

令和7年6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)

2 (月)	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、野菜パイオンで味つけし、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 サーマンフライ	50	うすくちしょうゆ	1				
黒糖パン	牛 乳			黄	なたねあぶら	8	やさいパイオン	1			
				●豆乳スープ	赤	とうにゅう	10				
除去食 (大豆)	エネルギー 632kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.3g 糖質 67.1g			赤	ベーコン	5	みず	120			
				黄	じゃがいも	20	●キャベツのゆずドレッシング	緑	キャベツ	30	
3 (火)	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			緑	たまねぎ	30	黄	さとう	0.9		
				緑	コーン (れいとう)	10	しお	0.2			
ごはん	牛 乳			緑	パセリ	0.5	こめず	0.5			
				緑	マッシュルーム (みず)	10	うすくちしょうゆ	0.3			
除去食 (大豆)	エネルギー 601kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.1g 糖質 81.5g			黄	めんじつゆ	0.5	緑	ゆず (かじゅう)	0.5		
				しお	0.2	黄	めんじつゆ	0.3			
4 (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			●マーボーはるさめ		しお	0.2				
	[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、チキンパイオンで味つけし、最後にグリ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	ぎゅうひきにく	25	こいくちしょうゆ	3.2			
コッパパン	牛 乳			赤	ぶたひきにく	25	赤	あかみそ	4		
				黄	はるさめ	9	みず	50			
ブルーベリージャム	エネルギー 572kcal たんぱく質 32.0g 脂質 17.8g 糖質 62.9g			緑	たまねぎ	35	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ	緑	ブラックマップモやし	20	
				緑	にんじん	15	緑	チンゲンサイ	15		
5 (木)	八宝菜 あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ			緑	にら	5	黄	さとう	0.8		
				緑	しょうが	0.5	緑	こめず	1.2		
ごはん	牛 乳			緑	しいたけ (かんそう)	0.5	黄	うすくちしょうゆ	1.6		
				黄	めんじつゆ	0.5	トウバンジャン	0.2			
除去食 (卵)	エネルギー 572kcal たんぱく質 32.0g 脂質 17.8g 糖質 62.9g			黄	さとう	0.2	赤	いりくろまめ(ふくろ)	5		
				赤	ぶたにく	45	しお	0.3			
6 (金)	豚肉のごまみそ焼き 五目汁 ツナともやしのいためもの			緑	たまねぎ	20	こしょう	0.02	うすくちしょうゆ	1	
	[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。			しお	0.3	こしょう(あらびき)	0.02	チキンパイオン	1.5		
ごはん	牛 乳			ガーリック	0.01	みず	130	●ツナとさんどまめのソテー	赤	ツナかんづめ	5
				カレーこ	0.2	緑	さんどまめ	25			
除去食 (卵)	エネルギー 600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g			黄	めんじつゆ	0.4	赤	コーン (れいとう)	5		
				●スープ	赤	ぶたにく	20	黄	めんじつゆ	0.2	
6 (金)	豚肉のごまみそ焼き 五目汁 ツナともやしのいためもの			赤	ぶたにく	20	しお	0.1			
				黄	じゃがいも	20	こしょう	0.01			
ごはん	牛 乳			緑	キャベツ	30	こしょう	0.01			
				緑	にんじん	10	みず	8			
9 (月)	えびのチリソース 中華スープ スライスチーズ			赤	ぶたにく	30	●あつあげの中華みそだれかけ	赤	あつあげ (れいとう)	35	
	[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たけのこはゆでる。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	りょうりしゅ	0.9	赤	しょうが	0.3		
おさつパン	牛 乳			赤	うすらたまこ(みず)	20	緑	にんにく	0.1		
				緑	キャベツ	30	黄	さとう	2		
牛 乳	牛 乳			緑	たまねぎ	30	黄	さとう	1		
				緑	にんじん	15	黄	さとう	1		
除去食 (卵)	牛 乳			緑	たけのこ (みず)	10	こいくちしょうゆ	0.8			
				緑	ピーマン	10	みず	1			
牛 乳	牛 乳			緑	しいたけ(かんそう)	1	黄	ごまあぶら	0.4		
				黄	めんじつゆ	0.5	●もやしの中華あえ	緑	ブラックマップモやし	30	
牛 乳	牛 乳			黄	さとう	0.5	緑	さとう	0.9		
				しお	0.3	黄	さとう	0.9			
牛 乳	牛 乳			こしょう	0.02	しお	0.2				
				うすくちしょうゆ	1	こめず	0.6				
牛 乳	牛 乳			こいくちしょうゆ	2	黄	ごまあぶら	0.3			
				黄	じゃがいもでんぶん	1	みず	130			
9 (月)	えびのチリソース 中華スープ スライスチーズ			赤	あかみそ	1.8	●ツナともやしのいためもの	赤	ツナかんづめ	5	
	[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たけのこはゆでる。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。			黄	いりごま (しろ)	1	赤	ブラックマップモやし	30		
おさつパン	牛 乳			赤	けいにく	10	黄	めんじつゆ	0.2		
				赤	うすあげ (れいとう)	5	しお	0.05			
牛 乳	牛 乳			緑	キャベツ	20	こいくちしょうゆ	0.4			
				緑	にんじん	10	みず	130			
牛 乳	牛 乳			赤	あかみそ	1.8	●ツナともやしのいためもの	赤	ツナかんづめ	5	
				黄	いりごま (しろ)	1	赤	ブラックマップモやし	30		
牛 乳	牛 乳			赤	けいにく	10	黄	めんじつゆ	0.2		
				赤	うすあげ (れいとう)	5	しお	0.05			
牛 乳	牛 乳			緑	キャベツ	20	こいくちしょうゆ	0.4			
				緑	にんじん	10	みず	130			
9 (月)	えびのチリソース 中華スープ スライスチーズ			赤	えび	40	●中華スープ	赤	やきぶた	10	
	[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たけのこはゆでる。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	しお	0.05	緑	キャベツ	30		
おさつパン	牛 乳			こしょう	0.01	緑	たけのこ (みず)	10			
				りょうりしゅ	1.2	緑	にんじん	10			
牛 乳	牛 乳			黄	じゃがいもでんぶん	6	緑	にら	5		
				黄	なたねあぶら	6	緑	しいたけ (かんそう)	0.5		
牛 乳	牛 乳			緑	たまねぎ	25	しお	0.2			
				緑	しょうが	0.3	こしょう	0.02			
牛 乳	牛 乳			緑	にんにく	0.3	うすくちしょうゆ	1.8			
				黄	めんじつゆ	0.3	ちゅうかスープのもと	0.8			
牛 乳	牛 乳			トウバンジャン	0.1	みず	130				
				黄	さとう	0.3	●スライスチーズ	赤	スライスチーズ	20	
牛 乳	牛 乳			こいくちしょうゆ	0.8	みず	130				
				ケチャップ	5	みず	130				
牛 乳	牛 乳			黄	さとう	0.3	●スライスチーズ	赤	スライスチーズ	20	
				こいくちしょうゆ	0.8	みず	130				
牛 乳	牛 乳			ケチャップ	5	みず	130				
				みず	130	みず	130				

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

10 (火)	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			
	[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	ぎゅうにく	40	こいくちしょうゆ	5		
	エネルギー 564kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.4g 糖質 74.7g			赤	りょうりしゅ	1.2	赤	けずりぶし	0.7	
こはん	ごう	にゅう	にゅう	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			
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	緑	たまねぎ	40	緑	きゅうり	20	
				緑	にんじん	15	緑	ブラックマップモやし	10	
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	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		
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	黄	さとう	1.4	●焼きのり			
				みりん	1	赤	やきのり (ふくろ)	1.25		
11 (水)	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	緑	キャベツ	20	
	エネルギー 607kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.7g 糖質 73.7g			赤	ワイン (しろ)	1.1	緑	きゅうり	10	
コッパバン	ごう	にゅう	にゅう	赤	ベーコン	5	赤	ミックスかいそう (れいとう)	3	
				緑	かぼちゃ	35	黄	さとう	0.5	
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	緑	たまねぎ	30	しお	0.1		
				緑	グリンピース(れいとう)	5	こめず	0.7		
いちご	ごう	にゅう	にゅう	緑	マッシュルーム(みず)	10	うすくちしょうゆ	0.8		
				黄	めんじつゆ	0.5	黄	めんじつゆ	0.4	
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	こしょう (しろ)	0.03	●オレンジ				
				シチュールウのもと	11	緑	オレンジ	30		
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	みず	100					
				エネルギー 607kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.7g 糖質 73.7g						
12 (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			
	[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	うすくちしょうゆ	4		
	エネルギー 598kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.0g 糖質 77.9g			黄	なたねあぶら	5	赤	だしこんぶ	0.5	
こはん	ごう	にゅう	にゅう	黄	さとう	0.5	赤	けずりぶし	2	
				みりん	1	赤	みず	130		
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	こめず	1	●とりなっ葉いため				
				こいくちしょうゆ	1.5	赤	ささみ (あぶらづけ)	15		
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	みず	1	緑	だいこんば(かんそう)	1		
				●五目汁		黄	めんじつゆ	0.3		
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	緑	キャベツ	30	りょうりしゅ	0.8		
				緑	たまねぎ	20	うすくちしょうゆ	0.7		
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	緑	たけのこ (みず)	10	こいくちしょうゆ	0.5		
				緑	にんじん	10	みず	1		
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	赤	わかめ (かんそう)	0.5				
				エネルギー 598kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.0g 糖質 77.9g						
13 (金)	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うすあげ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、豚肉をいためる、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	けずりぶし	0.9	
	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g			赤	うすあげ (れいとう)	5	みず	40		
こはん	ごう	にゅう	にゅう	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	
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	緑	あおねぎ	5	黄	さとう	0.6	
				緑	しょうが	0.5	しお	0.1		
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	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		
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	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		
16 (月)	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、チキンパイオンで味つけし、「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	うすくちしょうゆ	1		
	エネルギー 610kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23.5g 糖質 64.3g			黄	なたねあぶら	6	チキンパイオン	0.8		
パンキンパン	ごう	にゅう	にゅう	●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			
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	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	
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	緑	たまねぎ	30	しお	0.2		
				緑	トマト	20	ワインピネガー	0.6		
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	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		
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	緑	マッシュルーム(みず)	10	黄	めんじつゆ	0.3	
				しお	0.4					
17 (火)	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。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。[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	緑	たまねぎ	15	
	エネルギー 568kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.9g 糖質 73.3g			赤	こいくちしょうゆ	1.2	緑	にんじん	10	
こはん	ごう	にゅう	にゅう	緑	ピーマン	15	緑	コーン (れいとう)	5	
				緑	たけのこ (みず)	10	緑	しいたけ (かんそう)	0.5	
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	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		
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	黄	さとう	0.5	赤	あかみそ	7	
				こいくちしょうゆ	0.6	ちゅうかスープのもと	0.5			
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	オイスターソース	0.8	みず	130			
				黄	じゃがいもでんぶん	0.3	●えだまめ			
ごう	にゅう	にゅう	にゅう	●中華みそスープ		緑	えだまめ (れいとう)	15		
				赤	けいにく	20	※しお	0.2		

18 (水)	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。	●和風焼きそば 赤 ぶたにく 40 緑 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) 赤 きざみのり (ぶくろ) 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(ぶくろ) 6
	エネルギー 516kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.5g 糖質 53.8g		
19 (木)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 魚ひじきそばろ [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、けず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。	●鶏肉の甘辛焼き 赤 けいにく 45 緑 たまねぎ 20 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 うすあげ (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 しろみそ 4 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
ごはん 牛乳	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.8g 脂質 14.1g 糖質 77.1g		
20 (金)	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]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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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。	●ハヤシライス 赤 ぎゅうにく 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	トンカツソース 2 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 0.8 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
ごはん 牛乳	エネルギー 619kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.2g 糖質 92.3g		
23 (月)	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。	●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 しょうしんこ 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 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40
	エネルギー 605kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.3g 糖質 76.9g		
24 (火)	豚ひき肉とにらのそばろ丼 みそ汁 きゅうりのゆず風味 [豚ひき肉とにらのそばろ丼]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油ぬきする。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。	●豚ひき肉とにらのそばろ丼 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 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		
25 (水)	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]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)	●豚肉のバジル焼き 赤 ぶたにく 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 ●鶏肉とキャベツのスープ 赤 けいにく 20 ワイン (しろ) 0.6 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 10	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 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●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
ごはん 牛乳	エネルギー 573kcal たんぱく質 30.5g 脂質 18.5g 糖質 65.5g		

26 (木)	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。	●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 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 えのきたけ 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
	エネルギー 567kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.4g 糖質 74.7g		
27 (金)	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]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、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。	●豚肉の梅風味焼き 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 にんじん 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 ●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		
30 (月)	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。	●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 ウィンナー 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 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(ぶくろ) 5
	エネルギー 494kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.8g 糖質 57.0g		

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24日(火)

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30日(月)

よくかんで食べよう

むし歯を予防する

食べすぎを予防する

だ液が多く出る

よくかんでゆっくり食べることによって、むし歯を予防します。

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。

脳の働きをよくする

消化、吸収をよくする

脳の血の流れがよくなり、脳の働きを活発にします。

食べ物を細かくかみくだくことで、消化、吸収をよくします。