

9 (水)	煮こみハンバーグ コンスープ 豆こんぶ			●煮こみハンバーグ	緑 コーン(れいとう)	10
	[煮こみハンバーグ]①綿実油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。②①の煮汁にマッシュルーム、ハンバーグを加えて煮る。(ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量とすること) 弱火で20分間程度煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶する。[コンスープ]①コーン(ペースト)は流水解凍する。②湯をわかし、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、コーン(ペースト)を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[豆こんぶ]①豆こんぶは1人1袋ずつである。			赤 ハンバーグ 60 緑 たまねぎ 25 緑 マッシュルーム(みず) 5 黄 めんじつゆ 0.2 ケチャップ 8 ウスターソース 2 みず 40 ●コンスープ 緑 キャベツ 30 緑 コーン(ペースト) 30	緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●豆こんぶ 赤 まめこんぶ(ふくら) 6	
10(木)	カツカレーライス(カツ) カツカレーライス(カレー) フルーツゼリー			●カツカレーライス(カツ)	黄 めんじつゆ	0.5
	[カツカレーライス(カツ)]①トン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トンカツを添える。[カツカレーライス(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、最後にグリー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。[フルーツゼリー]①配缶時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。			赤 ひとくちトンカツ 30 黄 なたねあぶら 5 ●カツカレーライス(カレー) 赤 ぎゅうにく 25 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 にんにく 0.3	カレーこ 0.05 しお 0.3 ローレル 0.01 カレールウのもと(こめこ) 11 みず 100 ●フルーツゼリー 緑 ゼリー(みかん) 30 緑 わなし(カットかんづめ) 22	
こはん牛乳	焼きとり みそ汁 もやしのゆずの香あえ			●焼きとり	緑 にんじん	10
	[焼きとり]①鶏肉はしょうが汁、綿実油で下味をつける。②①の鶏肉に白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。④砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、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、配缶時に③の材料にかける。[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、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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。[もやしのゆずの香あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。			赤 けいにく 45 緑 しろねぎ 10 緑 しょうが 1.2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 3 こいくちしょうゆ 3 黄 じゃがいもでんぶん 0.2 ●みそ汁 赤 ぶたにく 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 15	赤 わかめ(かんそう) 0.5 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●もやしのゆずの香あえ 緑 ブラックマップモやし 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 緑 ゆず(かじゅう) 0.5	
11(金)	豚肉のガーリック焼き スープ ツナとキャベツのソテー			●豚肉のガーリック焼き	緑 にんじん	10
	[豚肉のガーリック焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、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。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、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、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ツナとキャベツのソテー]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、こしょうで味つけする。			赤 ぶたにく 40 緑 ピーマン 10 ワイン(しろ) 1.2 しお 0.1 こしょう(あらびき) 0.03 ガーリック 0.03 こいくちしょうゆ 1 黄 めんじつゆ 0.5 ●スープ 赤 けいにく 15 ワイン(しろ) 0.5 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 35	緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●ツナとキャベツのソテー 赤 ツナかんづめ 10 緑 キャベツ 30 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01	
14(月)	ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) トック			●ビビンバ(肉)	こいくちしょうゆ	2.4
	[ビビンバ(肉)]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを混ぜる。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切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、にんじん、切干しだいこんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で煮る。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配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[トック]①こまつなは流水解凍する。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、トック、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、最後にこまつなを加えて煮る。			赤 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 緑 にんにく 0.2 黄 ごまあぶら 0.5 黄 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.4 コチジャン 0.3 ●ビビンバ(野菜) 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 15 緑 きりぼしだいこん 4 黄 さとう 1.1 しお 0.1	黄 ごまあぶら 0.5 黄 いりごま(しろ) 0.5 ●トック 黄 トック 20 緑 たまねぎ 25 緑 こまつな(れいとう) 15 緑 えのきたけ 10 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130	
15(火)	ビーフシチュー ベーコンとさんどまめのソテー みかん(缶)			●ビーフシチュー	赤 ぎゅうにく	40
	【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、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、チキンブイオンで味つけし、水どき上新粉(上新粉重量の3倍量の水でとく)を加えて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ベーコンとさんどまめのソテー】①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、さんどまめ、コーンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。【みかん(缶)】①みかんは1人1/40缶ずつである。			赤 ぎゅうにく 40 ワイン(しろ) 1.2 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 5 トマトピューレ 3 黄 さとう 0.3 しお 0.2 こしょう 0.03 ローレル 0.02	トンカツソース 2 ウスターソース 1.5 チキンブイオン 1 黄 しょうしんこ 5 みず 75 ●ベーコンとさんどまめのソテー 赤 ベーコン 8 緑 さんどまめ(れいとう) 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01 ●みかん(缶) 緑 みかん(かんづめ) 43	

23 (水)	すい	焼きそば きゅうりのしょうがづけ あまなつかん	●焼きそば	こしょう	0.03
		[焼きそば]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。[きゅうりのしょうがづけ]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。	赤 ぶたにく 40 りょうりしゅ 1.2 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 15 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.2	トンカツソース 7 ウスターソース 4	
		②しょうが汁、砂糖、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、十分味をさせる。[あまなつかん]①あまなつかんは1人1/4切すつである。		●きゅうりのしょうがづけ	
24 (木)	もく	鶏肉とじゃがいもの煮もの あつあげのしょうゆだれかけ 紅ざけそぼろ	●鶏肉とじゃがいもの煮もの	みず	40
		[鶏肉とじゃがいもの煮もの]①鶏肉は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。しいたけ(乾)はもどす。②けすりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ(乾)、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半は柔らかくなれば、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[あつあげのしょうゆだれかけ]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、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にあつあげにかける。[紅ざけそぼろ]①さけは流水解凍する。②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいり、最後にあおりのりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 けいにく 30 りょうりしゅ 0.9 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 35 緑 ごぼう 15 緑 にんじん 15 緑 さんどめれいとう 10 緑 しいたけ(かんそう) 1 黄 さとう 1.2 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 赤 けすりぶし 0.9	●あつあげのしょうゆだれかけ 赤 あつあげ(れいとう) 35 黄 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.8 ●紅ざけそぼろ 赤 べにざけ(フレーク) 10 黄 いりごま(しろ) 1.3 赤 あおりのり 0.2 りょうりしゅ 0.5 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 1 みず 0.7	
		エネルギー 494kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.0g 糖質 55.6g			
25 (金)	きん	きんぴらちらし(具) きざみのり(袋・きんぴらちらし) 五目汁 ちまき	●きんぴらちらし(具)	●五目汁	
		[きんぴらちらし(具)]①豚肉は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、塩、米酢、こいくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリ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・きんぴらちらし)]①きざみのりは1人1袋すつ添える。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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。[ちまき]①ちまきは穴あきホテルパンにならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。	赤 ぶたにく 20 りょうりしゅ 0.6 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 4 しお 0.2 こめす 6 こいくちしょうゆ 4 赤 こんぶ(ふんまつ) 0.3 赤 ぎざみのり(ふくろ) 0.8	赤 けいにく 15 りょうりしゅ 0.5 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 15 緑 みつば 3 緑 えのきたけ 10 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●ちまき 黄 ちまき 40	
		エネルギー 598kcal たんぱく質 22.5g 脂質 11.7g 糖質 96.7g			
28 (月)	げつ	カレースープスパゲッティ かぼちゃのマリネ焼き ミニフィッシュ	●カレースープスパゲッティ	チキンブイヨン	1
		[カレースープスパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでする。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、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にスパゲッティを加えて煮る。[かぼちゃのマリネ焼き]①かぼちゃは野菜ブイヨン、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、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。[ミニフィッシュ]①ミニフィッシュは1人1袋すつである。	赤 けいにく 30 赤 ベーコン 5 黄 スパゲッティ 15 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.2	カレールウのもと(こめこ) 8 みず 130 ※しお 0.5 ●かぼちゃのマリネ焼き 緑 かぼちゃ(れいとう) 40 やさいブイヨン 0.3 黄 ノンエッグドレッシング 6 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(ふくろ) 5	
		エネルギー 578kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.7g 糖質 68.5g			
30 (水)	すい	まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの きゅうりの甘酢づけ	●まぐろのオーロラ煮	緑 しめじ 10 黄 さとう 1 みりん 1 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 赤 けすりぶし 0.9 みず 40	
		[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはしょうが汁で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③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。[豚肉と野菜の煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半は柔らかくなれば、しめじを加えて煮、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。[きゅうりの甘酢づけ]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、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、十分味をさせる。	赤 ぶたにく 20 りょうりしゅ 0.6 黄 じゃがいも 30 黄 なたねあぶら 6 ケチャップ 4 黄 さとう 1.7 赤 あかみそ 1.4 赤 ぶたにく 20 りょうりしゅ 0.6 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 さんどめれいとう 10	●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.7 しお 0.1 こめす 1 うすくちしょうゆ 0.5	
		エネルギー 627kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.1g 糖質 85.1g			

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

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、たまご、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）

こんだて きゅうしよく
パン献立の給食



大阪市の学校給食の献立には、こどもの日や月見・正月・節分などの行事にちなんだものや、入学祝い・卒業祝いなどの献立があります。旬の食材を使用した、栄養バランスのとれた給食を提供し、学校給食をとおして、心身の健康や感謝の心を育みます。

また、大阪市の児童生徒を対象に、献立コンクールが実施され、選ばれた献立が給食に登場します。

がっこうきゅうしょく こんだて はいしん

学校給食の献立を LINE で配信しています！

にじげん おおさかし
二次元コードから「大阪市LINE
こうしき とも
公式アカウント」のお友だち
どうらく ねが
登録をお願いします！

とも どうらく ご べんり がっこうきゅうしょく
お友だち登録後、「便利・オススメ→学校給食
こんだてじゅしんせってい かよ
献立受信設定」で通われている学校のブロック
せんたく まいにち こんだて はいしん
を選択すると、毎日の献立が配信されます。

おおさかしきょういんきょうりくた たいばやん
大阪市食育推進キャラクター たべやん

4月25日(金)

ちまき



おおかし
きゅうしょく
ひ
ぎょうじ

大阪市の給食では、こどもの日の行事こんだてに

「ちまき」がつきます。

こめこ
つく
は

ちまきは、米粉などで作ったもちをささの葉につつみ、

お
つく
わがし

蒸して作る和菓子です。

げんき
そだ
ねが

「こどもが元気に育ちますように」という願いがこめ

られています。

「ちまき」は、しっかりとよくかんで食べましょう。

べいはんこんだて きゅうしょく
米飯献立の給食

