1(火)　ごはん　牛乳

卵どうふ（卵）　まる天と野菜の煮もの　のりのつくだ煮

[卵どうふ（卵）]①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）けずりぶしでだしをとり、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけする。②焼き物機に入れる１回量の液卵、だしをミニバット（１クラスの人数分、ふたあり）に入れ、蒸しモード、３０分間、焼き物機で蒸す。（液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）**[まる天と野菜の煮もの]**①まる天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、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、まる天を加え、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。**[のりのつくだ煮]**①しいたけ（乾）はもどす。けずりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だしを合わせて煮、しいたけ（乾）を加えて煮る。（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）③煮上がれば、きざみのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。

エネルギー 554kcal　たんぱく質 23.6g　脂質 12.8g　糖質 80.1g

●卵どうふ（卵）	
赤　けいらん（えきらん）	30
みりん	0.8
しお	0.2
うすくちしょうゆ	0.8
赤　けずりぶし	0.8
みず	38
●まる天と野菜の煮もの	
赤　まるてん	20
赤　ぶたにく	10
黄　じゃがいも	35
緑　だいこん	35
緑　たまねぎ	20
緑　にんじん	15
緑　さんどまめ（れいとう）	10
黄　さとう	1
みりん	1
しお	0.2
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	2.5
赤　けずりぶし	0.9
みず	40
●のりのつくだ煮	
緑　しいたけ（かんそう）	0.4
赤　きざみのり	2.5
黄　さとう	0.5
りょうりしゅ	0.5
みりん	3
こいくちしょうゆ	3
赤　けずりぶし	0.3
みず	15

2(水)　おさつパン　牛乳

豚肉のオイスターソース焼き　中華スープ　チンゲンサイともやしの中華あえ

[豚肉のオイスターソース焼き]①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。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（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２２０℃、１５分間、焼き物機で焼く。**[中華スープ]**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、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、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。**[チンゲンサイともやしの中華あえ]**①もやし、チンゲンサイは各々ゆでる。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①の材料にかけ、あえる。

エネルギー 605kcal　たんぱく質 31.9g　脂質 20.6g　糖質 67.1g

●豚肉のオイスターソース焼き	
赤　ぶたにく	45
緑　ピーマン	10
緑　しょうが	0.4
緑　にんにく	0.2
オイスターソース	1.2
こいくちしょうゆ	1
黄　めんじつゆ	0.5
●中華スープ	
赤　けいにく	20
りょうりしゅ	0.6
赤　とうふ（れいとう）	20
緑　キャベツ	30
緑　たまねぎ	20
緑　にんじん	10
しお	0.3
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.8
ちゅうかスープのもと	0.8
みず	130
●チンゲンサイともやしの中華あえ	
緑　ブラックマッペもやし	20
緑　チンゲンサイ	15
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	0.3

3(木)　ごはん　牛乳

さごしのしょうゆだれかけ　みそ汁　だいこんの煮もの

[さごしのしょうゆだれかけ]①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。②みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。**[みそ汁]**①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。**[だいこんの煮もの]**①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、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。

エネルギー 560kcal　たんぱく質 27.7g　脂質 15.7g　糖質 74.0g

●さごしのしょうゆだれかけ	
赤　さごし	50
みりん	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
みず	1.5
●みそ汁	
赤　とうふ（れいとう）	15
緑　キャベツ	30
緑　にんじん	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
緑　にんじん	10
緑　グリンピース（れいとう）	5
緑　コーン（れいとう）	5
緑　しめじ	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
●れんこんフライ（米粉）	
緑　れんこんフライ	40
黄　なたねあぶら	6
●だいこんの煮もの	
赤　ぶたにく	10
緑　だいこん	35
みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2.1
赤　だしこんぶ	0.06
赤　けずりぶし	0.23
黄　じゃがいもでんぷん	0.5
みず	15

4(金)　ごはん　牛乳

ケチャップライス（具）　スープ　れんこんフライ（米粉）

[ケチャップライス（具）]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ウインナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。**[スープ]**①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、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、最後にグリンピースを加えて煮る。**[れんこんフライ（米粉）]**①れんこん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℃）

エネルギー 638kcal　たんぱく質 22.5g　脂質 21.2g　糖質 85.7g

●ケチャップライス（具）	
赤　ウインナー	20
赤　ベーコン	8
緑　たまねぎ	25
緑　ピーマン	5
黄　めんじつゆ	0.3
ケチャップ	12
ウスターソース	0.5
しお	0.05
カレーこ	0.1
みず	5
●スープ	
赤　けいにく	20
しろワイン	0.6
緑　キャベツ	30

7(月)　コッペパン　牛乳

さけのマリネ　肉だんごと押麦のスープ　みかん　ブルーベリージャム

[さけのマリネ]①さけはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、米酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。**[肉だんごと押麦のスープ]**①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。**[みかん]**①みかんは１人１コずつである。

エネルギー 689kcal　たんぱく質 29.0g　脂質 23.3g　糖質 84.2g

●さけのマリネ	
赤　さけ（かく）	40
黄　じゃがいもでんぷん	8
黄　なたねあぶら	6
緑　たまねぎ	10
黄　オリーブゆ	0.2
黄　さとう	0.8
しお	0.2
こしょう（しろ）	0.01
こめず	3
黄　オリーブゆ	0.5
しろワイン	1.4
●肉だんごと押麦のスープ	
赤　にくだんご	20
黄　おしむぎ	6
緑　だいこん	35
緑　にんじん	15
緑　ほうれんそう（れいとう）	10
しお	0.2
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
●みかん	
緑　みかん	94.4

8(火)　ごはん　牛乳

豚肉のしょうが焼き　さつまいものみそ汁　きくなとはくさいのごまあえ

[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、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。**[さつまいものみそ汁]**①さつまいもはさっと水にさらしておく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ（乾）はもどす。②にぼしでだしをとり、にんじん、さつまいも、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、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。**[きくなとはくさいのごまあえ]**①いりごまはいる。②はくさい、きくなは各々ゆでる。③砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。

エネルギー 581kcal　たんぱく質 24.4g　脂質 15.9g　糖質 81.4g

●豚肉のしょうが焼き	
赤　ぶたにく	40
緑　たまねぎ	20
緑　しょうが	0.8
黄　さとう	0.6
みりん	0.7
こいくちしょうゆ	2.4
黄　めんじつゆ	0.5
●さつまいものみそ汁	
黄　さつまいも	25
赤　うすあげ（れいとう）	5
緑　にんじん	10
緑　ブラックマッペもやし	10
赤　わかめ（かんそう）	0.5
赤　あかみそ	10
赤　しろみそ	4
赤　にぼし	2
みず	130
●きくなとはくさいのごまあえ	
緑　はくさい	30
緑　きくな	10
黄　さとう	0.6
うすくちしょうゆ	1.8
黄　いりごま（しろ）	0.5

9(水)　コッペパン　牛乳

カレーうどん（小麦）　はくさいのおひたし　いもけんぴフィッシュ　バター

[カレーうどん（小麦）]①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、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、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。**[はくさいのおひたし]**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、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。**[いもけんぴフィッシュ]**①いもけんぴフィッシュは１人１袋ずつである。

エネルギー 679kcal　たんぱく質 28.1g　脂質 29.2g　糖質 70.9g

●カレーうどん（小麦）	
赤　ぎゅうにく	40
黄　うどん	15
赤　うすあげ（れいとう）	5
緑　たまねぎ	30
緑　にんじん	10
緑　あおねぎ	5
黄　めんじつゆ	0.5
しお	0.2
カレールウのもと（こめこ）	7
こいくちしょうゆ	2
赤　だしこんぶ	0.5
赤　けずりぶし	2
みず	130
●はくさいのおひたし	
緑　はくさい	40
黄　さとう	0.3
うすくちしょうゆ	1.8
赤　だしこんぶ	0.01
赤　けずりぶし	0.03
みず	2
●いもけんぴフィッシュ	
赤　いもけんぴフィッシュ（ふくろ）	5

10(木)　ごはん　牛乳　除去食(卵)

カツ丼（米粉カツ）　カツ丼（具）（卵）　ほうれんそうのおひたし　まっ茶大豆

[カツ丼（米粉カツ）]①米粉カツ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配食時にご飯を盛りつけた上に米粉カツをのせる。**[カツ丼（具）（卵）]**①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②けずりぶしでだしをとり、にんじん、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。**[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、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。**[まっ茶大豆]**①まっ茶大豆は１人１袋ずつである。

エネルギー 605kcal　たんぱく質 22.8g　脂質 21.0g　糖質 77.9g

●カツ丼（米粉カツ）	
赤　こめこカツ	30
黄　なたねあぶら	5
●カツ丼（具）（卵）	
赤　けいらん（えきらん）	30
緑　たまねぎ	45
緑　にんじん	10
緑　あおねぎ	5
黄　さとう	0.5
みりん	0.5
しお	0.3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	2.5
みず	130
●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	0.9
●まっ茶大豆	
赤　まっちゃだいず（ふくろ）	6

11(金)　ごはん　牛乳

いわしのしょうが煮　みそ汁　高野どうふの煮もの

[いわしのしょうが煮]①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水（こんぶのつけ汁も使用）、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバット（１クラスの人数分、ふたあり）に入れ、②の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、２８０℃で立ち上げ、調理温度２５０℃、３０分間、焼き物機で煮る。**[みそ汁]**①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。**[高野どうふの煮もの]**①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）

エネルギー 552kcal　たんぱく質 26.7g　脂質 12.9g　糖質 77.8g

●いわしのしょうが煮	
赤　いわし	34
緑　しょうが	0.8
赤　きりこんぶ（ほそ）	0.5
黄　さとう	2
こめず	0.3
こいくちしょうゆ	3.5
りょうりしゅ	0.8
みず	20
●みそ汁	
赤　けいにく	10
黄　じゃがいも	20
緑　はくさい	35
緑　だいこん	20
緑　にんじん	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	2
みず	130
●高野どうふの煮もの	
赤　こうやどうふ	5
緑　さんどまめ（れいとう）	5
黄　さとう	1.5
みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2
赤　だしこんぶ	0.18
赤　けずりぶし	0.67
みず	45

14(月)　黒糖パン　牛乳　除去食(大豆)

ウインナーのケチャップソース　スープ　焼きツナキャベツ

[ウインナーのケチャップソース]①ウインナーソーセージはゆでる。（中心まで十分に加熱する）②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、湯を合わせて煮、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、配缶時にウインナーソーセージにかける。**[スープ]**①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、鶏肉、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、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、「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。**[焼きツナキャベツ]**①ツナは十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン、綿実油を合わせる。②ツナ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。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、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度１８０℃、１３分間、焼き物機で焼く。

エネルギー 640kcal　たんぱく質 27.7g　脂質 27.3g　糖質 63.8g

●ウインナーのケチャップソース	
赤　ウインナーソーセージ	40
黄　さとう	0.5
ケチャップ	3
トンカツソース	1
ウスターソース	0.3
黄　じゃがいもでんぷん	0.1
みず	3.5
●スープ	
赤　けいにく	20
しろワイン	0.6
黄　じゃがいも	20
緑　たまねぎ	30
緑　にんじん	10
緑　むきえだまめ（れいとう）	5
緑　しめじ	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
●焼きツナキャベツ	
赤　ツナ	5
緑　キャベツ	30
黄　さとう	0.3
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	0.3
チキンブイヨン	0.2
黄　めんじつゆ	0.3

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。

15(火)

ごはん　牛乳

さばのおろしじょうゆかけ　すまし汁　こまつなの煮びたし

[さばのおろしじょうゆかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②さば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℃、１８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、配缶時にさばにかける。**[すまし汁]**①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、はくさい、たけのこ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。**[こまつなの煮びたし]**①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。

エネルギー 557kcal　たんぱく質 26.8g　脂質 19.1g　糖質 69.3g

●さばのおろしじょうゆかけ	
赤　さば	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
●すまし汁	
赤　うすあげ（れいとう）	5
緑　はくさい	30
緑　たけのこ（みずに）	10
緑　みつば	3
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
●こまつなの煮びたし	
赤　けいにく	10
緑　こまつな	30
黄　さとう	0.5
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	0.6
赤　だしこんぶ	0.04
赤　けずりぶし	0.15
みず	10

16(水)

黒糖パン　牛乳

ハンバーグのデミグラスソースかけ　ガンボスープ　さんどまめとコーンのソテー

[ハンバーグのデミグラスソースかけ]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、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。②デミグラスソースを湯でとかしておく。③湯、チキンブイヨン、ケチャップ、トマトピューレを合わせて煮る。④煮上がれば、②を加えてとろみをつけていく。とろみが出たら、砂糖、オニオンパウダーを加えて煮る。⑤配缶時にハンバーグに④のソースをかける。**[ガンボスープ]**①にんにく、オリーブ油を合わせて点火後、ベーコン、鶏ひき肉をいためる。②いたまれば、セロリ、にんじん、たまねぎ、オリーブ油を加え、軽く油になじむまでいためる。③いたまれば、押麦、湯、トマトピューレ、カレー粉、チキンブイヨン、塩、こしょうを加えて煮る。④煮上がれば、ローレル、オレガノパウダー、水どき上新粉（上新粉重量の３倍量の水でとく）を加えて味をなじませ、金時豆を加えて煮含め、最後にオクラを加えて煮る。**[さんどまめとコーンのソテー]**①オリーブ油を熱し、さんどまめ、コーンの順にいためる。②いたまれば、塩、野菜ブイヨンで味つけする。

エネルギー 688kcal　たんぱく質 28.1g　脂質 27.7g　糖質 73.2g

●ハンバーグのデミグラスソースかけ	
赤　ハンバーグ	60
デミグラスソース（こめこ）	2
みず	6.7
ケチャップ	3.3
トマトピューレ	1.7
黄　さとう	0.16
オニオンパウダー	0.16
チキンブイヨン	0.16
みず	6.7
●ガンボスープ	
赤　けいひきにく	4.4
赤　ベーコン	4.4
黄　おしむぎ	1.8
赤　さんときまめ（ドライパック）	7
緑　たまねぎ	20
緑　オクラ（れいとう）	15
緑　にんじん	10
緑　セロリ	4.4
緑　にんにく	0.9
黄　オリーブゆ	1.1
黄　オリーブゆ	1.1
しお	0.5
こしょう（あらびき）	0.03
ローレル	0.17
トマトピューレ	17
カレーこ	0.06
黄　じょうしんこ	3.5
オレガノパウダー	0.03
チキンブイヨン	2.4
みず	120
●さんどまめとコーンのソテー	
緑　さんどまめ（れいとう）	25
緑　コーン（れいとう）	10
黄　オリーブゆ	0.3
しお	0.1
やさいブイヨン	0.3

17(木)

ごはん　牛乳

冬野菜のカレーライス　ブロッコリーのサラダ　和なし缶

[冬野菜のカレーライス]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうが、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、だいこん、れんこんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレール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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。**[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（小学校は７５人分程度、中学校は５５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、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。**[和なし缶]**①和なしは小学校は１/４０缶、中学校は１/３０缶ずつである。

エネルギー 609kcal　たんぱく質 22.3g　脂質 17.1g　糖質 87.1g

●冬野菜のカレーライス	
赤　ぎゅうにく	40
緑　たまねぎ	40
緑　だいこん	20
緑　にんじん	15
緑　れんこん	15
緑　グリンピース（れいとう）	5
緑　しょうが	0.5
緑　にんにく	0.5
黄　めんじつゆ	0.5
カレーこ	0.05
しお	0.3
カレールウのもと（こめこ）	11
みず	100
●ブロッコリーのサラダ	
緑　ブロッコリー	20
黄　さとう	0.5
こしょう	0.01
こめず	0.8
うすくちしょうゆ	0.7
黄　めんじつゆ	0.3
●和なし缶	
緑　わなしかん	44

18(金)

ごはん　牛乳

みそ肉じゃが　じゃこ豆　かぶのゆず風味

[みそ肉じゃが]①糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にグリンピースを加えて煮る。**[じゃこ豆]**①大豆は熱湯に６０分間ひたす。（ふたをする）ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。**[かぶのゆず風味]**①かぶはゆでるか、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、８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、配缶時にかぶにかけ、あえる。

エネルギー 645kcal　たんぱく質 27.3g　脂質 19.9g　糖質 79.3g

●みそ肉じゃが	
赤　ぶたにく	35
黄　じゃがいも	45
いとこんにゃく	20
緑　たまねぎ	35
緑　にんじん	15
緑　グリンピース（れいとう）	5
黄　めんじつゆ	0.5
黄　さとう	1
みりん	0.5
こいくちしょうゆ	0.3
赤　あかみそ	8
赤　けずりぶし	0.7
みず	30
●じゃこ豆	
赤　だいず（かんそう）	12
黄　じゃがいもでんぷん	2
黄　なたねあぶら	4
赤　ちりめんじゃこ	3
黄　さとう	1.2
こいくちしょうゆ	2.4
黄　いりごま（しろ）	0.5
●かぶのゆず風味	
緑　かぶ	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

21(月)

ミニコッペパン　牛乳

和風焼きそば（小麦）　かつおぶし（袋・和風焼きそば）　あつあげのしょうがじょうゆかけ　りんご缶

[和風焼きそば（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、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。**[かつおぶし（袋・和風焼きそば）]**①かつおぶしは１人１袋ずつ添える。**[あつあげのしょうがじょうゆかけ]**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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。**[りんご缶]**①りんごは小学校は１/４０缶、中学校は１/３０缶ずつである。

エネルギー 597kcal　たんぱく質 29.9g　脂質 22.3g　糖質 63.3g

●和風焼きそば（小麦）	
赤　ぶたにく	45
りょうりしゅ	1.4
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	0.1
こしょう	0.05
うすくちしょうゆ	2.8
こいくちしょうゆ	2
●かつおぶし（袋・和風焼きそば）	
赤　かつおぶし（ふくろ）	1
●あつあげのしょうがじょうゆかけ	
赤　あつあげ（れいとう）	35
緑　しょうが	0.3
黄　さとう	1
こいくちしょうゆ	1.6
●りんご缶	
緑　りんごかん	44

22(火)

ごはん　牛乳

きびなご天ぷら（小麦）　含め煮　焼きかぼちゃの甘みつかけ

[きびなご天ぷら（小麦）]①きびなご天ぷ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、こいくちしょうゆ、ゆず、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなご天ぷらにかける。**[含め煮]**①鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。れんこんはさっ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、だいこん、つなこんにゃくの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、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。**[焼きかぼちゃの甘みつかけ]**①かぼちゃは網なしホテルパン（小学校は６０人分程度、中学校は４５人分程度）に入れ、焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度１８０℃、２０分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。

エネルギー 616kcal　たんぱく質 22.9g　脂質 17.5g　糖質 87.8g

●きびなご天ぷら（小麦）	
赤　きびなごてんぷら	35
黄　なたねあぶら	5
黄　さとう	0.5
みりん	1
こいくちしょうゆ	1.5
緑　ゆず（かじゅう）	0.7
みず	1
●含め煮	
赤　けいにく	20
りょうりしゅ	0.6
つなこんにゃく	20
緑　だいこん	30
緑　にんじん	15
緑　れんこん	15
緑　さんどまめ（れいとう）	10
黄　さとう	1
しお	0.1
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	2
赤　けずりぶし	0.9
みず	40
●焼きかぼちゃの甘みつかけ	
緑　かぼちゃ（れいとう）	40
黄　さとう	3
しお	0.1
こいくちしょうゆ	0.1
みず	2

23(水)

レーズンパン　牛乳　除去食（大豆）

きのこのドリア　鶏肉と野菜のスープ　みかん

[きのこのドリア]①米はぬるま湯につけ、３０分間以上おき、湯をきる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギの順にいためる。③いたまれば、グリンピース、マッシュルーム、湯、チキンブイヨン、米を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、シチューウの素で味つけし、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２３０℃、２５分間、焼き物機で焼く。**[鶏肉と野菜のスープ]**①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、鶏肉、にんじん、だいこん、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。**[みかん]**①みかんは１人１コずつである。

エネルギー 641kcal　たんぱく質 25.8g　脂質 20.2g　糖質 81.3g

●きのこのドリア	
赤　ベーコン	8
黄　せいはくまい	10
緑　たまねぎ	10
緑　グリンピース（れいとう）	4
緑　しめじ	10
緑　エリンギ	10
緑　マッシュルームみずに	5
黄　めんじつゆ	0.5
しお	0.1
こしょう（しろ）	0.02
シチューウのもと	5
チキンブイヨン	0.2
みず	30
●鶏肉と野菜のスープ	
赤　けいにく	25
しろワイン	0.8
緑　だいこん	25
緑　はくさい	25
緑　にんじん	10
緑　むきえだまめ（れいとう）	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
●みかん	
緑　みかん	94.4

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。

12月8日(火)

きくな

きくなの生産量は、大阪府が全国1位です。ほとんどは泉州地域で育てられています。また、「大阪産(おおさかもん)」という、大阪府で作られた食べ物の一つにも選ばれています。

大阪市の給食では、地場産物を活用するために、大阪府で作られたきくなをできるだけ使うようにしています。



12月18日(金)

かぶ



かぶは、日本で古くから作られてきた野菜です。

かぶの旬（たくさんとれて、おいしい時期）は、冬です。寒い時期にとれるかぶは、甘みがあり、おいしくなります。

なにわの伝統野菜の一つである「天王寺かぶら」は、大阪市天王寺付近で初めて作られました。

12月22日(火)

冬至の食事



今年の冬至は12月22日(火)です。

冬至は、一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。

日本では昔から、「ん」がつく食べ物を冬至に食べると、運がよくなるといわれています。「ん」が二つ入ると、さらによいとされ、その一つがかぼちゃ(なんきん)です。

かぼちゃは、冬まで保存することができ、たくさんの栄養素をふくんでいます。かぼちゃを食べることで寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵が今も受け継がれています。

「つなこんにゃく」は、しっかりよくかんで食べましょう。