

令和7年6月分学校給食献立表(小学校)

3ブロック（中央区、西区、大正区、浪速区、住之江区、住吉区、西成区）

2 (月)	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 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 ●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 0.4					
	[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、けず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 ビーマン 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								
エネルギー 567kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.8g 糖質 71.6g												
3 (火)	カレーマカロニグラタン てぼ豆のスープ ぶどうゼリー			●カレーマカロニグラタン			●てぼ豆のスープ					
	[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、ミニバットに入れ、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。[てぼ豆のスープ]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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、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。[ぶどうゼリー]①ぶどうゼリーは1人1コずつである。			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 しょうしんこ 1.5 黄 パンこ（こめこ） 0.5 みず 23			赤 ぶたにく 20 ワイン（しろ） 0.6 赤 てまめ（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 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40					
エネルギー 616kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.3g 糖質 79.7g												
4 (水)	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			みず 8 ●あつあげの中華みそだれかけ 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 ビーマン 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 じゃがいもでんぷん 1			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 ビーマン 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 じゃがいもでんぷん 1		
	[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る。[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。			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 ビーマン 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 じゃがいもでんぷん 1			みず 8 ●あつあげの中華みそだれかけ 赤 ぶたにく（れいとう） 35 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 テンメンジャン 2 黄 さとう 1 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 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					
エネルギー 600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g												
5 (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			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 ●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					
	[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る。[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。			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 赤 だしこんぶ 0.5 赤 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					
エネルギー 598kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.0g 糖質 77.9g												
6 (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			こいくちしょうゆ 2 ●きざみのり（袋・和風焼きそば） 赤 きざみのり（ふくら） 0.8 ●オクラのかつお梅風味 緑 オクラ 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 赤 まっちゃだいず（ふくら） 6					
	[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。			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 ビーマン 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） 赤 きざみのり（ふくら） 0.8 ●オクラのかつお梅風味 緑 オクラ 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 赤 まっちゃだいず（ふくら） 6					
エネルギー 516kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.5g 糖質 53.8g												
9 (月)	チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ			●チンジャオニューロウスー			緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 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 緑 しょうが 0.6 こしょう 0.02 黄 めんじつゆ 0.5 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					
	[チンジャオニューロウスー]①牛肉はこいくちしょうゆで下味をつける。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、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 ぎゅうにく 40 こいくちしょうゆ 1.2 緑 ビーマン 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 じゃがいもでんぷん 0.3 ●中華みそスープ 赤 けいにく 20			緑 チンゲンサイ 20 緑 たまねぎ 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 緑 しょうが 0.6 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												

栄養価は日本食品標準成分表2020年版（8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。

10 (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			こしょう（しろ） 0.02		
	[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、野菜ブイオンで味つけし、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。			赤 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8 ●豆乳スープ 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			うすくちしょうゆ 1 やさしいブイオン 1 赤 とうりゅう 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 緑 ゆず（かじゅう） 0.5 黄 めんじつゆ 0.3		
	エネルギー 632kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.3g 糖質 67.1g								
11 (水)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 魚ひじきそばろ			●鶏肉の甘辛焼き			赤 しろみそ 4		
	[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うすあけ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、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、うすあけの順に加えて煮る。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。【魚ひじきそばろ】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 緑 たまねぎ 20 み りょうりしゆ 1.4 黄 さとう 1.3 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 3 ●みそ汁 赤 とうふ（れいとう） 15 赤 うすあけ（れいとう） 5 緑 キャベツ 25 緑 こまつな（れいとう） 15 緑 にんじん 10 赤 あかみそ 10			赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●魚ひじきそばろ 赤 さかなミンチ 15 りょうりしゆ 0.5 緑 しそ 0.3 赤 ひじき 1 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 1 みりん 0.5 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								
12 (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		
	[和風カレー丼]①うすあけは熱湯をかけ油ぬきする。けず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、うすあけを加えて煮る。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 うすあけ（れいとう） 5 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 あおなご 5 緑 しょうが 0.5 カレーこ 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.3 カレールウのもと（こめこ） 7			赤 けずりぶし 0.9 みず 40 ●オクラの甘酢あえ 緑 オクラ 20 黄 さとう 0.6 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.2 ●和なし（カット缶） 緑 わなし（カットかんづめ） 44		
	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g								
13 (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			こしょう（あらびき） 0.03		
	[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、ウィンナーをいためる。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、バジ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。			赤 けいにく 25 ワイン（しろ） 0.8 赤 ワインナー 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			うすくちしょうゆ 3 バジル 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		
	エネルギー 494kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.8g 糖質 57.0g								
16 (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			赤 あかみそ 10		
	[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る。【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。【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する。			赤 さごし 50 み 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 えのきたけ 10 赤 わかめ（かんそう） 0.5			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		
	エネルギー 567kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.4g 糖質 74.7g								
17 (火)	いかてんぶら 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			●いかてんぶら			こしょう 0.02		
	[いかてんぶら]①いか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℃）【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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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、チキンブイオンで味つけし、「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、ワインピネガー、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 いかてんぶら 40 黄 なたねあぶら 6 ●フレッシュトマトのスープ煮 赤 けいにく 15 ワイン（しろ） 0.5 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 30 緑 トマト 20 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ（れいとう） 10 緑 マッシュルーム（みず） 10 しお 0.4			うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 0.8 みず 70 ●きゅうりのバジル風味サラダ 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 ワインピネガー 0.6 うすくちしょうゆ 0.3 バジル 0.01 黄 めんじつゆ 0.3		
	エネルギー 628kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23.4g 糖質 69.3g								

18 (水)	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、水にさらす。しいだけ（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、しいだけ（乾）の順にいため、湯（しいだけ（乾）のもどし汁も使用）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 めんじつゆ 25 赤 ふたひきにく 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 しいだけ（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(ふくら) 5			
	エネルギー 601kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.1g 糖質 81.5g									
19 (木)	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うすあけ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る、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあけの順に加えて煮る。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 ふたにく 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 うすあけ（れいとう） 5 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20			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 ●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									
20 (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、最後にグリー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 ベーコン 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 636kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.9g 糖質 79.3g									
23 (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
	[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、チキンフイオンで味つけし、永どき上新粉（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。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 めんじつゆ 40 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.5 緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 8 トマトピューレ 4 黄 さとう 0.2 しお 0.4 こしょう 0.01 ローレル 0.02			ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 1 チキンフイオン 0.8 黄 しょうしんこ 5 みず 75 ●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 25 緑 コーン（れいとう） 5 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.8 うすくちしょうゆ 0.5 黄 めんじつゆ 0.3 ●りんご（カット缶） 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									
24 (火)	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			緑 グリンピース(れいとう)			5
	[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、チキンフイオンで味つけし、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、こしょうで味つけする。			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 ●スープ 赤 ふたにく 20 ワイン（しろ） 0.6 黄 じゃがいも 20 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10			しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンフイオン 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			
	エネルギー 564kcal たんぱく質 32.1g 脂質 17.8g 糖質 61.4g									
25 (水)	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			緑 オクラ			5
	[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うすあけは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしでだしをとる、キャベツ、うすあけの順に加えて煮る。（にぼしは水につけて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、えのきたけを加えて煮、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。			赤 ふたひきにく 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 うすあけ（れいとう） 5 緑 キャベツ 15			緑 えのきたけ 10 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 にぼし 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 緑 ゆず（かじゅう） 0.6			
	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.7g 脂質 15.5g 糖質 76.3g									

26 (木)	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。しいだけ（乾）はもどす。②湯（しいだけ（乾）のもどし汁も使用）をわかし、にんじん、キャベツ、だけのこ、しいだけ（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 しいだけ（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									
27 (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			●鶏肉とキャベツのスープ		
	[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、チキンフイオンで味つけし、最後にグリー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 ふたにく 45 緑 たまねぎ 20 ワイン（しろ） 1.4 しお 0.4 こしょう 0.02 バジル 0.04 黄 めんじつゆ 0.5			緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 マッシュルーム(みず) 10 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンフイオン 1.5 みず 130		
エネルギー 555kcal たんぱく質 30.6g 脂質 18.6g 糖質 60.4g				●うすら豆のグラッセ 赤 うすらまめ(かんそう) 5 黄 さとう 2 しお 0.1 黄 オリーブゆ 0.2 みず 15					
30 (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			●きゅうりともやしのおひたし		
	[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。あつあけは熱湯をかけ油ぬきする。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、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、あつあけを加えて煮、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 りょうりしゆ 1.2 つなこんにゃく 15 赤 あつあけ（れいとう） 25 緑 たまねぎ 40 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 1.4 みりん 1			しお 0.1 こいくちしょうゆ 5 赤 けずりぶし 0.7 みず 30 ●きゅうりともやしのおひたし 緑 きゅうり 20 緑 ブラックマッパもやし 10 黄 さとう 0.6 こいくちしょうゆ 1.5 ●焼きのり 赤 やきのり（ふくら） 1.25		
エネルギー 564kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.4g 糖質 74.7g									

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13日(金)

よくかんで食べよう

おし歯を予防する

だ液が多く出る

ことによって、おし歯を予防します。

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。

6月は

食育月間

毎月19日は「食育の日」

「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25日(水)

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。

きゅうり

しょうゆ

かつおぶし

にぼし