

月	火	水	木	金	
<p>こんだて</p> <p>えいよう三色</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳</p> <p>大きなおかず 小さなおかず</p>	<p>28</p> <p>コッペパン・牛乳 ポトフ チリコンカン</p>	<p>29</p> <p>コッペパン・牛乳 タッカンマリ風スープ ☆ごぼうサラダ</p>	<p>30</p> <p>ごはん・牛乳 うずら卵入り野菜スープ ドライカレー(米粉ルー) 乾パン</p>	
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	582 25.3 32	583 23.3 34	585 24.4 26	
<p>おかずの内容(8)</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</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>赤) 冷豚肉 25 緑) 白いんげん豆水菜</p> <p>緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 30</p> <p>黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 0.2</p> <p>トマトケチャップ 7 とんかつソース 2</p> <p>ウスターソース 0.5 チリパウダー 0.01</p> <p>塩 0.1</p>	<p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 2</p> <p>緑) 白ねぎ 2 緑) にんにく 0.3</p> <p>緑) 土しよが 0.3 緑) たまねぎ 10</p> <p>黄) じゃがいも 20 黄) トック 20</p> <p>中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 3.5</p> <p>黄) 油 0.5 塩 0.1</p> <p>こしよ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 赤) うずら卵 20</p> <p>緑) キャベツ 20 赤) にんにく 10</p> <p>緑) たまねぎ 10 洋風ブイヨン 1</p> <p>黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4</p> <p>塩 0.1 こしよ 0.02</p>	
<p>こんだて</p> <p>2</p> <p>黒糖パン・牛乳 押し麦入り豆乳スープ ☆ガリックポテト</p>	<p>3</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 豚汁 フルーツゼリー</p>	<p>万博献立 4 中国</p> <p>ごはん・牛乳 ワンタン 麻婆豆腐</p>	<p>5</p> <p>コッペパン・牛乳 チキンのトマトクリームペンネ ☆小松菜サラダ</p>	<p>6</p> <p>ごはん・牛乳 関東煮 ☆和風サラダ</p>	
栄養価	572 21.8 35	591 23.4 20	575 23.6 23	623 25.1 35	590 23.1 26
<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 20</p> <p>緑) たまねぎ 30 赤) 押し麦 0.5</p> <p>赤) 豆乳 30 黄) 油 2.5</p> <p>中華ブイヨン 1.5 米粉 2.5</p> <p>塩 0.5 こしよ 0.01</p>	<p>緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5</p> <p>緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3</p> <p>赤) 冷豆腐 20 赤) 乾わかめ 0.4</p> <p>赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 3</p> <p>黄) 油 2 削りふし(だし用) 2</p>	<p>赤) 冷豚肉(挽肉) 15 緑) 青ねぎ 1</p> <p>緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1</p> <p>緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 冷豆腐 60 緑) 干しいたけ 0.2</p> <p>赤) 冷豆腐 0.5 中華ブイヨン 1</p> <p>赤) 赤みそ 1.5 赤) 豆みそ 1</p> <p>黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 1.5</p> <p>料理酒 0.5 豆板醤 0.1</p> <p>黄) 片栗粉 0.5 黄) ごま油 0.3</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) 皮むきトマト 20</p> <p>緑) しめじ 5 緑) にんにく 0.3</p> <p>緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 30</p> <p>赤) マカロニ 15 赤) 牛乳 10</p> <p>赤) 粉末チーズ 3 黄) 油 1</p> <p>黄) ホウワイトル 8 洋風ブイヨン 1</p> <p>黄) 砂糖 0.5 塩 0.3</p> <p>こしよ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 赤) うずら卵 20</p> <p>緑) にんにく 10 赤) えのき茸 5</p> <p>赤) 焼くわ 10 赤) 一口魚菜 10</p> <p>赤) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 2.5</p> <p>みりん 1 しょうゆ 5</p> <p>削りふし(だし用) 0.5</p>	
<p>こんだて</p> <p>9</p> <p>コッペパン・牛乳 ちんげん菜スープ 春雨の炒め煮 チョコレートクリーム</p>	<p>10</p> <p>ごはん・牛乳 かやくうどん かきあげ ふりかけ</p>	<p>11</p> <p>ごはん・牛乳 ハヤシライス(米粉ルー) ☆ビーンズサラダ</p>	<p>12</p> <p>黒糖パン・牛乳 にらたまスープ ☆鶏のから揚げ野菜あんかけ</p>	<p>13</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 とうがらの中華風うま煮 ☆いわしの甘酢かけ</p>	
栄養価	603 21.5 39	612 21.5 24	645 21.3 30	579 27.7 35	584 26.4 24
<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) ちんげん菜 20</p> <p>緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>中華ブイヨン 1 黄) 油 0.5</p> <p>淡口しょうゆ 4 塩 0.1</p> <p>こしよ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水菜 5</p> <p>緑) 青ねぎ 2 緑) にんにく 10</p> <p>赤) 焼くまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 3</p> <p>緑) 干しいたけ 0.3 黄) 冷うどん 60</p> <p>みりん 1 淡口しょうゆ 4.5</p> <p>削りふし(だし用) 2</p>	<p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 0.2</p> <p>緑) にんにく 20 緑) たまねぎ 20</p> <p>黄) 油 1 黄) ハヤシライス(米粉ルー) 12</p> <p>トマトケチャップ 10 ウスターソース 1</p> <p>緑) トマトビュール 10 塩 0.01</p> <p>こしよ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 5</p> <p>緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 鶏卵 20 中華ブイヨン 1.5</p> <p>料理酒 0.5 黄) 油 1</p> <p>淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1</p> <p>こしよ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) えのき茸 5</p> <p>緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 20</p> <p>赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6</p> <p>白みそ 4 削りふし(だし用) 2</p>	
<p>こんだて</p> <p>17</p> <p>毎月19日 食育の日</p> <p>毎月19日は「食育の日」です。</p> <p>毎日の「食」について考えたり、家族で話をしてたりする日にしましょう。</p> <p>お月見献立</p>	<p>18</p> <p>ごはん・牛乳 月見汁 ☆鮭のさんしょう焼き みたらしだんご</p>	<p>19</p> <p>ごはん・牛乳 むくも汁 まげた秋の風味ごはん ☆厚揚げのみぞけかけ</p>	<p>20</p> <p>コッペパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆ツナサラダ</p>	<p>21</p> <p>ごはん・牛乳 豚汁 コロケ 野菜ソテー</p>	
栄養価	616 25.0 19	617 25.5 30	629 24.7 28	657 21.0 31	
<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) 大根 10</p> <p>緑) にんにく 10 黄) 冷さといも 25</p> <p>赤) 焼くまぼこ 10 淡口しょうゆ 4</p> <p>削りふし(だし用) 2 だし昆布 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 黄) 栗水菜 5</p> <p>緑) エリンギ 5 緑) しめじ 5</p> <p>赤) 冷豚肉(挽肉) 10 赤) 焼くわ 10</p> <p>緑) にんにく 0.3 黄) 砂糖 0.8</p> <p>塩 0.01 削りふし(だし用) 3</p> <p>だし昆布 0.5</p>	<p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5</p> <p>緑) キャベツ 25 緑) にんにく 5</p> <p>黄) いりすり白ごま 1 黄) 砂糖 1.5</p> <p>しょうゆ 2 黄) マスタード(ペースト) 2</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 つきこんにやく 5</p> <p>緑) ささがきごぼ 10 緑) 青ねぎ 2</p> <p>緑) にんにく 10 緑) たまねぎ 20</p> <p>赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 6</p> <p>白みそ 4 削りふし(だし用) 2</p>	<p>黄) 冷コロケ(野菜) 1個 黄) 油 6</p>	
<p>こんだて</p> <p>24</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆豆腐サラダ</p>	<p>25</p> <p>ごはん・牛乳 トマトと卵のスープ ガパオ</p>	<p>26</p> <p>ごはん・牛乳 トマトと卵のスープ ガパオ</p>	<p>27</p> <p>ごはん・牛乳 健康みそ汁 ☆さばのピリッと焼き</p>	<p>28</p> <p>ごはん・牛乳 健康みそ汁 ☆さばのピリッと焼き</p>	
栄養価	574 21.6 21	599 26.4 30	650 25.5 38	582 26.4 28	
<p>おかずの内容(8)</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...5・13・20日</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 系こんにやく 20</p> <p>緑) にんにく 20 緑) たまねぎ 40</p> <p>黄) じゃがいも 60 黄) 油 0.5</p> <p>黄) 砂糖 3 みりん 1</p> <p>しょうゆ 5 削りふし(だし用) 0.5</p>	<p>赤) 冷ペーコン 15 緑) トマト 10</p> <p>緑) にんにく 20 赤) 鶏卵 20</p> <p>黄) じゃがいも 40 緑) フルーンビュール 3.5</p> <p>黄) 油 0.5 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>こしよ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.3</p> <p>緑) にんにく 20 緑) たまねぎ 50</p> <p>黄) じゃがいも 40 緑) フルーンビュール 5</p> <p>黄) 油 1 黄) マスタード(ペースト) 12</p> <p>トマトケチャップ 2 ウスターソース 1</p> <p>塩 0.01 こしよ 0.02</p>	<p>赤) 冷さば 45 緑) 白ねぎ 2</p> <p>緑) にんにく 0.2 緑) 土しよが 0.5</p> <p>赤) しょうゆ 2 黄) 砂糖 2</p> <p>みりん 2.5 酢 1.5</p> <p>豆板醤 0.05</p>	
<p>こんだて</p> <p>30</p> <p>コッペパン・牛乳 ビーンズシチュー(米粉ルー) ☆ジャーマンポテト</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ャクミャク</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。</p> <p>【中国】</p> <p>中国はとて広い国なので、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のが多いです。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。</p>				
栄養価	581 23.3 35				
<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 15 赤) 大豆水煮 20</p> <p>緑) にんにく 0.2 緑) にんにく 15</p> <p>緑) たまねぎ 40 黄) 油 0.5</p> <p>洋風ブイヨン 1 トマトケチャップ 5</p> <p>緑) トマトビュール 10 ウスターソース 1</p> <p>黄) ハヤシライス(米粉ルー) 12 塩 8</p> <p>こしよ 0.02</p>					
<p>ラーメン</p> <p>パオズ</p> <p>水ギョーザ</p> <p>ごま団子</p>					

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	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	食物繊維(g)
8・9月平均	601	16	29	293	76	2.0	2.6	221	0.39	0.46	17	2.26	5.0
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(8訂)」に基づき算出しています