



月	火	水	木	金
こんだて えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	くるで、万博 ©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクター-ミヤクミヤク 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いたします。1学期は日本の食文化です。 ~和食の基本 「だし」~ 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。	堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜・・・4日、5日 7日、11日 18日、24日 たまねぎ・・・3日、12日 14日、20日 25日、26日 28日 にんじん・・・26日	
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>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>		

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						
実業債	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 緑)たまねぎ 50 黄)油 10 黄)ハヤシルー 12 トマトケチャップ 10 緑)トマトピューレ 10 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)ピーマン 8 緑)にんじん 5 黄)じゃがいも 50 黄)マヨネーズ風ドレッシング 6 しょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01</p> 	<p>赤)冷豚肉(もも) 20 緑)小松菜 5 緑)エリンギ 5 緑)にんにく 0.5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 赤)赤みそ 2 赤)削りぶし 2 黄)スパゲティ 35 黄)オリーブ油 2 中華パイオン 1 塩 0.5 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 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)高野豆腐 6 黄)砂糖 1.5 しょうゆ 3.5 料理酒 1.2 みりん 1.5 黄)油 0.5 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 緑)土しらが 0.5 緑)にんじん 10 黄)油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.01</p> <p>赤)冷チキンボール 40 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 15 しょうゆ 2 酢 2 黄)砂糖 2 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 緑)三豆 2 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 70 油 0.5 黄)砂糖 3 しょうゆ 6 みりん 1 削りぶし 0.5</p> <p>赤)かつお(油漬) 8 緑)キャベツ 10 緑)小松菜 5 緑)にんじん 5 緑)切干大根 2 赤)冷しめんじやこ 1.5</p> <p>黄)いりすり白ごま 1 しょうゆ 2 酢 1.5 黄)砂糖 1.5 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			
実業債	578	22.5	21	580	22.6	34	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 赤)冷うすあげ 12 黄)砂糖 2.5 しょうゆ 2 黄)冷うどん 55 淡口しょうゆ 5 みりん 1 だし昆布 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 25 緑)さきさきごぼう 30 緑)土しらが 0.3 緑)にんじん 5 しょうゆ 3.5 みりん 1.5 料理酒 2 黄)砂糖 2 黄)油 0.3 黄)片栗粉 0.5 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 緑)クリームチーズ 10 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 35 黄)じゃがいも 40 赤)牛乳 20 中華パイオン 1 黄)ホワイールウ 8 塩 0.01 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 緑)小松菜 10 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 5 しょうゆ 1.2 酢 0.5 黄)砂糖 1.5 黄)油 1 緑)レモン汁 1 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>赤)冷チキンボール 25 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)冷豆腐 10 赤)鶏卵 20 黄)油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.01</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 50 緑)ピーマン 3 緑)土しらが 1 緑)にんじん 3.5 緑)たまねぎ 15 しょうゆ 1.5 料理酒 1 黄)砂糖 1 こしょう 0.01 みりん 0.5</p> 	<p>赤)冷豚肉(もも) 40 緑)にら 3 緑)にんにく 0.1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 緑)りんごピューレ 2 コチジャン 1 料理酒 1 しょうゆ 4.5 黄)砂糖 1.5 黄)いりすり白ごま 0.5 みりん 1 黄)ごま油 0.2 黄)油 0.5</p>								

こんだて 17	ごはん・牛乳 トマト卵のスープ ドライカレー	18	コッペパン・牛乳 じゃこ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						
実業債	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 緑)にんにく 0.3 緑)土しらが 0.3 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 50 黄)油 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 ナツメグ 0.02 中華パイオン 0.5 黄)カレールー 4 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 カレー粉 0.3</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 25 緑)にんにく 0.2 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 40 緑)たまねぎ 25 黄)スパゲティ 30 赤)冷しめんじやこ 1.5 しょうゆ 0.01 黄)油 0.5 塩 0.01 黄)油 0.5</p> <p>赤)かつお(油漬) 10 緑)きゅうり 5 緑)キャベツ 25 緑)にんじん 10 しょうゆ 2.5 酢 2 黄)砂糖 2 黄)ごま油 0.3 黄)大豆クリーム(チョコ大豆) 1袋(15)</p>	<p>赤)冷チキンボール 25 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)緑豆もやし 10 赤)冷うすあげ 3 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 2 料理酒 2 黄)削りぶし 2</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 緑)たまねぎ 15 黄)砂糖 1 しょうゆ 3 料理酒 1 黄)油 0.3 黄)片栗粉 0.5 削りぶし 1</p> 	<p>赤)冷豚肉(もも) 10 緑)ハセリ 0.1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 40 緑)ソテードオニオン 10 黄)マカロニ(ツイスト) 7 中華パイオン 2 淡口しょうゆ 3.5 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 みりん 2 黄)片栗粉 0.3</p> <p>赤)ヨーグルト(プレーン) 1個(100)</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 10 緑)キャベツ 20 赤)冷豚肉(もも) 10 緑)にんじん 10 黄)油 0.5 中華パイオン 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.01 黄)油 0.5</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 30 緑)にんにく 0.2 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 40 赤)赤みそ 3 黄)砂糖 0.5 みりん 1.5 料理酒 1.5 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						
実業債	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 2 赤)焼かまぼこ 5 赤)冷豆腐 20 赤)もずく 7 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 料理酒 5 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 緑)小松菜 10 緑)土しらが 0.3 緑)にんじん 10 黄)いり白ごま 2.5 黄)油 0.5 しょうゆ 0.3 黄)砂糖 2 料理酒 0.3 塩 0.1 黄)ごま油 0.3 削りぶし 1 だし昆布 0.3</p> <p>赤)冷あじフライ 1個(40) 黄)油 4</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 25 緑)にんにく 0.2 緑)にんにく 0.3 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 30 黄)カレールー 11 緑)ワタナ皮 5 トマトケチャップ 3 しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 黄)油 0.5</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 15 緑)ピーマン 3 赤)白ねぎ 1 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 10 赤)冷厚揚げ 40 黄)油 0.3 黄)ごま油 0.3 塩 0.01 こしょう 0.01 塩板醤 0.1 しょうゆ 1 トマトケチャップ 6 料理酒 1 黄)砂糖 0.8 黄)片栗粉 0.5</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 10 緑)キャベツ 20 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 20 赤)棒天 15 黄)冷中華麺 50 中華パイオン 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.01 黄)油 0.5</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 10 緑)キャベツ 20 赤)冷豚肉(もも) 10 緑)にんじん 10 黄)片栗粉 1.5 黄)油 1</p> <p>しょうゆ 2.5 黄)三温糖 2 みりん 1.2 黄)いり白ごま 1</p>	<p>赤)冷豚肉(もも) 10 緑)青ねぎ 2 赤)冷豚肉(もも) 10 緑)にんじん 10 黄)油 0.5 中華パイオン 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.01 黄)油 0.5</p> <p>赤)冷豚肉(もも) 30 緑)ピーマン 3 赤)冷豚肉(もも) 10 緑)土しらが 0.5 赤)赤みそ 3 黄)砂糖 0.5 みりん 1.5 料理酒 1.5 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