

学校給食予定献立表				EXPO 2025		大阪狭山市教育委員会 大阪狭山市学校給食会	
おおさか かんさいばん かいさい 大阪・関西万博の開催にあたり、世界の料理が学校給食で とうしょう がつ にち ちゅうごくこん だて 登場します。9月は5日「中国献立」、16日「大阪献立」、 にち こん だて 19日「パキスタン献立」です。お楽しみに！				大阪狭山市 マスコットキャラクター さやりん		食物アレルギー対応 除去するもの（5種類 9品目） ●卵 ▲乳製品 〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・ バター・脱脂粉乳〕 ■いカ ★えび ◆かに 除去対象献立名	
令和7年9月分				大阪狭山市立学校給食センター TEL 072-366-0567 FAX 072-368-2394		URL:https://www.city.osakasaya ma.osaka.jp/kosodate kyouiku/kyoikuinkai/3/ index.html	
献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量
九月一日(月)	防災カレーライス (増量玄米ごはん 防災カレー)	ミニロール 牛乳 しょうゆ焼きそば 青梗菜と 鶏団子の中華あん 枝豆	鶏肉 酒 中華乾麺 キャベツ たまねぎ にんにく ピーマン 鶏がらスープ 濃口しょうゆ オイスターソース 酒 みりん さとう 昆布パウダー 黒しょう油 黄	ごはん 牛乳 ユーリンチー 空心菜の炒め物 中華スープ	鶏肉 酒 たまねぎ 揚げ油 黒こしょう 白ねぎ 赤ピーマン にんにく しょうが 濃口しょうゆ オレガノ さとう 油 でん粉 黄	九日(火)	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め 大根の煮物 菊花 おかかふりかけ (バイキング給食 第七小学校 3年)
	牛乳 小魚パック						
	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 589 16.3 17.5						
二日(火)	タコライス (ごはん タコミート キャベツサラダ)	セルフハンバーガー (バーガーパン ハンバーグ ゆでキャベツ) 牛乳 カレースープ (バイキング給食 西小学校 4年)	赤黄緑緑緑緑赤 豚ミンチ 水煮大豆 たまねぎ にんにく ピーマン セロリ にんにく 水煮トマト トマトケチャップ 酒 オイスターソース さとう カレー粉 塩 チリパウダー こしょう 油 でん粉 黄 緑 緑 キャベツ コーン 塩 黄 皮付きポテト 揚げ油 塩	ごはん 牛乳 ユーリンチー 空心菜の炒め物 中華スープ	鶏肉 酒 たまねぎ 揚げ油 黒こしょう 白ねぎ 赤ピーマン にんにく しょうが 濃口しょうゆ オレガノ さとう 油 でん粉 黄	三日(水)	おさつロール 牛乳 なすの ミートソース パスタ 赤魚のゆずマリネ 胡瓜のサラダ (バイキング給食 東小学校 5年 4組・5組)
	牛乳 フライドポテト						
	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 609 22.9 20.7						
十八日(木)	全粒粉パン 牛乳 チリピーンズ コーンと キャベツのサラダ レタス たまごスープ (除去食 レタススープ)	減量ごはん 牛乳 きつねうどん (きざみあげ うどん) 豚肉と厚揚げの ねぎ塩炒め	赤黄緑緑緑赤 うすあげ さとう みりん 濃口しょうゆ かまぼこ うどん 白ねぎ にんにく ピーマン 青ねぎ いりごだし うるめさば節 濃口しょうゆ みりん 酒 でん粉 黄	ライ麦パン 牛乳 和風 豆腐ハンバーグ トマトツナ ペースト 鶏肉と 大根のポトフ	赤黄緑緑緑赤 豚肉 酒 たまねぎ 揚げ油 黒こしょう 白ねぎ 赤ピーマン にんにく しょうが 濃口しょうゆ オレガノ さとう 油 でん粉 黄	二十九日(月)	ごはん 牛乳 さわらの ビリ辛だれ 豚汁 梅ひじきふりかけ
	牛乳 大根のアチャール						
	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 550 25.2 21.7						
十九日(金)	コフタ カレーライス (増量玄米ごはん コフタカレー (パキスタン風 肉団子カレー))	黒糖パン 牛乳 豚肉と 大豆のクミン炒め チリポテト コーンの 豆乳クリーム スープ (バイキング給食 南第二小学校 3年) 第七小 メロンパン	赤黄緑緑緑赤 肉団子 あびびき大豆フレーク たまねぎ トマト セロリ にんにく しょうが 水煮トマト トマトケチャップ 塩 チリパウダー カレー粉 クミン コリアンダー 一味唐辛子 油 米粉 黄 緑 緑 だいいん チンゲンサイ にんにく レモン果汁 塩 コリアンダー スターミック パプリカパウダー オリーブ油	ごはん 牛乳 さわらの ビリ辛だれ 豚汁 梅ひじきふりかけ	赤黄緑緑緑赤 豚肉 酒 たまねぎ 揚げ油 黒こしょう 白ねぎ 赤ピーマン にんにく しょうが 濃口しょうゆ オレガノ さとう 油 でん粉 黄	三十日(火)	ごはん 牛乳 さわらの ビリ辛だれ 豚汁 梅ひじきふりかけ
	牛乳 大根のアチャール						
	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 554 19.4 15.4						
二十一日(月)	うすまきパン 牛乳 コロッケ キャベツの ソース炒め ラタトゥイユ	ごはん 牛乳 豚キムチ 胡瓜と わかめの酢の物 さつま汁	赤黄緑緑緑赤 鶏肉 酒 たまねぎ 揚げ油 黒こしょう 白ねぎ 赤ピーマン にんにく しょうが 濃口しょうゆ オレガノ さとう 油 でん粉 黄	ライ麦パン 牛乳 和風 豆腐ハンバーグ トマトツナ ペースト 鶏肉と 大根のポトフ	赤黄緑緑緑赤 豚肉 酒 たまねぎ 揚げ油 黒こしょう 白ねぎ 赤ピーマン にんにく しょうが 濃口しょうゆ オレガノ さとう 油 でん粉 黄	三十一日(水)	ごはん 牛乳 さわらの ビリ辛だれ 豚汁 梅ひじきふりかけ
	牛乳 大根のアチャール						
	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 573 24.8 22.9						



本日の給食は
コチラから

よくかんで食べる子元氣なさやまっ子



大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク

十八日(木)

全粒粉パン
牛乳
チリピーンズ
コーンと
キャベツのサラダ
レタス
たまごスープ
(除去食 レタススープ)

エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
550 25.2 21.7

十九日(金)

コフタ
カレーライス
(増量玄米ごはん
コフタカレー
(パキスタン風
肉団子カレー))

エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
554 19.4 15.4

二十一日(月)

うすまきパン
牛乳
コロッケ
キャベツの
ソース炒め
ラタトゥイユ

エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
573 24.8 22.9

二十三日(水)

減量ごはん
牛乳
きつねうどん
(きざみあげ
うどん)
豚肉と厚揚げの
ねぎ塩炒め

エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
592 24.4 18.8

二十五日(木)

黒糖パン
牛乳
豚肉と
大豆のクミン炒め
チリポテト
コーンの
豆乳クリーム
スープ

(バイキング給食
南第二小学校
3年)
第七小 メロンパン

エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
557 27.3 19.7

二十七日(土)

ごはん
牛乳
豚キムチ
胡瓜と
わかめの酢の物
さつま汁

エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
561 23.3 15.4

二十九日(月)

ライ麦パン
牛乳
和風
豆腐ハンバーグ
トマトツナ
ペースト
鶏肉と
大根のポトフ

エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
553 27.9 21.1

三十日(火)

ごはん
牛乳
さわらの
ビリ辛だれ
豚汁
梅ひじきふりかけ

エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
550 27.3 16.6

三十一日(水)

ごはん
牛乳
さわらの
ビリ辛だれ
豚汁
梅ひじきふりかけ

エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g
550 27.3 16.6

献立表に記された数量は小学校平均の数字です

大阪狭山市の9月分平均

569	16.8	31.2	309	187	0.4	0.5	21
-----	------	------	-----	-----	-----	-----	----

文部科学省栄養基準量

650	13~20%	20~30%	350	200	0.4	0.4	25
-----	--------	--------	-----	-----	-----	-----	----

たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です

事情により献立を変更する場合があります

はしは衛生に気をつけて
家から持ってきてください



大阪の食材

・メゴチ

地産地消の推進から9月に提供する
がっちょの唐揚げは大阪湾で獲れた
メゴチを使用します。



大阪・関西万博献立はこのイラストが目印です。



大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク

料理紹介

大阪・関西万博献立

16日「大阪献立」

『がっちょの唐揚げ』に使用する「がっちょ」は、大阪湾でよく獲れたメゴチやハタテスなど、数種類の魚をまとめて呼びます。

19日「パキスタン献立」

『コフタカレー』は、肉や豆、野菜を団子にした「コフタ」と、コリアンダーなどのスパイスを効かせて煮込んだパキスタン料理です。