

9(金)	れんこんのちらしずし(具) きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) そう煮 ごまめ		●れんこんのちらしずし(具)		●そう煮	
	[れんこんのちらしずし(具)]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いした後、ぬるま湯でもとし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんぴょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。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・れんこんのちらしずし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[そう煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①かえりは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。		赤ぶたにく15	赤けいにく15	赤けいにく15	
ごはん牛乳			赤りょうりしゅ0.5	黄しらたまもち25	黄しらたまもち25	
			緑れんこん20	黄さといも15	黄さといも15	
正月の行事献立			緑グリーンピース(れいとう)5	緑だいこん25	緑だいこん25	
			緑コーン(れいとう)5	緑きんときにんじん15	緑きんときにんじん15	
			緑かんぴょう1	緑みつば3	緑みつば3	
			黄めんじつゆ0.5	赤しろみそ12	赤しろみそ12	
			黄さとう4	赤あかみそ6	赤あかみそ6	
			しお0.2	赤かつおぶし3	赤かつおぶし3	
			こめず6	みず130	みず130	
			うすくちしょうゆ2.5	●ごまめ	●ごまめ	
			赤こんぶ(ふんまつ)0.3	赤かえり3	赤かえり3	
			※しお0.1	黄さとう0.6	黄さとう0.6	
			●きざみのり(袋・れんこんのちらしずし)	みりん0.6	みりん0.6	
	エネルギー 609kcal たんぱく質 24.6g 脂質 12.2g 糖質 95.7g		赤きざみのり(ふくら)0.8	こいくちしょうゆ0.3	こいくちしょうゆ0.3	
13(火)	親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの		●親子丼		●紅白なます	
	[親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[紅白なます]①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黒豆の煮もの](A：焼き物機)①黒豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こいくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B：釜)①黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(火をきってしばらく味を含ませる)		赤けいらん(えきらん)40	緑だいこん25	緑だいこん25	
ごはん牛乳			赤けいにく30	緑にんじん5	緑にんじん5	
			赤りょうりしゅ0.9	黄さとう0.9	黄さとう0.9	
			緑たまねぎ55	しお0.1	しお0.1	
			緑あおねぎ5	こめず1.2	こめず1.2	
			黄さとう1	うすくちしょうゆ0.5	うすくちしょうゆ0.5	
			みりん0.5	●黒豆の煮もの	●黒豆の煮もの	
			しお0.3	赤くろまめ(かんそう)6	赤くろまめ(かんそう)6	
			うすくちしょうゆ3	黄さとう2.5	黄さとう2.5	
			こいくちしょうゆ3	しお0.1	しお0.1	
			赤けずりぶし0.9	こいくちしょうゆ1	こいくちしょうゆ1	
			みず40	みず(やきものき)25	みず(やきものき)25	
	エネルギー 566kcal たんぱく質 26.3g 脂質 14.9g 糖質 78.6g			みず(かま)15	みず(かま)15	
14(水)	あじのレモンマリネ てば豆のスープ煮 白桃(カット缶)		●あじのレモンマリネ		黄じゃがいも35	
	[あじのレモンマリネ]①あじはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てば豆のスープ煮]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。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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、てば豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/40缶ずつである。		赤あじ25	赤てばまめ(かんそう)5	赤てばまめ(かんそう)5	
黒糖パン牛乳			黄じゃがいもでんぶん5	緑キャベツ35	緑キャベツ35	
			黄なたねあぶら4	緑にんじん20	緑にんじん20	
			緑たまねぎ10	緑さんどまめ(れいとう)10	緑さんどまめ(れいとう)10	
			黄めんじつゆ0.2	緑コーン(れいとう)5	緑コーン(れいとう)5	
			緑レモン1.2	しお0.4	しお0.4	
			黄さとう0.8	こしょう0.02	こしょう0.02	
			しお0.1	ローレル0.01	ローレル0.01	
			こしょう(しろ)0.01	うすくちしょうゆ1.5	うすくちしょうゆ1.5	
			こめず1.3	チキンブイオン0.8	チキンブイオン0.8	
			ワイン(しろ)0.7	みず70	みず70	
			●てば豆のスープ煮	●白桃(カット缶)	●白桃(カット缶)	
			赤ぶたにく15	緑はくとう(カットかんづめ)44	緑はくとう(カットかんづめ)44	
			ワイン(しろ)0.5			
15(木)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆		●筑前煮		うすくちしょうゆ2.5	
	[筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ(乾)、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て煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのごまいため]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩で味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。		赤けいにく30	こいくちしょうゆ2	こいくちしょうゆ2	
ごはん牛乳			赤りょうりしゅ0.9	赤けずりぶし0.9	赤けずりぶし0.9	
			こんにゃく20	みず40	みず40	
			緑れんこん30	●ツナとキャベツのごまいため	●ツナとキャベツのごまいため	
			緑ごぼう20	赤ツナかんづめ10	赤ツナかんづめ10	
			緑にんじん20	緑キャベツ30	緑キャベツ30	
			緑さんどまめ(れいとう)10	黄めんじつゆ0.3	黄めんじつゆ0.3	
			緑しいたけ(かんそう)0.5	しお0.05	しお0.05	
			黄めんじつゆ0.5	黄いりごま(しろ)0.5	黄いりごま(しろ)0.5	
			黄さとう1	●まっ茶大豆	●まっ茶大豆	
			みりん0.5	赤まっちゃだいず(ふくら)6	赤まっちゃだいず(ふくら)6	
			しお0.1			
	エネルギー 559kcal たんぱく質 23.7g 脂質 13.9g 糖質 79.7g					

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。

		食品の使用量の単位は[g]		大阪市教育委員会事務局	
16(金)	ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご		●ケチャップ煮		ケチャップ 8
	[ケチャップ煮]①豚肉はワインで下味をつける。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、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、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。[ささみと野菜のソテー]①綿実油を熱し、コーン、もやし、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)		赤ぶたにく40	チキンブイオン 0.6	
おさつパン牛乳			ワイン(しろ)1.2	みず50	
			黄じゃがいも35	●ささみと野菜のソテー	●ささみと野菜のソテー
			緑たまねぎ35	赤ささみ(あぶらづか)10	赤ささみ(あぶらづか)10
			緑にんじん15	緑ブラックマッペもやし25	緑ブラックマッペもやし25
			緑むきえだまめ(れいとう)5	緑コーン(れいとう)5	緑コーン(れいとう)5
			緑マッシュルーム(みずり)10	黄めんじつゆ0.3	黄めんじつゆ0.3
			黄めんじつゆ0.5	しお0.2	しお0.2
			黄さとう0.4	こしょう0.01	こしょう0.01
			しお0.5	●りんご	●りんご
			こしょう0.01	緑りんご63.5	緑りんご63.5
			ローレル0.03	※しお0.5	※しお0.5
	エネルギー 647kcal たんぱく質 29.4g 脂質 19.4g 糖質 78.1g				
19(月)	さばのみそ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ		●さばのみそ煮		緑えのきたけ 10
	[さばのみそ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、水、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮含める。(だしこんぶは、落としぶたとしても使用する)②火をきってしばらくおいてから配缶する。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②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。[きゅうりの甘酢づけ]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。		赤さば(ほねつき)60	しお0.4	しお0.4
ごはん牛乳			緑しょうが1	うすくちしょうゆ4	うすくちしょうゆ4
			黄さとう3.2	赤だしこんぶ0.5	赤だしこんぶ0.5
			みりん1	赤けずりぶし2	赤けずりぶし2
			赤あかみそ5	みず130	みず130
			赤だしこんぶ0.5	●きゅうりの甘酢づけ	●きゅうりの甘酢づけ
			みず30	緑きゅうり30	緑きゅうり30
			●五目汁	黄さとう0.7	黄さとう0.7
			緑はくさい30	しお0.1	しお0.1
			緑たまねぎ20	こめず1	こめず1
			緑にんじん10	うすくちしょうゆ0.5	うすくちしょうゆ0.5
			緑あおねぎ5		
	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.9g 糖質 74.0g				
20(火)	鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん		●鶏肉の塩こうじ焼き		赤しろみそ 4
	[鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。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。[かす汁]①つきこんにゃくはゆでる。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、豚肉、にんじん、だいこん、つきこんにゃく、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。		赤けいにく45	赤あかみそ3	赤あかみそ3
ごはん牛乳			緑たまねぎ20	赤だしこんぶ0.5	赤だしこんぶ0.5
			しおこうじ4	赤けずりぶし1.8	赤けずりぶし1.8
			●かす汁	みず120	みず120
			赤ぶたにく20	●くりきんとん	●くりきんとん
			つきこんにゃく5	黄さつまいも25	黄さつまいも25
			赤うすあげ(れいとう)5	黄くり(みずにかんづめ)10	黄くり(みずにかんづめ)10
			緑だいこん35	黄さとう1.5	黄さとう1.5
			緑にんじん10	みりん0.8	みりん0.8
			緑あおねぎ5	しお0.05	しお0.05
			さけかす12	みず13	みず13
			うすくちしょうゆ1		
21(水)	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとほうれんそうのソテー パインアップル(カット缶)		●ミートボールと野菜のカレー煮		みず 70
	[ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイオン、カレールウの素で味つけし、「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。[ツナとほうれんそうのソテー]①ツナは十分に油をきる。ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、ほうれんそうを加えていため、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[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。		赤にくだんご45	●ツナとほうれんそうのソテー	●ツナとほうれんそうのソテー
黒糖パン牛乳			緑たまねぎ30	赤ツナかんづめ8	赤ツナかんづめ8
			緑だいこん20	緑ほうれんそう25	緑ほうれんそう25
			緑にんじん15	緑コーン(れいとう)5	緑コーン(れいとう)5
			緑むきえだまめ(れいとう)5	黄めんじつゆ0.2	黄めんじつゆ0.2
			緑しめじ10	しお0.05	しお0.05
			黄めんじつゆ0.5	こしょう0.01	こしょう0.01
			しお0.2	うすくちしょうゆ0.3	うすくちしょうゆ0.3
			チキンブイオン0.6	●パインアップル(カット缶)	●パインアップル(カット缶)
			カレールウのもとにめこ8	緑パインアップル(カットかんづめ)44	緑パインアップル(カットかんづめ)44
	エネルギー 609kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.5g 糖質 76.0g				

22 (木)	さごしのみぞれかけ みそ汁 みずなの煮びたし	●さごしのみぞれかけ		赤 しろみそ	4
		赤 さごし	50	赤 だしこんぶ	0.5
		緑 だいこんおろし(れいとう)	10	赤 けずりぶし	2
ごはん 牛乳	[さごしのみぞれかけ]①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、最後にゆずを加えて煮、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、はくさいの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[みずなの煮びたし]①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。	みりん	1	みず	130
		うすくちしょうゆ	2	●みずなの煮びたし	
		緑 ゆず(かじゅう)	0.7	赤 ぶたにく	5
エネルギー 557kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.3g 糖質 74.2g		●みそ汁		緑 みずな	25
23 (金)	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ スライスチーズ	赤 とうふ(れいとう)	20	黄 さとう	0.5
		緑 たまねぎ	25	うすくちしょうゆ	1.5
		緑 はくさい	20	赤 だしこんぶ	0.04
コッペパン 牛乳	[ビーフシチュー]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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、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。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでるか、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、こしょう、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、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。[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。	緑 にんじん	10	赤 けずりぶし	0.15
		赤 わかめ(かんそう)	0.5	みず	10
		赤 あかみそ	10		
みかん ジャム	エネルギー 659kcal たんぱく質 30.3g 脂質 24.0g 糖質 71.5g	●ビーフシチュー		トンカツソース	2
		赤 ぎゅうにく	40	ウスターソース	1.5
		ワイン(しろ)	1.2	チキンブイヨン	1
26 (月)	豚肉と金時豆のカレーライス サワーソテー 和なし(カット缶)	黄 じゃがいも	35	黄 しょうしんこ	5
		緑 たまねぎ	40	みず	75
		緑 にんじん	20	●ブロッコリーのサラダ	
ごはん 牛乳	[豚肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる、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、金時豆を加えて煮、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。[サワーソテー]①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/40缶ずつである。	緑 グリンピース(れいとう)	5	緑 ブロッコリー	20
		黄 めんじつゆ	0.5	黄 さとう	0.5
		ケチャップ	5	こしょう	0.01
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立	エネルギー 606kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.3g 糖質 88.5g	トマトピューレ	3	こめず	0.8
		黄 さとう	0.3	うすくちしょうゆ	0.7
		しお	0.2	黄 めんじつゆ	0.3
27 (火)	こまつなっ葉めし きざみのり(袋・こまつなっ葉めし) さけの和風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみそ汁	こしょう	0.03	●スライスチーズ	
		ローレル	0.02	赤 スライスチーズ	20
ごはん 牛乳	[こまつなっ葉めし]①こまつなはゆでる。②ごま油を熱し、こまつなをいため、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、最後に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。[きざみのり(袋・こまつなっ葉めし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[さけの和風マリネソースかけ]①さけはでん粉をまぶし、熱したたまねぎ油であげる。②白ねぎ、しょうが汁、砂糖、こしょう、米酢、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にさけにかける。[じゃがいもとベーコンのみそ汁]①にぼしでだしをとり、ベーコン、にんじん、たまねぎ、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。(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)②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけする。	●豚肉と金時豆のカレーライス		みず	100
		赤 ぶたにく	35	●サワーソテー	
		黄 じゃがいも	30	緑 キャベツ	25
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立	エネルギー 631kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.9g 糖質 83.5g	赤 きんときまめ(ドライパック)	7	緑 コーン(れいとう)	5
		緑 たまねぎ	40	黄 めんじつゆ	0.3
		緑 にんじん	20	黄 さとう	0.5
27 (火)	こまつなっ葉めし きざみのり(袋・こまつなっ葉めし) さけの和風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみそ汁	緑 にんにく	0.5	しお	0.1
		黄 めんじつゆ	0.5	ワインビネガー	0.6
		カレーこ	0.05	うすくちしょうゆ	0.6
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立	エネルギー 606kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.3g 糖質 88.5g	しお	0.3	●和なし(カット缶)	
		ローレル	0.01	緑 わなし(カットかんづめ)	44
		カレールウのもと(こめこ)	11		
27 (火)	こまつなっ葉めし きざみのり(袋・こまつなっ葉めし) さけの和風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみそ汁	●こまつなっ葉めし		こしょう(しろ)	0.01
		緑 こまつな	20	こめず	2
		黄 ごまあぶら	0.3	うすくちしょうゆ	1
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立	エネルギー 631kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.9g 糖質 83.5g	黄 さとう	1	みず	2
		うすくちしょうゆ	1.5	黄 めんじつゆ	0.3
		黄 いりごま(しろ)	1	●じゃがいもとベーコンのみそ汁	
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立	エネルギー 631kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.9g 糖質 83.5g	●きざみのり(袋・こまつなっ葉めし)		赤 ベーコン	5
		赤 きざみのり(缶くろ)	0.8	黄 じゃがいも	20
		●さけの和風マリネソースかけ		緑 たまねぎ	25
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立	エネルギー 631kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.9g 糖質 83.5g	赤 さけ(かく)	40	緑 はくさい	25
		黄 じゃがいもでんぶん	8	緑 にんじん	10
		黄 なたねあぶら	6	赤 あかみそ	10
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立	エネルギー 631kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.9g 糖質 83.5g	緑 しろねぎ	2	赤 しろみそ	4
		緑 しょうが	0.3	赤 にぼし	2
		黄 さとう	0.8	みず	130

28 (水)	すい	はくさいのとりみ煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	●はくさいのとりみ煮	黄	じゃがいもでんぶん	1.5								
	黒糖パン	[はくさいのとりみ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ（生）、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、シチュールウの素で味つけし、最後に水ときでん粉（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。[豚肉とさんどまめのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。	赤	けいにく	30	みず	35							
		ぎゅう牛乳	エネルギー 580kcal たんぱく質 29.2g 脂質 20.7g 糖質 63.0g	りょうりしゅ	0.9	緑	はくさい	40	●あつあげのピリ辛じょうゆかけ	赤	あつあげ(れいとう)	35		
29 (木)	もく	豚肉のスタミナ焼き 五目汁 きくなとはくさいのおひたし	●豚肉のスタミナ焼き	黄	さとう	1								
	ごはん	[豚肉のスタミナ焼き]①豚肉はんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。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200℃、17分間、焼き物機で焼く。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、鶏肉、にんじん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、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。[きくなとはくさいのおひたし]①はくさい、きくなは各々ゆでる。②砂糖、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。	緑	たまねぎ	25	こいくちしょうゆ	1.6	●豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	赤	ぶたにく	10			
		ぎゅう牛乳	エネルギー 555kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.6g 糖質 73.3g	チンゲンサイ	15	緑	にんじん	15	トウバンジャン	0.05	黄	めんじつゆ	0.3	
30 (金)	きん	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ	●鶏肉のからあげ	赤	しお	0.3	こしょう(しろ)	0.02	うすくちしょうゆ	0.5	こいくちしょうゆ	1	オイスターソース	0.8
	コッパン	[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、しお、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[ハムと野菜の中華スープ]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、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、ハム、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。[もやしとコーンの中華あえ]①もやし、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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	黄	めんじつゆ	0.5	シチュールウのもと	5	緑	ぶたにく	45	赤	わかめ(かんそう)	0.5	
		ぎゅう牛乳	エネルギー 648kcal たんぱく質 26.4g 脂質 26.9g 糖質 69.9g	しお	0.3	こしょう	0.02	うすくちしょうゆ	0.5	緑	たまねぎ	20	しお	0.4
いちご	ジャム		●ハムと野菜の中華スープ	赤	ハム	15	黄	じゃがいもでんぶん	9	●もやしとコーンの中華あえ	赤	だしこんぶ	0.5	
				緑	たまねぎ	30	黄	なたねあぶら	7	緑	ブラックマッパもやし	25	赤	けずりぶし
	緑	チンゲンサイ	15	黄	ごまあぶら	0.3	緑	コーン(れいとう)	5	黄	さとう	0.6	うすくちしょうゆ	1.5

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。

1月27日 (火)

がっ こう きゅうしょくこんだて

学校給食献立コンクール優秀賞作品

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

・こまつな^ば葉めし

・さけの^{わふう}和風マリネソースかけ

・じゃがいもとベーコンのみそ汁^{しる}

・ごはん

・牛乳^{ぎゅうにゅう}

ごはんがおいしく^た食べられて、い
どりのよい^{こんだて}献立を^{かんが}考えました！

なかもとしょうがつこう

中本小学校のみなさんが考^{かんが}えた^{さくひん}作品です。

