



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。
※揚げ油を使用してあり、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

○予約の前に支払いが必要です。
※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。

○予約は1か月単位です。
※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

くるで、万博! 日本の食文化について

～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。



出典: 日本昆布協会

3日のすまし汁は、だし昆布と削り節でとった合わせだしを使っています。

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レシピ!」

5日(水) 小松菜のドライカレー

泉ヶ丘東中学校の生徒のアイデア料理です。夏野菜のなすを使い、野菜を小さく切ることで食べやすく工夫したドライカレーです。

14日(金) 大阪なす麻婆

若松台中学校の生徒のアイデア料理です。大阪なすは南河内地域で、たくさん作られています。ごはんがすすむ麻婆豆腐に、大阪なすを加えました。

21日(金) 小松菜と豚肉のカレー風味卵炒め

庭代台中学校の生徒のアイデア料理です。堺市でたくさん作られている小松菜を使って彩りを考えた、カレー味の料理です。

3日(月)

鶏肉のから揚げ野菜あん
じゃがいものそぼろ煮
すまし汁
ふりかけ

万博献立



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

4日(火)

照り焼きハンバーグ
ちんげん菜と
ベーコンの炒め煮
豚汁



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

5日(水)

★小松菜のドライカレー
チキンナゲット
イタリアンサラダ
オレンジポンチ



アイデア料理

Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

6日(木)

八宝菜
点心
中華スープ



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

7日(金)

豚肉のオイスター炒め
いわしの香草焼き
ポテトサラダ
おかかこんにやく



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

10日(月)

じゃがいものグラタン
肉団子の甘酢煮
ミネストローネ

黒糖パン



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

11日(火)

ブルコギ
厚揚げのしょうが焼
ワンタン



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

12日(水)

ポテトと
ハニーマスタードチキン
キャロットソテー
ゴーヤチャンプルー
ちんげん菜とハムの炒め煮



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

13日(木)

肉じゃが
赤魚の
から揚げあんかけ
みそ汁



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

14日(金)

★大阪なす麻婆
焼きギョーザ
ツナキャベツ
枝豆コーン



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

17日(月)

ハヤシライス
じゃがいもの
チーズ焼き
キャベツのソテー



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

18日(火)

ヤンニョムチキン
ひじきの中華風炒め
卵スープ



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

19日(水)

揚げじゃがのそぼろかけ
鮭の風味焼き
卵の花
キャベツのおかか煮



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

20日(木)

コロッセ
ミートペンネ
白いんげん豆の
ポタージュ



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

21日(金)

和風豆腐ハンバーグ
アイリッシュポテト
★小松菜と豚肉の
カレー風味卵炒め
もやしの中華炒め



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

24日(月)

春雨と豚肉の炒め煮
ガイヤーン
わかめスープ



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

25日(火)

さばの塩焼き
浦上そぼろ
ちゃんこ汁



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

26日(水)

チンジャオロース
あんかけオムレツ
大豆とじゃこの
ごまがらめ
もやしの甘酢炒め



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

27日(木)

ポークカレーライス
ミンチカツ
ちんげん菜のソテー



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.

28日(金)

豚肉のしょうが焼き
高野豆腐のふくめ煮
かぼちゃの天ぷら
春雨の甘酢煮



Table with 4 columns: 卵, 乳, 小麦, 落花生. Rows for energy, protein, and fat.