



月	火	水	木	金
<p>えいよう三色</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>	<p>くるで、万博</p> <p>©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクター・ミックス</p> <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>		<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、21日、25日、27日 玉ねぎ・・・7日、10日、14日、17日、21日、27日、28日 なす・・・24日 にんじん・・・26日</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。 	<p>おかずの内容(g)</p>		<p>おかずの内容(g)</p>

こんだて	3	4	5	6	7
<p>ミニパン・牛乳 揚げパン 春雨スープ 肉だんごの甘酢煮</p>	<p>ごはん・牛乳 豚汁 さばの梅煮</p>	<p>むし歯予防 献立 5</p>	<p>ごはん・牛乳 豆のスープ ☆小松菜お好み焼き ソース ミニフィッシュ</p>	<p>ごはん・牛乳 チゲ風みそ汁 のせたら中華丼</p>	<p>ごはん・牛乳 キーマカレーライス ☆ごぼうサラダ ドレッシング</p>
<p>栄養価</p>	<p>596 22.1 36</p>	<p>584 27.1 31</p>	<p>571 24.0 33</p>	<p>575 25.9 27</p>	<p>614 22.6 28</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>黄)ミニパン 1個 黄)油 4 黄)グラニュー糖 2</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 1 緑)土しよが 0.5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)緑豆もやし 5 緑)干しいたけ 0.3 黄)緑豆春雨 7 黄)油 0.5 黄)中華ピヨロ 1.5 淡口しよがゆ 4 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)にんじん 10 緑)青ねぎ 1 緑)土しよが 0.5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)油 0.5 黄)砂糖 30 黄)片栗粉 0.5</p>	<p>赤)冷豚肉 15 つきこんにやく 10 緑)ささきごぼろ 5 緑)小松菜 5 緑)にんじん 10 赤)冷うすあげ 2 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 4 削りふし 1.5</p> <p>赤)冷さば(焼) 1切 緑)土しよが 0.3 ねり梅 3 黄)砂糖 2 みりん 2.5 料理酒 0.2 しよがゆ 2 酢 0.2 削りふし</p>	<p>赤)冷豚肉 10 緑)青ねぎ 10 緑)土しよが 0.2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)冷豆腐 30 黄)じゃがいも 5 中華ピヨロ 1.5 黄)油 0.5 赤)赤みそ 5 赤)白みそ 4 中塩ピヨロ 1.5 淡口しよがゆ 4 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤)冷ベーコン 8 つきこんにやく 5 緑)キャベツ 10 緑)小松菜 10 緑)にんじん 3 赤)焼ちくわ 5 黄)お好み焼き粉 15 黄)油 1</p> <p>ソース (クラス1本) 4 赤)ミニフィッシュ 1袋</p>	<p>赤)冷豚肉 15 緑)にんじん 10 緑)えのき草 5 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 20 赤)冷豆腐 15 黄)油 0.5 中華ピヨロ 1.5 赤)赤みそ 5 赤)白みそ 4 中塩ピヨロ 0.8</p> <p>赤)冷豚肉 25 赤)うずら卵缶 20 緑)キャベツ 20 緑)ちんげん菜 10 土しよが 0.2 緑)にんじん 0.3 たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 黄)油 0.5 中華ピヨロ 1 ガーリック 0.02 しよがゆ 3 塩 0.03 こしよ 0.01 黄)片栗粉 1</p>	<p>赤)冷豚肉 25 黄)レンズ豆(乾) 7 緑)土しよが 0.5 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 10 黄)油 1.5 黄)カレーパウダー 50 黄)スターソース 1 しよがゆ 0.5 カレー粉 0.1 ガーリック 0.03 塩 0.1 こしよ 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)ささきごぼろ 15 赤)キャベツ 10 緑)にんじん 5 しよがゆ 1.5 黄)砂糖 1 黄)あたりごま 0.5 酢 0.5</p>

こんだて	10	11	12	13	14
<p>ごはん・牛乳 ワンタン スタミナソテー 黒豆きなこクリーム</p>	<p>ごはん・牛乳 だんご汁 揚げじゃがのそぼろかけ</p>	<p>黒糖パン・牛乳 中華コンスープ チャブチ</p>	<p>ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆和風サラダ</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ汁 なすと豚肉の炒め煮 ☆焼きしやも</p>	
<p>栄養価</p>	<p>602 26.7 37</p>	<p>615 20.3 25</p>	<p>573 23.6 34</p>	<p>584 20.7 27</p>	<p>570 24.5 24</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 15 緑)緑豆もやし 10 黄)ワンタン皮 8 黄)油 0.5 黄)中華ピヨロ 1.5 淡口しよがゆ 3.5 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 30 緑)にんじん 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)油 0.5 料理酒 1 みりん 0.5 豆板醤 0.05 黄)砂糖 0.5 しよがゆ 3 黄)あたりごま 0.3 黄)いり白ごま 0.5</p> <p>黄)大豆クリーム 1個 (黒豆きなこ)</p>	<p>赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 20 緑)冷豚肉 1 緑)にんじん 5 赤)焼かまぼこ 5 黄)冷団子 25 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 4 煮干し 1.5</p> <p>黄)じゃがいも 55 黄)油 6 赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 15 黄)砂糖 1 しよがゆ 3 みりん 0.5 黄)油 1 黄)片栗粉 0.3</p>	<p>赤)冷ベーコン 10 緑)ホールコーン缶 10 緑)クレープ(缶) 20 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 20 黄)ハヤシライス 1.5 淡口しよがゆ 3.5 黄)片栗粉 0.5 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 20 緑)たけのこ水煮 10 緑)にんじん 3 緑)にんじん 10 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 黄)緑豆春雨 8 黄)油 0.3 黄)中華ピヨロ 0.5 黄)いり白ごま 0.5 しよがゆ 3.5 黄)砂糖 1.5 料理酒 0.5</p>	<p>赤)冷豚肉 25 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 5 黄)油 10 トマトチャップ 10 緑)トマトピューレ 10 黄)ハヤシライス 12 ウスターソース 1 塩 0.01 こしよ 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 8 緑)きゅうり 5 赤)キャベツ 20 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 5 赤)乾ひじき 0.2 しよがゆ 1.5 黄)砂糖 1 酢 1 黄)油 0.2</p>	<p>赤)冷豚肉 30 つきこんにやく 10 黄)なす 15 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 25 黄)油 0.5 料理酒 1 黄)砂糖 2 しよがゆ 3.5 黄)片栗粉 0.5 削りふし</p> <p>赤)冷しやも 1尾</p>

こんだて	17	18	19	20	21
<p>ごはん・牛乳 チキンのトマトクリームペネ ☆えだ豆サラダ</p>	<p>ごはん・牛乳 しょうゆラーメン ユージンチャー</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ汁 三色ソテー あじフライ ソース</p>	<p>ごはん・牛乳 コーンポタージュ ☆ハンバーグ野菜ソースかけ</p>	<p>ごはん・牛乳 むらも汁 ☆豚肉のしょうが焼き</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 ☆鮭の風味焼き</p>
<p>栄養価</p>	<p>610 25.4 34</p>	<p>682 25.5 28</p>	<p>642 27.0 36</p>	<p>572 27.1 28</p>	<p>585 25.5 24</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>赤)冷豚肉 15 緑)皮むきトマト缶 20 緑)なす 5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ 15 黄)油 0.5 中華ピヨロ 1 牛乳 10 黄)ホワトルウ 8 粉末チーズ 10 黄)砂糖 1 ガーリック 0.03 塩 0.3 こしよ 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 8 緑)キャベツ 20 緑)にんじん 5 緑)冷もぎ枝豆 15 緑)レモン汁 1.2 黄)砂糖 1.5 酢 1 しよがゆ 1.2 黄)油 1 塩 0.2 こしよ 0.01</p>	<p>赤)冷豚肉 10 緑)ホールコーン缶 5 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)乾わかめ 0.4 黄)冷中華麺 50 黄)油 0.5 黄)中華ピヨロ 1.5 淡口しよがゆ 4.5 みりん 0.5 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 55 黄)油 6 赤)冷豚肉 1 緑)にんじん 0.1 緑)土しよが 0.3 しよがゆ 2 黄)砂糖 1.5 酢 1.5 黄)油 0.1</p>	<p>赤)冷ベーコン 7 緑)クリームコーン缶 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 緑)にんじん 10 赤)鶏卵 20 赤)牛乳 30 黄)ホワトルウ 6 中華ピヨロ 2 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤)冷もぎトマト(缶) 1個 緑)ピーマン 3 緑)にんじん 3 緑)たまねぎ 10 トマトチャップ 0.3 中塩ピヨロ 0.2 ウスターソース 6 緑)トマトピューレ 2 黄)片栗粉 0.5 黄)砂糖 0.05 こしよ 0.01</p>	<p>緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 1 赤)焼かまぼこ 25 赤)鶏卵 1 赤)白みそ 4 淡口しよがゆ 0.01 黄)片栗粉 0.5 削りふし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤)冷豚肉 50 緑)土しよが 0.5 緑)たまねぎ 20 黄)砂糖 0.5 みりん 0.5 しよがゆ 0.5 料理酒 0.5 こしよ 0.01</p>	<p>緑)キャベツ 20 緑)小松菜 5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 赤)冷豆腐 25 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 4 削りふし 1.5 だし昆布 0.5</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)かぼちゃ 40 緑)土しよが 0.2 緑)たまねぎ 15 黄)油 0.5 しよがゆ 2.5 黄)砂糖 2 みりん 0.5 料理酒 0.5 黄)片栗粉 0.2 削りふし</p> <p>赤)冷鮭(甘塩) 1切 酢 3 淡口しよがゆ 0.3 黄)油 0.5</p>

こんだて	24	25	26	27	28
<p>ごはん・牛乳 ミートスパゲティ ☆ツナピー焼き</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ汁 三色ソテー あじフライ ソース</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ汁 三色ソテー あじフライ ソース</p>	<p>ごはん・牛乳 マカロニスープ ☆タンドリーチキンポト</p>	<p>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆切干大根と小松菜のサラダ</p>	<p>ごはん・牛乳 野菜スープ まぜたらチキンライス ☆オムレツ</p>
<p>栄養価</p>	<p>678 26.3 32</p>	<p>608 22.7 28</p>	<p>576 26.4 34</p>	<p>576 23.4 20</p>	<p>573 22.8 23</p>
<p>おかずの内容(g)</p>	<p>赤)冷豚肉 25 緑)皮むきトマト缶 10 緑)なす 10 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)スパゲティ 30 黄)油 1 トマトチャップ 1 ウスターソース 1 ガーリック 0.03 ナツメグ 0.02 塩 0.5 こしよ 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 8 緑)ピーマン 5 緑)にんじん 5 黄)じゃがいも 40 黄)油 8 しよがゆ 0.3 塩 0.05 こしよ 0.01</p>	<p>緑)小松菜 10 緑)えのき草 5 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 20 赤)冷うすあげ 3 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 4 削りふし 2</p> <p>緑)ホールコーン缶 20 緑)キャベツ 20 緑)にんじん 5 黄)油 0.5 しよがゆ 0.5 塩 0.01 こしよ 0.01</p> <p>赤)冷あじフライ 1個 黄)油 5</p> <p>ソース (クラス1本) 4</p>	<p>赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 20 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)マカロニ 8 黄)油 0.5 黄)片栗粉 1 淡口しよがゆ 3.5 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 45 黄)じゃがいも 40 黄)タンドリーチキン 4 トマトチャップ 3 ウスターソース 1.5 カレー粉 0.3 しよがゆ 1 塩 0.1 こしよ 0.01</p>	<p>赤)冷豚肉 20 緑)土しよが 1.5 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 60 赤)一口魚菜 20 黄)油 0.5 黄)砂糖 2 しよがゆ 4.5 削りふし 0.5</p> <p>赤)さきみづ菜 8 緑)ホールコーン缶 5 緑)小松菜 10 緑)にんじん 3 切干大根 5 黄)いり白ごま 1.5 黄)油 1.5 黄)砂糖 1.5 しよがゆ 2</p>	<p>赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 20 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)じゃがいも 20 黄)油 3.5 洋風ピヨロ 1 淡口しよがゆ 0.5 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 20 緑)エリンギ 30 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)油 0.5 緑)トマトピューレ 5 トマトチャップ 15 洋風ピヨロ 0.5 ウスターソース 3 ガーリック 0.01 塩 0.2 こしよ 0.01</p> <p>赤)冷オムレツ 1個</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	599	16	30	289	75	2.3	2.6	227	0.40	0.47	17	2.33	4.4
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