

月			火			水			木			金			土														
1 ごはんと味付のり 鶏肉の中華炒め 春雨の煮物 みそ汁			2 ごはん 豚じゃが 小松菜のじゃこ煮 みそ汁			3 ©Expo 2025大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク バインミー (ホットドックパン グリルチキン 炒めなます) スープ			4 人参ごはん さわらの西京焼き ほうれん草とうすあげの煮物 オクラ入りすまし汁			5 ごはん 豚肉のカレーソテー 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ			6 きのこのクリームパスタ すまし汁														
310	15.1	3.8	329	16.8	4.3	278	17.6	8.5	324	19.0	7.1	395	17.7	9.6	284	15.3	8.8												
○精白米 味付のり ○鶏肉 玉葱 チンゲン菜 土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○玉葱 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 じゃがいも 玉葱 にんじん 糸こんにやく ○小松菜 玉葱 にんじん ちりめんじゃこ ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○ホットドックパン ○鶏肉 ○大根 にんじん ハム ○玉葱 もやし カーネルコーン ねぎ 鶏がら			○精白米 にんじん ○本さわら ○ほうれん草 白菜 にんじん うすあげ ○ゆば 冬瓜 生しいたけ オクラ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 玉葱 にんじん カレー粉 ○南瓜 玉葱 きゅうり マヨドレ ○切麩 大根 ねぎ 昆布 削り節 ○なし			○スパゲティ ベーコン 玉葱 にんじん エリンギ しめじ 小麦粉 牛乳 ○鶏肉 白菜 ねぎ 昆布 削り節														
ロッククッキー			りんご蒸しパン			おかかおにぎり			ホットケーキ																				
8 ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 大豆煮 みそ汁			9 焼肉丼 すまし汁 フルーツ			10 ごはん 鶏肉の磯辺フライ キャベツとツナのソテー すまし汁			11 ハヤシライス チンゲン菜の洋風煮 ヨーグルト			12 ごはん 鮭のねぎマヨ焼き 小松菜とコーンの炒め物 南瓜のみそ汁			13 和風カレーうどん 冬瓜の煮物														
338	20.0	5.8	360	15.0	10.0	378	16.7	10.7	494	17.2	13.0	395	19.5	11.6	274	17.7	3.6												
○精白米 ○豚肉 玉葱 ピーマン 土生姜 ○大豆(ゆで) 角切昆布 にんじん ○白菜 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 牛肉 玉葱 にんじん にら りんご にんにく 土生姜 ○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節 ○なし			○精白米 ○鶏肉 青のり粉 マヨドレ 豆乳 片栗粉 パン粉 ○キャベツ 玉葱 にんじん ツナ缶(油漬) ○大根 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○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			○精白米 ○鮭 ねぎ マヨドレ ○小松菜 玉葱 にんじん カーネルコーン ○南瓜 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○うどん 豚肉 うすあげ 玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節 カレー粉 片栗粉 ○冬瓜 にんじん														
ポンデケージョ			やわらかマドレーヌ			青菜おにぎり			ごまちゃんすこう			手作り人参ジャムサンド																	
 ～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。 			16 ごはん 豚肉とにらの炒め物 ひじき煮 そうめん入りみそ汁			17 パン マカロニグラタン キャベツの洋風煮 スープ			18 きのこごはん さわらの竜田揚げ ほうれん草のごま風味煮 みそ汁			19 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 堺産小松菜と春雨の煮物 小芋汁 フルーツ 			20 秋なすとツナのトマトパスタ すまし汁														
			327	17.9	3.6	362	15.3	14.8	395	19.5	11.0	344	17.4	4.5	300	14.7	10.7												
			○精白米 ○豚肉 玉葱 にら 土生姜 ○ひじき にんじん 平天 ○そうめん 白菜 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○ロールパン ○マカロニ 鶏肉 玉葱 にんじん パセリ 小麦粉 牛乳 粉チーズ ○キャベツ 玉葱 にんじん ○大根 えのき茸 ベーコン ねぎ 鶏がら			○精白米 鶏肉 しめじ にんじん 干しいたけ ○本さわら 土生姜 片栗粉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん 白ごま ○玉葱 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 土生姜 片栗粉 ○小松菜(堺産) にんじん はるさめ ○里芋 にんじん うすあげ ねぎ 昆布 削り節 ○りんご			○スパゲティ なす ツナ缶(油漬) 玉葱 にんじん にんにく トマト ケチャップ 粉チーズ ○豆腐 しめじ 青菜 昆布 削り節														
						のりおにぎり			フルーツ蒸しパン			ふのラスク(バター風味)																	
22 大豆とひじきのそぼろ丼 すまし汁 フルーツ 			～お知らせ～ 鉄強化のメニュー 「大豆とひじきのそぼろ丼」 22日(月) 			24 ごはん 鶏肉のしょうゆ炒め 切干大根煮 みそ汁			25 秋なすのカレーライス 茹で野菜サラダ ヨーグルト			26 ごはん さばのみそ煮 チンゲン菜のおかか炒め すまし汁			27 しょうゆ焼きそば みそ汁														
300	13.6	3.8				314	15.9	3.8	539	17.3	19.2	352	18.8	10.0	247	18.9	5.9												
○精白米 豚肉赤身ミンチ 大豆(ゆで) ひじき 玉葱 にんじん 三度豆 土生姜 にんにく 片栗粉 ○大根 しめじ みつば 昆布 削り節 ○なし						○精白米 ○鶏肉 玉葱 ピーマン にんじん 土生姜 ○切干し大根 にんじん ちくわ ○切麩 白菜 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 豚肉 玉葱 じゃがいも なす にんじん 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 きゅうり にんじん マヨドレ ○ヨーグルト			○精白米 ○さば 土生姜 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん 花かつお ○ゆば 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○中華めん 豚肉 キャベツ 玉葱 もやし にんじん にら ○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節														
さつま芋入り豆乳ケーキ									ミルクもち			りんごパイ風トースト																	
29 麦ごはんと味付のり 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮 さつま芋のみそ汁			30 ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 マカロニソテー すまし汁 フルーツ			☆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) 今月の万博給食は 「ベトナム」(3日)です！  バインミーは、ベトナムのサンドイッチです。 なますを挟むことで、シャキシャキ食感と さっぱりした味わいが楽しめます。  ©Expo 2025大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク																							
366	19.8	5.3	332	17.0	3.8																								
○精白米 麦 味付のり ○豚肉 玉葱 土生姜 ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○さつま芋 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ケチャップ 片栗粉 ○マカロニ 玉葱 にんじん ピーマン ○白菜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節 ○りんご																										
マーブルケーキ			ベークドポテト(のりしお)																										

今月の万博給食は

「ベトナム」(3日)です!

バインミーは、ベトナムのサンドイッチです。
なますを挟むことで、シャキシャキ食感と
さっぱりした味わいが楽しめます。

©Expo 2025大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

