令和8年11月分学校給食献立表(中学校)　　1ブロック(此花区、港区、西淀川区、淀川区、東淀川区、友渕中)

2(月)
黒糖パン
牛乳
除去食(大豆)

まぐろのオーロラ煮　ウインナーとキャベツのスープ　ブロッコリーとコーンのサラダ

[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②しょうが汁、ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。**[ウインナーとキャベツのスープ]**①湯をわかし、チキンブイヨンを加え、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。**[ブロッコリーとコーンのサラダ]**①ブロッコリー、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（ブロッコリーは小学校は７５人分程度、中学校は５５人分程度、コーンは小学校は６００人分程度、中学校は４６０人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

エネルギー 839kcal　たんぱく質 40.7g　脂質 28.9g　糖質 94.4g

●まぐろのオーロラ煮

赤　まぐろ	60
黄　じゃがいもでん粉	9
黄　なたね油	9
緑　しょうが	0.45
ケチャップ	6
黄　砂糖	2.55
赤　赤みそ	2.1

●ウインナーとキャベツのスープ

赤　ウインナー	19.5
黄　じゃがいも	19.5
緑　キャベツ	45.5
緑　にんじん	13
緑　むきえだまめ（冷）	6.5
塩	0.32
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.1
チキンブイヨン	1.9
水	135

●ブロッコリーとコーンのサラダ

緑　ブロッコリー	26
緑　コーン（冷）	6.5
黄　砂糖	0.65
塩	0.13
ワインビネガー	0.52
うすくちしょうゆ	1.04
黄　綿実油	0.39

4(水)
ごはん
牛乳

焼きししゃも　和風カレー汁　こまつなのいためもの　焼きのり（中）

[焼きししゃも]①ししゃもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。②ししゃもは網を敷いたホテルパン（５０尾程度）にならべ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２４０℃、８分間、焼き物機で焼く。**[和風カレー汁]**①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。**[こまつなのいためもの]**①こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。**[焼きのり（中）]**①焼きのりは１人１袋ずつである。

エネルギー 703kcal　たんぱく質 28.9g　脂質 19.5g　糖質 99.0g

●焼ししゃも

赤　ししゃも	30
料理酒	0.9
みりん	0.5
黄　綿実油	0.5

●和風カレー汁

赤　牛肉	26
緑　たまねぎ	39
緑　だいこん	26
緑　にんじん	13
緑　青ねぎ	6.5
緑　しめじ	13
塩	0.22
カレールウの素（米粉）	6.5
こいくちしょうゆ	2.2
赤　だしこんぶ	0.6
赤　けずりぶし	2.1
水	140

●こまつなのいためもの

赤　豚肉	13
緑　こまつな	39
黄　綿実油	0.39
黄　砂糖	0.52
うすくちしょうゆ	1.04
こいくちしょうゆ	0.65

●焼きのり（中）

赤　焼きのり（袋）	1.25

5(木)
コッペパン
牛乳

鶏肉ときのこのシチュー　きゅうりのピクルス　りんごのコンポート　いちごジャム

[鶏肉ときのこのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しめじ、エリンギ、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。**[きゅうりのピクルス]**①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は９０人分程度、中学校は６５人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。**[りんごのコンポート]**①りんごは芯をとる。（食塩水につける）②湯をわかし、りんご、砂糖、米酢を加えて煮る。

エネルギー 810kcal　たんぱく質 32.4g　脂質 25.5g　糖質 101.9g

●鶏肉ときのこのシチュー

赤　鶏肉	45.5
白ワイン	1.43
赤　ベーコン	6.5
緑　たまねぎ	39
緑　にんじん	19.5
緑　ほうれんそう（冷）	19.5
緑　しめじ	13
緑　エリンギ	13
緑　マッシュルーム水煮	6.5
黄　綿実油	0.65
こしょう（白）	0.026
シチュールウの素	14.3
水	130

●きゅうりのピクルス

緑　きゅうり	39
黄　砂糖	1.04
塩	0.26
ワインビネガー	1.04
うすくちしょうゆ	0.26

●りんごのコンポート

緑　りんご	63.5
黄　砂糖	3
米酢	2
水	40
※塩	0.5

6(金)
ごはん
牛乳

ビビンバ（肉）　ビビンバ（野菜）　わかめスープ　ミニフィッシュ

[ビビンバ（肉）]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。**[ビビンバ（野菜）]**①いりごまはいる。②だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（だいこんは小学校は１１５人分程度、中学校は８５人分程度、もやしは小学校は１４０人分程度、中学校は１０５人分程度、にんじんは小学校は１４０人分程度、中学校は１０５人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。ほうれんそうはゆでる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飯に盛りつけた上に③の具をかける。**[わかめスープ]**①ささみは十分に水分をきる。わかめ（乾）はもどす。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、ささみ、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。**[ミニフィッシュ]**①ミニフィッシュは１人１袋ずつである。

エネルギー 722kcal　たんぱく質 31.5g　脂質 19.6g　糖質 101.1g

●ビビンバ（肉）

赤　牛ひき肉	26
赤　豚ひき肉	26
緑　にんにく	0.26
黄　ごま油	0.65
黄　砂糖	2.6
こいくちしょうゆ	3.12
コチジャン	0.6

●ビビンバ（野菜）

緑　だいこん	32.5
緑　ほうれんそう	19.5
緑　ブラックマッペもやし	19.5
緑　にんじん	13
黄　砂糖	1.56
塩	0.13
こいくちしょうゆ	3.25
黄　ごま油	0.65
黄　いりごま（白）	1.3

●わかめスープ

赤　ささみ水煮	16.5
緑　たまねぎ	32.5
緑　えのきたけ	13
赤　わかめ（乾）	0.91
塩	0.2
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.9
中華スープの素	0.8
水	135

●ミニフィッシュ

赤　ミニフィッシュ（袋）	5

9(月)
ごはん
牛乳

さごしのごまじょうゆかけ　みそ汁　大豆の煮もの

[さごしのごまじょうゆかけ]①いりごまはいる。②さごしは網を敷いたホテルパン（小学校は３０切程度、中学校は２５切程度）にならべ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２３０℃、１５分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水どきでん粉（でん粉重量の２倍量の水でとく）でとろみをつけ、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさごしにかける。**[みそ汁]**①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ（生）を加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。**[大豆の煮もの]**①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。

エネルギー 722kcal　たんぱく質 32.6g　脂質 19.3g　糖質 99.2g

●さごしのごまじょうゆかけ

赤　さごし	60
みりん	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
黄　じゃがいもでん粉	0.1
黄　いりごま（白）	0.5
水	1.5

●みそ汁

黄　さといも	19.5
緑　はくさい	32.5
緑　だいこん	26
緑　たまねぎ	19.5
緑　青ねぎ	6.5
緑　しいたけ（生）	6.5
赤　赤みそ	10.7
赤　白みそ	4.3
赤　だしこんぶ	0.6
赤　けずりぶし	2.1
水	140

●大豆の煮もの

赤　大豆（ひきわり）	13
赤　大豆（ゆで）	13
緑　だいこん葉（乾）	1.3
緑　しょうが	0.26
黄　綿実油	0.39
料理酒	0.65
黄　砂糖	0.52
うすくちしょうゆ	0.65
こいくちしょうゆ	1.04
水	1.3

10(火)
コッペパン
牛乳

豚肉と野菜のスープ煮　変わりピザ（小麦）　洋なし缶　マーガリン

[豚肉と野菜のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。**[変わりピザ（小麦）]**①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる１回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパン（２５人分程度）に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度２００℃、５分間、焼き物機で焼く。**[洋なし缶]**①洋なしは小学校１/４０缶、中学校１/３０缶ずつである。

エネルギー 809kcal　たんぱく質 33.6g　脂質 30.9g　糖質 89.1g

●豚肉と野菜のスープ煮

赤　豚肉	52
白ワイン	1.56
黄　じゃがいも	26
緑　たまねぎ	39
緑　キャベツ	32.5
緑　にんじん	19.5
緑　グリンピース（冷）	6.5
緑　マッシュルーム水煮	13
黄　綿実油	0.65
塩	0.52
こしょう	0.026
うすくちしょうゆ	1.3
チキンブイヨン	0.78
水	65

●変わりピザ（小麦）

黄　ぎょうざの皮	4
赤　ツナ	5
緑　コーン（冷）	4
緑　ピーマン	2
ピザソース	2
黄　乳なしチーズ	4

●洋なし缶

緑　洋なし缶	58

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

食品の使用量の単位は[g]　　大阪市教育委員会事務局

11(水)
ごはん
牛乳

鶏肉のゆず塩焼き　なめこのみそ汁　きんぴらごぼう

[鶏肉のゆず塩焼き]①鶏肉は料理酒、塩、ゆずで下味をつける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパン（小学校は３０人分程度、中学校は２０人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２３０℃、１５分間、焼き物機で焼く。**[なめこのみそ汁]**①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。なめこはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。**[きんぴらごぼう]**①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。

エネルギー 713kcal　たんぱく質 34.1g　脂質 16.2g　糖質 102.8g

●鶏肉のゆず塩焼き

赤　鶏肉	56
緑　たまねぎ	35
料理酒	1.68
塩	0.56
緑　ゆず（果汁）	0.84

●なめこのみそ汁

赤　とうふ（冷）	19.5
赤　うすあげ（冷）	6.5
緑　だいこん	39
緑　白ねぎ	6.5
緑　なめこ水煮	13
赤　赤みそ	10.7
赤　白みそ	4.3
赤　だしこんぶ	0.6
赤　けずりぶし	2.1
水	140

●きんぴらごぼう

赤　豚肉	14
緑　ごぼう	28
緑　にんじん	14
黄　綿実油	0.42
黄　砂糖	1.4
こいくちしょうゆ	2.38

12(木)
ミニコッペパン
牛乳

焼きそば(小麦)　えだまめ　スライスチーズ（乳）　いもけんぴフィッシュ（中）

[焼きそば(小麦)]①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。**[えだまめ]**①えだまめは塩ゆでするか、または、塩で下味をつけ、穴あきホテルパン（１００人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。**[スライスチーズ（乳）]**①スライスチーズは１人１枚ずつである。**[いもけんぴフィッシュ（中）]**①いもけんぴフィッシュは１人１袋ずつである。

エネルギー 765kcal　たんぱく質 40.0g　脂質 29.3g　糖質 77.5g

●焼きそば(小麦)

赤　豚肉	63
料理酒	1.9
黄　中華めん	42
黄　綿実油	1.26
緑　キャベツ	49
緑　たまねぎ	49
緑　ピーマン	21
緑　にんじん	14
黄　綿実油	1.12
塩	0.28
こしょう	0.042
トンカツソース	9.8
ウスターソース	5.6

●えだまめ

緑　えだまめ（冷）	15
※塩	0.2

●スライスチーズ（乳）

赤　スライスチーズ	20

●いもけんぴフィッシュ（中）

赤　いもけんぴフィッシュ（袋）	5

13(金)
ごはん
牛乳

いか天ぷら（小麦）　五目汁　ツナ大豆そぼろ

[いか天ぷら（小麦）]①いか天ぷらは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。（油の温度は１７０℃）**[五目汁]**①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ（生）を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。**[ツナ大豆そぼろ]**①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。

エネルギー 808kcal　たんぱく質 30.2g　脂質 28.4g　糖質 104.0g

●いか天ぷら（小麦）

赤　いか天ぷら	60
黄　なたね油	9

●五目汁

赤　鶏肉	13
緑　キャベツ	32.5
緑　たまねぎ	26
緑　たけのこ（水煮）	13
緑　にんじん	13
緑　みつば	3.9
緑　しいたけ（生）	6.5
塩	0.43
うすくちしょうゆ	4.3
赤　だしこんぶ	0.6
赤　けずりぶし	2.1
水	140

●ツナ大豆そぼろ

赤　ツナ	13
赤　大豆（ひきわり）	13
緑　だいこん葉（乾）	1.3
緑　しょうが	0.26
黄　綿実油	0.39
料理酒	0.65
黄　砂糖	0.52
うすくちしょうゆ	0.65
こいくちしょうゆ	1.04
水	1.3

16(月)
ごはん
牛乳

豚肉と野菜のいためもの　いわしのつみれ汁　かぼちゃういろう

[豚肉と野菜のいためもの]①豚肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。**[いわしのつみれ汁]**①いわしだんごはゆで、しょうが汁、料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。**[かぼちゃういろう]**①かぼちゃは流水解凍する。②かぼちゃ、上新粉、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバット（１クラスの人数分、ふたあり）に入れ、蒸しモード、３０分間、焼き物機で蒸す。

エネルギー 737kcal　たんぱく質 28.7g　脂質 16.1g　糖質 114.9g

●豚肉と野菜のいためもの

赤　豚肉	42
料理酒	1.3
緑　キャベツ	28
緑　たまねぎ	21
黄　綿実油	0.7
塩	0.28
こいくちしょうゆ	1.4
緑　青ねぎ	6.5
赤　赤みそ	10.7
赤　白みそ	4.3
赤　だしこんぶ	0.6
赤　けずりぶし	2.1
水	140

●いわしのつみれ汁

赤　いわしだんご	19.5
緑　しょうが	0.65
料理酒	0.65
緑　だいこん	32.5
緑　ごぼう	13
緑　にんじん	13

●かぼちゃういろう

緑　かぼちゃペースト	11
黄　上新粉	8.8
黄　砂糖	5.5
水	11

17(火)
コッペパン
牛乳

あげギョーザ（小麦）　中華みそスープ　れんこんのオイスターソース焼き　おさつチップス（中）　ブルーベリージャム

[あげギョーザ（小麦）]①ギョーザは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。（油の温度は１７０℃）**[中華みそスープ]**①しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。**[れんこんのオイスターソース焼き]**①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬき、塩、オイスターソース、綿実油で下味をつける。②れんこんは網なしホテルパン（小学校は５５人分程度、中学校は４０人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度２００℃、１２分間、焼き物機で焼く。**[おさつチップス（中）]**①おさつチップスは１人１袋ずつである。

エネルギー 861kcal　たんぱく質 33.5g　脂質 31.1g　糖質 102.7g

●あげギョーザ（小麦）

赤　ギョーザ	60
黄　なたね油	6

●中華みそスープ

赤　鶏肉	32.5
緑　たまねぎ	26
緑　はくさい	26
緑　にんじん	13
緑　にら	6.5
緑　しいたけ（乾）	0.65
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.3
水	140

●ツナ大豆そぼろ

赤　ツナ	13
赤　大豆（ひきわり）	13
緑　だいこん葉（乾）	1.3
緑　しょうが	0.26
黄　綿実油	0.39
料理酒	0.65
黄　砂糖	0.52
うすくちしょうゆ	0.65
こいくちしょうゆ	1.04
水	1.3

●れんこんのオイスターソース焼き

緑　れんこん	35
塩	0.13
オイスターソース	1.3
黄　綿実油	0.39

●おさつチップス（中）

黄　おさつチップス（袋）	5

18(水)
ごはん
牛乳

あかうおのゆずじょうゆかけ　じゃがいもとあつあげの煮もの　ほうれんそうのごまあえ

[あかうおのゆずじょうゆかけ]①あかうおは網なしホテルパン（小学校は３０切程度、中学校は２５切程度）にならべ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２２０℃、１２分間、焼き物機で焼く。②みりん、うすくちしょうゆ、ゆず、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。**[じゃがいもとあつあげの煮もの]**①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、あつあげを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。**[ほうれんそうのごまあえ]**①いりごまはいる。②ほうれんそうはゆでる。③ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、いりごまをふり、あえる。

エネルギー 724kcal　たんぱく質 35.0g　脂質 18.3g　糖質 98.0g

●あかうおのゆずじょうゆかけ

赤　あかうお	60
みりん	1
うすくちしょうゆ	1.5
緑　ゆず（果汁）	0.7
水	1.5

●じゃがいもとあつあげの煮もの

赤　豚肉	21
料理酒	0.6
黄　じゃがいも	42
赤　あつあげ（冷）	35
緑　だいこん	49
緑　にんじん	21
緑　さんどまめ（冷）	14
黄　砂糖	1.4
塩	0.28
うすくちしょうゆ	4.2
こいくちしょうゆ	2.8
赤　けずりぶし	1.3
水	56

●ほうれんそうのごまあえ

緑　ほうれんそう	39
黄　ねりごま	1.3
黄　砂糖	0.26
うすくちしょうゆ	1.17
黄　いりごま（白）	0.65

令和8年11月分学校給食献立表(中学校)　　1ブロック(此花区、港区、西淀川区、淀川区、東淀川区、友渕中)

大阪市教育委員会事務局

19(木)　おさつパン　牛乳

ツナポテトオムレツ（卵）　ケチャップ（袋・ツナポテトオムレツ）　スープ　みかん

[ツナポテトオムレツ（卵）]①液卵は流水解凍し、こしょうで下味をつける。（解凍後、すみやかに加熱調理する）ツナは十分に油をきる。じゃがいもはゆでる。②焼き物機に入れる１回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもを綿実油を敷いたミニバット（１クラスの人数分、ふたなし）に入れ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２１０℃、３０分間、焼き物機で焼く。（液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）**[ケチャップ（袋・ツナポテトオムレツ）]**①ケチャップは１人１袋ずつ添える。**[スープ]**①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。**[みかん]**①みかんは１人１コずつである。

エネルギー 797kcal　たんぱく質 31.7g　脂質 23.0g　糖質 105.5g

●ツナポテトオムレツ（卵）		緑 たまねぎ	26
赤 鶏卵（液卵）	27.5	緑 コーン（冷）	13
こしょう	0.022	緑 にんじん	13
赤 ツナ	11	緑 パセリ	0.65
黄 じゃがいも	22	塩	0.32
黄 綿実油	0.55	こしょう	0.02
●ケチャップ（袋・ツナポテトオムレツ）		うすくちしょうゆ	1.1
ケチャップ（袋）	8	チキンブイヨン	1.9
●スープ		水	135
赤 鶏肉	19.5	**●みかん**	
白ワイン	0.65	緑 みかん	94.4
緑 キャベツ	39		

20(金)　ごはん　牛乳

えびフライカレーライス（えびフライ）（小麦・えび）　えびフライカレーライス（カレー）　きゅうりとコーンのサラダ　豆こんぶ

[えびフライカレーライス（えびフライ）（小麦・えび）]①えびフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。（油の温度は１７０℃）②配食時にご飯を盛りつけた上にえびフライを添える。**[えびフライカレーライス（カレー）]**①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。**[きゅうりとコーンのサラダ]**①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（きゅうりは小学校は９０人分程度、中学校は６５人分程度、コーンは小学校は６００人分程度、中学校は４６０人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。**[豆こんぶ]**①豆こんぶは１人１袋ずつである。

エネルギー 837kcal　たんぱく質 28.8g　脂質 24.3g　糖質 116.0g

●えびフライカレーライス（えびフライ）（小麦・えび）		塩	0.39
赤 えびフライ	30	うすくちしょうゆ	3.9
黄 なたね油	5	こいくちしょうゆ	2.6
●えびフライカレーライス（カレー）		赤 けずりぶし	1.56
赤 牛肉	32.5	水	65
黄 じゃがいも	45.5	**●きゅうりとコーンのサラダ**	
緑 たまねぎ	52	緑 きゅうり	39
緑 にんじん	19.5	緑 コーン（冷）	6.5
緑 グリンピース（冷）	6.5	黄 砂糖	1.04
緑 にんにく	0.39	塩	0.26
黄 綿実油	0.65	ワインビネガー	0.65
カレー粉	0.3	うすくちしょうゆ	0.26
塩	0.2	黄 綿実油	0.65
ローレル	0.013	**●豆こんぶ**	
カレールウの素（米粉）	14.6	赤 豆こんぶ（袋）	6

24(火)　ごはん　牛乳

豚肉のコチジャンいため　鶏肉と春雨のスープ　きゅうりのナムル

[豚肉のコチジャンいため]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にだいこんを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。**[鶏肉と春雨のスープ]**①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨はさっとゆでてもどし、水にさらす。わかめ（乾）はもどす。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、はくさいの順に加えていため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、春雨を加えて煮、最後に白ねぎ、わかめ（乾）を加えて煮る。**[きゅうりのナムル]**①いりごまはいる。②きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は９０人分程度、中学校は６５人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。③塩、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、いりごまをふり、あえる。

エネルギー 715kcal　たんぱく質 33.2g　脂質 17.7g　糖質 102.8g

●豚肉のコチジャンいため		赤 わかめ（乾）	0.65
赤 豚肉	52	黄 綿実油	0.52
緑 だいこん	39	塩	0.3
緑 にんにく	0.26	こしょう	0.02
黄 綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	1.9
黄 砂糖	1.3	中華スープの素	0.8
こいくちしょうゆ	3.25	水	135
コチジャン	1	**●きゅうりのナムル**	
●鶏肉と春雨のスープ		緑 きゅうり	39
赤 鶏肉	32.5	塩	0.13
料理酒	1.04	うすくちしょうゆ	1.17
黄 春雨	6.5	黄 ごま油	0.78
緑 はくさい	32.5	黄 いりごま（白）	0.78
緑 にんじん	13		
緑 白ねぎ	6.5		

25(水)　黒糖パン　牛乳

ほうれんそうのグラタン　鶏肉とカリフラワーのスープ煮　白桃ハーフ缶

[ほうれんそうのグラタン]①ほうれんそうは流水解凍する。②綿実油を熱し、ベーコンをいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、シチュールウの素で味つけし、上新粉、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。③煮上がれば、ほうれんそう、マカロニを加え、ミニバット（小学校は１クラスの人数分、中学校は３０人分程度まで、ふたなし）に入れ、焼きモード、２９０℃で立ち上げ、調理温度２７０℃、１０分間、焼き物機で焼く。**[鶏肉とカリフラワーのスープ煮]**①鶏肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にカリフラワー、さんどまめを加えて煮る。**[白桃ハーフ缶]**①白桃は１人１切ずつである。

エネルギー 815kcal　たんぱく質 33.1g　脂質 25.0g　糖質 104.2g

●ほうれんそうのグラタン		緑 カリフラワー	26
赤 ベーコン	11.2	緑 キャベツ	26
黄 マカロニ（米粉）	8.4	緑 にんじん	19.5
緑 たまねぎ	42	緑 さんどまめ（冷）	13
緑 ほうれんそう（冷）	21	緑 マッシュルーム水煮	13
黄 綿実油	0.7	塩	0.39
こしょう（白）	0.028	こしょう	0.026
ローレル	0.014	うすくちしょうゆ	1.3
シチュールウの素	7	チキンブイヨン	1.04
黄 上新粉	1.4	水	91
チキンブイヨン	0.28	**●白桃ハーフ缶**	
水	32.2	緑 白桃ハーフ缶	58
●鶏肉とカリフラワーのスープ煮			
赤 鶏肉	39		
白ワイン	1.17		

26(木)　ごはん　牛乳　除去食（卵）

関東煮（卵）　はくさいの甘酢あえ　みかん

[関東煮（卵）]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、あつあげ、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。**[はくさいの甘酢あえ]**①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は５５人分程度、中学校は４０人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。**[みかん]**①みかんは１人１コずつである。

エネルギー 736kcal　たんぱく質 29.9g　脂質 16.6g　糖質 110.3g

●関東煮（卵）		塩	0.39
赤 鶏肉	26	うすくちしょうゆ	3.9
料理酒	0.78	こいくちしょうゆ	2.6
赤 うずら卵水煮	26	赤 けずりぶし	1.56
赤 ちくわ	19.5	水	65
黄 じゃがいも	32.5	**●はくさいの甘酢あえ**	
こんにゃく	26	緑 はくさい	42
赤 あつあげ（冷）	26	黄 砂糖	0.98
緑 だいこん	52	塩	0.28
緑 にんじん	13	米酢	0.98
黄 砂糖	1.3	**●みかん**	
みりん	1.3	緑 みかん	94.4

27(金)　ミニコッペパン　牛乳

[ウインナーときのこの和風スパゲッティ（小麦）]　**きざみのり（袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ）**　**キャベツときゅうりのサラダ**　**ソフト黒豆**　**発酵乳（乳）（中）**

[ウインナーときのこの和風スパゲッティ（小麦）]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、まいたけの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。**[きざみのり（袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ）]**①きざみのりは１人１袋ずつ添える。**[キャベツときゅうりのサラダ]**①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（キャベツは小学校は１０５人分程度、中学校は８０人分程度、きゅうりは小学校は１８０人分程度、中学校は１３５人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。**[ソフト黒豆]**①ソフト黒豆は１人１袋ずつである。**[発酵乳（乳）（中）]**①発酵乳は１人１本ずつである。

エネルギー 716kcal　たんぱく質 30.0g　脂質 24.9g　糖質 83.7g

●ウインナーときのこの和風スパゲッティ（小麦）		こいくちしょうゆ	2.3
赤 ウインナー	33.8	※塩	1
赤 ベーコン	10.8	**●きざみのり（袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ）**	
黄 スパゲッティ	40.5	赤 きざみのり（袋）	0.8
黄 綿実油	1.22	**●キャベツときゅうりのサラダ**	
緑 たまねぎ	54	緑 キャベツ	26
緑 にんじん	20.3	緑 きゅうり	19.5
緑 ピーマン	13.5	黄 砂糖	1.04
緑 にんにく	0.41	塩	0.26
緑 しめじ	13.5	ワインビネガー	1.04
緑 まいたけ	13.5	黄 綿実油	0.39
黄 綿実油	0.68	**●ソフト黒豆**	
塩	0.14	赤 ソフト黒豆（袋）	8
こしょう	0.041	**●発酵乳（乳）（中）**	
うすくちしょうゆ	2.84	赤 発酵乳	70

30(月)　ごはん　牛乳

豚キムチ丼　とうふのスープ　だいこんのナムル　黄桃缶（中）

[豚キムチ丼]①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にたまねぎ、はくさい、はくさいキムチの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、コチジャンで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。**[とうふのスープ]**①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。**[だいこんのナムル]**①だいこんはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は１１５人分程度、中学校は８５人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。②塩、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にだいこんにかけ、あえる。**[黄桃缶（中）]**①黄桃は１人１/３０缶ずつである。

エネルギー 763kcal　たんぱく質 33.9g　脂質 18.8g　糖質 110.5g

●豚キムチ丼		こしょう	0.02
赤 豚肉	56	うすくちしょうゆ	1.9
緑 たまねぎ	42	中華スープの素	0.8
緑 はくさい	28	水	135
緑 はくさいキムチ	28	**●だいこんのナムル**	
緑 にら	7	緑 だいこん	32.5
緑 しょうが	0.7	塩	0.13
緑 にんにく	0.7	うすくちしょうゆ	1.17
黄 綿実油	1.4	黄 ごま油	0.78
黄 砂糖	1.4	**●黄桃缶（中）**	
塩	0.14	緑 黄桃缶	58
うすくちしょうゆ	0.7		
コチジャン	0.2		
●とうふのスープ			
赤 鶏肉	26		
料理酒	0.78		
赤 とうふ（冷）	26		
緑 チンゲンサイ	19.5		
緑 にんじん	13		
塩	0.3		

黄：主にエネルギーのもとになる食品
（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）
赤：主に体をつくるもとになる食品
（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）
緑：主に体の調子を整えるもとになる食品
（野菜、果物、きのこ類）

給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

11月5日（木）

規則正しい食生活

朝食を食べないなど、一日三度の食事をしっかりとらないと、必要な栄養素が不足したり、一度にとる食事の量が多くなることで肥満の原因になったりします。

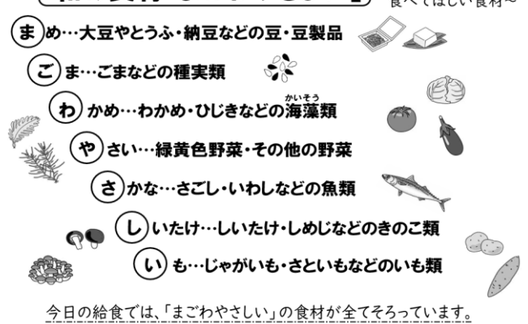
朝・昼・夕、毎日なるべく決まった時間に食事をすることで、食生活のリズムが整います。成長期に規則正しく食事をとる習慣をつけましょう。



11月9日（月）

和の食材「まごわやさしい」

～健康のために食べてほしい食材～



- **ま**め…大豆やとうふ・納豆などの豆・豆製品
- **こ**ま…ごまなどの種実類
- **わ**かめ…わかめ・ひじきなどの海藻類
- **や**さい…緑黄色野菜・その他の野菜
- **さ**かな…さごし・いわしなどの魚類
- **し**いたけ…しいたけ・しめじなどのきのこ類
- **い**も…じゃがいも・さといもなどのいも類

今日の給食では、「まごわやさしい」の食材が全てそろっています。

11月16日（月）

かぼちゃういろう

ういろうは、米粉や小麦粉を砂糖などと混ぜて、蒸して作った全国各地で食べられている和菓子です。

今日の給食の「かぼちゃういろう」は、上新粉、砂糖、水にかぼちゃペーストを混ぜ合わせて蒸しています。



「かぼちゃういろう」は、しっかりよくかんで食べましょう。

11月27日（金）

きのこ



きのこは、食物繊維やビタミンＤなどの栄養素を多く含んでいます。

◎**食物繊維**…腸の調子を整え、便通を良くする
◎**ビタミンD**…カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にする

今日の「ウインナーときのこの和風スパゲッティ」には、しめじとまいたけを使っています。



11月30日（月）

新食品

はくさいキムチ

はくさいキムチは、はくさいにヤンニョムをすりこんで漬けた韓国・朝鮮の漬ものです。

ヤンニョムとは、唐辛子やにんにく、ねぎ、しょうが、塩などの薬味を混ぜ合わせたものです。

給食のはくさいキムチは、塩や唐辛子、にんにく、かつおぶし、こんぶを合わせたヤンニョムに漬けています。



大阪市教育委員会事務局　指導部保健体育担当給食グループ　06-6208-9143　ホームページURL　www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html