



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「注意!」を表示します。
スプーンマーク

明けまして
おめでとう
ございます



お正月は、新しい年を迎えられたことに感謝し、その年の豊作や家族の健康や幸せを願う行事です。

日本ではお正月に、その地域に伝わるお雑煮やおせち料理を食べる風習があります。日本人が昔から大切にしている伝統的な食文化の一つです。

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!」

14日(火) 寄せ鍋風スープ

月州中学校の生徒のアイデアです。大阪産の食材には、なんばねぎ、よろしい茸、春菊があります。それらを使った寄せ鍋風のスープを考えてくれました。給食では、青ねぎ、しいたけ、春菊を使います。



24日(金) 具だくさん
切り干し大根

殿馬場中学校の生徒のアイデアです。色が黒く、香りが強いのが特徴の大阪産の伝統野菜「高山ごぼう」を使って考えてくれました。給食ではごぼうを使います。



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。



20日(月)
【モーリシャス・ケニア】



アフリカ大陸には3000近くもの民族が存在し、温暖なエリアから砂漠、乾燥地帯、熱帯雨林など気候も様々です。民族や気候の違いにより、多様な食文化が存在しています。

モーリシャスは、インドの食文化の影響が強く、アフリカの海で採れたたこと、インドから伝わった香辛料を使ったカレー(オクトパスカレー)が食べられているそうです。バジャはじゃがいもに衣をつけてあげたものです。ケニアではチャイとよばれる紅茶とともに食べる人が多いそうです。

9日(木) みそ雑煮
さわらの照り焼き
煮しめ



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

○エネルギー 743 kcal
○たんぱく質 29.0 g
○脂質 14.8 g

10日(金) キーマカレー
チキンゲット
ほうれん草のソテー
フルーツコンポート



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

○エネルギー 795 kcal
○たんぱく質 27.3 g
○脂質 25.4 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。

中学生アイデア料理
14日(火) さばの塩焼き
じゃがいものうま煮
★寄せ鍋風スープ



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

○エネルギー 753 kcal
○たんぱく質 34.2 g
○脂質 24.4 g

15日(水) ハンバーグの
きのこソース
厚揚げの卵とじ
かき揚げ
野菜の塩こうじ炒め



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

○エネルギー 801 kcal
○たんぱく質 29.1 g
○脂質 23.2 g

16日(木) かぶのシチュー
かれいフライ
キャベツのソテー



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

○エネルギー 735 kcal
○たんぱく質 29.1 g
○脂質 27.3 g

17日(金) 麻婆豆腐
揚げギョーザ
切干大根の中華サラダ
おかかこんにやく



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

○エネルギー 763 kcal
○たんぱく質 28.1 g
○脂質 21.6 g

20日(月) たこカレー
バジャ
ハリラスープ



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

○エネルギー 729 kcal
○たんぱく質 26.4 g
○脂質 28.1 g

21日(火) 鶏肉のから揚げ
野菜あん
大根のピリ辛煮
キャベツのみそ汁



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

○エネルギー 744 kcal
○たんぱく質 30.8 g
○脂質 18.3 g

22日(水) ホイコーロー
厚揚げのしょうが焼
もやし中華炒め
ひじき入りポテトサラダ



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

○エネルギー 729 kcal
○たんぱく質 27.7 g
○脂質 20.1 g

23日(木) 豆腐ボールの
チリソース
春雨の炒め煮
ワンタン



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

○エネルギー 758 kcal
○たんぱく質 24.4 g
○脂質 21.9 g

中学生アイデア料理
24日(金) 白身魚の天ぷら
★具だくさん切り干し大根
いそのサラダ
小松菜と卵のソテー



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

○エネルギー 726 kcal
○たんぱく質 25.0 g
○脂質 21.8 g

27日(月) ハヤシライス
ミンチカツ
キャロットソテー



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

○エネルギー 805 kcal
○たんぱく質 27.5 g
○脂質 25.3 g

28日(火) 豚肉のしょうが焼き
じゃがいもの
バターしょうゆ煮
すいとん汁



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

○エネルギー 757 kcal
○たんぱく質 31.3 g
○脂質 16.6 g

29日(水) チキン南蛮
キャベツと豚肉の
コチジャン炒め
ブロッコリーのブイヨン煮
卵の花



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 29.3 g
○脂質 21.5 g

30日(木) 肉じゃが
ちくわの磯辺揚げ
船場汁



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

○エネルギー 774 kcal
○たんぱく質 30.8 g
○脂質 21.2 g

31日(金) 赤魚の野菜あんかけ
江戸っ子煮
大根のうま煮
さつまいもの
オープン焼き



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

○エネルギー 770 kcal
○たんぱく質 29.3 g
○脂質 20.3 g