

令和8年11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)	あげぎョーザ(小麦) 中華みそスープ れんこんのオイスターソース焼き	●あげぎョーザ(小麦)	赤 あかみそ 7
黒糖パン 牛乳	[あげぎョーザ(小麦)]①ぎョーザ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℃) [中華みそスープ]①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの薬で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[れんこんのオイスターソース焼き]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬき、塩、オイスターソース、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。	赤 ギョーザ 40	赤 あかみそ 7
	エネルギー 626kcal たんぱく質 26.2g 脂質 23.3g 糖質 72.2g	黄 なたねあぶら 4	赤 ちゅうかスープのもと 0.5
		●中華みそスープ	みず 130
		赤 けいにく 25	●れんこんのオイスターソース焼き
4(水)	豚キムチ丼 とうふのスープ だいこんのナムル	緑 れんこん 25	赤 とうふ(れいとう) 20
	[豚キムチ丼]①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にたまねぎ、はくさい、はくさいキムチの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、コチジャンで味つけし、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。[とうふのスープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの薬で味つけする。[だいこんのナムル]①だいこんはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は115人分程度、中学校は85人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。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、配缶時にだいこんにかけ、あえる。	緑 たまねぎ 20	緑 チンゲンサイ 15
	エネルギー 556kcal たんぱく質 26.6g 脂質 15.8g 糖質 74.3g	緑 はくさい 20	緑 にんじん 10
		緑 はくさいキムチ 20	赤 オイスターソース 1
ごはん 牛乳		緑 にら 5	黄 めんじつゆ 0.3
		緑 しょうが 0.5	緑 しいたけ(かんそう) 0.5
		緑 にんにく 0.5	こしょう 0.02
		黄 めんじつゆ 1	うすくちしょうゆ 0.3
5(木)	あかうおのゆずじょうゆかけ じゃがいもとあつあげの煮もの ほうれんそうのごまあえ	黄 さとう 1	りょうりしゅ 0.6
	[あかうおのゆずじょうゆかけ]①あかうおは網なしホテルパン(小学校は30切程度、中学校は25切程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②みりん、うすくちしょうゆ、ゆず、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。[じゃがいもとあつあげの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、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、あつあげを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ほうれんそうのごまあえ]①いりごまはいる。②ほうれんそうはゆでる。③ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 ぶたにく 40	赤 とうふ(れいとう) 20
	エネルギー 568kcal たんぱく質 28.7g 脂質 15.5g 糖質 73.3g	緑 りょうりしゅ 30	緑 チンゲンサイ 15
		黄 じゃがいも 30	緑 にんじん 10
ごはん 牛乳		赤 あつあげ(れいとう) 25	赤 けいにく 40
		緑 だいこん 35	緑 たまねぎ 25
		緑 にんじん 15	緑 はくさい 20
		緑 さんどまめ(れいとう) 1	緑 はくさいキムチ 20
6(金)	クインナーときのこの和風スパゲッティ(小麦) きざみのり(袋・クインナーときのこの和風スパゲッティ) キャベツときゅうりのサラダ ソフト黒豆	黄 さとう 10	黄 めんじつゆ 0.3
	[クインナーときのこの和風スパゲッティ(小麦)]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、クインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、まいたけの順にいためる。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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[きざみのり(袋・クインナーときのこの和風スパゲッティ)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[キャベツときゅうりのサラダ]①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(キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、きゅうりは小学校は180人分程度、中学校は135人分程度)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。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	赤 ぶたにく 15	黄 ねりごま 1
	エネルギー 526kcal たんぱく質 22.8g 脂質 20.0g 糖質 56.9g	緑 りょうりしゅ 0.5	黄 さとう 0.2
		黄 じゃがいも 30	黄 うすくちしょうゆ 0.9
9(月)	ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) わかめスープ ミニフィッシュ	赤 あつあげ(れいとう) 25	黄 いりごま(しろ) 1
	[ビビンバ(肉)]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、半ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つける。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[ビビンバ(野菜)]①いりごまはいる。②だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(だいこんは小学校は115人分程度、中学校は85人分程度、もやしは小学校は140人分程度、中学校は105人分程度、にんじんは小学校は140人分程度、中学校は105人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ほうれんそうはゆでる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飯に盛りつけた上に③の具をかける。[わかめスープ]①ささみは十分に水分をきる。わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、ささみ、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの薬で味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[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。	緑 しょうゆ 0.1	黄 さとう 0.3
	エネルギー 575kcal たんぱく質 26.5g 脂質 16.7g 糖質 76.9g	黄 さとう 0.1	赤 ソフトくろまめ(ふくろ) 8
		赤 しょうゆ 0.03	赤 しょうゆ 0.03
10(火)	まぐろのオーロラ煮 ウインナーとキャベツのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ いちごジャム	赤 しょうゆ 0.03	赤 しょうゆ 0.03
	[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはでん粉をまぶし、熱したたね油であげる。②しょうが汁、ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。[ウインナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、チキンブイオンを加え、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うす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。[ブロッコリーとコーンのサラダ]①ブロッコリー、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(ブロッコリーは小学校は75人分程度、中学校は55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、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 しょうゆ 0.1	赤 しょうゆ 0.02
	エネルギー 642kcal たんぱく質 30.6g 脂質 22.5g 糖質 72.1g	赤 しょうゆ 0.1	赤 しょうゆ 0.02
		赤 しょうゆ 0.1	赤 しょうゆ 0.02

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	
11(水)	関東煮(卵)	はくさいの甘酢あえ みかん	●関東煮(卵)		しお 0.3
			赤 けいにく 20	赤 うすくちしょうゆ 2	
ごはん	牛乳	[関東煮(卵)]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにやくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、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、あつあげ、ちくわを加え、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、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。[はくさいの甘酢あえ]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55人分程度、中学校は40人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	赤 りょうりしゅ 0.6	赤 うすくちしょうゆ 2	
			赤 うずらたまごみずに 20	赤 けずりぶし 1.2	
除食食(卵)		エネルギー 591kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.4g 糖質 86.0g	赤 ちくわ 15	みず 50	
			黄 じゃがいも 25	●はくさいの甘酢あえ	
12(木)	ごはん	牛乳	赤 こんにやく 20	緑 はくさい 30	
			赤 あつあげ(れいとう) 20	黄 さとう 0.7	
ごはん	牛乳	鶏肉のゆず塩焼き なめこのみそ汁 きんぴらごぼう	緑 だいこん 40	しお 0.2	
			緑 にんじん 10	こめず 0.7	
13(金)	おさつパン	牛乳	黄 さとう 1	●みかん	
			緑 みりん 1	緑 みかん 94.4	
14(金)	ごはん	牛乳	●鶏肉のゆず塩焼き		
			赤 あかみそ 10		
15(土)	ごはん	牛乳	赤 しろみそ 4		
			緑 たまねぎ 25	赤 だしこんぶ 0.5	
16(日)	ごはん	牛乳	赤 りょうりしゅ 1.2	赤 けずりぶし 2	
			赤 しお 0.4	みず 130	
17(月)	ごはん	牛乳	緑 ゆず(かじゅう) 0.6	●きんぴらごぼう	
			赤 ぶたにく 10		
18(火)	ごはん	牛乳	赤 とうふ(れいとう) 15	緑 ごぼう 20	
			赤 うすあげ(れいとう) 5	緑 にんじん 10	
19(水)	ごはん	牛乳	緑 だいこん 30	黄 めんじつゆ 0.3	
			緑 しろねぎ 5	黄 さとう 1	
20(木)	ごはん	牛乳	緑 なめこみずに 10	こいくちしょうゆ 1.7	
			赤 ぶたにく 40	赤 しろみそ 4	
21(金)	おさつパン	牛乳	1.2	赤 だしこんぶ 0.5	
			黄 じゃがいも 20	●変わりピザ(小麦)	
22(土)	おさつパン	牛乳	緑 たまねぎ 30	黄 ぎょうざのかわ 4	
			緑 キャベツ 25	赤 ツナ 5	
23(日)	おさつパン	牛乳	緑 にんじん 15	緑 コーン(れいとう) 4	
			緑 グリンピース(れいとう) 5	緑 ピーマン 2	
24(月)	おさつパン	牛乳	緑 マッシュルームみずに 10	ピザソース 2	
			黄 めんじつゆ 0.5	黄 にゅうなしチーズ 4	
25(火)	おさつパン	牛乳	しお 0.4	●洋なし缶	
			赤 しょう 0.02	緑 ようなしかん 44	
26(水)	ごはん	牛乳	●焼きししやも		
			赤 ぶたにく 40	赤 だしこんぶ 0.5	
27(木)	ごはん	牛乳	赤 りしやも 30	赤 けずりぶし 2	
			赤 りょうりしゅ 0.9	みず 130	
28(金)	ごはん	牛乳	黄 めんじつゆ 0.5	●こまつなのいためもの	
			赤 ぶたにく 10		
29(土)	ごはん	牛乳	●和風カレー汁	赤 こまつな 30	
			赤 ぎゅうにく 20	黄 めんじつゆ 0.3	
30(日)	ごはん	牛乳	緑 たまねぎ 30	黄 さとう 0.4	
			緑 だいこん 20	赤 うすくちしょうゆ 0.8	
31(月)	ごはん	牛乳	緑 にんじん 10	こいくちしょうゆ 0.5	
			緑 あおねぎ 5		
32(火)	ごはん	牛乳	緑 しめじ 10		
			しお 0.2		
33(水)	ごはん	牛乳	カレールウのもと(こめこ) 6		
			こいくちしょうゆ 2		
34(木)	ごはん	牛乳	●鶏肉ときのこのシチュー		
			赤 けいにく 35	緑 きゅうり 30	
35(金)	ごはん	牛乳	赤 しろワイン 1.1	黄 さとう 0.8	
			赤 ベーコン 5	しお 0.2	
36(土)	ごはん	牛乳	緑 たまねぎ 30	ワインピネガー 0.8	
			緑 にんじん 15	うすくちしょうゆ 0.2	
37(日)	ごはん	牛乳	緑 ほうれんそう(れいとう) 15	●りんごのコンポート	
			緑 しめじ 10	緑 りんご 63.5	
38(月)	ごはん	牛乳	緑 エリンギ 10	黄 さとう 3	
			緑 マッシュルームみずに 5	こめず 2	
39(火)	ごはん	牛乳	黄 めんじつゆ 0.5	みず 40	
			こしょう(しろ) 0.02	※しお 0.5	
40(水)	ごはん	牛乳	シチュールウのもと 11		
			みず 100		
41(木)	ごはん	牛乳	●きゅうりのピクルス		
			赤 ぶたにく 30	緑 あおねぎ 5	
42(金)	ごはん	牛乳	赤 りょうりしゅ 0.9	赤 あかみそ 10	
			緑 キャベツ 5	赤 しろみそ 4	
43(土)	ごはん	牛乳	緑 たまねぎ 30	赤 だしこんぶ 0.5	
			緑 めんじつゆ 0.5	赤 けずりぶし 2	
44(日)	ごはん	牛乳	しお 0.2	みず 130	
			こいくちしょうゆ 1	●かぼちゃいろいろ	
45(月)	ごはん	牛乳	緑 かぼちゃペースト 10		
			黄 じょうしんこ 8		
46(火)	ごはん	牛乳	赤 いわしだんご 15	黄 さとう 5	
			緑 しょうが 0.5	みず 10	
47(水)	ごはん	牛乳	赤 りょうりしゅ 0.5		
			緑 だいこん 25		
48(木)	ごはん	牛乳	緑 ごぼう 10		
			緑 にんじん 10		

19(木)	いか天ぷら(小麦) 五目汁 ツナ大豆そぼろ
	【いか天ぷら(小麦)】①いか天ぷら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℃)【五目汁】①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、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、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【ツナ大豆そぼろ】①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。
	エネルギー 615kcal たんぱく質 23.9g 脂質 22.2g 糖質 76.8g

20(金)	焼きそば(小麦) えだまめ スライスチーズ(乳)
	【焼きそば(小麦)】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、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。【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、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。【スライスチーズ(乳)】①スライスチーズは1人1枚ずつである。
	エネルギー 588kcal たんぱく質 31.5g 脂質 24.5g 糖質 54.8g

24(火)	豚肉のコチジャンいため 鶏肉と春雨のスープ きゅうりのナムル
	【豚肉のコチジャンいため】①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②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。更にだいこんを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。【鶏肉と春雨のスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨はさつとゆでてもどし、水にさらす。わかめ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、はくさいの順に加えていため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの葉で味つけし、春雨を加えて煮、最後に白ねぎ、わかめ(乾)を加えて煮る。【きゅうりのナムル】①いりごまはいる。②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、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③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、配食時にきゅうりにかけ、いりごまをふり、あえる。
	エネルギー 564kcal たんぱく質 26.8g 脂質 15.4g 糖質 77.5g

25(水)	ツナポテトオムレツ(卵) ケチャップ(袋・ツナポテトオムレツ) スープ みかん
	【ツナポテトオムレツ(卵)】①液卵は流水解凍し、こしょうで下味をつける。(解凍後、すみやかに加熱調理する)ツナは十分に油をきる。じゃがいもはゆでる。②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもを綿実油を敷いたミニバット(1クラスの人数分、ふたなし)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、30分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)【ケチャップ(袋・ツナポテトオムレツ)】①ケチャップは1人1袋ずつ添える。【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、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【みかん】①みかんは1人1コずつである。
	エネルギー 606kcal たんぱく質 26.0g 脂質 19.7g 糖質 73.8g

26(木)	さごしのごまじょうゆかけ みそ汁 大豆の煮もの
	【さごしのごまじょうゆかけ】①いりごまはいる。②さごし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、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みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、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、火を止め、いりごまを加え、配食時にさごしにかける。【みそ汁】①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に背ねぎを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたつぶりのぬるま湯でもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮あめる。
	エネルギー 582kcal たんぱく質 27.8g 脂質 17.3g 糖質 74.8g

27(金)	えびフライカレーライス(えびフライ)(小麦・えび) えびフライカレーライス(カレー) きゅうりとコーンのサラダ 豆こんぶ
	【えびフライカレーライス(えびフライ)(小麦・えび)】①えびフライ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℃)②配食時にご飯を盛りつけた上にえびフライを添える。【えびフライカレーライス(カレー)】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、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、カレールウの葉で味つけて煮こみ、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のカレーをかける。【きゅうりとコーンのサラダ】①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(きゅうりは小学校は90人分程度、中学校は65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、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。【豆こんぶ】①豆こんぶは1人1袋ずつである。
	エネルギー 682kcal たんぱく質 24.8g 脂質 21.8g 糖質 88.9g

4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)			
●いか天ぷら(小麦)	みず		130
	赤 いかにてんぷら	40	●ツナ大豆そぼろ
	黄 なたねあぶら	6	赤 ツナ
●五目汁	赤 だいず(ひきわり)	10	赤 だいず(ひきわり)
	赤 けいにく	10	緑 しょうが
	緑 キャベツ	25	黄 めんじつゆ
緑 たまねぎ	緑 たまねぎ	20	黄 めんじつゆ
	緑 たけのこ(みずに)	10	緑 りょうりしゆ
	緑 にんじん	10	黄 さとう
緑 みつば	緑 みつば	3	うすくちしょうゆ
	緑 しいたけ(なま)	5	こいくちしょうゆ
	緑 しお	0.4	みず
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	4	
	だしこんぶ	0.5	
	赤 けずりぶし	2	

●焼きそば(小麦)	トンカツソース	7	
	赤 ぶたにく	45	ウスターソース
	赤 りょうりしゆ	1.4	●えだまめ
黄 ちゅうかめん	緑 えだまめ(れいとう)	15	※しお
	黄 めんじつゆ	0.9	●スライスチーズ(乳)
緑 キャベツ	赤 スライスチーズ	20	
	緑 たまねぎ	35	
緑 ピーマン	赤 スライスチーズ	20	
	緑 にんじん	10	
黄 めんじつゆ	緑 りょうりしゆ	0.8	
	しお	0.2	
	こしょう	0.03	

●豚肉のコチジャンいため	赤 わかめ(かんそう)	0.5	
	赤 ぶたにく	40	黄 めんじつゆ
	緑 だいこん	30	しお
緑 にんにく	緑 しょうが	0.02	こしょう
	黄 めんじつゆ	0.5	うすくちしょうゆ
黄 さとう	黄 ちゅうかスープのもと	0.8	みず
	こいくちしょうゆ	2.5	130
	コチジャン	0.5	●きゅうりのナムル
●鶏肉と春雨のスープ	緑 きゅうり	30	
	赤 けいにく	25	しお
	赤 りょうりしゆ	0.8	うすくちしょうゆ
黄 はるさめ	黄 はるさめ	5	黄 ごまあぶら
	緑 はくさい	25	黄 いりごま(しろ)
	緑 にんじん	10	
緑 しろねぎ	緑 しろねぎ	5	

●ツナポテトオムレツ(卵)	緑 たまねぎ	20	
	赤 けいらん(えきらん)	25	緑 コーン(れいとう)
	緑 しょう	0.02	緑 にんじん
赤 ツナ	緑 パセリ	0.5	緑 パセリ
	黄 じゃがいも	20	しお
黄 めんじつゆ	こしょう	0.02	うすくちしょうゆ
	ケチャップ(ふくら)	8	チキンブイオン
●スープ	みず	130	
	赤 けいにく	15	●みかん
	緑 しるワイン	0.5	緑 みかん
緑 キャベツ	緑 キャベツ	30	94.4

●さごしのごまじょうゆかけ	赤 だいず(みずに)	12	
	赤 さごし	50	赤 うすあげ(れいとう)
	赤 みりん	1.5	赤 にんじん
赤 うすくちしょうゆ	緑 うすくちしょうゆ	0.5	緑 ひじき
	黄 じゃがいもでんぷん	1.5	黄 さとう
黄 いりごま(しろ)	黄 いりごま(しろ)	0.5	赤 みりん
	みず	1.5	しお
●みそ汁	こいくちしょうゆ	1	
	黄 さといも	15	赤 だしこんぶ
	緑 はくさい	25	赤 けずりぶし
緑 だいこん	緑 だいこん	30	みず
	緑 たまねぎ	15	
緑 あおねぎ	緑 しいたけ(なま)	5	
	赤 あかみそ	10	
赤 しるみそ	赤 だしこんぶ	0.5	
	赤 けずりぶし	2	
●大豆の煮もの	みず	130	

●えびフライカレーライス(えびフライ)(小麦・えび)	みず	100	
	赤 えびフライ	30	●きゅうりとコーンのサラダ
	黄 なたねあぶら	5	緑 きゅうり
●えびフライカレーライス(カレー)	緑 コーン(れいとう)	5	緑 コーン(れいとう)
	赤 きゅうりにく	25	黄 さとう
	黄 じゃがいも	35	しお
緑 たまねぎ	緑 たまねぎ	40	ワインビネガー
	緑 にんじん	15	うすくちしょうゆ
緑 グリンピース(れいとう)	緑 グリンピース(れいとう)	5	黄 めんじつゆ
	緑 にんにく	0.3	●豆こんぶ
緑 めんじつゆ	黄 めんじつゆ	0.5	赤 まめこんぶ(ふくら)
	カレーこ	0.05	
しお	しお	0.3	
	ローレル	0.01	
	カレールウのもと(こめこ)	11	

30(月)	ほうれんそうのグラタン 鶏肉とカリフラワーのスープ煮 白桃ハーフ缶 マーガリン
	【ほうれんそうのグラタン】①ほうれんそうは流水解凍する。②綿実油を熱し、ベーコンをいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、シチュールウの葉で味つけし、上新粉、湯、チキンブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、ほうれんそう、マカロニを加え、ミニバット(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、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。【鶏肉とカリフラワーのスープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にカリフラワー、さんどまめを加えて煮る。【白桃ハーフ缶】①白桃は1人1切ずつである。
	エネルギー 669kcal たんぱく質 26.3g 脂質 26.6g 糖質 74.1g

●ほうれんそうのグラタン	緑 カリフラワー	20	
	赤 ベーコン	8	緑 キャベツ
	黄 マカロニ(こめこ)	6	緑 にんじん
緑 たまねぎ	緑 たまねぎ	30	緑 さんどまめ(れいとう)
	緑 ほうれんそう(れいとう)	15	緑 マッシュルームみずに
黄 めんじつゆ	0.5	しお	0.3
	こしょう(しろ)	0.02	こしょう
ローレル	0.01	うすくちしょうゆ	1
	シチュールウのもと	5	チキンブイオン
黄 じょうしんこ	1	みず	70
	チキンブイオン	0.2	●白桃ハーフ缶
	みず	23	緑 はくどうハーフかん
●鶏肉とカリフラワーのスープ煮	赤 けいにく	30	
	しるワイン	0.9	

11月4日(水)

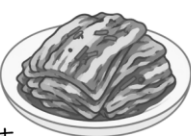
しんしよくひん
新食品

はくさいキムチ

はくさいキムチは、はくさいにとוגがらしやねぎ、にんにく、しょうが、塩などの薬味を混ぜ合わせたものをすりこんでつけた韓国・朝鮮のつけものです。

給食のはくさいキムチは、塩や

とוגがらし、にんにく、かつおぶし、こんぶを合わせたものにつけています。



11月6日(金)



きのこ

きのこは、食物せんいやビタミンDなどの栄養素を多くふくんでいます。

◎食物せんい…おなかの調子を整える

◎ビタミンD…骨や歯をじょうぶにする

今日の「ウインナーときのこの和風スパゲッティ」には、しめじとまいたけを使っています。



11月18日(水)



かぼちゃいろいろ

いろいろは、米粉や小麦粉を砂糖などと混ぜて、蒸して作る全国各地で食べられている和菓子です。

今日の給食に出る「かぼちゃいろいろ」は、上新粉、砂糖、水にかぼちゃペーストを混ぜ合わせて蒸しています。

「かぼちゃいろいろ」は、しっかりよくかんで食べましょう。

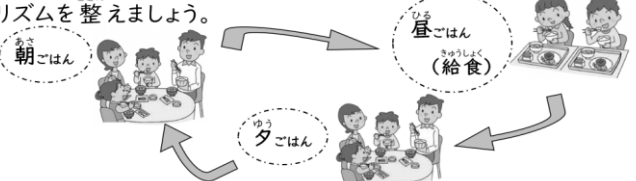


11月17日(火)

きそくただ 規則正しい食生活

朝ごはんを食べないなど、一日三度の食事をしっかりとらないと、必要な栄養素が不足することがあります。また、一度の食事で食べ過ぎてしまい、体の調子をくずしやすくなります。

朝・昼・夕、毎日なるべく決まった時間に食事をし、食生活のリズムを整えましょう。



11月26日(木)

わしよくさい 和の食材「まごわやさしい」

～健康のために 食べてほしい食べ物～

① まめ…大豆やとうふ・納豆など

② こま…ごまなど

③ わかめ…わかめ・ひじきなど

④ やさい…緑黄色野菜・その他の野菜

⑤ さかな…さごし・いわしなどなど

⑥ しいたけ…しいたけ・しめじなど

⑦ いも…じゃがいも・さといもなど

今日の給食では、「まごわやさしい」の食べ物全てがそろっています。