



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

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)

麻婆キャベツ春雨

美原中学校の生徒のアイデアです。泉州キャベツを大阪産として紹介してくれました。キャベツを細かく切って食べやすくしたのがポイントです。

17日(金)

筍と豚こまの土佐煮

庭代台中学校の生徒のアイデアです。大阪産として、岸和田市で栽培されている旬の筍と、泉州地域で飼育されている犬鳴豚を紹介してくれました。

くるで、万博!

2025年に大阪・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。毎月食文化を紹介します。

~お箸のみの食事法は

日本独自のスタイル~

世界の食事には、手で食べる「手食」、おもに箸を使う「箸食」、ナイフ・フォーク・スプーンを使う「ナイフ・フォーク・スプーン食」の3つがあります。箸食は中国、朝鮮半島、日本、台湾、ベトナムなどで使用されていますが、箸だけで食事をするのは日本だけです。

7日(火)

マカロニグラタン
チキンナゲット
ポトフ



○エネルギー 813 kcal
○たんぱく質 30.9 g
○脂質 33.9 g

8日(水)

肉団子のチリソース
高野豆腐の卵とじ
春雨の甘酢煮
ひじき入り
ポテトサラダ



○エネルギー 797 kcal
○たんぱく質 26.6 g
○脂質 23.5 g

9日(木)

油淋鶏
千切りイリチー
みそワントン



○エネルギー 802 kcal
○たんぱく質 29.5 g
○脂質 24.3 g

10日(金)

揚げじゃがの
そぼろかけ
あじのみりん干し
きんぴらごぼう
枝豆コーン



○エネルギー 750 kcal
○たんぱく質 27.9 g
○脂質 20.4 g

13日(月)

ポークカレーライス
ミンチカツ
キャベツのソテー



○エネルギー 817 kcal
○たんぱく質 27.4 g
○脂質 25.5 g

14日(火)

揚げギョーザ
★麻婆キャベツ春雨
豆腐スープ



○エネルギー 772 kcal
○たんぱく質 27.0 g
○脂質 23.7 g

15日(水)

デミグラスソース
ハンバーグ
じゃがいものブイヨン煮
ツナキャベツ
フルーツコンポート



○エネルギー 752 kcal
○たんぱく質 28.0 g
○脂質 18.4 g

16日(木)

肉豆腐
塩焼きとり
みそ汁



○エネルギー 760 kcal
○たんぱく質 33.1 g
○脂質 21.2 g

17日(金)

さわらの柚庵焼き
鶏肉と玉ねぎの卵とじ
★筍と豚こまの土佐煮
野菜の塩こうじ炒め



○エネルギー 754 kcal
○たんぱく質 35.5 g
○脂質 23.0 g

20日(月)

鶏肉とキャベツの
ガーリック炒め
オムレツの
トマトソース
グリーンポタージュ



○エネルギー 760 kcal
○たんぱく質 32.1 g
○脂質 31.6 g

21日(火)

サーモンフライ
厚揚げの鶏そぼろあん
塩ちゃんこ汁



○エネルギー 757 kcal
○たんぱく質 32.2 g
○脂質 23.2 g

22日(水)

鶏肉の一味焼き
豚肉と
ちんげん菜の炒め煮
かき揚げ
もやしの甘酢炒め



○エネルギー 777 kcal
○たんぱく質 30.1 g
○脂質 20.9 g

23日(木)

ホイコーロー
焼きシューマイ
中華コーンスープ



○エネルギー 752 kcal
○たんぱく質 31.5 g
○脂質 20.2 g

24日(金)

プルコギ
長崎天ぷら
小松菜と
ツナのチャンプルー
ピリ辛こんにやく



○エネルギー 777 kcal
○たんぱく質 27.6 g
○脂質 22.0 g

27日(月)

豆腐ボールの
甘酢あんかけ
ミートペンネ
野菜スープ



○エネルギー 808 kcal
○たんぱく質 28.4 g
○脂質 20.9 g

28日(火)

豚肉のマスタード焼き
ちんげん菜のソテー
五目汁



○エネルギー 758 kcal
○たんぱく質 29.6 g
○脂質 23.8 g

29日(水)

豚肉と
野菜のしょうが煮
わかさぎの天ぷら
卵の花
きゅうりの甘酢煮



○エネルギー 759 kcal
○たんぱく質 27.5 g
○脂質 18.9 g

30日(木)

カレー豆腐
春巻
にら卵スープ



○エネルギー 763 kcal
○たんぱく質 29.5 g
○脂質 23.0 g

31日(金)

さばのから揚げ
炒めフォー
大豆と野菜の和風和え
小松菜のオイスター炒め



○エネルギー 786 kcal
○たんぱく質 27.5 g
○脂質 29.5 g