

令和7年5月分学校給食献立表(小学校)

1ブロック (此花区、港区、西淀川区、淀川区、東淀川区)

1 (木)	● ホイコウロー 赤 ぶたにく 30 緑 りょうりしゆ 0.9 緑 キャベツ 30 緑 ビーマン 10 緑 しろねぎ 5 緑 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5 テンメンジャン 2 黄 さとう 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.8 ● 中華スープ 赤 けいにく 20			りょうりしゆ 0.6 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 5 緑 えのきだけ 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 ● あつあげのピリ辛じょうゆかけ しお 35 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.8 トウバンジャン 0.1		
	ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ [ホイコウロー]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つける。【 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、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけ、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。【 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。			エネルギー 629kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.7g 糖質 73.6g		
	エネルギー 629kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.7g 糖質 73.6g					
2 (金)	● さけのみぞ焼き 赤 さけ(かく) 50 黄 さとう 0.6 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 1 赤 しろみそ 1.6 黄 めんじつゆ 0.5 ● 五目汁 赤 うすあげ(れいとう) 30 緑 キャベツ 5 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 えのきだけ 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 ● えんどうの卵とじ 赤 けいにく 8 赤 けいらん(えきらん) 15 緑 えんどう(グリーンピース) 10 黄 さとう 0.5 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 1.9 赤 だしこんぶ 0.08 赤 けすりぶし 0.3 みず 20		
	さけのみぞ焼き 五目汁 えんどうの卵とじ [さけのみぞ焼き]①さけは砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、白みそ、綿実油を合わせて下味をつける。②さけ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200℃、20分間、焼き物機で焼く。【 五目汁 】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、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、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に菁ねぎを加えて煮る。【 えんどうの卵とじ 】【1ブロック】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)えんどうはさやかに出してゆでる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。【2・3・4ブロック】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だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。			エネルギー 559kcal たんぱく質 30.1g 脂質 14.7g 糖質 73.4g		
	エネルギー 559kcal たんぱく質 30.1g 脂質 14.7g 糖質 73.4g					
7 (水)	● トンカツ 赤 ひとくちトンカツ 50 黄 なたねあぶら 8 ● ミネストローネ 赤 けいにく 10 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 30 緑 トマト(かんづめ) 10 緑 にんじん 10 緑 にんにく 0.5 緑 パセリ 0.5			黄 オリーブゆ 0.5 トマトピューレ 10 黄 さとう 0.1 しお 0.3 こしょう 0.03 ローレル 0.01 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ● 和なし(カット缶) 緑 わなしカットかんづめ 44		
	トンカツ ミネストローネ 和なし(カット缶) [トンカツ]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℃)【 ミネストローネ 】①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、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、最後にパセリを加えて煮る。【 和なし(カット缶) 】①和なしは1人1/40缶ずつである。			エネルギー 682kcal たんぱく質 26.0g 脂質 26.9g 糖質 78.2g		
	エネルギー 682kcal たんぱく質 26.0g 脂質 26.9g 糖質 78.2g					
8 (木)	● タコライス 赤 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 赤 ぶたレバー(チップ) 5 緑 たまねぎ 50 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.4 しお 0.3 こしょう 0.02 トマトピューレ 10 ケチャップ 8 ウスターソース 2			● とうふともすくのとろり汁 赤 とうふ(れいとう) 20 緑 しろねぎ 5 緑 えのきだけ 10 赤 もすく(れいとう) 5 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 ● にんにんしりしり風 赤 ささみ(あぶらづけ) 3 緑 にんじん 30 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 0.8 かつおぶし(さいへん) 0.3		
	タコライス とうふともすくのとろり汁 にんにんしりしり風 [タコライス]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、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【 とうふともすくのとろり汁 】①もすくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、えのきだけ、とうふを加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎ、もすくを加えて煮る。【 にんにんしりしり風 】①みりん、うすくちしょうゆを合わせる。②ささみ、にんじん、かつおぶし、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。			エネルギー 569kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.7g 糖質 76.7g		
	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.7g 糖質 76.7g					
9 (金)	● 鶏肉とコーンのシチュー 赤 けいにく 35 ワイン(しろ) 1.1 赤 パーコン 5 黄 じゃがいも 25 緑 たまねぎ 25 緑 コーン(パースト) 20 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ(れいとう) 10 緑 コーン(れいとう) 10 緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう(しろ) 0.03			シチュールウのもと 11 みず 100 ● キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 30 赤 ひじき 0.2 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 黄 めんじつゆ 0.4 ● かわちばんかん 緑 かわちばんかん 34		
	鶏肉とコーンのシチュー キャベツのひじきドレッシング かわちばんかん [鶏肉とコーンのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。コーン(パースト)は流水解凍する。②パ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、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、コーン、コーン(パースト)、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、「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。【 キャベツのひじきドレッシング 】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②キャベツはゆでるか、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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【 かわちばんかん 】①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。			エネルギー 667kcal たんぱく質 27.9g 脂質 21.1g 糖質 80.1g		
	エネルギー 667kcal たんぱく質 27.9g 脂質 21.1g 糖質 80.1g					
12 (月)	● きびなごてんぷら 赤 きびなごてんぷら 35 黄 なたねあぶら 5 黄 さとう 0.5 みりん 1 こめず 1 こいくちしょうゆ 1.5 みず 1 ● みぞ汁 赤 けいにく 15 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいこんば(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 けすりぶし 2 みず 130 ● わかだけ煮 緑 たけのこ(みず) 20 赤 わかめ(れいとう) 5 りょうりしゆ 0.5 黄 さとう 0.5 しお 0.05 うすくちしょうゆ 1.2 赤 だしこんぶ 0.06 赤 けすりぶし 0.23 みず 15		
	きびなごてんぷら みぞ汁 わかだけ煮 [きびなごてんぷら]①きびなごてん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、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなごてんぷらにかける。【 みぞ汁 】①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。【 わかだけ煮 】①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。			エネルギー 589kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.0g 糖質 80.6g		
	エネルギー 589kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.0g 糖質 80.6g					

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に中学年量を算出しており、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

13 (火)	プルコギ とうふとわかめのスープ さんどまめのナムル		●プルコギ		緑 にんじん 10	
	[プルコギ]①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、にら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℃、13分間、焼き物機で焼く。【とうふとわかめのスープ】①わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきだけを加えて煮、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。【さんどまめのナムル】①さんどまめはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にさんどまめにかけ、あえる。		赤 ぎゅうにく 35 緑 たまねぎ 25 緑 にら 5 緑 しょうが 0.8 緑 にんにく 0.2 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 2 コチジャン 0.5 黄 ごまあぶら 0.5 黄 いりごま(しろ) 0.5 黄 すりごま(しろ) 0.5 ●とうふとわかめのスープ 赤 やきぶた 15 赤 とうふ(れいとう) 20		緑 ブラックマッペもやし 10 緑 えのきだけ 10 赤 わかめ(かんそう) 0.5 しお 0.2 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 ●さんどまめのナムル 緑 さんどまめ 25 黄 さとう 1 しお 0.2 こめず 0.7 黄 ごまあぶら 0.3	
エネルギー 557kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.8g 糖質 74.0g						
14 (水)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ ミックスフルーツ(缶)		●豚肉と野菜のカレースープ煮		ウスターソース 1	
	[豚肉と野菜のカレースープ煮]①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、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【変わりピザ】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。【ミックスフルーツ(缶)】①ミックスフルーツは1人1/50缶ずつである。		赤 ぶたにく 35 黄 じゃがいも 25 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 しめじ 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.4 しお 0.5 こしょう 0.02 カレーこ 0.3		こいくちしょうゆ 0.8 チキンブイヨン 0.8 みず 50 ●変わりピザ 黄 ぎょうざのかわ 4 赤 ツナかんづめ 5 緑 コーン(れいとう) 4 緑 ビーマン 2 ピザソース 2 黄 にゅうなしチーズ 5 ●ミックスフルーツ(缶) 緑 ミックスフルーツ(かんづめ) 39	
エネルギー 590kcal たんぱく質 26.2g 脂質 19.0g 糖質 69.9g						
15 (木)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) みそ汁 まっ茶ういろう		●かやくご飯(具)		●みそ汁	
	[かやくご飯(具)]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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含め、最後にさんどまめを加えて煮る。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・かやくご飯)】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、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、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。【まっ茶ういろう】①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。		赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 赤 ちくわ 10 緑 にんじん 10 緑 さんどまめ 5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.8 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.08 赤 けすりぶし 0.3 みず 20 ●きざみのり(袋・かやくご飯) 赤 きざみのり(ふくら) 0.8		赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 25 緑 ほうれんそう(れいとう) 10 緑 えのきだけ 10 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●まっ茶ういろう 黄 しろいんげん(パースト) 10 黄 しょうしんこ 8 緑 まっちゃん 0.1 黄 さとう 5 みず 10	
エネルギー 589kcal たんぱく質 25.9g 脂質 12.8g 糖質 87.8g						
16 (金)	ミートソーススパゲッティ 焼きかぼちゃ カレーフィッシュ		●ミートソーススパゲッティ		ローレル 0.02	
	[ミートソーススパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【焼きかぼちゃ】①かぼちゃは塩で下味をつける。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。【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。		赤 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 ビーマン 10 緑 にんにく 0.5 緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.7 こしょう 0.03		ケチャップ 12 トマトピューレ 6 ウスターソース 2 黄 しょうしんこ 2 みず 6 ※しお 1 ●焼きかぼちゃ 緑 かぼちゃ(れいとう) 40 しお 0.1 ●カレーフィッシュ 赤 カレーフィッシュ(ふくら) 5	
エネルギー 569kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.0g 糖質 63.5g						
19 (月)	ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 キャベツの赤じそあえ		●ちくわのいそべあげ		緑 さんどまめ(れいとう) 10	
	[ちくわのいそべあげ]①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。【あつあげとさといものみそ煮】①つなこんにやくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【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 ちくわ 35 黄 こむぎこ(はくりきこ) 7 赤 あおのり 0.2 黄 なたねあぶら 5 赤 けいにく 10 黄 さといも(れいとう) 25 つなこんにやく 15 赤 あつあげ(れいとう) 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15		黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 赤 あかみそ 7 赤 けすりぶし 0.9 みず 40 ●キャベツの赤じそあえ 緑 キャベツ 30 黄 あかじ(しおづかんそう) 0.2 黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.7	
エネルギー 608kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.4g 糖質 84.3g						
20 (火)	焼きシューマイ 鶏肉とはるさめのスープ ツナともやしのいためもの		●焼きシューマイ		こしょう 0.02	
	[焼きシューマイ]①肉シューマイは網なし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220℃、15分間、焼き物機で焼く。【鶏肉とはるさめのスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。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、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にはるさめを加えて煮る。【ツナともやしのいためもの】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。		赤 にくシューマイ 40 赤 けいにく 15 りょうりしゆ 0.5 黄 はるさめ 5 緑 たまねぎ 25 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.3		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 ●ツナともやしのいためもの 赤 ツナかんづめ 10 緑 ブラックマッペもやし 30 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こいくちしょうゆ 0.3	
エネルギー 561kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.1g 糖質 79.2g						

21 (水)	マカロニグラタン ウィンナーとキャベツのスープ みかん (缶)			●マカロニグラタン			●ウィンナーとキャベツのスープ		
	[マカロニグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにかからいりする。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にグリーンピース、マカロニを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、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。[ウィンナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナー、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、「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 (缶)]①みかんは1人1/50缶ずつである。			赤 けいにく 30 ワイン (しろ) 0.9 黄 マカロニ (こめこ) 6 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.4 こしょう (しろ) 0.03 黄 クリーム 3 黄 こむぎこ(はくりきこ) 2.5 赤 ギゅうにゅう 20 赤 ふんまつチーズ 1 黄 パンこ (こめこ) 0.5			赤 ウィンナー 20 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 しめじ 10 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●みかん (缶) 緑 みかん (かんづめ) 34		
22 (木)	肉じゃが きゅうりの酢のもの ごまかかいため			●肉じゃが			みず 30		
	[肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けす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、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、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[きゅうりの酢のもの]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。[ごまかかいため]①だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、だけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤 ギゅうにく 40 りょうりしゅ 1.2 黄 じゃがいも 45 いとこんにゃく 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 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 0.7			●きゅうりの酢のもの 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.5 しお 0.2 こめす 0.7 ●ごまかかいため 緑 たけのこ (みず) 20 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 0.8 赤 かつおぶし(さいへん) 0.7 黄 いりごま (しろ) 0.5 みず 1		
23 (金)	ウィンナーのケチャップソース スープ 焼きツナキャベツ			●ウィンナーのケチャップソース			緑 しめじ 10		
	[ウィンナーのケチャップソース]①ウィ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、水を含わせて煮、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、配缶時にウィ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、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[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、綿実油を混ぜる。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。			赤 ウィンナーソーセージ 40 黄 さとう 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 じゃがいもでんぶん 0.1 みず 3.5 ●スープ 赤 けいにく 20 ワイン (しろ) 0.6 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5			赤 ツナかんづめ 5 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.3 チキンブイヨン 0.2 黄 めんじつゆ 0.3		
26 (月)	豚丼 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご きな粉 (袋・白玉だんご)			●豚丼			●きゅうりのかつお梅風味		
	[豚丼]①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けす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、だしを加えて煮る。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し、最後に菁ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[きゅうりのかつお梅風味]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かつおぶし、梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[白玉だんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を含わせて煮、水どきでん粉 (でん粉重量の2倍量の水でとく) でとろみをつける。②白玉だんごはゆでるか、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。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。[きな粉 (袋・白玉だんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。			赤 ぶたにく 40 りょうりしゅ 1.2 いとこんにゃく 20 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 1.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 4 赤 けすりぶし 0.5 みず 20			緑 きゅうり 30 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.1 緑 ばいにく 0.5 黄 さとう 0.3 こめす 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 ●白玉だんご 黄 しらたまだんご 30 黄 さとう 1 うすくちしょうゆ 0.5 黄 じゃがいもでんぶん 0.3 みず 10 ●きな粉 (袋・白玉だんご) 赤 きなこ (ふくら) 3		
27 (火)	あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 ひじきのいため煮			●あかうおのしょうゆだれかけ			赤 しろみそ 4		
	[あかうおのしょうゆだれかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかうおは網なし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220℃、12分間、焼き物機で焼く。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を含わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。[みそ汁]①こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツ、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[ひじきのいため煮]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。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮詰める。			赤 あかうお 50 りょうりしゅ 1.5 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 みず 1.5 ●みそ汁 赤 ぶたにく 10 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 20 緑 こまつな (れいとう) 15 緑 しめじ 10 赤 あかみそ 10			赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●ひじきのいため煮 赤 うすあげ (れいとう) 3 緑 にんじん 5 赤 ひじき 2 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けすりぶし 0.15 みず 10		
28 (水)	金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 パインアップル (カット缶)			●金時豆の中華おこわ			りょうりしゅ 0.6		
	[金時豆の中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯を混ぜる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[まる天と野菜のうま煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、にんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、さんどまめを加えて煮、最後に水どきでん粉 (でん粉重量の2倍量の水でとく) でとろみをつける。[パインアップル (カット缶)]①パインアップルは1人1/40缶ずつである。			赤 やきぶた 8 黄 もちごめ 20 赤 きんときまめ (ドライパック) 5 緑 しめじ 5 りょうりしゅ 0.5 しお 0.1 こしょう (しろ) 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 チキンブイヨン 0.2 黄 ごまあぶら 0.3 みず 20 ●まる天と野菜のうま煮 赤 まるてん 30 赤 けいにく 20			緑 たまねぎ 30 緑 たけのこ (みず) 20 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しょうが 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 ちゅうかスープのもと 0.3 黄 じゃがいもでんぶん 1 みず 48 ●パインアップル (カット缶) 緑 パインアップル (カットかんづめ) 44		

29 (木)	牛肉と大豆のカレーライス レタスとコーンのサラダ 棒チーズ			●牛肉と大豆のカレーライス			みず 100		
	[牛肉と大豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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、大豆を加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[レタスとコーンのサラダ]①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[棒チーズ]①棒チーズは1人1本ずつである。			赤 ぎゅうにく 30 黄 じゃがいも 30 赤 だいす(ドライパック) 8 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 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			●レタスとコーンのサラダ 緑 レタス 30 緑 コーン(れいとう) 10 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめす 0.8 うすくちしょうゆ 0.2 黄 めんじつゆ 0.4 ●棒チーズ 赤 ぼうチーズ 10		
ごはん	牛乳			エネルギー 615kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.4g 糖質 81.3g					
30 (金)	かつおのガーリックマリネ焼き 押麦のスープ グリーンアスパラガスのソテー			●かつおのガーリックマリネ焼き			緑 パセリ 0.5		
	[かつおのガーリックマリネ焼き]①かつおはにんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かつおは網なし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220℃、13分間、焼き物機で焼く。[押麦のスープ]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、押麦を加えて煮、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、最後にパセリを加えて煮る。[グリーンアスパラガスのソテー]①グリーンアスパラガスはゆでる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、コーン、グリーンアスパラガスの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。			赤 かつお 40 緑 にんにく 0.3 しお 0.05 こしょう(しろ) 0.03 黄 ノンエッグドレッシング 8 ●押麦のスープ 赤 けいにく 15 ワイン(しろ) 0.5 黄 おしむぎ 5 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10			赤 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●グリーンアスパラガスのソテー 赤 ベーコン 5 緑 グリーンアスパラガス 25 黄 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		
黒糖パン	牛乳			エネルギー 572kcal たんぱく質 31.9g 脂質 17.8g 糖質 63.8g					

5月8日 (木)

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。

5月12日 (月)

わかたけ煮

「わかたけ煮」とは、「わかめ」と「たけのこ」を使った煮ものです。
春にたくさんとれておいしい「わかめ」と「たけのこ」は、「春先の出会いもの」といわれ、煮ものや汁ものによく組み合わせられます。

今日のわかたけ煮は、大阪産の「たけのこ」を使っています。

5月8日 (木)

新献立

にんじんしりしり風

沖縄県の家庭料理の一つに「にんじんシリシリ」があります。「シリシリ器」と呼ばれるおろし金を使い、すりおろしたにんじんをいため、卵でとじた料理です。

また「シリシリ」は、すりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄県の方言です。

給食では、細切りにしたにんじん、ささみ、かつおぶしと調味料を混ぜ合わせ、焼き物機で焼きます。卵は使っていません。

5月22日 (木)

給食当番の服装

給食当番は、服装を整えて、衛生的に給食の準備をしましょう。

マスクは、鼻と口をおおうようにつけましょう。

かみの毛は、ぼうしの中に入れましょう。長いかみの人は、束ねましょう。

給食着のポタンは、きちんととめましょう。

つめは短く切り、手はせっけんでいねいに洗いましょう。