

|                     |      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |          |              |                              |        |      |
|---------------------|------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------|--------------|------------------------------|--------|------|
| 令和8年7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、友測市) |          |              |                              |        |      |
| 1(水)                | ごはん  | 牛乳 | ゴーヤチャンプルー かつおぶし (袋・ゴーヤチャンプルー) シブイ汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ● <u>ゴーヤチャンプルー</u>              | 緑 にんじん   | 13           |                              |        |      |
|                     |      |    | [ <u>ゴーヤチャンプルー</u> ]①豚肉は料理酒で下味をつける。にがうりは塩で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[ <u>かつおぶし (袋・ゴーヤチャンプルー)</u> ]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[ <u>シブイ汁</u> ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、とうがんの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[ <u>あつあげのしょうがじょうゆかけ</u> ]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。                                                                 | 赤 豚肉                            | 39       | 緑 青ねぎ        | 6.5                          |        |      |
|                     |      |    | エネルギー 712kcal たんぱく質 34.7g 脂質 20.1g 糖質 95.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 料理酒                             | 1.17     | 塩            | 0.43                         |        |      |
| 2(木)                | ごはん  | 牛乳 | 豚肉と野菜の煮もの ひじき豆 ささみとキャベツのごまみそ焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ● <u>豚肉と野菜の煮もの</u>              | 赤 大豆 (乾) | 15.6         |                              |        |      |
|                     |      |    | [ <u>豚肉と野菜の煮もの</u> ]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにやくはゆでる。しいたけ (乾) はもどす。②けずりぶしでだし (しいたけ (乾) のもとし汁も使用) をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、しいたけ (乾) の順に煮る。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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ <u>ひじき豆</u> ]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする) ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。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ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。[ <u>ささみとキャベツのごまみそ焼き</u> ]①ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせる。②ささみ、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55人分程度、中学校は40人分程度) に入れ、いりごまをふり、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。 | 赤 豚肉                            | 39       | 黄 じゃがいもでん粉   | 2.6                          |        |      |
|                     |      |    | エネルギー 787kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.3g 糖質 101.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 料理酒                             | 1.17     | 黄 なたね油       | 5.2                          |        |      |
| 3(金)                | ごはん  | 牛乳 | カレースパゲッティ (小麦) グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳 (乳)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ● <u>カレースパゲッティ (小麦)</u>         | 赤 豚ひき肉   | 33.8         | ● <u>グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ</u> | 緑 キャベツ | 26   |
|                     |      |    | [ <u>カレースパゲッティ (小麦)</u> ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ペ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、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、カレールウの素 (カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)、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。[ <u>グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ</u> ]①キャベツ、グリーンアスパラガスは各々ゆでるか、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、グリーンアスパラガスは小学校は105人分程度、中学校は80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。[ <u>発酵乳 (乳)</u> ]①発酵乳は1人1本ずつである。                           | 赤 ペーコン                          | 10.8     | 緑 グリーンアスパラガス | 19.5                         |        |      |
|                     |      |    | エネルギー 722kcal たんぱく質 30.6g 脂質 25.5g 糖質 84.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 黄 スパゲッティ                        | 40.5     | 黄 砂糖         | 1.04                         |        |      |
| 6(月)                | ごはん  | 牛乳 | ロモ・サルタード (肉) ロモ・サルタード (じゃがいも) ロクロ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ● <u>ロモ・サルタード (肉)</u>           | 赤 牛肉     | 45.5         | ● <u>ロクロ</u>                 | 赤 ペーコン | 10.4 |
|                     |      |    | [ <u>ロモ・サルタード (肉)</u> ]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、トマトの順にいためる。②いたまれば、砂糖、こしょう、カレー粉、米酢、こいくちしょうゆで味つけする。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[ <u>ロモ・サルタード (じゃがいも)</u> ]①じゃがいもは塩で下味をつけ、熱したなたね油であげる。②配食時にご飯を盛りつけた上に①を添える。[ <u>ロクロ</u> ]①てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。②ペーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、キャベツの順にいため、湯、チキンブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆、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。                                                                                               | 緑 たまねぎ                          | 26       | 赤 てぼ豆 (乾)    | 6.5                          |        |      |
|                     |      |    | エネルギー 793kcal たんぱく質 28.3g 脂質 26.4g 糖質 102.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 緑 トマト缶                          | 13       | 緑 キャベツ       | 39                           |        |      |
| 7(火)                | 黒糖パン | 牛乳 | かぼちゃのミートグラタン スープ みかんゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ● <u>かぼちゃのミートグラタン</u>           | 赤 牛ひき肉   | 14           | ● <u>スープ</u>                 | 赤 鶏肉   | 26   |
|                     |      |    | [ <u>かぼちゃのミートグラタン</u> ]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバット (小学校は1クラスの数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし) に入れ、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。[ <u>スープ</u> ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイオンを加え、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。[ <u>みかんゼリー</u> ]①みかんゼリーは1人1コずつである。                                                                                                | 赤 豚ひき肉                          | 14       | 白ワイン         | 0.78                         |        |      |
|                     |      |    | エネルギー 767kcal たんぱく質 32.7g 脂質 22.3g 糖質 99.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 緑 かぼちゃ                          | 35       | 緑 キャベツ       | 39                           |        |      |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15(水)   | さけのしょうゆだれかけ みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり (中)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ●さけのしょうゆだれかけ<br>赤 さけ(角) 70<br>黄 綿実油 0.7<br>黄 砂糖 1.95<br>こいくちしょうゆ 2.6<br>水 1.95<br>●みそ汁<br>黄 じゃがいも 26<br>赤 うすあげ(冷) 6.5<br>緑 たまねぎ 39<br>緑 にんじん 13<br>緑 青ねぎ 6.5<br>緑 えのきたけ 13<br>赤 赤みそ 10.7<br>赤 白みそ 4.3<br>赤 だしこんぶ 0.6<br>赤 けずりぶし 2.1<br>水 140<br>●とうがんの煮もの<br>赤 鶏肉 19.5 | 緑 とうがん 45.5<br>緑 しょうが 0.52<br>みりん 0.65<br>塩 0.13<br>うすくちしょうゆ 1.56<br>黄 じゃがいもでん粉 0.65<br>赤 だしこんぶ 0.078<br>赤 けずりぶし 0.273<br>水 18.2<br>●焼きのり(中)<br>赤 焼きのり(袋) 1.25    |
| ごはん     | [さけのしょうゆだれかけ]①さけは綿実油をひいた網なしホテルパン(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。②砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさけにかける。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。[とうがんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、しょうが汁、みりん、塩、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。[焼きのり(中)]①焼きのりは1人1袋ずつである。 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
| 牛乳      | エネルギー 736kcal たんぱく質 38.9g 脂質 16.0g 糖質 102.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
| 16(木)   | 鶏肉と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト きゅうりとコーンのサラダ みかんジャム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ●鶏肉と野菜のスープ煮<br>赤 鶏肉 45.5<br>白ワイン 1.43<br>緑 たまねぎ 39<br>緑 キャベツ 32.5<br>緑 にんじん 19.5<br>緑 むきえだまめ(冷) 6.5<br>緑 マッシュルーム水煮 13<br>黄 綿実油 0.65<br>塩 0.39<br>こしょう 0.026<br>うすくちしょうゆ 2.08<br>チキンピヨン 1.04<br>水 91<br>●ジャーマンポテト                                                       | 赤 ベーコン 11.2<br>黄 じゃがいも 56<br>塩 0.14<br>こしょう 0.014<br>黄 綿実油 0.7<br>緑 きゅうり 39<br>緑 コーン(冷) 6.5<br>黄 砂糖 1.04<br>塩 0.26<br>ワインビネガー 0.65<br>うすくちしょうゆ 0.26<br>黄 綿実油 0.65 |
| コッペパン   | [鶏肉と野菜のスープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯、チキンピヨンを加えて煮る。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、「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。[ジャーマンポテト]①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょう、綿実油で下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(小学校は50人分程度、中学校は35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℃、23分間、焼き物機で焼く。[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。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。                    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
| 牛乳      | エネルギー 766kcal たんぱく質 33.8g 脂質 24.8g 糖質 89.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |
| 除去食(大豆) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |

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。

## 「生きる力を育む食育」

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。心と体の調子を整えるためにも、朝食をきちんと食べ、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。また、誰かと一緒に食べたり、旬や産地に目を向けたりする体験も大切です。毎日の「いただきます」が充実したものになるよう、できることから始めましょう。

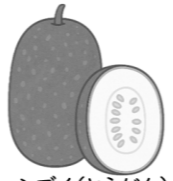
## 7月1日(水)

じる

シブイ汁

「シブイ」とは、沖縄県の方言で「とうがん」のことをいい、とうがんを使ったすまし汁のことを「シブイ汁」といいます。

給食では、とうがんのほかに、  
鶏肉やにんじんを使っています。

シブイ(とうがん)

## 7月7日(火)

かぼちゃ

かぼちゃは、緑黄色野菜の一つで、6つの食品群では3群に分けられます。

のどや鼻の粘膜を強くし、免疫を高める働きがあるカロテンやビタミンCを多く含みます。また、腸の調子を整える食物繊維も多く含まれています。

勝間なんきん(こつまなんきん)  
西成区玉出町(旧勝間村)が発祥地のなにわの伝統野菜です。



## 7月10日(金)

かん きょう

食事にふさわしい環境を整えよう

教室内の換気やごみ拾い、学習に使用した備品の整理などをし、教室を食事にふさわしい環境に整えましょう。

明るく清潔な食事の場をつくることができ、給食の運搬や配膳も安全に行うことができます。

換気をする

整理整頓

配膳台をふく

協力して準備をすることで、食べる時間にゆとりを持つことができます。

## 7月6日(月)

こんだて

学校給食献立コンクール最優秀賞作品

★ロモ・サルタード(肉)  
★ロモ・サルタード(じゃがいも)  
★ロクロ ★ごはん ★牛乳

福小学校の児童が考えた作品です。

こんだて  
献立のねらい

大阪市の小学校には、外国からきた友だちがたくさんいます。給食でも友だちの国の料理が出たらいなと思い、ペルーの料理について調べました。



## 7月9日(木)

しゅん

夏が旬の野菜

旬とは、その食材がたくさんとれておいしい時期のことです。夏が旬の野菜には、疲れをとったり食欲を高めたりする働きのある栄養素が含まれます。

きゅうり

なす

ゴーヤ

ピーマン

トマト

オクラ

今日の「夏野菜のカレーライス」には、なす、トマト、ピーマンが使われています。



## 7月14日(火)

パエリア

パエリアは、スペインのバレンシア地方の代表的な料理です。バレンシア地方は、ヨーロッパ有数の米どころでもあることから、米を使った料理が発展しました。

「パエリア」という料理名は、スペイン語で「鍋」を指す言葉から名付けられました。

