令和7年5月分学校給食献立表（小学校）

4ブロック（天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区）

食品の使用量の単位は[ｇ]

大阪市教育委員会事務局

1（木）
コッペパン
牛　乳
アプリコットジャム

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]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。

エネルギー 602kcal　たんぱく質 26.1g　脂質 19.0g　糖質 72.8g

●豚肉と野菜のカレースープ煮		
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
	ウスターソース	1
	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	ピーマン	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

2（金）
ごはん
牛　乳

きびなごてんぷら　みそ汁　わかたけ煮

[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。**[みそ汁]**①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けず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。**[わかたけ煮]**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、けず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

●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
●みそ汁		
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	けずりぶし	2
	みず	130
●わかたけ煮		
緑	たけのこ（みずに）	20
赤	わかめ（れいとう）	5
	りょうりしゅ	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	けずりぶし	0.23
	みず	15

7（水）
ミニコッペパン
牛　乳

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]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。

エネルギー 569kcal　たんぱく質 26.9g　脂質 20.0g　糖質 63.5g

●ミートソーススパゲッティ		
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	ピーマン	10
緑	にんにく	0.5
緑	マッシュルーム(みずに)	10
黄	めんじつゆ	0.8
	しお	0.7
	こしょう	0.03
	ローレル	0.02
	ケチャップ	12
	トマトピューレ	6
	ウスターソース	2
黄	じょうしんこ	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（ふくろ）	5

8（木）
ごはん
牛　乳

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の調味液で味つけする。**[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、えのきたけ、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

●ホイコウロー		
赤	ぶたにく	30
	りょうりしゅ	0.9
緑	キャベツ	30
緑	ピーマン	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
	りょうりしゅ	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
●あつあげのピリ辛じょうゆかけ		
赤	あつあげ（れいとう）	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

9（金）
ごはん
牛　乳

肉じゃが　きゅうりの酢のもの　ごまかかいため

[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、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含め、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たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、たけのこをいため、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。

エネルギー 560kcal　たんぱく質 22.6g　脂質 15.2g　糖質 76.2g

●肉じゃが		
赤	ぎゅうにく	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	けずりぶし	0.7
	みず	30
●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
	こめず	0.7
●ごまかかいため		
緑	たけのこ（みずに）	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

12（月）
レーズンパン
牛　乳

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 26.1g　脂質 26.9g　糖質 78.0g

●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

13（火）
ごはん
牛　乳

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）]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、けず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、えのきたけを加えて煮、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。

エネルギー 589kcal　たんぱく質 25.9g　脂質 12.8g　糖質 87.8g

●かやくご飯（具）		
赤	けいにく	30
	りょうりしゅ	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	けずりぶし	0.3
	みず	20
●きざみのり（袋・かやくご飯）		
赤	きざみのり（ふくろ）	0.8
●みそ汁		
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	えのきたけ	10
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
●まっ茶ういろう		
赤	しろいんげん(ペースト)	10
黄	じょうしんこ	8
緑	まっちゃ	0.1
黄	さとう	5
	みず	10

14（水）
黒糖パン
牛　乳
除去食
（大豆）

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（ペースト）は流水解凍する。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（ペースト）、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 627kcal　たんぱく質 27.6g　脂質 20.9g　糖質 71.8g

●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	ベーコン	5
黄	じゃがいも	25
緑	たまねぎ	25
緑	コーン（ペースト）	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(みずに)	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

15（木）
ごはん
牛　乳
除去食
（卵）

さけのみそ焼き　五目汁　えんどうの卵とじ

[さけのみそ焼き]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、けず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、えのきたけを加えて煮、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。**[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）えんどうはさやから出してゆでる。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、けず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

●さけのみそ焼き		
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）	5
緑	キャベツ	30
緑	たまねぎ	25
緑	にんじん	10
緑	あおねぎ	5
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	けずりぶし	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	けずりぶし	0.3
	みず	20

16（金）
ごはん
牛　乳

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]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。

エネルギー 561kcal　たんぱく質 22.5g　脂質 16.1g　糖質 79.2g

●焼きシューマイ		
赤	にくシューマイ	40
●鶏肉とはるさめのスープ		
赤	けいにく	15
	りょうりしゅ	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
	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
●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

19（月）
おさつパン
牛　乳

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]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、湯を合わせる。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。

エネルギー 661kcal　たんぱく質 29.4g　脂質 15.1g　糖質 94.8g

●金時豆の中華おこわ		
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
	りょうりしゅ	0.6
緑	たまねぎ	30
緑	たけのこ（みずに）	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	じゃがいもでんぷん	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

20（火）
ごはん
牛　乳

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]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。**[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。

エネルギー 615kcal　たんぱく質 22.6g　脂質 19.4g　糖質 81.3g

●牛肉と大豆のカレーライス		
赤	ぎゅうにく	30
黄	じゃがいも	30
赤	だいず(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
	みず	100
●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
	こめず	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

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。

21（水）

コッペパン
牛乳
ブルーベリージャム

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

[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、水を合わせて煮、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、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 627kcal　たんぱく質 27.0g　脂質 25.7g　糖質 63.9g

	●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	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	じゃがいもでんぷん	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
緑	しめじ	10
	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
	●焼きツナキャベツ	
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

22（木）

ごはん
牛乳

タコライス　とうふともずくのとろり汁　にんじんしりしり風

[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。[とうふともずくのとろり汁]①もずくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、えのきたけ、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、もずくを加えて煮る。[にんじんしりしり風]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

	●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
	●とうふともずくのとろり汁	
赤	とうふ（れいとう）	20
緑	しろねぎ	5
緑	えのきたけ	10
赤	もずく（れいとう）	5
	しお	0.4
	うすくちしょうゆ	4
赤	だしこんぶ	0.5
赤	けずりぶし	2
	みず	130
	●にんじんしりしり風	
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
赤	かつおぶし(さいへん)	0.3

23（金）

ごはん
牛乳

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]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、湯を合わせて煮立て、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、けず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、けず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含める。

エネルギー 551kcal　たんぱく質 26.8g　脂質 13.4g　糖質 75.2g

	●あかうおのしょうゆだれかけ	
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	しろみそ	4
赤	だしこんぶ	0.5
赤	けずりぶし	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	けずりぶし	0.15
	みず	10

26（月）

黒糖パン
牛乳
除去食（大豆）

マカロニグラタン　ウインナーとキャベツのスープ　みかん（缶）

[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。[ウイ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、ウインナー、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。

エネルギー 600kcal　たんぱく質 28.8g　脂質 18.9g　糖質 72.5g

	●マカロニグラタン	
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	ぎゅうにゅう	20
赤	ふんまつチーズ	1
黄	パンこ（こめこ）	0.5
	●ウインナーとキャベツのスープ	
赤	ウインナー	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

27（火）

ごはん
牛乳

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]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、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、最後に青ねぎを加えて煮る。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合わせて煮、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。

エネルギー 583kcal　たんぱく質 22.9g　脂質 13.7g　糖質 89.3g

	●豚丼	
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	1.5
	みりん	1
	しお	0.2
	うすくちしょうゆ	1.5
	こいくちしょうゆ	4
赤	けずりぶし	0.5
	みず	20
	●きゅうりのかつお梅風味	
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
	こめず	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	じゃがいもでんぷん	0.3
	みず	10
	●きな粉（袋・白玉だんご）	
赤	きなこ（ふくろ）	3

28（水）

コッペパン
牛乳
ソフトマーガリン

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]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。

エネルギー 611kcal　たんぱく質 31.7g　脂質 24.4g　糖質 59.5g

	●かつおのガーリックマリネ焼き	
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
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
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

29（木）

ごはん
牛乳

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]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つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、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。

エネルギー 608kcal　たんぱく質 25.1g　脂質 17.4g　糖質 84.3g

	●ちくわのいそべあげ	
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
	●あつあげとさといものみそ煮	
赤	けいにく	10
黄	さといも（れいとう）	25
	つなこんにゃく	15
赤	あつあげ（れいとう）	25
緑	たまねぎ	20
緑	にんじん	15
緑	さんどまめ(れいとう)	10
黄	さとう	0.5
	こいくちしょうゆ	0.5
赤	あかみそ	7
赤	けずりぶし	0.9
	みず	40
	●キャベツの赤じそあえ	
緑	キャベツ	30
	あかじそ（しおづけかんそう）	0.2
黄	さとう	0.3
	こめず	0.2
	うすくちしょうゆ	0.7

30（金）

ごはん
牛乳

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]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。

エネルギー 557kcal　たんぱく質 24.6g　脂質 16.8g　糖質 74.0g

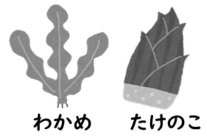
	●プルコギ	
赤	ぎゅうにく	35
緑	たまねぎ	25
緑	にら	5
緑	しょうが	0.8
緑	にんにく	0.2
黄	さとう	1
	こいくちしょうゆ	2
	コチジャン	0.5
黄	ごまあぶら	0.5
黄	いりごま（しろ）	0.5
黄	すりごま（しろ）	0.5
	●とうふとわかめのスープ	
赤	やきぶた	15
赤	とうふ（れいとう）	20
緑	にんじん	10
緑	ブラックマッペもやし	10
緑	えのきたけ	10
赤	わかめ（かんそう）	0.5
	しお	0.2
	こしょう	0.02
	うすくちしょうゆ	1.8
	ちゅうかスープのもと	0.8
	みず	130
	●さんどまめのナムル	
緑	さんどまめ	25
黄	さとう	1
	しお	0.2
	こめず	0.7
黄	ごまあぶら	0.3

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2日　（金）

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されます。

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9日　（金）

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。

給食着のボタンは、きちんととめましょう。

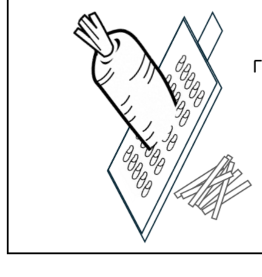
つめは短く切り、手は石けんでていねいに洗いましょう。

5月22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「にんじんシリシリー」があります。「シリシリー器」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「シリシリー」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。