネルコーン マヨドレ ○ヨーグルト <td> 24 ごはん 焼魚 小松菜のごま風味煮 みそ汁 フルーツ 379 20.4 11.7 ○精白米 ○さば ○小松菜 白菜 にんじん 白ごま ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○メロン <td> 25 ごはん 鶏肉の味噌風味焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁 フルーツ 355 19.4 5.2 ○精白米 ○鶏肉 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○大根 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○りんご <td> 26 わかめうどん 冬瓜のそぼろ煮 252 16.0 4.3 ○うどん うすあげ 干しわかめ 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○豚肉赤身ミンチ 冬瓜 にんじん 片栗粉 <td></td></td></td></td>	24 ごはん 焼魚 小松菜のごま風味煮 みそ汁 フルーツ 379 20.4 11.7 ○精白米 ○さば ○小松菜 白菜 にんじん 白ごま ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節 ○メロン <td> 25 ごはん 鶏肉の味噌風味焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁 フルーツ 355 19.4 5.2 ○精白米 ○鶏肉 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○大根 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○りんご <td> 26 わかめうどん 冬瓜のそぼろ煮 252 16.0 4.3 ○うどん うすあげ 干しわかめ 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○豚肉赤身ミンチ 冬瓜 にんじん 片栗粉 <td></td></td></td>	25 ごはん 鶏肉の味噌風味焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁 フルーツ 355 19.4 5.2 ○精白米 ○鶏肉 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○大根 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○りんご <td> 26 わかめうどん 冬瓜のそぼろ煮 252 16.0 4.3 ○うどん うすあげ 干しわかめ 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○豚肉赤身ミンチ 冬瓜 にんじん 片栗粉 <td></td></td>	26 わかめうどん 冬瓜のそぼろ煮 252 16.0 4.3 ○うどん うすあげ 干しわかめ 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 ○豚肉赤身ミンチ 冬瓜 にんじん 片栗粉 <td></td>	
28 ごはんと味付のり 豚肉と玉葱の煮物 春雨の甘酢煮 みそ汁 311 16.8 2.4 ○精白米 味付のり ○豚肉 玉葱 ○はるさめ きゅうり にんじん ○玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 <td> 29 ごはん 煮魚 小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ 385 20.4 7.5 ○精白米 ○本さくら 土生姜 ○小松菜 玉葱 にんじん ○豆腐 白菜 ねぎ 昆布 削り節 ○すいか <td> 30 パン ワーテルゾーイ リエージュ風サラダ スープ  ©Expo 2025大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク 325 16.7 12.5 ○ロールパン ○鶏肉 玉葱 にんじん セロリー パセリ 牛乳 生クリーム 片栗粉 ○じゃがいも 玉葱 にんじん 三度豆 ベーコン ○大根 しめじ レタス 鶏がら <td> 31 大豆入りビビンバ風丼 冬瓜のすまし汁 フルーツ  323 15.5 4.9 ○精白米 豚肉赤身ミンチ 大豆(ゆで) 土生姜 片栗粉 チンゲン菜 もやし にんじん 白ごま ○冬瓜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 ○りんご <td colspan="2">  ☆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)  </td></td></td></td>	29 ごはん 煮魚 小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ 385 20.4 7.5 ○精白米 ○本さくら 土生姜 ○小松菜 玉葱 にんじん ○豆腐 白菜 ねぎ 昆布 削り節 ○すいか <td> 30 パン ワーテルゾーイ リエージュ風サラダ スープ  ©Expo 2025大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク 325 16.7 12.5 ○ロールパン ○鶏肉 玉葱 にんじん セロリー パセリ 牛乳 生クリーム 片栗粉 ○じゃがいも 玉葱 にんじん 三度豆 ベーコン ○大根 しめじ レタス 鶏がら <td> 31 大豆入りビビンバ風丼 冬瓜のすまし汁 フルーツ  323 15.5 4.9 ○精白米 豚肉赤身ミンチ 大豆(ゆで) 土生姜 片栗粉 チンゲン菜 もやし にんじん 白ごま ○冬瓜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 ○りんご <td colspan="2">  ☆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)  </td></td></td>	30 パン ワーテルゾーイ リエージュ風サラダ スープ  ©Expo 2025大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク 325 16.7 12.5 ○ロールパン ○鶏肉 玉葱 にんじん セロリー パセリ 牛乳 生クリーム 片栗粉 ○じゃがいも 玉葱 にんじん 三度豆 ベーコン ○大根 しめじ レタス 鶏がら <td> 31 大豆入りビビンバ風丼 冬瓜のすまし汁 フルーツ  323 15.5 4.9 ○精白米 豚肉赤身ミンチ 大豆(ゆで) 土生姜 片栗粉 チンゲン菜 もやし にんじん 白ごま ○冬瓜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 ○りんご <td colspan="2">  ☆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)  </td></td>	31 大豆入りビビンバ風丼 冬瓜のすまし汁 フルーツ  323 15.5 4.9 ○精白米 豚肉赤身ミンチ 大豆(ゆで) 土生姜 片栗粉 チンゲン菜 もやし にんじん 白ごま ○冬瓜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 ○りんご <td colspan="2">  ☆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)  </td>	 ☆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) 			
マフィン	人参ケーキ	おかかおにぎり	ふのラスク				