

令和7年1月分学校給食献立表(小学校)

| 2ブロック(北区、都島区、福島区、東成区、旭区、城東区、鶴見区) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 (木)                            | れんこんのちらしずし きざみのり (袋・れんこんのちらしずし) そう煮 ごまめ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | ●れんこんのちらしずし                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                  | [れんこんのちらしずし]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いした後、ぬるま湯でもとし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんぴょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり (袋・れんこんのちらしずし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[そう煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①かえりは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。 |  | 赤 ぶたにく 15<br>りょうりしゅ 0.5<br>緑 れんこん 20<br>グリーンピース(れいとう) 5<br>緑 コーン (れいとう) 5<br>緑 かんぴょう 1<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>黄 さとう 4<br>しお 0.2<br>こめず 6<br>うすくちしょうゆ 2.5<br>赤 こんぶ (ふんまつ) 0.3<br>※しお 0.1<br>●きざみのり (袋・れんこんのちらしずし)<br>赤 きざみのり (ふくら) 0.8                                         |
| ごはん<br>牛乳                        | エネルギー 609kcal たんぱく質 24.6g 脂質 12.2g 糖質 95.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | ●そう煮<br>赤 けいにく 15<br>黄 しらたまもち 25<br>黄 さといも 15<br>緑 だいこん 25<br>緑 きんときにんじん 15<br>緑 みつば 3<br>赤 しろみそ 12<br>赤 あかみそ 6<br>赤 かつおぶし 3<br>みず 130<br>●ごまめ<br>赤 がえり 3<br>黄 さとう 0.6<br>みりん 0.6<br>こいくちしょうゆ 0.3                                                                        |
|                                  | 鶏肉とじゃがいものガーリック焼き スープ煮 ブロッコリーのサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | ●鶏肉とじゃがいものガーリック焼き<br>赤 けいにく 40<br>黄 じゃがいも 25<br>緑 にんにく 0.3<br>しお 0.2<br>こしょう(あらびき) 0.02<br>こいくちしょうゆ 1<br>黄 オリーブゆ 0.3<br>●スープ煮<br>赤 パーコン 10<br>緑 キャベツ 30<br>緑 たまねぎ 25<br>緑 にんじん 15<br>緑 むきえだまめ(れいとう) 5                                                                    |
| 10 (金)                           | [鶏肉とじゃがいものガーリック焼き]①鶏肉はにんにく、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、オリーブ油で下味をつける。②①の鶏肉にじゃがいもを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、20分間、焼き物機で焼く。[スープ煮]①パーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。②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、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでる。②砂糖、こしょう、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、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。                                                                                                                |  | 緑 しめじ 10<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>しお 0.2<br>こしょう 0.02<br>うすくちしょうゆ 1<br>チキンブイヨン 0.8<br>みず 70<br>●ブロッコリーのサラダ<br>緑 ブロッコリー 20<br>黄 さとう 0.5<br>こしょう 0.01<br>ワインビネガー 0.8<br>うすくちしょうゆ 0.7<br>黄 めんじつゆ 0.3                                                                               |
|                                  | エネルギー 572kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.2g 糖質 62.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 14 (火)                           | さごしのしょうゆだれかけ みそ汁 キャベツの赤じそあえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | ●さごしのしょうゆだれかけ<br>赤 さごし 50<br>りょうりしゅ 1.5<br>みりん 2<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>みず 1.5<br>●みそ汁<br>赤 うすあげ (れいとう) 5<br>緑 たまねぎ 30<br>緑 はくさい 25<br>緑 にんじん 10<br>赤 わかめ (かんそう) 0.5                                                                                                         |
|                                  | [さごしのしょうゆだれかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、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、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うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。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、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[キャベツの赤じそあえ]①キャベツはゆでる。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。                                                                                                                                               |  | 赤 あかみそ 10<br>赤 しろみそ 4<br>赤 だしこんぶ 0.5<br>赤 けずりぶし 2<br>みず 130<br>●キャベツの赤じそあえ<br>緑 キャベツ 30<br>黄 さとう 0.3<br>こめず 0.2<br>うすくちしょうゆ 0.7                                                                                                                                          |
| ごはん<br>牛乳                        | エネルギー 558kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.9g 糖質 74.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                  | はくさいのクリーム煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | ●はくさいのクリーム煮<br>赤 けいにく 30<br>りょうりしゅ 0.9<br>緑 はくさい 40<br>緑 たまねぎ 25<br>緑 チンゲンサイ 15<br>緑 にんじん 15<br>緑 しいたけ (なま) 5<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>しお 0.6<br>こしょう (しろ) 0.02<br>うすくちしょうゆ 0.5<br>ちゅうかスープのもと 0.2<br>赤 ぶたにく 10<br>緑 さんどまめ(れいとう) 20<br>黄 めんじつゆ 0.3<br>こいくちしょうゆ 1<br>オイスターソース 0.8 |
| 15 (水)                           | [はくさいのクリーム煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、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し、最後に牛乳、クリームを加えて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]①あつあげは網なしホテルパンに入れ、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砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[豚肉とさんどまめのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。                                                                          |  | 黄 クリーム 2<br>黄 じゃがいもでんぶん 1.5<br>みず 35<br>●あつあげのピリ辛じょうゆかけ<br>赤 あつあげ (れいとう) 35<br>黄 さとう 1<br>こいくちしょうゆ 1.6<br>トウバンジャン 0.1<br>●豚肉とさんどまめのオイスターソースいため<br>赤 ぶたにく 10<br>緑 さんどまめ(れいとう) 20<br>黄 めんじつゆ 0.3<br>こいくちしょうゆ 1<br>オイスターソース 0.8                                             |
|                                  | エネルギー 586kcal たんぱく質 29.8g 脂質 20.8g 糖質 65.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8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 ] |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 (木)          | ビーフシチュー カリフラワーとコーンのサラダ カレーフィッシュ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | ●ビーフシチュー<br>赤 ぎゅうにく 40<br>ワイン (しろ) 1.2<br>黄 じゃがいも 35<br>緑 たまねぎ 40<br>緑 にんじん 20<br>緑 グリンピース(れいとう) 5<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>ケチャップ 5<br>トマトピューレ 3<br>黄 さとう 0.3<br>しお 0.2<br>こしょう 0.03<br>ローレル 0.02<br>トンカツソース 2                        |
|                 | [ビーフシチュー]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、水どき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。[カリフラワーとコーンのサラダ]①カリフラワー、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、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①の材料にかけ、あえる。[カレーフィッシュ]①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。 |  | ウスターソース 1.5<br>チキンブイヨン 1<br>黄 しょうしんこ 5<br>みず 65<br>●カリフラワーとコーンのサラダ<br>緑 カリフラワー 25<br>緑 コーン (れいとう) 5<br>黄 さとう 0.5<br>しお 0.1<br>こめず 0.7<br>うすくちしょうゆ 0.3<br>黄 めんじつゆ 0.4<br>●カレーフィッシュ<br>赤 カレーフィッシュ(ふくら) 5                         |
| 加工パン<br>牛乳      | エネルギー 616kcal たんぱく質 28.6g 脂質 19.4g 糖質 73.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 | さばのカレーたつたあげ 五目汁 きゅうりの甘酢あえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | ●さばのカレーたつたあげ<br>赤 さば 50<br>緑 しょうが 1<br>りょうりしゅ 1.5<br>こいくちしょうゆ 1<br>カレーこ 0.3<br>黄 じゃがいもでんぶん 10<br>黄 なたねあぶら 7.5<br>●五目汁<br>赤 とうふ (れいとう) 15<br>緑 はくさい 30<br>緑 たまねぎ 20                                                             |
| 17 (金)          | [さばのカレーたつたあげ]①さばはしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆ、カレー粉で下味をつける。②さばのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、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。[きゅうりの甘酢あえ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。                                                                                            |  | 緑 にんじん 10<br>緑 あおねぎ 5<br>しお 0.4<br>うすくちしょうゆ 4<br>赤 だしこんぶ 0.5<br>赤 けずりぶし 2<br>みず 130<br>●きゅうりの甘酢あえ<br>緑 きゅうり 30<br>黄 さとう 0.7<br>しお 0.2<br>こめず 0.7                                                                               |
|                 | エネルギー 643kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.9g 糖質 78.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                |
| 20 (月)          | あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 白桃 (カット缶)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | ●あじのレモンマリネ<br>赤 あじ 25<br>しお 0.1<br>こしょう (しろ) 0.01<br>黄 じゃがいもでんぶん 5<br>黄 なたねあぶら 4<br>緑 たまねぎ 10<br>黄 めんじつゆ 0.2<br>緑 レモン 1.2<br>黄 さとう 0.8<br>しお 0.1<br>こめず 1.3<br>ワイン (しろ) 0.7<br>●てぼ豆のスープ煮<br>赤 ぶたにく 15                          |
|                 | [あじのレモンマリネ]①あじは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てぼ豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。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。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る)②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、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、コーン、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[白桃 (カット缶)]①白桃は1人1/40缶ずつである。    |  | ワイン (しろ) 0.5<br>黄 じゃがいも 35<br>赤 てぼまめ (かんそう) 5<br>緑 キャベツ 35<br>緑 にんじん 20<br>緑 さんどまめ(れいとう) 10<br>緑 コーン (れいとう) 5<br>しお 0.4<br>こしょう 0.02<br>ローレル 0.01<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>チキンブイヨン 0.8<br>みず 70<br>●白桃 (カット缶)<br>緑 はくとう (カットかんづめ) 44 |
| 加工パン<br>牛乳      | エネルギー 637kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.5g 糖質 80.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                |
|                 | 豚肉と金時豆のカレーライス はくさいのピクルス 棒チーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | ●豚肉と金時豆のカレーライス<br>赤 ぶたにく 30<br>黄 じゃがいも 30<br>赤 きんときまめ(ドライパック) 7<br>緑 たまねぎ 40<br>緑 にんじん 20<br>緑 にんにく 0.5<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>しお 0.5<br>ローレル 0.01                                                                                  |
| 21 (火)          | [豚肉と金時豆のカレーライス]①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、金時豆を加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[はくさいのピクルス]①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、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、熱いうちにはくさいをつけ、十分味を含ませる。[棒チーズ]①棒チーズは1人1本ずつである。                                                                      |  | カレールウのもと(にめこ) 12<br>みず 100<br>●はくさいのピクルス<br>緑 はくさい 40<br>黄 さとう 0.8<br>しお 0.2<br>ワインビネガー 1<br>うすくちしょうゆ 0.3<br>●棒チーズ<br>赤 ぼうチーズ 10                                                                                               |
|                 | エネルギー 597kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.3g 糖質 81.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                |



|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                |  |   |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|
| 22 (水) | ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | ●ケチャップ煮                                                                                                                                                                                                |  | ケチャップ                                                                                                                                                                                                          |  | 8 |
|        | [ケチャップ煮]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、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ささみと野菜のソテー]①綿実油を熱し、ピーマン、もやし、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんご]①りんごは1人1/4切すつである。(切裁後、食塩水につける)                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | 赤 ぶたにく 40<br>ワイン(しろ) 1.2<br>黄 じゃがいも 35<br>緑 たまねぎ 35<br>緑 にんじん 15<br>緑 むきえだまめ(れいとう) 5<br>緑 マッシュルーム(みずに) 10<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>黄 さとう 0.4<br>しお 0.5<br>こしょう 0.01<br>ローレル 0.03                              |  | チキンブイヨン 0.6<br>みず 50<br>●ささみと野菜のソテー<br>赤 ささみ(あぶらづけ) 10<br>緑 ブラックマップモやし 25<br>緑 ピーマン 5<br>黄 めんじつゆ 0.3<br>しお 0.2<br>こしょう 0.01<br>●りんご<br>緑 りんご 63.5<br>※しお 0.5                                                   |  |   |
|        | エネルギー 620kcal たんぱく質 29.5g 脂質 19.4g 糖質 73.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                |  |   |
| 23 (木) | 鶏肉のおろししょうゆかけ 一口がんもとじゃがいものみそ煮 みずなの煮びたし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | ●鶏肉のおろししょうゆかけ                                                                                                                                                                                          |  | 黄 さとう 0.5                                                                                                                                                                                                      |  |   |
|        | [鶏肉のおろししょうゆかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏肉は網なしホテルパンに入れ、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。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、最後にゆずを加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。[一口がんもとじゃがいものみそ煮]①つなこんにゃくはゆでる。一口がんも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、つなこんにゃく、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、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[みずなの煮びたし]①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。                                                                                                            |  |  | 赤 けいにく 50<br>りょうりしゅ 1.5<br>緑 だいこんおろし(れいとう) 10<br>みりん 1<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>緑 ゆず(かじゅう) 0.7<br>●一口がんもとじゃがいものみそ煮<br>黄 じゃがいも 30<br>つなこんにゃく 15<br>赤 ひとくちがんも 20<br>緑 たまねぎ 35<br>緑 にんじん 15<br>緑 さんどまめ(れいとう) 10 |  | こいくちしょうゆ 0.5<br>赤 あかみそ 7<br>赤 だしこんぶ 0.16<br>赤 けずりぶし 0.6<br>みず 40<br>●みずなの煮びたし<br>赤 ぶたにく 5<br>緑 みずな 25<br>黄 さとう 0.5<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>赤 だしこんぶ 0.04<br>赤 けずりぶし 0.15<br>みず 10                                    |  |   |
|        | エネルギー 584kcal たんぱく質 29.5g 脂質 14.8g 糖質 77.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                |  |   |
| 24 (金) | 筑前煮 ツナとキャベツのごまいため 黒豆の煮もの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | ●筑前煮                                                                                                                                                                                                   |  | 赤 けずりぶし 0.7<br>みず 30<br>●ツナとキャベツのごまいため                                                                                                                                                                         |  |   |
|        | [筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ(乾)、こんにゃくの順にいため、だし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。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て煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのごまいため]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩で味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[黒豆の煮もの](A：焼き物機)①黒豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こいくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B：釜)①黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(火をきってしばらく味を含ませる) |  |  | 赤 けいにく 30<br>りょうりしゅ 0.9<br>こんにゃく 20<br>緑 れんこん 30<br>緑 ごぼう 30<br>緑 にんじん 20<br>緑 さんどまめ(れいとう) 10<br>緑 しいたけ(かんそう) 0.5<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>黄 さとう 1<br>みりん 0.5<br>しお 0.1<br>うすくちしょうゆ 2.5<br>こいくちしょうゆ 2         |  | 赤 けずりぶし 0.7<br>みず 30<br>●ツナとキャベツのごまいため<br>赤 ツナかんづめ 10<br>緑 キャベツ 30<br>黄 めんじつゆ 0.3<br>しお 0.05<br>黄 いりごま(しろ) 0.5<br>●黒豆の煮もの<br>赤 くらまめ(かんそう) 6<br>黄 さとう 2.5<br>しお 0.05<br>こいくちしょうゆ 1<br>みず(ゆきものき) 25<br>みず(かま) 15 |  |   |
|        | エネルギー 566kcal たんぱく質 24.2g 脂質 14.1g 糖質 80.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                |  |   |
| 27 (月) | 鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  | ●鶏肉のからあげ                                                                                                                                                                                               |  | 緑 しいたけ(かんそう) 0.5                                                                                                                                                                                               |  |   |
|        | [鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[ハムと野菜の中華スープ]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、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、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。[もやしとコーンの中華あえ]①もやし、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、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。                                                                                                                                                                                               |  |  | 赤 けいにく 45<br>緑 しょうが 0.5<br>緑 にんにく 0.5<br>しお 0.3<br>こしょう 0.02<br>黄 じゃがいもでんぶん 9<br>黄 なたねあぶら 7<br>●ハムと野菜の中華スープ<br>赤 ハム 15<br>緑 たまねぎ 30<br>緑 チンゲンサイ 15<br>緑 にんじん 10                                        |  | しお 0.3<br>こしょう 0.02<br>うすくちしょうゆ 1.8<br>ちゅうかスープのもと 0.8<br>みず 130<br>●もやしとコーンの中華あえ<br>緑 ブラックマップモやし 25<br>緑 コーン(れいとう) 5<br>黄 さとう 1<br>こめず 1.6<br>うすくちしょうゆ 1.3<br>黄 ごまあぶら 0.4                                      |  |   |
|        | エネルギー 656kcal たんぱく質 27.0g 脂質 27.3g 糖質 71.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                |  |   |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                         |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28 (火) | 親子丼 紅白なます まっ茶大豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  | ●親子丼                                                                                                                                                   |  | 赤 けいらん(えぎらん) 40<br>赤 けいにく 30<br>りょうりしゅ 0.9<br>緑 たまねぎ 55<br>緑 あおねぎ 5<br>黄 さとう 1<br>みりん 0.5<br>しお 0.3<br>うすくちしょうゆ 3<br>こいくちしょうゆ 3<br>赤 だしこんぶ 0.16                                   |  | 赤 けずりぶし 0.6<br>みず 40<br>●紅白なます<br>緑 だいこん 25<br>緑 にんじん 5<br>黄 さとう 0.9<br>しお 0.1<br>こめず 1.2<br>うすくちしょうゆ 0.9<br>●まっ茶大豆<br>赤 まっचाだいず(ふくろ) 6 |
|        | [親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)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、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。[紅白なます]①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋すつである。                                                       |  |  | エネルギー 560kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.7g 糖質 78.2g                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                         |
|        | ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとこまつなのソテー パインアップル(カット缶)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  | ●ミートボールと野菜のカレー煮                                                                                                                                        |  | カレールウのもと(にめこ) 8<br>みず 70<br>●ツナとこまつなのソテー<br>赤 ツナかんづめ 8<br>緑 こまつな 35<br>黄 めんじつゆ 0.2<br>しお 0.05<br>うすくちしょうゆ 0.3<br>●パインアップル(カット缶)<br>緑 パインアップル(カットかんづめ) 44                          |  |                                                                                                                                         |
| 29 (水) | [ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ツナとこまつなのソテー]①ツナは十分に油をきる。こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、ツナ、こまつなの順にいためる。③いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[パインアップル(カット缶)]①パインアップルは1人1/40缶すつである。                                                                                                                                 |  |  | 赤 にくだんご 45<br>緑 たまねぎ 30<br>緑 だいこん 20<br>緑 にんじん 15<br>緑 むきえだまめ(れいとう) 5<br>緑 しめじ 10<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>しお 0.2<br>チキンブイヨン 0.6                              |  |                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                         |
|        | エネルギー 635kcal たんぱく質 25.3g 脂質 25.2g 糖質 72.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                         |
|        | 鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | ●鶏肉の塩こうじ焼き                                                                                                                                             |  | 赤 しろみそ 4<br>赤 あかみそ 3<br>赤 だしこんぶ 0.5<br>赤 けずりぶし 1.8<br>みず 120<br>●かす汁<br>赤 さけ(かく) 20<br>つきこんにゃく 5<br>赤 うすあげ(れいとう) 5<br>緑 だいこん 35<br>緑 にんじん 15<br>緑 あおねぎ 5<br>さけかす 12<br>うすくちしょうゆ 1 |  |                                                                                                                                         |
| 30 (木) | [鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。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。[かす汁]①つきこんにゃくはゆでる。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、だいこん、つきこんにゃく、さけ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけて煮詰める。                              |  |  | 赤 けいにく 45<br>緑 たまねぎ 15<br>しおこうじ 5<br>●かす汁<br>赤 さけ(かく) 20<br>つきこんにゃく 5<br>赤 うすあげ(れいとう) 5<br>緑 だいこん 35<br>緑 にんじん 15<br>緑 あおねぎ 5<br>さけかす 12<br>うすくちしょうゆ 1 |  |                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                         |
|        | エネルギー 608kcal たんぱく質 29.0g 脂質 14.0g 糖質 87.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                         |
| 31 (金) | 豚肉のごまだれ焼き みそ汁 きくなどはくさいのおひたし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | ●豚肉のごまだれ焼き                                                                                                                                             |  | 緑 にんじん 10<br>緑 えのきたけ 10<br>赤 わかめ(かんそう) 0.5<br>赤 あかみそ 10<br>赤 しろみそ 4<br>赤 にぼし 2<br>みず 130<br>●きくなどはくさいのおひたし<br>黄 いりごま(しろ) 1<br>緑 はくさい 30<br>緑 きくな 10<br>黄 さとう 0.6<br>うすくちしょうゆ 1.5  |  |                                                                                                                                         |
|        | [豚肉のごまだれ焼き]①豚肉はねりごま、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆを合わせて下味をつける。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に入れ、いりごまをふり、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。[みそ汁]①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、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分間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、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[きくなどはくさいのおひたし]①はくさい、きくなどは各々ゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 |  |  | 赤 ぶたにく 40<br>緑 たまねぎ 25<br>黄 ねりごま 2<br>黄 さとう 0.5<br>りょうりしゅ 1.2<br>みりん 0.8<br>こいくちしょうゆ 2.7<br>黄 いりごま(しろ) 1<br>●みそ汁<br>赤 うすあげ(れいとう) 5<br>緑 だいこん 30        |  |                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                         |
|        | エネルギー 569kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.7g 糖質 75.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                         |

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)

【パンの種類】

- ・コッペパン(ジャムやバター等がつきます)
- ・ミニコッペパン
- ・加工パン(黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン)

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。

学校給食の献立を **LINE** で配信しています！

