



©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。

※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに!



スプーンがあると食べやすい日は



を表示します。

スプーンマーク

くるで、万博!

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。

【ギリシャ】



ギリシャ料理の大きな特徴は、オリーブをたくさん使うところです。地中海に面したギリシャは、その温暖な気候がオリーブ栽培に適しており、古くからオリーブやオリーブ油を使った料理が発展しています。ギリシャ国民ひとりあたりのオリーブ油消費量は、世界でもトップクラスです。



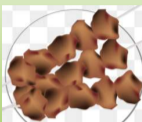
【5日(木)ギリシャ料理】

◆ムサカ

代表的な1品。ホワイトソース、ミートソース、じゃがいもなどの野菜を重ねて焼き上げた料理です。

◆スブラキ

小さく切った肉を串焼きにした料理です。



◆レヴィシアスーパ

ひよこ豆のスープです。

中学生アイデア料理



テーマ：私が考えた給食で食べたい 大阪産(もん)レシピ

令和5年度に募集した「中学校給食料理コンテスト」で優秀作品に選ばれた献立です。

13日(金)大阪産野菜と豚こま炒め

大阪産の小松菜、青ねぎを使って、自分で調理できそうな炒め物を考えてくれました。 陵南中学校3年生のアイデア料理です。



<p>2日(月)</p> <p>油淋鶏 大根の炒め煮 タンホータン</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 785 kcal ○たんぱく質 29.6 g ○脂質 24.9 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>3日(火)</p> <p>鮭の ちゃんちゃん焼き じゃがいものいそ煮 肉団子のみぞれ汁</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 750 kcal ○たんぱく質 31.6 g ○脂質 19.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>4日(水)</p> <p>豚肉のピリ辛炒め ウィンナーポテト にんじんしりしり 豆腐チャンプルー</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 797 kcal ○たんぱく質 32.8 g ○脂質 23.3 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>5日(木)</p> <p>じゃがいものムサカ チキンスブラキ レヴィシアスーパ</p> <p>万博献立</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 752 kcal ○たんぱく質 32.1 g ○脂質 29.2 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>6日(金)</p> <p>ピピンバ 揚げギョーザ ツナキャベツ さつまいもの オープン焼き</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 799 kcal ○たんぱく質 27.7 g ○脂質 23.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
<p>9日(月)</p> <p>豚肉の みそマヨガーリック焼き キャベツと 鶏肉のコチジャン炒め すまし汁</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 750 kcal ○たんぱく質 30.6 g ○脂質 21.6 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>10日(火)</p> <p>すき焼き さばの塩こうじ焼き 呉汁</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 767 kcal ○たんぱく質 36.9 g ○脂質 21.4 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>11日(水)</p> <p>鶏肉とポテトの香草焼き ミートペンネ ブロッコリーのフイオン煮 ツナコーン</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 758 kcal ○たんぱく質 34.1 g ○脂質 28.4 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>12日(木)</p> <p>ポークカレーライス ハンバーグ キャベツのソテー</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 777 kcal ○たんぱく質 28.1 g ○脂質 23.2 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>13日(金)</p> <p>肉団子の甘酢あんかけ 高野豆腐の卵とじ ★大阪産野菜と豚こま炒め 大根のうま煮</p> <p>中学生アイデア料理</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 812 kcal ○たんぱく質 28.3 g ○脂質 26.6 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
<p>16日(月)</p> <p>ミンチカツ 千切りイリチー かきたま汁</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 770 kcal ○たんぱく質 27.6 g ○脂質 21.4 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>17日(火)</p> <p>肉じゃが さわらのみそ焼き 塩ちゃんこ汁</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 771 kcal ○たんぱく質 33.3 g ○脂質 19.1 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>18日(水)</p> <p>八宝菜 焼きシューマイ 揚げきんぴら ピリ辛こんにゃく</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 776 kcal ○たんぱく質 26.6 g ○脂質 21.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>19日(木)</p> <p>赤魚の野菜あんかけ かぼちゃのうま煮 豚汁</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>●</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 754 kcal ○たんぱく質 30.1 g ○脂質 18.9 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	△	△	●	△	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△	<p>20日(金)</p> <p>ドライカレー ジャーマンポテト キャベツの ペペロンチーノ オレンジポンチ</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>乳</td><td>小麦</td><td>落花生</td></tr> <tr><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>そば</td><td>かに</td><td>くるみ</td></tr> <tr><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr> </table> <p>○エネルギー 778 kcal ○たんぱく質 28.8 g ○脂質 21.8 g</p>	卵	乳	小麦	落花生	●	●	●	●	えび	そば	かに	くるみ	△	△	△	△
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
△	△	●	△																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	
卵	乳	小麦	落花生																																																																																	
●	●	●	●																																																																																	
えび	そば	かに	くるみ																																																																																	
△	△	△	△																																																																																	

23日(月)

春雨の炒め煮
塩焼きとり
みそ汁

卵	乳	小麦	落花生
●	●	●	●
えび	そば	かに	くるみ
△	△	△	△

○エネルギー 750 kcal
○たんぱく質 29.9 g
○脂質 19.5 g

○予約方法が変更になりました。
・予約方法:「ずっと予約」への登録
・登録締切:利用月の前々月末

○利用月の前月1日に自動予約を行いますので、前々月末までにお支払いが必要です。
※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。
※「クレジット自動支払い」を利用すると支払い忘れの心配がなくなるため便利です。

○給食を食べない月は、前月20日までにキャンセルが必要です。キャンセルは1か月単位です。

冬野菜

旬の季節に食べる野菜はおいしく、栄養も豊富です。冬野菜は寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄えているため、甘くおいしくなります。また、ビタミンCやカロテンなどの栄養素を多く含む野菜は免疫力を高め、風邪の予防にも効果的であるといわれています。

冬至のかぼちゃ

冬至は、1年のうちで、最も昼が短く、夜が最も長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

日本には、冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るといった習慣があります。

今年の冬至は
12月21日土曜日