

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			ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス ☆豆とひじきのサラダ			29 コッペパン・牛乳 うずら卵とレタスのスープ ウインナーのトマト煮			30 ごはん・牛乳 トックとわかめのスープ 豚肉のブルコギ		
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比			614 22.2 28			572 22.8 39			575 23.2 22		
おかずの内容(区)	赤) きんくにん 10 緑) ほうろくにん 10 (赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 (黄) 熱や力のもととなる ための食べ物 (緑) 体の調子を整える ための食べ物 ★予定献立は内容を一部 変更する場合があります	赤) 冷豚肉(もも) 20 緑) 三豆 3 緑) にんじん 10 緑) かぼちゃ 20 黄) たまねぎ 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 20 油 1 黄) カレールウ 13 トマトケチャップ 2 緑) トマトピューレ 2 塩 0.01 しょうゆ 0.02			赤) 冷豚肉 10 赤) うずら卵缶 15 緑) ホールコーン缶 10 緑) レタス 20 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 20 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しょうゆ 4 中華パイオン 1 塩 0.05 しょうゆ 0.01			赤) 冷豚肉(もも) 30 緑) ビーマン 5 緑) にんにく 0.1 緑) 土しうが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 油 0.5 トマトケチャップ 1 赤) 赤みそ 1 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 0.2 みりん 1 ウスターソース 1.5 コチジャン 0.2 塩 0.1 しょうゆ 0.01 黄) 片栗粉 0.5					
		赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10 赤) 大豆水煮 15 緑) にんじん 7 赤) 乾ひじき 0.4 1 黄) 砂糖 0.1 緑) たまねぎ 2 しょうゆ 3 酢 1 和がらし 0.02			赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) 土しうが 2 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 赤) 鶏卵 60 赤) 一口魚菜天 25 油 0.5 黄) 砂糖 5 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5			赤) 冷豚肉 15 黄) 白いんげん豆水煮 10 緑) キャベツ 15 緑) セロリ 1 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 押し麦 5 淡口しょうゆ 4 洋風パイオン 0.8 しょうゆ 0.01 塩 0.1					
こんだて	2 ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘露 ☆厚揚げのしょうが焼き	3 コッペパン・牛乳 野菜とキノコ ☆ごぼうサラダ	4 ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆キャベツのごま酢 ふりかけ	5 黒糖パン・牛乳 スコッチブロス ☆ジャケットポテト	6 万博献立 中国	ごはん・牛乳 ワンタン 麻婆豆腐							
栄養価	595 22.6 28	612 23.9 34	571 22.7 20	573 20.0 38	577 23.6 23								
おかずの内容(区)	緑) 小松菜 10 緑) えのき茸 20 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 50 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし	赤) 冷豚肉(もも) 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 50 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 黄) ブラウンルウ 8 フォーグラソース 5 トマトケチャップ 5 緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 1 塩 0.1 しょうゆ 0.01	赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) 土しうが 2 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 赤) 鶏卵 60 赤) 一口魚菜天 25 油 0.5 黄) 砂糖 5 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5	赤) 冷豚肉 15 黄) 白いんげん豆水煮 10 緑) キャベツ 15 緑) セロリ 1 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 押し麦 5 淡口しょうゆ 4 洋風パイオン 0.8 しょうゆ 0.01 塩 0.1	赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) 青ねぎ 1 緑) にんにく 0.1 緑) 土しうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 油 0.5 トマトケチャップ 1 赤) 冷豆腐 60 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 1.5 赤) 豆みそ 1 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 1.5 料理酒 0.5 豆板醤 0.1 黄) 片栗粉 0.5 黄) 片栗粉 0.3								
	こんだて	9 ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 揚げじゃがのそぼろあんかけ	10 コッペパン・牛乳 ポトフ 鶏肉のラタトゥイユ	11 ごはん・牛乳 トマト卵のスープ ドライカレー	12 ミルクパン・牛乳 ペペロンチーノ ☆イタリアンサラダ	お月見 献立 13	ごはん・牛乳 月見汁 ☆さんまの塩焼き みたらしたんご						
栄養価	609 22.1 29	574 25.6 35	614 26.6 30	655 22.6 36	605 21.9 25								
おかずの内容(区)	赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) キャベツ 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 緑) 緑豆もやし 15 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 中華パイオン 0.5	赤) 冷豚肉(もも) 10 赤) 冷ペーコン 10 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 50 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.3 しょうゆ 0.02 油 0.5	赤) 冷ペーコン 7 緑) トマト 20 緑) ハレピー 0.2 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 中華パイオン 1.5 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 黄) 片栗粉 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.02	赤) 冷ペーコン 10 緑) エリンギ 8 緑) にんにく 0.5 緑) セロリ 2 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 35 中華パイオン 1 黄) オリーブ油 2 塩 0.4 しょうゆ 0.03 一味唐辛子 0.02	赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 黄) さといも 20 赤) 焼かまぼこ 7 赤) 冷うすあげ 4 赤) みりん 0.5 塩 0.01 だし昆布 0.5 削りぶし 2								
	こんだて	~旬の食べもの~ 【かぼちゃ】 日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが 出回ります。 かぼちゃは、「カンボジア」 から日本に伝わったため 「かぼちゃ」と呼ばれるよう になったといわれています。 夏から秋に 収穫され、冬まで 保存ができる 緑黄色野菜です。	17 コッペパン・牛乳 オニオンスープ ☆豆腐ハンバーグ きのこソース	18 ごはん・牛乳 かやくうどん かきあげ	19 コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆じゃがいものチーズ焼き	20 ごはん・牛乳 みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 ☆糖の幽庵焼き							
栄養価	580 24.8 38	611 20.7 24	599 22.9 36	574 23.5 22									
おかずの内容(区)	赤) 冷豚肉(もも) 10 緑) ハセリ 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ(エルパソ) 3 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.5 しょうゆ 0.02 油 0.5	赤) 冷豚肉(もも) 10 赤) 冷ペーコン 10 緑) にんにく 0.3 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 40 赤) 高野豆腐 7 油 0.3 中華パイオン 0.5 黄) カレールウ 5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.5 カレー粉 0.1 しょうゆ 0.05 しょうゆ 0.01	赤) 冷豚肉(もも) 10 緑) にんにく 0.3 緑) 土しうが 0.2 緑) にんじん 20 赤) たまねぎ 40 赤) 高野豆腐 7 油 0.3 中華パイオン 0.5 黄) カレールウ 5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.5 カレー粉 0.1 しょうゆ 0.05 しょうゆ 0.01	赤) 冷ペーコン 7 緑) きゅうり 5 緑) キャベツ 25 緑) たまねぎ 5 緑) にんにく 0.05 緑) にんじん 1 黄) トマトピューレ 2 黄) 油 2 ウスターソース 0.5 塩 0.1 酢 2 しょうゆ 0.01	赤) 冷豚肉(もも) 10 緑) 青ねぎ 2 緑) じゃがいも 30 赤) 冷うすあげ 3 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2								
	こんだて	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…9月2日、24日 なす…8月28日、9月10日	24 ごはん・牛乳 小松菜のタンタン麺 ☆焼ギョーザ	25 ごはん・牛乳 カレー豆腐丼 ☆てりやきチキンボール	26 コッペパン・牛乳 クリームコーンの豆乳スープ 白身魚フライ	27 ごはん・牛乳 むらちく汁 五目きんぴら ☆くるみもち							
栄養価	626 22.0 24	644 27.5 28	593 25.1 32	668 25.2 21									
おかずの内容(区)	赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) たけのこ水煮 10 緑) 小松菜 20 緑) にんにく 0.3 緑) 土しうが 1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.5 黄) 冷中華麺 45 油 0.5 黄) あたりごま 2 豆板醤 0.2 中華パイオン 2 黄) 砂糖 1 しょうゆ 1 赤) 赤みそ 10 料理酒 0.5 塩 0.01 しょうゆ 0.01 黄) ごま油 0.5	赤) 冷豚肉(もも) 30 緑) たけのこ水煮 10 緑) しめじ 5 緑) 土しうが 0.3 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 赤) 冷豆腐 70 黄) 油 0.5 オイルソース 0.5 黄) カレールウ 0.1 塩 0.1 カレー粉 0.1 しょうゆ 0.01 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 3 料理酒 0.5 黄) 片栗粉 0.5 赤) 冷チキンボール 45 緑) たまねぎ 1.5 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 2 黄) 片栗粉 0.2 しょうゆ 0.01	赤) 冷豚肉 15 緑) クリームコーン缶 30 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 25 黄) マカロニ(エルパソ) 6 黄) 豆乳 20 中華パイオン 2 赤) 白みそ 1.5 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 2 塩 0.2 しょうゆ 0.01	赤) 冷豚肉(もも) 10 緑) かぼちゃ 40 緑) ささきごぼろ 20 緑) にんじん 10 赤) 焼くわ 8 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 一味唐辛子 0.01 黄) いろり白ごま 0.7 黄) ごま油 0.2 削りぶし 1 黄) だし昆布 1									
	こんだて	30 ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ツナとポトの マヨネーズ風味焼き	くるで、万博! ©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクターミックス 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。 【中国】 中国はとても広い国なので、南部と北部で主食が違います。 南部の主食は米で、おかゆとして食べることが多いです。北部の主食は小麦です。 中国は小麦の生産量が世界一で小麦を使った料理が多いです。ラーメンなどのめん類の 他、マントウ(蒸しパン)、パオズ(中華まん)、水ギョーザなどがよく食べられています。 また、お茶を飲みながら、小籠包やシューマイ、ごま団子などの「点心」を食べる「飲茶」とい う習慣もあるそうです。		ラーメン パオズ 水ギョーザ ごま団子								
栄養価	662 21.7 32												

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)
8・9月平均	605	16	29	301	80	2.6	2.7	221	0.37	0.45	18	2.25	5.3
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