

月	火	水	木	金
こんだて	えいよう三色		くるで、万博	
おかずの内容(㊄)	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・単位はg(グラム)です。</li> <li>・食品の数量は中学年の量を示しています。</li> <li>・(冷)は冷凍品を示しています。</li> <li>・☆はオープン献立です。</li> </ul>		<p>2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。1学期は日本の食文化です。</p> <p>～和食の基本 「だし」～</p> <p>和食の基本となるだしは、昆布や鰹節を使って取ります。昆布にも鰹節にも、うま味成分が多く含まれています。昆布は、江戸時代に北海道から船で海を渡り、天下の台所と呼ばれていた堺・大阪まで運ばれてきました。この海路を「昆布ロード」といいます。昆布ロードのおかげで、大阪・関西は昆布だしの文化が広まったといわれています。</p>	
おかずの内容(㊄)	<p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>		<p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。</p> <p>小松菜・・・4日、5日 7日、11日 18日、24日</p> <p>たまねぎ・・・3日、12日 14日、20日 25日、26日 28日</p> <p>にんじん・・・26日</p>	

こんだて	3	ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ツナビー焼き	歯と口の健康週間 献立 4	ソフトパン・牛乳 ペペロンチーノ ☆ごぼうサラダ ミニフィッシュ	5	ごはん・牛乳 みそ汁 肉高野豆腐 ☆焼ししゃも	6	ミニパン・牛乳 揚げパン ビーフンスープ 肉団子の甘酢煮	7	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆カルシウムサラダ
実業係	646	21.5 31	640	24.2 31	570	24.7 24	591	21.9 36	577	22.2 22
おかずの内容(㊄)	<p>赤)冷豚肉(もも) 25 緑)にんじん 20</p> <p>緑)たまねぎ 50 黄)油 1</p> <p>黄)ハヤシルー 12 トマトケチャップ 10</p> <p>緑)トマトピューレ 10 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)ピーマン 8</p> <p>緑)にんじん 5 黄)じゃがいも 50</p> <p>黄)マヨネーズ風ドレッシング 6 しょうゆ 0.2</p> <p>塩 0.1 こしょう 0.01</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 20 緑)小松菜 5</p> <p>緑)エリンギ 5 緑)にんにく 0.5</p> <p>緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30</p> <p>赤)赤みそ 2 削りぶし 2</p> <p>黄)スパゲティ 35 黄)オリーブ油 2</p> <p>中華パイオン 1 塩 0.5</p> <p>こしょう 0.01 一味唐辛子 0.03</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 20 緑)エリンギ 5</p> <p>緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20</p> <p>赤)高野豆腐 6 黄)砂糖 1.5</p> <p>しょうゆ 3.5 料理酒 1.2</p> <p>みりん 1.5 黄)油 0.5</p> <p>削りぶし 1</p> <p>赤)冷ししゃも 1尾(20)</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 10 緑)ちんげん菜 10</p> <p>緑)土しらが 0.5 緑)にんじん 10</p> <p>黄)油 0.5 中華パイオン 1</p> <p>淡口しょうゆ 4 塩 0.05</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>赤)冷チキンボール 40 緑)にんじん 5</p> <p>緑)たまねぎ 15 しょうゆ 2</p> <p>酢 2 黄)砂糖 2</p> <p>黄)油 0.3 黄)片栗粉 0.5</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 25 糸こんにやく 20</p> <p>緑)三豆 2 緑)にんじん 20</p> <p>緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 70</p> <p>油 0.5 黄)砂糖 3</p> <p>しょうゆ 6 みりん 1</p> <p>削りぶし 0.5</p> <p>赤)かつお(油漬) 8 緑)キャベツ 10</p> <p>緑)小松菜 5 緑)にんじん 5</p> <p>緑)切干大根 2 赤)冷ししゃも 1.5</p> <p>黄)いりすり白ごま 1 しょうゆ 2</p> <p>酢 1.5 黄)砂糖 1.5</p> <p>黄)ごま油 0.2</p>						

こんだて	万博献立 10	ごはん・牛乳 きつねうどん セルフごぼうごはん	11	コッペパン・牛乳 コンチンチュエ ☆ホットサラダ レモン風味	12	ごはん・牛乳 にたたまスープ ☆豚肉のしょうが焼き	13	コッペパン・牛乳 押し麦入り豆乳スープ コロッケ キャベツのソテー	14	ごはん・牛乳 五目汁 スタミナ丼
実業係	578	22.5 21	580	22.6 34	572	28.5 27	637	22.1 37	570	25.5 24
おかずの内容(㊄)	<p>緑)白ねぎ 3 赤)焼かまぼこ 7</p> <p>赤)冷うすあげ 12 黄)砂糖 2.5</p> <p>しょうゆ 2 黄)冷うどん 55</p> <p>淡口しょうゆ 5 みりん 1</p> <p>だし昆布 0.5 削りぶし 1</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 25 緑)さきさきごぼう 30</p> <p>緑)土しらが 0.3 緑)にんじん 5</p> <p>しょうゆ 3.5 みりん 1.5</p> <p>料理酒 2 黄)砂糖 2</p> <p>黄)油 0.3 黄)片栗粉 0.5</p> <p>削りぶし 1 だし昆布 0.5</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 20 緑)ホルンコーン缶 20</p> <p>緑)クリームチーズ 10 緑)にんじん 15</p> <p>緑)たまねぎ 35 黄)じゃがいも 40</p> <p>1)赤)牛乳 20 中華パイオン 1</p> <p>2)黄)ホワイール 8 塩 0.01</p> <p>こしょう 0.01 黄)油 0.5</p> <p>赤)冷ウインナー 5 緑)キャベツ 25</p> <p>緑)小松菜 10 緑)にんじん 5</p> <p>緑)たまねぎ 5 しょうゆ 1.2</p> <p>酢 0.5 黄)砂糖 1.5</p> <p>黄)油 1 緑)レモン汁 1</p> <p>塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 50 緑)ピーマン 3</p> <p>緑)土しらが 1 緑)にんじん 1.5</p> <p>緑)たまねぎ 15 しょうゆ 3.5</p> <p>1)黄)油 0.5 料理酒 1</p> <p>2)赤)冷豚肉(もも) 20 中華パイオン 1</p> <p>黄)油 0.5 塩 0.05</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 15 緑)ハセリ 0.2</p> <p>緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30</p> <p>黄)押し麦 5 中華パイオン 1.5</p> <p>コチジャン 1 料理酒 1</p> <p>しょうゆ 4.5 黄)砂糖 1.5</p> <p>黄)いりすり白ごま 0.5 黄)油 0.5</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 10 緑)さきさきごぼう 5</p> <p>赤)青ねぎ 1 緑)にんじん 10</p> <p>緑)たまねぎ 15 黄)じゃがいも 25</p> <p>赤)冷うすあげ 3 赤)赤みそ 7</p> <p>赤)白みそ 2 削りぶし 2</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 40 緑)にら 3</p> <p>緑)にんにく 0.1 緑)にんじん 10</p> <p>緑)たまねぎ 30 緑)りんごピューレ 2</p> <p>コチジャン 1 料理酒 1</p> <p>しょうゆ 4.5 黄)砂糖 1.5</p> <p>黄)いりすり白ごま 0.5 黄)油 0.5</p>						

こんだて	17	ごはん・牛乳 トマトと卵のスープ ドライカレー	18	コッペパン・牛乳 じゃこと小松菜のスパゲティ ☆かつおサラダ 大豆クリーム	19	ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 揚げじゃがの そぼろあんかけ	20	コッペパン・牛乳 オニオンスープ ☆てりやきハンバーグ ヨーグルト	21	ごはん・牛乳 キムチスープ ☆みそマヨネーズ風 ガーリック焼き
実業係	586	22.9 29	705	25.0 37	615	21.3 29	656	28.4 32	572	23.0 22
おかずの内容(㊄)	<p>赤)冷豚肉(もも) 20 赤)ひきわり大豆素菜 10</p> <p>緑)にんにく 0.3 緑)土しらが 0.3</p> <p>緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 50</p> <p>黄)油 0.3 塩 0.2</p> <p>こしょう 0.01 ナツメグ 0.02</p> <p>中華パイオン 0.5 黄)カレールー 4</p> <p>トマトケチャップ 5 ウスターソース 1</p> <p>カレー粉 0.3</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 25 緑)にんにく 0.2</p> <p>緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40</p> <p>黄)じゃがいも 30 黄)カレールー 11</p> <p>緑)ワタナ皮 10 黄)油 0.5</p> <p>中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4</p> <p>塩 0.05 こしょう 0.01</p> <p>黄)じゃがいも 60 黄)油 6</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 15 緑)にんじん 10</p> <p>緑)たまねぎ 15 黄)砂糖 1</p> <p>しょうゆ 3 料理酒 1</p> <p>黄)油 0.3 黄)片栗粉 0.5</p> <p>削りぶし 1</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 10 緑)キャベツ 0.1</p> <p>緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 40</p> <p>緑)ソウチキ(オニオン マカロニ(ツイスト)) 7</p> <p>中華パイオン 2 淡口しょうゆ 3.5</p> <p>塩 0.05 こしょう 0.01</p> <p>赤)冷チキンハンバーグ 1個(60)</p> <p>黄)砂糖 0.5 しょうゆ 1.5</p> <p>みりん 2 黄)片栗粉 0.3</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 30 緑)にんにく 0.2</p> <p>緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 40</p> <p>赤)赤みそ 3 黄)砂糖 0.5</p> <p>みりん 1.5 料理酒 1.5</p> <p>黄)マヨネーズ風ドレッシング 1</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 10 緑)キャベツ 15</p> <p>赤)青ねぎ 2 緑)にんじん 10</p> <p>緑)緑豆もやし 10 赤)冷豆腐 20</p> <p>黄)緑豆春雨 8 黄)油 0.5</p> <p>中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4</p> <p>キムチの素 1.5 塩 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 30 緑)にんにく 0.2</p> <p>緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 40</p> <p>赤)赤みそ 3 黄)砂糖 0.5</p> <p>みりん 1.5 料理酒 1.5</p> <p>黄)マヨネーズ風ドレッシング 1</p>						

こんだて	24	ごはん・牛乳 もずく汁 糸こんにやくのうま煮 あじフライ	25	オリーブパン・牛乳 ポーカレシチュー コーンチー ☆レモンカップケーキ	26	ごはん・牛乳 ワンタン 厚揚げのチリソース	27	黒糖パン・牛乳 沖縄風そば ゴーヤチップス	28	ごはん・牛乳 豚肉のブルコギ
実業係	585	24.0 28	632	22.5 32	600	24.6 25	576	22.0 30	603	26.8 25
おかずの内容(㊄)	<p>緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10</p> <p>赤)焼かまぼこ 5 赤)冷豆腐 20</p> <p>赤)もずく 7 淡口しょうゆ 4</p> <p>塩 0.05 料理酒 5</p> <p>だし昆布 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 15 糸こんにやく 25</p> <p>緑)小松菜 10 緑)土しらが 0.3</p> <p>緑)にんじん 10 黄)いり白ごま 2.5</p> <p>黄)油 0.5 しょうゆ 0.3</p> <p>黄)砂糖 2 料理酒 0.3</p> <p>塩 0.1 黄)ごま油 0.3</p> <p>削りぶし 1 だし昆布 0.3</p> <p>赤)冷あじフライ 1個(40)</p> <p>黄)油 4</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 25 緑)にんにく 0.2</p> <p>緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40</p> <p>黄)じゃがいも 30 黄)カレールー 11</p> <p>緑)ワタナ皮 10 黄)油 0.5</p> <p>中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4</p> <p>塩 0.05 こしょう 0.01</p> <p>黄)油 0.5</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 15 緑)ピーマン 3</p> <p>緑)白ねぎ 1 緑)にんにく 0.3</p> <p>緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 10</p> <p>黄)油 40 黄)油 0.3</p> <p>黄)ごま油 0.3 塩 0.01</p> <p>削りぶし 0.01 塩板醤 0.1</p> <p>しょうゆ 1 トマトケチャップ 6</p> <p>料理酒 1 黄)砂糖 0.8</p> <p>黄)片栗粉 0.5</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 10 緑)キャベツ 20</p> <p>緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10</p> <p>緑)たまねぎ 20 赤)棒天 15</p> <p>黄)冷中華麺 50 中華パイオン 2</p> <p>淡口しょうゆ 4 塩 0.2</p> <p>こしょう 0.01 黄)油 0.5</p> <p>削りぶし 1</p> <p>緑)にがりり 20 黄)小麦粉 1.5</p> <p>黄)片栗粉 1.5 黄)油 1</p> <p>しょうゆ 2.5 黄)三温糖 2</p> <p>みりん 1.2 黄)いり白ごま 1</p> <p>黄)油 0.5</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 10 緑)青ねぎ 2</p> <p>緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20</p> <p>黄)トック 20 赤)鶏卵 20</p> <p>黄)油 0.5 中華パイオン 1</p> <p>しょうゆ 4 塩 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 40 緑)ピーマン 3</p> <p>緑)にんにく 0.1 緑)土しらが 0.5</p> <p>緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 2.5</p> <p>黄)いりすり白ごま 1 しょうゆ 2.5</p> <p>みりん 1 黄)砂糖 1</p> <p>塩 0.05 こしょう 0.01</p> <p>黄)油 0.5 黄)ごま油 0.2</p>						

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
6月平均	605	15.8	29	314	78	2.8	2.7	227	0.41	0.46	18	2.19	4.9
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※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