

令和7年6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)

2 (月)		牛肉と野菜のいため煮 きゅうりともやしのおひたし 焼きのり	●牛肉と野菜のいため煮	しお	0.1
こはん牛乳		【牛肉と野菜のいため煮】①牛肉は料理酒で下味をつける。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。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、つな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、あつあげを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【きゅうりともやしのおひたし】①きゅうり、もやしは各々ゆでるか、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、こい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。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 きゅうにく 40	こいくちしょうゆ 5	
			りょうりしゆ 1.2	赤 けすりぶし 0.7	
			つなこんにゃく 15	みず 30	
			赤 あつあげ(れいとう) 25	●きゅうりともやしのおひたし	
			緑 たまねぎ 40	緑 きゅうり 20	
			緑 にんじん 15	緑 ブラックマッパもやし 10	
			緑 さんどまめ(れいとう) 10	黄 さとう 0.6	
			黄 めんじつゆ 0.5	こいくちしょうゆ 1.5	
		エネルギー 564kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.4g 糖質 74.7g	黄 さとう 1.4	●焼きのり	
			みりん 1	赤 やきのり(ふくろ) 1.25	
3 (火)		鶏肉の甘辛焼き みそ汁 魚ひじきそぼろ	●鶏肉の甘辛焼き	赤 しろみそ 4	
こはん牛乳		【鶏肉の甘辛焼き】①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。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。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【魚ひじきそぼろ】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、魚ミンチをいため、料理酒をかける。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 けいにく 45	赤 だしこんぶ 0.5	
			緑 たまねぎ 20	赤 けすりぶし 2	
			りょうりしゆ 1.4	みず 130	
			黄 さとう 1.3	●魚ひじきそぼろ	
			みりん 1.3	赤 さかなミンチ 15	
			こいくちしょうゆ 3	りょうりしゆ 0.5	
			●みそ汁	緑 しそ 0.3	
			赤 とうふ(れいとう) 15	赤 ひじき 1	
			赤 うすあげ(れいとう) 5	黄 めんじつゆ 0.3	
			緑 キャベツ 25	黄 さとう 1	
			緑 こまつな(れいとう) 15	みりん 0.5	
			緑 にんじん 10	うすくちしょうゆ 1.5	
		エネルギー 559kcal たんぱく質 27.8g 脂質 14.1g 糖質 77.1g	赤 あかみそ 10		
4 (水)		いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 きゅうりのバジル風味サラダ	●いかてんぷら	こしょう 0.02	
こッパパン牛乳		【いかてんぷら】①いか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℃)【フレッシュトマトのスープ煮】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じゃがいもが半は柔らかくなれば、トマト、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、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。【きゅうりのバジル風味サラダ】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、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 いかてんぷら 40	うすくちしょうゆ 1	
			黄 なたねあぶら 6	チキンブイヨン 0.8	
			●フレッシュトマトのスープ煮	みず 70	
			赤 けいにく 15	●きゅうりのバジル風味サラダ	
			ワイン(しろ) 0.5	緑 きゅうり 30	
			黄 じゃがいも 30	黄 さとう 0.7	
			緑 たまねぎ 30	しお 0.2	
			緑 トマト 20	ワインビネガー 0.6	
			緑 にんじん 15	うすくちしょうゆ 0.3	
			緑 むきえだまめ(れいとう) 10	バジル 0.01	
			緑 マッシュルーム(みず) 10	黄 めんじつゆ 0.3	
			しお 0.4		
		エネルギー 628kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23.4g 糖質 69.3g			
5 (木)		和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし(カット缶)	●和風カレー丼	こいくちしょうゆ 1.5	
こはん牛乳		【和風カレー丼】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、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。【オクラの甘酢あえ】①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8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、配缶時にオクラにかけ、あえる。【和なし(カット缶)】①和なしは1人1/40缶ずつである。	赤 ぶたにく 40	赤 けすりぶし 0.9	
			赤 うすあげ(れいとう) 5	みず 40	
			緑 たまねぎ 50	●オクラの甘酢あえ	
			緑 にんじん 10	緑 オクラ 20	
			緑 あおねぎ 5	黄 さとう 0.6	
			緑 しょうが 0.5	しお 0.1	
			緑 カレーこ 0.2	こめず 0.6	
			黄 めんじつゆ 0.5	うすくちしょうゆ 0.2	
		エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g	しお 0.3	●和なし(カット缶)	
			カレールウのもと(こめこ) 7	緑 わなしカットかんづめ 44	
6 (金)		豚肉のバジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うすら豆のグラッセ	●豚肉のバジル焼き	緑 グリンピース(れいとう) 5	
おさつパン牛乳		【豚肉のバジル焼き】①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、綿実油で下味をつける。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、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。【鶏肉とキャベツのスープ】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、キャベツの順に加えて煮る。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、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。【うすら豆のグラッセ】①うすら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うすら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うすら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮詰め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 ぶたにく 45	緑 マッシュルーム(みず) 10	
			緑 たまねぎ 20	しお 0.3	
			ワイン(しろ) 1.4	こしょう 0.02	
			しお 0.4	うすくちしょうゆ 1	
			こしょう 0.02	チキンブイヨン 1.5	
			バジル 0.04	みず 130	
			黄 めんじつゆ 0.5	●うすら豆のグラッセ	
			●鶏肉とキャベツのスープ	赤 うすらまめ(かんそう) 5	
			赤 けいにく 20	黄 さとう 2	
			ワイン(しろ) 0.6	しお 0.1	
			緑 キャベツ 35	黄 オリーブゆ 0.2	
			緑 にんじん 10	みず 15	
		エネルギー 602kcal たんぱく質 31.0g 脂質 18.7g 糖質 71.0g			
9 (月)		ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご(カット缶)	●ハヤシライス	トンカツソース 2	
こはん牛乳		【ハヤシライス】①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、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。②じゃがいもが半は柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、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、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のハヤシをかける。【キャベツとコーンのサラダ】①キャベツ、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。【りんご(カット缶)】①りんごは1人1/40缶ずつである。	赤 きゅうにく 40	ウスターソース 2	
			黄 じゃがいも 30	こいくちしょうゆ 1	
			緑 たまねぎ 30	チキンブイヨン 0.8	
			緑 にんじん 15	黄 しょうしんこ 5	
			グリンピース(れいとう) 5	みず 75	
			緑 セロリ 2	●キャベツとコーンのサラダ	
			緑 にんにく 0.5	緑 キャベツ 25	
			緑 マッシュルーム(みず) 10	緑 コーン(れいとう) 5	
			黄 めんじつゆ 0.5	黄 さとう 0.8	
			ケチャップ 8	しお 0.1	
			トマトピューレ 4	こめず 0.8	
			黄 さとう 0.2	うすくちしょうゆ 0.5	
			しお 0.4	黄 めんじつゆ 0.3	
			こしょう 0.01	●りんご(カット缶)	
			ローレル 0.02	緑 りんご(カットかんづめ) 44	
		エネルギー 619kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.2g 糖質 92.3g			

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]

おおさかしきょういいていじんむきよく
大阪市教育委員会事務局

10 (火)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 さんどまめのごまあえ		●豚肉の梅風味焼き		緑 にんじん 10
	【豚肉の梅風味焼き】①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油を合わせて下味をつける。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。【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、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。②さんどまめはゆでる。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。		赤 ぶたにく 45 緑 ピーマン 15 緑 ばいにく 2 黄 さとう 0.6 りょうりしゆ 1.4 こいくちしょうゆ 1 黄 めんじつゆ 0.5 ●五目汁 赤 とうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20		緑 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 ●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 30 黄 ねりごま 1 黄 さとう 0.6 こいくちしょうゆ 1.3 黄 いりごま(しろ) 0.5
	エネルギー 555kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.7g 糖質 73.6g				
11 (水)	えびのチリソース 中華スープ スライスチーズ		●えびのチリソース		●中華スープ
	【えびのチリソース】①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、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、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびにからませる。【中華スープ】①だけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をわかし、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。【スライスチーズ】①スライスチーズは1人1枚ずつである。		赤 えび 40 しお 0.05 こしょう 0.01 りょうりしゆ 1.2 黄 じゃがいもでんぶん 6 黄 なたねあぶら 6 緑 たまねぎ 25 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.3 トウバンジャン 0.1 黄 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.8 ケチャップ 5		赤 やきぶた 10 緑 キャベツ 30 緑 たけのこ(みず) 10 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 しいたけ(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 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20
	エネルギー 635kcal たんぱく質 30.9g 脂質 25.0g 糖質 66.4g				
12 (木)	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆		●マーボーはるさめ		しお 0.2
	【マーボーはるさめ】①はるさめはさつとゆでてもどし、氷にさらす。しいたけ(乾)はもどす。砂糖、塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順にいため、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、はるさめを加え、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【チンゲンサイともやしの甘酢あえ】①もやしはゆでるか、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。チンゲンサイはゆでる。②砂糖、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。【いり黒豆】①いり黒豆は1人1袋ずつである。		赤 きゅうひきにく 25 赤 ぶたひきにく 25 黄 はるさめ 9 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.2 黄 さとう 0.2		こいくちしょうゆ 3.2 赤 あかみそ 4 みず 50 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッパもやし 20 緑 チンゲンサイ 15 黄 さとう 0.8 こめず 1.2 うすくちしょうゆ 1.6 ●いり黒豆 赤 いりくろまめ(ふくろ) 5
	エネルギー 601kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.1g 糖質 81.5g				
13 (金)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ		●鶏肉とかぼちゃのシチュー		●ミックス海そうのサラダ
	【鶏肉とかぼちゃのシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。②ペーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にグリンピースを加えて煮る。【ミックス海そうのサラダ】①ミックス海そうはさつと洗い、ゆでる。②キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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。③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、配缶時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。【オレンジ】①オレンジは1人1/4切ずつである。		赤 けいにく 35 ワイン(しろ) 1.1 赤 ペーコン 5 緑 かぼちゃ 35 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース(れいとう) 5 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		緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 赤 ミックスかいそう(れいとう) 3 黄 さとう 0.5 しお 0.1 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.8 黄 めんじつゆ 0.4 ●オレンジ 緑 オレンジ 30
	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.8g 糖質 68.7g				
16 (月)	チンジャオニニューロウスー 中華みそスープ えだまめ		●チンジャオニニューロウスー		緑 チンゲンサイ 20
	【チンジャオニニューロウスー】①牛肉はこいくちしょうゆで下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に氷どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【中華みそスープ】①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。【えだまめ】①えだまめは塩ゆでするか(沸とう後10分間)、または、塩で下味をつけ、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 きゅうにく 40 こいくちしょうゆ 1.2 緑 ピーマン 15 緑 たけのこ(みず) 10 緑 しょうが 0.6 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.6 オイスターソース 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.3 ●中華みそスープ 赤 けいにく 20		緑 えだまめ 15 緑 にんじん 10 緑 コーン(れいとう) 5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 赤 あかみそ 7 ちゅうかスープのもと 0.5 みず 130 ●えだまめ 緑 えだまめ(れいとう) 15 ※しお 0.2
	エネルギー 568kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.9g 糖質 73.3g				
17 (火)	豚肉のごまみそ焼き 五目汁 ツナともやしのいためもの		●豚肉のごまみそ焼き		緑 あおねぎ 5
	【豚肉のごまみそ焼き】①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、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、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17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、鶏肉、にんじん、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。【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 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 黄 ねりごま 2 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 2.4 赤 あかみそ 1.8 黄 いりごま(しろ) 1 ●五目汁 赤 けいにく 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 10		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 ●ツナともやしのいためもの 赤 ツナかんづめ 5 緑 ブラックマッパもやし 30 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こいくちしょうゆ 0.4
	エネルギー 567kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.8g 糖質 71.6g				

18 (水)	カレーマカロニグラタン てば豆のスープ ぶどうゼリー 【カレーマカロニグラタン】①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、カレー粉、ウスターソース、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）で味つけし、上新粉、湯を加えて煮る。②煮上がれば、グリーンピース、マカロニを加え、ミニパットに入れ、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。【てば豆のスープ】①豚肉はワインで下味をつける。てば豆は熱湯に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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、てば豆を加えて煮、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。【ぶどうゼリー】①ぶどうゼリーは1人1コずつである。 エネルギー 605kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.3g 糖質 76.9g	●カレーマカロニグラタン 赤 けいにく 25 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 1 こしょう 0.02 カレーこ 0.1 ウスターソース 1 カレールウのもと（こめこ） 4 黄 じゃしょうこ 1.5 黄 パンこ（こめこ） 0.5 みず 23 ●てば豆のスープ 赤 ぶたにく 20 ワイン（しろ） 0.6 赤 てばめ（かんそう） 5 緑 キャベツ 25 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 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40
19 (木)	いわしてんぶら 五目汁 とりなっ葉いため 【いわしてんぶら】①いわしてんぶ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、配缶時にいわしてんぶらにかけ。【五目汁】①たけのこはゆでる。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、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。【とりなっ葉いため】①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 598kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.0g 糖質 77.9g	●いわしてんぶら 赤 いわしてんぶら 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 ●五目汁 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ（みず） 10 緑 にんじん 10 赤 わかめ（かんそう） 0.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 みず 130 ●とりなっ葉いため 赤 ささみ（あぶらづけ） 15 緑 だいこんば（かんそう） 1 黄 めんじつゆ 0.3 りょうりしゆ 0.8 うすくちしょうゆ 0.7 こいくちしょうゆ 0.5 みず 1
20 (金)	和風焼きそば きざみのり（袋・和風焼きそば） オクラのかつお梅風味 まっ茶大豆 【和風焼きそば】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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。【きざみのり（袋・和風焼きそば）】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【オクラのかつお梅風味】①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8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、配缶時にオクラにかけ、あえる。【まっ茶大豆】①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 516kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.5g 糖質 53.8g	●和風焼きそば 赤 ぶたにく 40 りょうりしゆ 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 こしょう 0.05 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 ●きざみのり（袋・和風焼きそば） 0.8 ●オクラのかつお梅風味 20 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.1 緑 ばいにく 0.5 黄 さとう 0.2 こめず 0.1 うすくちしょうゆ 0.5 ●まっ茶大豆 6 赤 まっちゃだすい(ふくら) 6
23 (月)	八宝菜 あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ 【八宝菜】①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。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、たけのこ、しいたけ（乾）の順にいためる。③いたまれば、湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）を加え、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、氷どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。【あつあげの中華みそだれかけ】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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにかけ。【もやしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g	●八宝菜 赤 ぶたにく 30 りょうりしゆ 0.9 赤 うすらたまご(みず) 20 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 たけのこ（みず） 10 緑 ピーマン 10 緑 しいたけ(かんそう) 1 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 2 黄 じゃがいもでんぶん 1 みず 8 ●あつあげの中華みそだれかけ 35 赤 あつあげ（れいとう） 0.3 緑 しょうが 0.1 黄 さとう 2 こいくちしょうゆ 0.8 みず 1 黄 ごまあぶら 0.4 ●もやしの中華あえ 1 緑 ブラックマッペもやし 30 黄 さとう 0.9 しお 0.2 こめず 0.6 黄 ごまあぶら 0.3
24 (火)	サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング 【サーモンフライ】①サーモンフライ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℃）【豆乳スープ】①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、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。②煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。最後に豆乳を加えて煮る。【キャベツのゆずドレッシング】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砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー 632kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.3g 糖質 67.1g	●サーモンフライ 赤 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8 ●豆乳スープ 120 赤 ベーコン 5 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 コーン（れいとう） 10 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 マッシュルーム（みず） 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.2 こしょう（しろ） 0.02 うすくちしょうゆ 1 やさいブイヨン 1 とうにゅう 10 みず 120 ●キャベツのゆずドレッシング 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.9 しお 0.2 こめず 0.5 うすくちしょうゆ 0.3 ゆず（かじゅう） 0.5 黄 めんじつゆ 0.3
25 (水)	鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー 【鶏肉のカレー風味焼き】①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。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。【スープ】①豚肉はワインで下味をつける。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煮上がれば、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。【ツナとさんどまめのソテー】①ツナは十分に油をきる。さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんどまめ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つける。 エネルギー 575kcal たんぱく質 31.9g 脂質 17.8g 糖質 64.2g	●鶏肉のカレー風味焼き 赤 けいにく 45 緑 たまねぎ 20 しお 0.3 こしょう(あらびき) 0.02 ガーリック 0.01 カレーこ 0.2 黄 めんじつゆ 0.4 緑 グリンピース(れいとう) 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 ●ツナとさんどまめのソテー 赤 ツナかんづめ 5 緑 さんどまめ 25 緑 コーン（れいとう） 5 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.1 こしょう 0.01

26 (木)	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 きゅうりのゆず風味 【豚ひき肉とにらのそぼろ丼】①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけゆめぎする。②にぼしでだしをとり、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。（にぼしは氷につけて30分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、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。【きゅうりのゆず風味】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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。 エネルギー 558kcal たんぱく質 24.7g 脂質 15.5g 糖質 76.3g	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼 赤 ぶたひきにく 40 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.6 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 ●みそ汁 赤 うすあげ（れいとう） 5 緑 キャベツ 15 緑 オクラ 5 緑 えのきだけ 10 赤 あかみそ 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 ●きゅうりのゆず風味 緑 きゅうり 30 黄 さとう 1 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.4 ゆず（かじゅう） 0.6
27 (金)	チキントマトスパゲッティ キャベツのピクルス ミニフィッシュ 【チキントマトスパゲッティ】①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウインナーをいためる。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、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、パシルを加えていためる。【キャベツのピクルス】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砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。【ミニフィッシュ】①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。 エネルギー 494kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.8g 糖質 57.0g	●チキントマトスパゲッティ 赤 けいにく 25 ワイン（しろ） 0.8 赤 ウインナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマト（かんづめ） 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 緑 にんにく 0.5 黄 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3 パシル 0.01 ※しお 1 ●キャベツのピクルス 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインピネガー 0.8 うすくちしょうゆ 0.2 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(ふくら) 5
30 (月)	さごしのおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため 【さごしのおろししょうゆかけ】①さごし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、配缶時にさごしにかけ。【みそ汁】①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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。【野菜いため】①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つける。 エネルギー 567kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.4g 糖質 74.7g	●さごしのおろししょうゆかけ 赤 さごし 50 りょうりしゆ 1.5 緑 だいこんおろし（れいとう） 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 ●みそ汁 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 えのきだけ 10 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 ●野菜いため 赤 ぶたにく 10 緑 キャベツ 20 緑 ピーマン 10 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.5

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。

6月26日(木)

給食のだし

だしとは、こんぶやかつおぶしなどの成分を煮出した汁のことです。だしには、うま味がふくまれており和食には欠かせないものです。

給食では、だしこんぶやけずりぶし、にぼしなどからだしをとっています。

今日のみそ汁は、にぼしからとっただしを使っています。

6月は 食育月間

「食」についていろいろ考えてみましょう。

みんなと楽しく食事をしよう。

食べ物を大切にし、感謝して食べよう。

大阪で作られている食べ物や、なにわの伝統野菜など身近な食べ物について調べてみよう。

6月27日(金)

よくかんで食べよう

むし歯を予防する

だ液が多く出る

ことによって、むし歯を予防します。

脳の働きをよくする

脳の血の流れがよくなり、脳の働きを活発にします。

食べすぎを予防する

よくかんでゆっくり食べることで、食べすぎを防ぐことができます。

消化、吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだくことで、消化、吸収をよくします。