令和8年12月分学校給食献立表(中学校)　　２ブロック(北区、都島区、福島区、東成区、旭区、城東区、鶴見区（北稜中・友渕中を除く）)

食品の使用量の単位は[g]　　大阪市教育委員会事務局

1(火)

ごはん
牛乳

さばのおろしじょうゆかけ　すまし汁　こまつなの煮びたし

[さばのおろしじょうゆかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②さば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℃、１８分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさばにかける。**[すまし汁]**①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、はくさい、たけのこ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。**[こまつなの煮びたし]**①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。

エネルギー 696kcal　たんぱく質 32.1g　脂質 21.7g　糖質 93.3g

●さばのおろしじょうゆかけ

赤 さば	60
緑 だいこんおろし（冷）	10
みりん	1
うすくちしょうゆ	1.5

●すまし汁

赤 うすあげ（冷）	6.5
緑 はくさい	39
緑 たけのこ（水煮）	13
緑 みつば	3.9
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

●こまつなの煮びたし

赤 鶏肉	13
緑 こまつな	39
黄 砂糖	0.65
うすくちしょうゆ	1.3
こいくちしょうゆ	0.78
赤 だしこんぶ	0.052
赤 けずりぶし	0.195
水	13

2(水)

ごはん
牛乳

卵どうふ（卵）　まる天と野菜の煮もの　のりのつくだ煮　ソフト黒豆（中）

[卵どうふ（卵）]①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）けずりぶしでだしをとり、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけする。②焼き物機に入れる１回量の液卵、だしをミニバット（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。（液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）**[まる天と野菜の煮もの]**①まる天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、たまねぎ、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、まる天を加え、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含め、最後にさんどまめを加えて煮る。**[のりのつくだ煮]**①しいたけ（乾）はもどす。けずりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だしを合わせて煮、しいたけ（乾）を加えて煮る。（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）③煮上がれば、きざみのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。**[ソフト黒豆（中）]**①ソフト黒豆は１人１袋ずつである。

エネルギー 725kcal　たんぱく質 29.9g　脂質 14.2g　糖質 110.4g

●卵どうふ（卵）

赤 鶏卵（液卵）	30
みりん	0.8
塩	0.2
うすくちしょうゆ	0.8
赤 けずりぶし	0.8
水	38

●まる天と野菜の煮もの

赤 まる天	28
赤 豚肉	14
黄 じゃがいも	49
緑 だいこん	49
緑 たまねぎ	28
緑 にんじん	21
緑 さんどまめ（冷）	14
黄 砂糖	1.4
みりん	1.4
塩	0.28
うすくちしょうゆ	4.2
こいくちしょうゆ	3.5
赤 けずりぶし	1.3
水	56

●のりのつくだ煮

緑 しいたけ（乾）	0.56
赤 きざみのり	3.5
黄 砂糖	0.7
料理酒	0.7
みりん	4.2
こいくちしょうゆ	4.2
赤 けずりぶし	0.5
水	21

●ソフト黒豆（中）

赤 ソフト黒豆（袋）	8

3(木)

コッペパン
牛乳

さけのマリネ　肉だんごと押麦のスープ　みかん　ブルーベリージャム

[さけのマリネ]①さけはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、米酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。**[肉だんごと押麦のスープ]**①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。**[みかん]**①みかんは１人１コずつである。

エネルギー 901kcal　たんぱく質 38.2g　脂質 30.4g　糖質 109.6g

●さけのマリネ

赤 さけ（角）	60
黄 じゃがいもでん粉	9
黄 なたね油	9
緑 たまねぎ	15
黄 オリーブ油	0.3
黄 砂糖	1.2
塩	0.3
こしょう（白）	0.015
米酢	4.5
黄 オリーブ油	0.75
白ワイン	2.1

●肉だんごと押麦のスープ

赤 肉だんご	26
黄 押麦	7.8
緑 だいこん	45.5
緑 にんじん	19.5
緑 ほうれんそう（冷）	13
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

●みかん

緑 みかん	94.4

4(金)

ごはん
牛乳

豚肉のしょうが焼き　さつまいものみそ汁　きくなとはくさいのごまあえ

[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚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２２０℃、１５分間、焼き物機で焼く。**[さつまいものみそ汁]**①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ（乾）はもどす。②にぼしでだしをとり、にんじん、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。（にぼしは水につけて３０分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る）③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。**[きくなとはくさいのごまあえ]**①いりごまはいる。②はくさい、きくなは各々ゆでる。③砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。

エネルギー 742kcal　たんぱく質 30.7g　脂質 18.8g　糖質 108.0g

●豚肉のしょうが焼き

赤 豚肉	58
緑 たまねぎ	29
緑 しょうが	1.04
黄 砂糖	0.78
みりん	0.91
こいくちしょうゆ	3.12
黄 綿実油	0.65

●さつまいものみそ汁

黄 さつまいも	32.5
赤 うすあげ（冷）	6.5
緑 にんじん	13
緑 ブラックマッペもやし	13
赤 わかめ（乾）	0.65
赤 赤みそ	10.7
赤 白みそ	4.3
赤 にぼし	2.1
水	140

●きくなとはくさいのごまあえ

緑 はくさい	39
緑 きくな	13
黄 砂糖	0.72
うすくちしょうゆ	2.16
黄 いりごま（白）	0.6

7(月)

コッペパン
牛乳

カレーうどん（小麦）　はくさいのおひたし　いもけんぴフィッシュ　バター

[カレーうどん（小麦）]①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。**[はくさいのおひたし]**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４０人分程度、中学校は３０人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。**[いもけんぴフィッシュ]**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 852kcal　たんぱく質 34.8g　脂質 34.1g　糖質 94.5g

●カレーうどん（小麦）

赤 牛肉	52
黄 うどん	19.5
赤 うすあげ（冷）	6.5
緑 たまねぎ	39
緑 にんじん	13
緑 青ねぎ	6.5
黄 綿実油	0.65
塩	0.22
カレールウの素（米粉）	7.5
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

●はくさいのおひたし

緑 はくさい	56
黄 砂糖	0.39
うすくちしょうゆ	2.34
赤 だしこんぶ	0.013
赤 けずりぶし	0.039
水	2.6

●いもけんぴフィッシュ

赤 いもけんぴフィッシュ（袋）	5

8(火)

ごはん
牛乳

ケチャップライス（具）　スープ　れんこんフライ（米粉）　発酵乳（乳）（中）

[ケチャップライス（具）]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウインナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。**[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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、しめじを加えて煮、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。**[れんこんフライ（米粉）]**①れんこん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℃）**[発酵乳（乳）（中）]**①発酵乳は１人１本ずつである。

エネルギー 870kcal　たんぱく質 30.1g　脂質 26.4g　糖質 122.8g

●ケチャップライス（具）

赤 ウインナー	28
赤 ベーコン	11.2
緑 たまねぎ	35
緑 ピーマン	7
黄 綿実油	0.42
ケチャップ	16.8
ウスターソース	0.7
塩	0.07
カレー粉	0.14
水	7

●スープ

赤 鶏肉	26
白ワイン	0.78
緑 キャベツ	39
緑 にんじん	13
緑 グリンピース（冷）	6.5
緑 コーン（冷）	6.5
緑 しめじ	13
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

●れんこんフライ（米粉）

緑 れんこんフライ	56
黄 なたね油	8

●発酵乳（乳）（中）

赤 発酵乳	70

9(水)

ごはん
牛乳

いわしのしょうが煮　みそ汁　高野どうふの煮もの　焼きのり（中）

[いわしのしょうが煮]①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水（こんぶのつけ汁も使用）、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバット（１クラスの人数分、ふたあり）に入れ、②の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、２８０℃で立ち上げ、調理温度２５０℃、３０分間、焼き物機で煮る。**[みそ汁]**①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。**[高野どうふの煮もの]**①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）**[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 678kcal　たんぱく質 30.4g　脂質 13.6g　糖質 102.4g

●いわしのしょうが煮

赤 いわし	34
緑 しょうが	0.8
赤 切りこんぶ（細）	0.5
黄 砂糖	2
米酢	0.3
こいくちしょうゆ	3.5
料理酒	0.8
水	20

●みそ汁

赤 鶏肉	13
黄 じゃがいも	26
緑 はくさい	45.5
緑 だいこん	26
緑 にんじん	13
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

●高野どうふの煮もの

赤 高野どうふ	6
緑 さんどまめ（冷）	6
黄 砂糖	1.8
みりん	0.6
うすくちしょうゆ	2.4
赤 だしこんぶ	0.22
赤 けずりぶし	0.81
水	54

●焼きのり（中）

赤 焼きのり（袋）	1.25

10(木)

ミニコッペパン
牛乳

和風焼きそば（小麦）　かつおぶし（袋・和風焼きそば）　あつあげのしょうがじょうゆかけ　りんご缶

[和風焼きそば（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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。**[かつおぶし（袋・和風焼きそば）]**①かつおぶしは１人１袋ずつ添える。**[あつあげのしょうがじょうゆかけ]**①あつあげは網なしホテルパン（小学校は４０人分程度、中学校は２５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℃、８分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。**[りんご缶]**①りんごは小学校は１/４０缶、中学校は１/３０缶ずつである。

エネルギー 785kcal　たんぱく質 38.9g　脂質 28.2g　糖質 85.4g

●和風焼きそば（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	0.14
こしょう	0.07
うすくちしょうゆ	3.92
こいくちしょうゆ	2.8

●かつおぶし（袋・和風焼きそば）

赤 かつおぶし（袋）	1

●あつあげのしょうがじょうゆかけ

赤 あつあげ（冷）	50
緑 しょうが	0.3
黄 砂糖	1
こいくちしょうゆ	1.6

●りんご缶

緑 りんご缶	58

11(金)

ごはん
牛乳

みそ肉じゃが　じゃこ豆　かぶのゆず風味

[みそ肉じゃが]①糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にグリンピースを加えて煮る。**[じゃこ豆]**①大豆は熱湯に６０分間ひたす。（ふたをする）ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。**[かぶのゆず風味]**①かぶはゆでるか、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、８分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。

エネルギー 817kcal　たんぱく質 33.7g　脂質 23.6g　糖質 104.5g

●みそ肉じゃが

赤 豚肉	45.5
黄 じゃがいも	58.5
糸こんにゃく	26
緑 たまねぎ	45.5
緑 にんじん	19.5
緑 グリンピース（冷）	6.5
黄 綿実油	0.65
黄 砂糖	1.2
みりん	0.6
こいくちしょうゆ	0.36
赤 赤みそ	9.6
赤 けずりぶし	0.91
水	39

●じゃこ豆

赤 大豆（乾）	15.6
黄 じゃがいもでん粉	2.6
黄 なたね油	5.2
赤 ちりめんじゃこ	3.9
黄 砂糖	1.56
こいくちしょうゆ	3.12
黄 いりごま（白）	0.65

●かぶのゆず風味

緑 かぶ	39
黄 砂糖	1.3
塩	0.13
米酢	0.78
うすくちしょうゆ	0.52
緑 ゆず（果汁）	0.78

14(月)

黒糖パン
牛乳

ハンバーグのデミグラスソースかけ　ガンボスープ　さんどまめとコーンのソテー

[ハンバーグのデミグラスソースかけ]①ハンバーグは網なしホテルパン（小学校は３０コ程度、中学校は２５コ程度）にならべ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２２０℃、１５分間、焼き物機で焼く。②デミグラスソースを湯でとかしておく。③湯、チキンブイヨン、ケチャップ、トマトピューレを合わせて煮る。④煮上がれば、②を加えてとろみをつけていく。とろみが出たら、砂糖、オニオンパウダーを加えて煮る。⑤配缶時にハンバーグに④のソースをかける。**[ガンボスープ]**①にんにく、オリーブ油を合わせて点火後、ベーコン、鶏ひき肉をいためる。②いたまれば、セロリ、にんじん、たまねぎ、オリーブ油を加え、軽く油になじむまでいためる。③いたまれば、押麦、湯、トマトピューレ、カレー粉、チキンブイヨン、塩、こしょうを加えて煮る。④煮上がれば、ローレル、オレガノパウダー、水どき上新粉（上新粉重量の３倍量の水でとく）を加えて味をなじませ、金時豆を加えて煮含め、最後にオクラを加えて煮る。**[さんどまめとコーンのソテー]**①オリーブ油を熱し、さんどまめ、コーンの順にいためる。②いたまれば、塩、野菜ブイヨンで味つけする。

エネルギー 862kcal　たんぱく質 34.0g　脂質 33.1g　糖質 96.4g

●ハンバーグのデミグラスソースかけ

赤 ハンバーグ	70
デミグラスソース（米粉）	2
水	6.7
ケチャップ	3.3
トマトピューレ	1.7
黄 砂糖	0.16
オニオンパウダー	0.208
チキンブイヨン	0.16
水	6.7

●ガンボスープ

赤 鶏ひき肉	5.72
赤 ベーコン	5.72
黄 押麦	2.34
赤 金時豆（ドライパック）	9.1
緑 たまねぎ	26
緑 オクラ（冷）	19.5
緑 にんじん	13
緑 セロリ	5.72
緑 にんにく	1.17
黄 オリーブ油	1.43
黄 オリーブ油	1.43
塩	0.52
こしょう（粗挽）	0.031
ローレル	0.176
トマトピューレ	17.6
カレー粉	0.062
黄 上新粉	3.6
オレガノパウダー	0.031
チキンブイヨン	2.5
水	124.2

●さんどまめとコーンのソテー

緑 さんどまめ（冷）	32.5
緑 コーン（冷）	13
黄 オリーブ油	0.39
塩	0.13
野菜ブイヨン	0.39

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。

15(火)

ごはん
牛乳

さごしのしょうゆだれかけ　みそ汁　だいこんの煮もの

[さごしのしょうゆだれかけ]①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。②みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。**[みそ汁]**①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。**[だいこんの煮もの]**①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉（でん粉重量の２倍量の水でとく）でとろみをつける。

エネルギー 697kcal　たんぱく質 32.6g　脂質 17.4g　糖質 98.7g

●さごしのしょうゆだれかけ	
赤 さごし	60
みりん	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
水	1.5
●みそ汁	
赤 とうふ（冷）	19.5
緑 キャベツ	39
緑 にんじん	13
緑 青ねぎ	6.5
緑 えのきたけ	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
●だいこんの煮もの	
赤 豚肉	13
緑 だいこん	45.5
みりん	0.65
うすくちしょうゆ	2.73
赤 だしこんぶ	0.078
赤 けずりぶし	0.299
黄 じゃがいもでん粉	0.65
水	19.5

16(水)

ごはん
牛乳
除去食（卵）

カツ丼（米粉カツ）　カツ丼（具）（卵）　ほうれんそうのおひたし　まっ茶大豆

[カツ丼（米粉カツ）]①米粉カツ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米粉カツをのせる。**[カツ丼（具）（卵）]**①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。**[ほうれんそうのおひたし]**①ほうれんそうはゆでる。②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、あえる。**[まっ茶大豆]**①まっ茶大豆は１人１袋ずつである。

エネルギー 805kcal　たんぱく質 29.1g　脂質 28.0g　糖質 105.0g

●カツ丼（米粉カツ）	
赤 米粉カツ	50
黄 なたね油	8
●カツ丼（具）（卵）	
赤 鶏卵（液卵）	42
緑 たまねぎ	63
緑 にんじん	14
緑 青ねぎ	7
黄 砂糖	0.7
みりん	0.7
塩	0.42
うすくちしょうゆ	4.2
こいくちしょうゆ	3.5
赤 けずりぶし	1.3
水	56
●ほうれんそうのおひたし	
緑 ほうれんそう	39
黄 砂糖	0.39
うすくちしょうゆ	1.17
●まっ茶大豆	
赤 まっ茶大豆（袋）	6

17(木)

黒糖パン
牛乳
除去食（大豆）

きのこのドリア　鶏肉と野菜のスープ　みかん

[きのこのドリア]①米はぬるま湯につけ、３０分間以上おき、湯をきる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギの順にいためる。③いたまれば、グリンピース、マッシュルーム、湯、チキンブイヨン、米を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、シチュールウの素で味つけし、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２３０℃、２５分間、焼き物機で焼く。**[鶏肉と野菜のスープ]**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、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。**[みかん]**①みかんは１人１コずつである。

エネルギー 780kcal　たんぱく質 31.4g　脂質 23.2g　糖質 102.2g

●きのこのドリア	
赤 ベーコン	8.4
黄 精白米	10.5
緑 たまねぎ	10.5
緑 グリンピース（冷）	4.2
緑 しめじ	10.5
緑 エリンギ	10.5
緑 マッシュルーム水煮	5.3
黄 綿実油	0.53
塩	0.11
こしょう（白）	0.021
シチュールウの素	5.3
チキンブイヨン	0.21
水	31.5
●鶏肉と野菜のスープ	
赤 鶏肉	32.5
白ワイン	1.04
緑 だいこん	32.5
緑 はくさい	32.5
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	1.9
チキンブイヨン	1.9
水	135
●みかん	
緑 みかん	94.4

18(金)

ごはん
牛乳

きびなご天ぷら（小麦）　含め煮　焼きかぼちゃの甘みつかけ

[きびなご天ぷら（小麦）]①きびなご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℃）②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、ゆず、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなご天ぷらにかける。**[含め煮]**①鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、れんこん、だいこん、つなこんにゃくの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。**[焼きかぼちゃの甘みつかけ]**①かぼちゃは網なしホテルパン（小学校は６０人分程度、中学校は４５人分程度）に入れ、焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度１８０℃、２０分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。

エネルギー 787kcal　たんぱく質 27.9g　脂質 21.3g　糖質 115.8g

●きびなご天ぷら（小麦）	
赤 きびなご天ぷら	47.3
黄 なたね油	7
黄 砂糖	0.5
みりん	1
こいくちしょうゆ	1.5
緑 ゆず（果汁）	0.7
水	1
●含め煮	
赤 鶏肉	26
料理酒	0.78
つなこんにゃく	26
緑 だいこん	39
緑 にんじん	19.5
緑 れんこん	19.5
緑 さんどまめ（冷）	13
黄 砂糖	1.3
塩	0.13
うすくちしょうゆ	3.9
こいくちしょうゆ	2.6
赤 けずりぶし	1.17
水	52
●焼きかぼちゃの甘みつかけ	
緑 かぼちゃ（冷）	52
黄 砂糖	3.9
塩	0.13
こいくちしょうゆ	0.13
水	2.6

21(月)

レーズンパン
牛乳

豚肉のオイスターソース焼き　中華スープ　チンゲンサイともやしの中華あえ

[豚肉のオイスターソース焼き]①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマン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３５人分程度、中学校は２５人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２２０℃、１５分間、焼き物機で焼く。**[中華スープ]**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、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、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。**[チンゲンサイともやしの中華あえ]**①もやし、チンゲンサイは各々ゆでる。②砂糖、塩、米酢、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①の材料にかけ、あえる。

エネルギー 767kcal　たんぱく質 41.0g　脂質 25.5g　糖質 85.6g

●豚肉のオイスターソース焼き	
赤 豚肉	63
緑 ピーマン	14
緑 しょうが	0.56
緑 にんにく	0.28
オイスターソース	1.68
こいくちしょうゆ	1.4
黄 綿実油	0.7
●中華スープ	
赤 鶏肉	26
料理酒	0.78
赤 とうふ（冷）	26
緑 キャベツ	39
緑 たまねぎ	26
緑 にんじん	13
塩	0.32
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
●チンゲンサイともやしの中華あえ	
緑 ブラックマッペもやし	26
緑 チンゲンサイ	19.5
黄 砂糖	1.04
塩	0.13
米酢	0.78
うすくちしょうゆ	0.78
黄 ごま油	0.39

22(火)

おさつパン
牛乳
除去食（大豆）

ウインナーのケチャップソース　スープ　焼きツナキャベツ　固形チーズ（乳）（中）

[ウインナーのケチャップソース]①ウインナーソーセージはゆでる。（中心まで十分に加熱する）②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、湯を合わせて煮、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、配缶時にウインナーソーセージにかける。**[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、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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。**[焼きツナキャベツ]**①ツナは十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン、綿実油を合わせる。②ツナ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパン（小学校は３５人分程度、中学校は２５人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度１８０℃、１３分間、焼き物機で焼く。**[固形チーズ（乳）（中）]**①固形チーズは１人１コずつである。

エネルギー 865kcal　たんぱく質 36.2g　脂質 33.1g　糖質 95.6g

●ウインナーのケチャップソース	
赤 ウインナーソーセージ	40
黄 砂糖	0.5
ケチャップ	3
トンカツソース	1
ウスターソース	0.3
黄 じゃがいもでん粉	0.1
水	3.5
●スープ	
赤 鶏肉	26
白ワイン	0.78
黄 じゃがいも	26
緑 たまねぎ	39
緑 にんじん	13
緑 むきえだまめ（冷）	6.5
緑 しめじ	13
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
●焼きツナキャベツ	
赤 ツナ	6.5
緑 キャベツ	39
黄 砂糖	0.39
こしょう	0.013
うすくちしょうゆ	0.39
チキンブイヨン	0.26
黄 綿実油	0.39
●固形チーズ（乳）（中）	
赤 固形チーズ	10

23(水)

玄米ご飯（中学校）
牛乳

冬野菜のカレーライス　ブロッコリーのサラダ　和なし缶

[冬野菜のカレーライス]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうが、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、だいこん、れんこんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。**[ブロッコリーのサラダ]**①ブロッコリーはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は７５人分程度、中学校は５５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、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。**[和なし缶]**①和なしは小学校は１/４０缶、中学校は１/３０缶ずつである。

エネルギー 781kcal　たんぱく質 27.4g　脂質 20.5g　糖質 115.6g

●冬野菜のカレーライス	
赤 牛肉	52
緑 たまねぎ	52
緑 だいこん	26
緑 にんじん	19.5
緑 れんこん	19.5
緑 グリンピース（冷）	6.5
緑 しょうが	0.65
緑 にんにく	0.65
黄 綿実油	0.65
カレー粉	0.3
塩	0.2
カレールウの素（米粉）	14.6
水	110
●ブロッコリーのサラダ	
緑 ブロッコリー	26
黄 砂糖	0.65
こしょう	0.013
米酢	1.04
うすくちしょうゆ	0.91
黄 綿実油	0.39
●和なし缶	
緑 和なし缶	58

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。

12月4日(金)



きくな

きくなの生産量は、大阪府が全国1位で、その多くは泉州地域で栽培(さいばい)されています。また、きくなは大阪府で収穫(しゅうかく)、生産された農産物や食品を表す「大阪産（おおさかもん）」の一つに認定され、大阪府を代表する野菜です。

大阪市の給食では、地場産物を活用する取り組みの一つとして、大阪産のきくなをできるだけ使うようにしています。



12月11日(金)

かぶ



かぶは、年間を通して流通していますが、冬が旬(しゅん)の野菜です。寒い時期にとれるかぶは、甘(あま)みがあり、おいしくなります。

また、かぶは日本で古くから栽培(さいばい)されてきた野菜で、春の七草の一つ「すずな」としても親しまれています。

なにわの伝統野菜の一つである「天王寺かぶら」は、大阪市天王寺付近で初めて作られました。

12月18日(金)

冬至の食事



今年の冬至は12月22日(火)です。

冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。

日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べると運がよくなるといわれています。また、「ん」が二つ入るとさらに良いとされ、その一つが**かぼちゃ(なんきん)**です。

かぼちゃは、冬まで保存することができ、ビタミン類を豊富に含(ふく)んでいます。かぼちゃを食べることで、寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵(ちえ)が今も受け継がれています。



「つなこんにゃく」は、しっかりよくかんで食べましょう。