

令和8年10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)		
1(木)	豚肉のごまみそ焼き　ふきよせ煮　焼きのり	● <u>豚肉のごまみそ焼き</u> 赤　ぶたにく　40 緑　ビーマン　15 黄　ねりごま　2 黄　さとう　0.5 黄　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 ● <u>ふきよせ煮</u> 赤　けいにく　15 赤　りょうりしゅ　0.5 こんにやく　20 黄　さといも　20 緑　たまねぎ　20 緑　れんこん　20
ごはん	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の豚肉にビ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（小学校は35人分程度、中学校は25人分程度）に入れ、いりごまをふり、煮し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。【ふきよせ煮】①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにやくはゆでる。さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加え、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。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	● <u>ビーマン</u> 赤　ぶたにく　40 緑　ビーマン　15 黄　ねりごま　2 黄　さとう　0.5 黄　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 ● <u>ふきよせ煮</u> 赤　けいにく　15 赤　りょうりしゅ　0.5 こんにやく　20 黄　さといも　20 緑　たまねぎ　20 緑　れんこん　20
牛乳	エネルギー 570kcal　たんぱく質 26.5g　脂質 15.0g　糖質 78.0g	
2(金)	なすのミートグラタン　鶏肉とキャベツのスープ　ダイスゼリー（みかん）	● <u>なすのミートグラタン</u> 赤　さぎゅうひきにく　15 赤　ぶたひきにく　10 黄　マカロニ（こめこ）　3 緑　なす　25 緑　たまねぎ　20 緑　にんにく　0.1 黄　めんじゅつゆ　0.5 しお　0.1 こしょう　0.03 ケチャップ　6 トマトピューレ　5 ウスターソース　1 黄　じょうしんこ　3 みず　2
レーズンパン	なすのミートグラタン①なすはさつと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。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。更にたまねぎ、なす（下ゆでなし）の順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、なす（下ゆであり）、上新粉を加えて煮る。最後にマカロニを加え、ミニパット（小学校は1クラスの人数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし）に入れ、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10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、チキンブイオンを加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にバセリを加えて煮る。【ダイスゼリー（みかん）】①ゼリーは小学校1人50g、中学校1人65gずつである。	● <u>鶏肉とキャベツのスープ</u> 赤　さぎゅうひきにく　15 赤　ぶたひきにく　10 黄　マカロニ（こめこ）　3 緑　なす　25 緑　たまねぎ　20 緑　にんにく　0.1 黄　めんじゅつゆ　0.5 しお　0.1 こしょう　0.03 ケチャップ　6 トマトピューレ　5 ウスターソース　1 黄　じょうしんこ　3 みず　2
牛乳	エネルギー 621kcal　たんぱく質 26.6g　脂質 19.1g　糖質 79.9g	
5(月)	ブルコギ　トック　もやしのナムル	● <u>ブルコギ</u> 赤　ぎゅうにく　40 緑　たまねぎ　20 緑　ビーマン　10 緑　しょうが　0.8 緑　にんにく　0.2 黄　さとう　1.3 こいくちしょうゆ　3.7 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
ごはん	ブルコギ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、ビ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（小学校は30人分程度、中学校は20人分程度）に入れ、煮し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。【トック】①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ（生）、チンゲンサイ、トックを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つける。【もやしのナムル】①もやしはゆでる。②塩、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。	● <u>もやしのナムル</u> 赤　ぎゅうにく　40 緑　たまねぎ　20 緑　ビーマン　10 緑　しょうが　0.8 緑　にんにく　0.2 黄　さとう　1.3 こいくちしょうゆ　3.7 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
牛乳	エネルギー 575kcal　たんぱく質 22.2g　脂質 16.0g　糖質 83.2g	
6(火)	白身魚フリッター（小麦）　スープ　さんどまめとコーンのサラダ	● <u>白身魚フリッター（小麦）</u> 赤　しろみぎかなフリッター　50 黄　なたねあぶら　8
黒糖パン	白身魚フリッター①白身魚フリッターは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。（油の温度は170℃）【スープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイオンを加え、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、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にバセリを加えて煮る。【さんどまめとコーンのサラダ】①さんどまめ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（さんどまめは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460人分程度）に入れ、煮しモード、10分間、焼き物機で煮す。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。	● <u>さんどまめとコーンのサラダ</u> 赤　けいにく　20 しろワイン　0.6 緑　キャベツ　20 緑　たまねぎ　20 緑　にんじん　10 緑　パセリ　0.5 緑　しめじ　10 しお　0.3
牛乳	エネルギー 664kcal　たんぱく質 27.7g　脂質 29.5g　糖質 66.1g	
7(水)	ボークカレーライス　ほうれんそうのソテー　洋なし缶	● <u>ボークカレーライス</u> 赤　ぶたにく　35 黄　じゃがいも　35 緑　たまねぎ　40 緑　にんじん　15 緑　グリンピース（れいとう）　5 緑　にんにく　0.5 黄　めんじゅつゆ　0.5 カレーこ　0.05 しお　0.3 ローレル　0.01 カレーウのもと（こめこ）　11
ごはん	ボークカレーライス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、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、塩、ローレル、カレー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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【ほうれんそうのソテー】①ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ほうれんそうの順にいため。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つける。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。	● <u>ほうれんそうのソテー</u> 赤　ぶたにく　35 黄　じゃがいも　35 緑　たまねぎ　40 緑　にんじん　15 緑　グリンピース（れいとう）　5 緑　にんにく　0.5 黄　めんじゅつゆ　0.5 カレーこ　0.05 しお　0.3 ローレル　0.01 カレーウのもと（こめこ）　11
牛乳	エネルギー 601kcal　たんぱく質 21.7g　脂質 15.2g　糖質 87.5g	
8(木)	鶏肉の甘辛焼き　かぼちゃのみそ汁　おかかなっ葉	● <u>鶏肉の甘辛焼き</u> 赤　けいにく　45 緑　たまねぎ　20 りょうりしゅ　1.4 黄　さとう　1.3 みりん　1.3 こいくちしょうゆ　3 ● <u>かぼちゃのみそ汁</u> 緑　かぼちゃ　25 緑　だいこん　20 緑　にんじん　10 緑　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
ごはん	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（小学校は30人分程度、中学校は20人分程度）に入れ、煮し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【かぼちゃのみそ汁】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、だいこん、かぼちゃの順に加えて煮る。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。【おかかなっ葉】①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、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。	赤　だしこんぶ　0.5 赤　けずりぶし　2 みず　130 ● <u>おかかなっ葉</u> 赤　かつおぶし（さいへん）　2 緑　だいこんば（かんそう）　1 黄　いりごま（しろ）　2 黄　めんじゅつゆ　0.3 みりん　0.5 こいくちしょうゆ　0.5 みず　1 ● <u>かぼちゃのみそ汁</u> 緑　かぼちゃ　25 緑　だいこん　20 緑　にんじん　10 緑　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
牛乳	エネルギー 553kcal　たんぱく質 25.7g　脂質 13.1g　糖質 79.2g	

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				
9(金)	イタリアンスパゲッティ（小麦） サワーキャベツ スイートポテト				● <u>イタリアンスパゲッティ（小麦）</u> 赤 ぶたにく 20 しろワイン 0.6 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 45 緑 にんじん 20 緑 ビーマン 15 緑 マッシュルームみずに 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.3 こしょう 0.03 ケチャップ 10 トマトピューレ 8		ウスターソース 2 ※しお 1		
	[イタリアンスパゲッティ（小麦）]①豚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綿実油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ビーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいため、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【サワーキャベツ】①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は70人分程度、中学校は50人分程度）に入れ、煮しモード、10分間、焼き物機で煮す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【スイートポテト】①スイートポテトは1人1コずつである。								
	エネルギー 564kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.9g 糖質 68.4g								
13(火)	和風ハンバーグ 五目汁 金時豆の煮もの				● <u>和風ハンバーグ</u> 赤 ハンバーグ 60 黄 さとう 0.7 みりん 0.8 こいくちしょうゆ 1.5 黄 じゃがいもでんぶん 0.2 みず 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		
	ごはん	[和風ハンバーグ]①ハンバーグは網なしホテルパン（小学校は30コ程度、中学校は25コ程度）にならべ、煮し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、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、配缶時にハンバーグにかける。【五目汁】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、たまねぎ、はくさい、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し、最後にこまつなを加えて煮る。【金時豆の煮もの】①金時豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、こいくちしょうゆを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）				● <u>金時豆の煮もの</u> 赤 だしこんぶ 0.5 赤 きんときまめ（かんそう） 6 黄 さとう 2.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.3 みず 20			
		牛乳	エネルギー 603kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.5g 糖質 79.7g				● <u>五目汁</u> 赤 とうふ（れいとう） 15 赤 うすあげ（れいとう） 5 緑 はくさい 25 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな（れいとう） 15 緑 にんじん 10 しお 0.4		
14(水)	鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんごのコンポート みかんジャム				● <u>鶏肉とさつまいものシチュー</u> 赤 けいにく 35 しろワイン 1.1 赤 ペーコン 5 黄 さつまいも 35 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 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） 0.02 シチュールウのもと 11 みず 100		黄 さとう 0.8 しお 0.1 ワインビネガー 1 うすくちしょうゆ 0.3		
	コッペパン	[鶏肉とさつまいものシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。②ペーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、さつまいも、湯を加えて煮る。③さつまいもが半ば柔らかくなれば、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。【はくさいのピクルス】①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は40人分程度、中学校は30人分程度）に入れ、煮しモード、10分間、焼き物機で煮す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにはくさいをつけ、干分味を含ませる。【りんごのコンポート】①りんごは芯をとる。（芯をとった後、食塩水につける）②湯をわかし、りんご、砂糖、米酢を加えて煮る。				● <u>りんごのコンポート</u> 緑 りんご 63.5 黄 さとう 3 こめず 2 みず 40 ※しお 0.5			
		牛乳	エネルギー 686kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.9g 糖質 90.0g						
15(木)	ほっけのおろししょうゆかけ 豚汁 くきわかめのつくだ煮				● <u>ほっけのおろししょうゆかけ</u> 赤 ほっけ 50 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 1.5		赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130		
	ごはん	[ほっけのおろししょうゆかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②ほっけは網を敷いたホテルパン（小学校は30切程度、中学校は25切程度）にならべ、煮し焼きモード、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、配缶時にほっけにかける。【豚汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさつと水にさらしてあくを抜く。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【くきわかめのつくだ煮】①くきわかめはさつと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。				● <u>豚汁</u> 赤 ぶたにく 20 赤 うすあげ（れいとう） 5 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 みつば 3 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4		● <u>くきわかめのつくだ煮</u> 赤 くきわかめ（れいとう） 10 黄 さとう 0.5 みりん 2 こいくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けずりぶし 0.15 みず 10	
		牛乳	エネルギー 566kcal たんぱく質 28.5g 脂質 15.1g 糖質 75.6g						
16(金)	あげどりのねぎだれかけ 中華スープ えだまめ				● <u>あげどりのねぎだれかけ</u> 赤 けいにく 45 りょうりしゅ 1.4 しょうが 0.5 黄 じゃがいもでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 緑 しろねぎ 3 黄 さとう 1 こめず 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 黄 ごまあぶら 0.3 みず 2		緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ（みずに） 8 緑 にんじん 10 緑 にら 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		
	ごはん	[あげどりのねぎだれかけ]①鶏肉は料理酒、しょうが汁で下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熟したなたね油であげる。③白ねぎ、砂糖、米酢、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、配缶時に鶏肉にかける。【中華スープ】①たけのこはゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【えだまめ】①えだまめは塩ゆでするか、または、塩で下味をつけ、穴あきホテルパン（100人分程度）に入れ、煮しモード、10分間、焼き物機で煮す。				● <u>えだまめ</u> 緑 えだまめ（れいとう） 15 ※しお 0.2			
		牛乳	エネルギー 648kcal たんぱく質 24.5g 脂質 24.4g 糖質 80.0g				● <u>中華スープ</u> 赤 ぶたにく 10 緑 はくさい 30		
19(月)	ピリ辛煮 大学いも きゅうりの中華あえ いちごジャム				● <u>ピリ辛煮</u> 赤 ぶたにく 25 赤 あつあげ（れいとう） 30 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 にら 5 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.1 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 1 赤 あかみそ 5 ちゅうかスープのもと 0.2 みず 30		黄 さつまいも 35 黄 なたねあぶら 4 黄 さとう 3.8 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.2 みず 1.5		
	コッペパン	[ピリ辛煮]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。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、あつあげを加えて煮、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【大学いも】①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは熟したなたね油であげる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。【きゅうりの中華あえ】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は90人分程度、中学校は65人分程度）に入れ、煮しモード、10分間、焼き物機で煮す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。				● <u>きゅうりの中華あえ</u> 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 黄 ごまあぶら 0.2			
		牛乳	エネルギー 658kcal たんぱく質 25.8g 脂質 24.8g 糖質 76.5g				● <u>大学いも</u>		

食品の使用量の単位は[g]

大阪市教育委員会事務局

● <u>イタリアンスパゲッティ（小麦）</u> 赤　ぶたにく　20 しろワイン　0.6 ウインナー　15 黄　スパゲッティ　30 黄　めんじゅつゆ　0.9 緑　たまねぎ　45 緑　にんじん　20 緑　ビーマン　15 緑　マッシュルームみずに　10 黄　めんじゅつゆ　0.8 しお　0.3 こしょう　0.03 ケチャップ　10 トマトピューレ　8	ウスターソース　2 ※しお　1 ● <u>サワーキャベツ</u> 緑　キャベツ　30 黄　さとう　0.8 しお　0.2 ワインビネガー　0.8 うすくちしょうゆ　0.1 黄　めんじゅつゆ　0.3 ● <u>スイートポテト</u> 赤　スイートポテト（れいとう）　30
● <u>和風ハンバーグ</u> 赤　ハンバーグ　60 黄　さとう　0.7 みりん　0.8 こいくちしょうゆ　1.5 黄　じゃがいもでんぶん　0.2 みず　4 ● <u>五目汁</u> 赤　とうふ（れいとう）　15 赤　うすあげ（れいとう）　5 緑　はくさい　25 緑　たまねぎ　20 緑　こまつな（れいとう）　15 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 ● <u>金時豆の煮もの</u> 赤　きんときまめ（かんそう）　6 黄　さとう　2.5 しお　0.1 こいくちしょうゆ　0.3 みず　20
● <u>鶏肉とさつまいものシチュー</u> 赤　けいにく　35 しろワイン　1.1 赤　ペーコン　5 黄　さつまいも　35 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　マッシュルームみずに　10 黄　めんじゅつゆ　0.5 こしょう（しろ）　0.02 シチュールウのもと　11 みず　100	黄　さとう　0.8 しお　0.1 ワインビネガー　1 うすくちしょうゆ　0.3 ● <u>りんごのコンポート</u> 赤　りんご　63.5 黄　さとう　3 こめず　2 みず　40 ※しお　0.5
● <u>はくさいのピクルス</u> 緑　はくさい　40	赤　だしこんぶ　0.5 赤　けずりぶし　2 みず　130 ● <u>くきわかめのつくだ煮</u> 赤　くきわかめ（れいとう）　10 黄　さとう　0.5 みりん　2 こいくちしょうゆ　1.5 赤　だしこんぶ　0.04 赤　けずりぶし　0.15 みず　10
● <u>あげどりのねぎだれかけ</u> 赤　けいにく　45 りょうりしゅ　1.4 緑　しょうが　0.5 黄　じゃがいもでんぶん　9 黄　なたねあぶら　7 緑　しろねぎ　3 黄　さとう　1 こめず　1.5 こいくちしょうゆ　1.5 黄　ごまあぶら　0.3 みず　2 ● <u>中華スープ</u> 赤　ぶたにく　10 緑　はくさい　30	緑　たまねぎ　20 緑　たけのこ（みずに）　10 緑　にんじん　10 みず　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 ● <u>えだまめ</u> 緑　えだまめ（れいとう）　15 ※しお　0.2
● <u>ピリ辛煮</u> 赤　ぶたにく　25 赤　あつあげ（れいとう）　30 緑　はくさい　35 緑　たまねぎ　25 緑　にんじん　15 緑　にら　5 黄　めんじゅつゆ　0.5 トウバンジャン　0.1 黄　さとう　0.5 こいくちしょうゆ　1 赤　あかみそ　5 ちゅうかスープのもと　0.2 みず　30	黄　さつまいも　35 黄　なたねあぶら　4 黄　さとう　3.8 しお　0.1 こいくちしょうゆ　0.2 みず　1.5 ● <u>きゅうりの中華あえ</u> 緑　きゅうり　30 黄　さとう　0.8 しお　0.1 こめず　0.6 うすくちしょうゆ　0.6 黄　ごまあぶら　0.2

20(火)	ごはん 牛乳	さけのゆずじょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮	●さけのゆずじょうゆかけ	赤 さけ(かく) 50 黄 めんじつゆ 0.5 みりん 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 ゆず(かじゅう) 0.7 みず 1.5	赤 こうやどうふ(ふんまつ) 5 緑 にんじん 5 緑 グリンピース(れいとう) 3 赤 ひじき 0.5 黄 めんじつゆ 0.1 さとう 0.9 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 みず 30
		[さけのゆずじょうゆかけ]①さけは綿実油をひいた網なしホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)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。②みりん、うすくちしょうゆ、けずり、湯を合わせて煮立て、配付時にさけにかける。[みそ汁]①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、みりん、しょうゆでだしをとる、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、えのきたけを加えて煮、菜みそ、白みそで味噌つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[高野どうふのいり煮]①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、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味噌つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	●みそ汁 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ(みず)に 10 緑 あおねぎ 5 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		
		エネルギー 565kcal たんぱく質 30.9g 脂質 14.7g 糖質 74.3g	●高野どうふのいり煮 赤 ぶたひきにく 10		
21(水)	黒糖パン 牛乳	豚肉のガーリック焼き コーンスープ ヨーグルト(乳)	●豚肉のガーリック焼き	赤 ぶたにく 45 緑 たまねぎ 20 しろワイン 1.4 しお 0.1 しょう(あらびき) 0.02 ガーリック 0.02 こいくちしょうゆ 1 黄 めんじつゆ 0.3	緑 コーンペースト 25 緑 コーン(れいとう) 10 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 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
		[豚肉のガーリック焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、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(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)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。[コーンスープ]①コーンペーストは流水解凍する。②湯をわかし、チキンブイヨンに加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、コーンペーストを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味噌つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ヨーグルト(乳)]①ヨーグルトは1人1コずつである。	●コーンスープ 赤 けいにく 10 緑 キャベツ 30	●ヨーグルト(乳) 赤 ヨーグルト 108	
		エネルギー 676kcal たんぱく質 32.4g 脂質 23.9g 糖質 77.3g			
22(木)	ごはん 牛乳	みそカツ(米粉カツ) じゃがいもと野菜の煮もの ほうれんそうのおひたし かつおぶし(袋・ほうれんそうのおひたし)	●みそカツ(米粉カツ)	赤 こめカツ 50 黄 なたねあぶら 8 黄 さとう 0.8 みりん 0.8 はっしょうみそ 1.2 赤 あかみそ 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.1 みず 8	緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 1 しお 0.3 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 赤 けずりぶし 0.9 みず 40
		[みそカツ(米粉カツ)]①米粉カツは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②砂糖、みりん、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、水きりでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、配付時にカツにかける。[じゃがいもと野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにやくはゆでる。②けずりぶしでだしをとる、鶏肉、にんじん、たまねぎ、こんにやく、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、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味噌つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ほうれんそうのおひたし]①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配付時にほうれんそうにかけ、あえる。[かつおぶし(袋・ほうれんそうのおひたし)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。	●じゃがいもと野菜の煮もの 赤 けいにく 15 りょうりしゆ 0.5 黄 じゃがいも 35 こんにやく 20 緑 たまねぎ 35	●ほうれんそうのおひたし 緑 ほうれんそう 30 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1.2	
		エネルギー 656kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.9g 糖質 81.2g		●かつおぶし(袋・ほうれんそうのおひたし) 赤 かつおぶし(ふくら) 1	
23(金)	ごはん 牛乳	大豆入りキーマカレーライス キャベツのひじきドレッシング みかん	●大豆入りキーマカレーライス	赤 ぎゅうひきにく 15 赤 ぶたひきにく 15 赤 ぶたレバー(チップ) 5 赤 だいず(ひきわり) 15 緑 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 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 黄 カレーこ 0.5 しお 0.4 ケチャップ 2 カレーウのもと(こめこ) 7 こいくちしょうゆ 0.6	みず 25 ●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
		[大豆入りキーマカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、半ひき肉、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、にんじん、大豆の順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、ケチャップ、カレーウの素、こいくちしょうゆで味噌つけして煮こみ、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②のカレーをかける。[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(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)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噌つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配付時にキャベツにかけ、あえる。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	●みかん 緑 みかん 94.4		
		エネルギー 620kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.5g 糖質 87.7g			
26(月)	黒糖パン 牛乳	鶏肉のチリソース焼き 焼き豚のスープ ツナとさんどまめのいためもの	●鶏肉のチリソース焼き	赤 ぎゅうひきにく 50 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.2 黄 さとう 0.8 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.4 ケチャップ 6 トウバンジャン 0.02	緑 えのきたけ 10 しお 0.2 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 黄 ごまあぶら 0.2 みず 130
		[鶏肉のチリソース焼き]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン(小学校は35人分程度、中学校は25人分程度)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。[焼き豚のスープ]①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、はくさいを加えて煮る。②煮上がれば、焼き豚、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噌つけし、最後ににら、ごま油を加えて煮る。[ツナとさんどまめのいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、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、こいくちしょうゆで味噌つけする。	●焼き豚のスープ 赤 やきぶた 15 緑 はくさい 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 にら 5	●ツナとさんどまめのいためもの 赤 ツナ 10 緑 さんどまめ(れいとう) 25 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 しょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3	
		エネルギー 577kcal たんぱく質 32.4g 脂質 19.4g 糖質 62.8g			
27(火)	ごはん 牛乳 除去食(卵)	中華丼(卵) あつあげのピリ辛じょうゆかけ 黄桃ハーフ缶	●中華丼(卵)	赤 ぶたにく 35 赤 うずらたまごみずに 25 緑 はくさい 40 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ(みず)に 10 緑 にんじん 10 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 黄 さとう 0.2 しお 0.4 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 5	ちゅうかスープのもと 0.3 黄 じゃがいもでんぶん 2.5 みず 30 ●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 1.6 トウバンジャン 0.05
		[中華丼(卵)]①たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。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。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、しいたけ(乾)の順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味噌つけし、にらを加えて煮、「罪除き煮」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水きりでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上③の具をかける。[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(小学校は40人分程度、中学校は25人分程度)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、配付時にあつあげにかける。[黄桃ハーフ缶]①黄桃は1人1切ずつである。	●黄桃ハーフ缶 緑 おうとうハーフかん 58		
		エネルギー 642kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.2g 糖質 84.9g			

28(水)

コッペパン

牛乳

タンタンめん（肉みそ） タンタンめん（汁めん）（小麦） キャベツの中華だれかけ いり黒豆 パター

[タンタンめん（肉みそ）]①砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ねぎを香よくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[タンタンめん（汁めん）（小麦）]①中華めんはかためにゆで、さつと水にさらす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、もやし、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、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。④配食時に③のめんを盛りつけた上に、肉みそをのせる。[キャベツの中華だれかけ]①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は70人分程度、中学校は50人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、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、配缶時にキャベツにかけろ。[いり黒豆]①いり黒豆は1人1袋ずつである。

エネルギー 645kcal たんぱく質 26.9g 脂質 27.7g 糖質 66.1g

29(木)

ごはん

牛乳

除去食（大豆）

もずくと豚ひき肉のジュシー（具） じゃがいものみそ汁 焼きれんこん

[もずくと豚ひき肉のジュシー（具）]①もずくは流水解凍し、さつと洗う。こんぶはさつと洗ひ、ひたる程度の水につける。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、もずくの順にいため、こんぶ、湯（こんぶのつけ汁も使用）、豚骨スープを加えて煮る。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、「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。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。[じゃがいものみそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでしをとろ、鶏肉、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[焼きれんこん]①れんこんはさつと水にさらしてからあくをぬき、塩、綿実油で下味をつける。②れんこんは網なしホテルパン（小学校は55人分程度、中学校は40人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。

エネルギー 569kcal たんぱく質 26.5g 脂質 14.3g 糖質 77.9g

30(金)

おさつパン

牛乳

いわしフライ（小麦） カレースープ ベーコンとごぼうのソテー

[いわしフライ（小麦）]①いわし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℃）[カレースープ]①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香よくいため、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、チキンブイヨンを加えて煮る。②煮上がれば、塩、カールルウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ベーコンとごぼうのソテー]①ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ごぼう、コーンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

エネルギー 749kcal たんぱく質 28.6g 脂質 30.0g 糖質 82.5g

●タンタンめん（肉みそ）

赤 ぎゅうひきにく 20

赤 ぶたひきにく 15

緑 しろねぎ 5

緑 しょうが 0.5

緑 にんにく 0.5

黄 ごまあぶら 0.5

さとう 1

こいくちしょうゆ 0.3

テンメンジャン 2

赤 あかみそ 1

●タンタンめん（汁めん）（小麦）

黄 ちゅうかめん（ぼうめん） 15

チンゲンサイ 15

ブラックマツボもやし 15

にんじん 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

●キャベツの中華だれかけ

赤 ぎゅうひきにく 20

赤 ぶたひきにく 15

緑 しろねぎ 5

緑 しょうが 0.5

緑 にんにく 0.5

黄 ごまあぶら 0.5

さとう 1

こいくちしょうゆ 0.3

テンメンジャン 2

赤 あかみそ 1

●いり黒豆

赤 いりくるまめ（ふくろ） 5

●もずくと豚ひき肉のジュシー（具）

赤 ぶたひきにく 30

緑 にんじん 10

緑 むきえだまめ（れいとう） 5

赤 もずく（れいとう） 15

赤 きりこんぶ（ほそ） 0.8

黄 めんじつゆ 0.5

りょうりしゆ 0.6

黄 さとう 0.8

みりん 0.5

しお 0.1

うすくちしょうゆ 2

こいくちしょうゆ 1.7

とんこつスープ 5

みず 10

●じゃがいものみそ汁

赤 けいにく 20

黄 じゃがいも 25

緑 はくさい 35

緑 ブラックマツボもやし 10

緑 あおねぎ 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 0.2

みず 130

●いわしフライ（小麦）

赤 いわしフライ 50

黄 なたねあぶら 8

●カレースープ

赤 けいにく 10

黄 じゃがいも 15

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 セロリ 0.3

緑 にんにく 2

黄 めんじつゆ 0.5

●ベーコンとごぼうのソテー

赤 ベーコン 5

緑 ごぼう 20

緑 コーン（れいとう） 5

黄 めんじつゆ 0.3

しお 0.2

こしょう 0.01

大阪市教育委員会事務局

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。

10月15日(木)

ほっけ

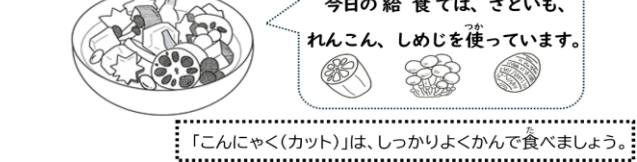
ほっけは、寒い海にすむ魚です。体をつくるもとになるたんぱく質や、味が分かるのを助ける亜鉛が多くふくまれています。



10月1日(木)

ふきよせ煮

「ふきよせ(ふき寄せ)」は、秋から冬の初めにかけて使われる料理の名前です。風にふき寄せられた落ち葉を思わせるように、秋の味覚を盛り合わせた煮物のことを「ふきよせ煮」といいます。



10月16日(金)

しょくひん 食品ロス 8 食べ残しをなくそう

まだ食べられるのに、期限切れや食べ残しなどで捨てられるものを「食品ロス」といいます。食べられる食品を捨ててしまうことは、もったいないだけでなく、環境にも悪い影響を与えてしまいます。食品ロスの現状について知り、何ができるのか考えてみましょう。

毎年10月は「食品ロス削減月間」 10月30日は「食品ロス削減の日」 食品ロスを減らす取り組みを心がけましょう。