

令和8年5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(金)	<b>ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ</b> [ホイコウロー]①豚肉はよくゆでる。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つける。【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、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上れば、えのきたけ、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの葉で味つける。 <b>[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]</b> 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。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 628kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.7g 糖質 73.4g
7(木)	<b>あかうおのみぞれかけ みそ汁 とりなっ葉いため</b> [あかうおのみぞれかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②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。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、配付時にあかうおにかける。【みそ汁】④うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上れば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。【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。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 576kcal たんぱく質 30.6g 脂質 16.0g 糖質 74.4g
8(金)	<b>鶏肉とコーンのシチュー きゅうりのサラダ かわちばんかん</b> [鶏肉とコーンのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。コーン(ペースト)は流水解凍する。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、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、コーン、コーン(ペースト)を加え、こしょう、シチューールウの葉で味つけて煮こみ、「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。【きゅうりのサラダ】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、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、配付時にきゅうりにかけ、あえる。【かわちばんかん】①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。
レーズンパン	
牛乳	
除去食(大豆)	
	エネルギー 643kcal たんぱく質 27.3g 脂質 22.0g 糖質 74.6g
11(月)	<b>きびなご天ぷら(小麦) みそ汁 わかたけ煮</b> [きびなご天ぷら(小麦)]①きびなご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℃)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、配付時にきびなご天ぷらにかける。【みそ汁】①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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上れば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【わかたけ煮】①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上れば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 582kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.9g 糖質 79.7g
12(火)	<b>豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ(小麦) りんご缶 みかんジャム</b> [豚肉と野菜のカレースープ煮]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【変わりピザ(小麦)】①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパン(25人分程度)に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。【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。
コッペパン	
牛乳	
	エネルギー 643kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.1g 糖質 80.3g
13(水)	<b>ちくわのいそべあげ(小麦) あつあげとさといものみそ煮 キャベツの甘酢づけ</b> [ちくわのいそべあげ(小麦)]①少量の水、小麦粉、あおりのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熟したなたね油であげる。【あつあげとさといものみそ煮】①つな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、たまねぎ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上れば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけて煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。【キャベツの甘酢づけ】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、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 611kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.4g 糖質 85.1g

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。

●ホイコウロー	緑 たまねぎ	20
赤 ぶたにく	緑 チンゲンサイ	30
緑 キャベツ	緑 にんじん	30
緑 ピーマン	緑 えのきたけ	10
緑 しろねぎ	しお	0.3
緑 しょうが	こしょう	0.02
緑 にんにく	うすくちしょうゆ	1.8
黄 めんじつゆ	ちゅうかスープのもと	0.8
テンメンジャン	みず	130
黄 さとう	●あつあげのピリ辛じょうゆかけ	35
赤 あつあげ(れいとう)	赤 あつあげ(れいとう)	0.2
こいくちしょうゆ	黄 さとう	0.8
●中華スープ	こいくちしょうゆ	1.6
赤 けいにく	トウバンジャン	0.05
りょうりしゆ	0.6	
●あかうおのみぞれかけ	赤 だしこんぶ	0.5
赤 あかうお	赤 けずりぶし	2
緑 だいこんおろし(れいとう)	みず	130
みりん	●とりなっ葉いため	15
うすくちしょうゆ	赤 ささみあぶらづけ	1.5
ゆず(かじゅう)	緑 だしこんぶ(かんそう)	1
●みそ汁	黄 めんじつゆ	0.3
赤 ぶたにく	りょうりしゆ	0.8
赤 うすあげ(れいとう)	うすくちしょうゆ	0.7
赤 たまねぎ	こいくちしょうゆ	0.5
緑 キャベツ	みず	1
緑 にんじん	10	
緑 ほうれんそう(れいとう)	10	
赤 あかみそ	10	
赤 しろみそ	4	
●鶏肉とコーンのシチュー	シチューールウのもと	11
赤 けいにく	みず	100
しるワイン	●きゅうりのサラダ	30
赤 ペーコン	緑 きゅうり	0.8
黄 じゃがいも	黄 さとう	0.1
緑 たまねぎ	しお	0.5
緑 コーンペースト	ワインビネガー	0.7
緑 にんじん	うすくちしょうゆ	0.3
緑 むきえだまめ(れいとう)	黄 めんじつゆ	10
緑 コーン(れいとう)	●かわちばんかん	34
黄 めんじつゆ	緑 かわちばんかん	0.03
こしょう(しろ)	11	
●きびなご天ぷら(小麦)	赤 あかみそ	4
赤 きびなごてんぷら	赤 しろみそ	10
黄 なたねあぶら	赤 だしこんぶ	0.5
黄 さとう	赤 けずりぶし	2
みりん	みず	130
こめず	●わかたけ煮	20
こいくちしょうゆ	緑 たけのこ(みず)	5
1.5	赤 わかめ(れいとう)	0.5
●みそ汁	りょうりしゆ	0.5
赤 けいにく	黄 さとう	0.05
緑 たまねぎ	しお	1.2
緑 キャベツ	うすくちしょうゆ	0.6
緑 こまつな(れいとう)	赤 だしこんぶ	0.23
緑 にんじん	赤 けずりぶし	15
緑 しめじ	みず	0.8
●豚肉と野菜のカレースープ煮	チキンブイオン	0.8
赤 ぶたにく	みず	50
黄 じゃがいも	●変わりピザ(小麦)	4
緑 たまねぎ	黄 きょうざのかわ	5
緑 キャベツ	赤 ツナ	2
緑 にんじん	緑 コーン(れいとう)	4
緑 グリーンピース(れいとう)	緑 ピーマン	2
緑 しめじ	ピザソース	2
黄 めんじつゆ	黄 にゅうなしチーズ	4
黄 さとう	●りんご缶	44
しお	緑 りんごかん	0.1
こしょう	0.3	
カレーこ	0.3	
ウスターソース	1	
こいくちしょうゆ	0.8	
●ちくわのいそべあげ(小麦)	緑 さんどまめ(れいとう)	10
赤 ちくわ	黄 さとう	0.5
黄 こむぎこ(はくりきこ)	こいくちしょうゆ	0.5
黄 おおりのり	赤 あかみそ	7
黄 なたねあぶら	赤 けずりぶし	0.9
●あつあげとさといものみそ煮	みず	40
赤 けいにく	●キャベツの甘酢づけ	30
黄 さといも(れいとう)	緑 キャベツ	0.7
つなこんにやく	黄 さとう	0.2
赤 あつあげ(れいとう)	しお	20
緑 たまねぎ	こめず	1
緑 にんじん	15	

14(木)	<b>牛井 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご きな粉(袋・白玉だんご)</b> [牛井]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにやくはゆでる。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、糸こんにやくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上れば、えのきたけを加えて煮、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、最後に背ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【きゅうりのかつお梅風味】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、蒸しモード、10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、配付時にきゅうりにかけ、あえる。【白玉だんご】①砂糖、うすくちしょうゆ、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)でとろみをつける。②白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は100人分程度、中学校は60人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。【きな粉(袋・白玉だんご)】①きな粉は1人1袋ずつ添える。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.2g 糖質 89.4g
15(金)	<b>マカロニグラタン ウィンナーとキャベツのスープ みかん缶</b> [マカロニグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。②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、ローレル、シチューールウの葉で味つけし、上新粉、湯、野菜ブイオンを加えて煮る。③煮上れば、グリーンピース、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。【ウィ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煮上れば、ウィンナー、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、「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。【みかん缶】①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。
黒糖パン	
牛乳	
除去食(大豆)	
	エネルギー 629kcal たんぱく質 28.3g 脂質 19.2g 糖質 77.7g
18(月)	<b>タコライス どうふともずくのどろり汁 にんじんしりしり</b> [タコライス]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。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【どうふともずくのどろり汁】①もずくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、えのきたけ、とうふを加えて煮る。③煮上れば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎ、もずくを加えて煮る。【にんじんしりしり】①ささみ、にんじんはかつおぶし、みりん、うすくちしょうゆで下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(小学校は80人分程度、中学校は60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。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 570kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.9g 糖質 76.3g
19(火)	<b>金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 ミックスフルーツ缶 ブルーベリージャム</b> [金時豆の中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ごま油、湯、チキンブイオンを合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。【まる天と野菜のうま煮】①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上れば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの葉で味つけし、さんどまめを加えて煮、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。【ミックスフルーツ缶】①ミックスフルーツは小学校は1/50缶、中学校は1/40缶ずつである。
コッペパン	
牛乳	
	エネルギー 628kcal たんぱく質 27.6g 脂質 16.3g 糖質 85.8g
20(水)	<b>焼きシューマイ(小麦) 鶏肉と春雨のスープ ツナともやしのいたためもの</b> [焼きシューマイ(小麦)]①肉シューマイは綿実油をひいた網なしホテルパン(100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。【鶏肉と春雨のスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨はさっとゆでとどし、水にさらす。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、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上れば、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの葉で味つけし、最後に春雨を加えて煮る。【ツナともやし】のいたためもの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。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 565kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.6g 糖質 79.1g
21(木)	<b>かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) 五目汁 まっ茶ういろ</b> [かやくご飯(具)]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上れば、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詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。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。【きざみのり(袋・かやくご飯)】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【五目汁】①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、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上れば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【まっ茶ういろ】①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、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。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 566kcal たんぱく質 24.4g 脂質 12.1g 糖質 85.9g

●牛乳	黄 さとう	0.3
赤 きゅうり	緑 こめず	0.2
赤 りょうりしゆ	黄 うすくちしょうゆ	0.8
いとしこんにやく	●白玉だんご	30
緑 たまねぎ	黄 しらたまだんご	1
緑 にんじん	黄 さとう	0.5
緑 あおなご	黄 うすくちしょうゆ	0.3
緑 えのきたけ	黄 じゃがいもでんぶん	10
黄 めんじつゆ	みず	3
1.5	●きな粉(袋・白玉だんご)	3
みりん	赤 きなこ(ふくろ)	0.2
しお	3	
うすくちしょうゆ	4	
こいくちしょうゆ	3	
けずりぶし	0.7	
みず	30	
●きゅうりのかつお梅風味	緑 きゅうり	30
赤 かつおぶし(ふんまつ)	0.1	
緑 ばいにく	0.5	
●マカロニグラタン	黄 じゃがいも	20
赤 けいにく	緑 キャベツ	35
しるワイン	緑 にんじん	10
黄 マカロニ(こめこ)	緑 むきえだまめ(れいとう)	5
緑 たまねぎ	緑 マッシュルームみずに	10
緑 グリーンピース(れいとう)	しお	0.2
黄 めんじつゆ	こしょう	0.02
こしょう(しろ)	うすくちしょうゆ	1
ローレル	チキンブイオン	1.5
シチューールウのもと	みず	130
黄 じょうしんこ	●みかん缶	43
やさしいブイオン	緑 みかんかん	23
みず	23	
●ウィンナーとキャベツのスープ	赤 ウィンナー	20
●タコライス	赤 どうふ(れいとう)	20
赤 きゅうひきにく	緑 しろねぎ	5
赤 ぶたひきにく	緑 えのきたけ	10
赤 ぶたレバー(チップ)	赤 もずく(れいとう)	5
緑 たまねぎ	しお	0.4
緑 グリーンピース(れいとう)	うすくちしょうゆ	4
緑 にんにく	赤 だしこんぶ	0.5
黄 めんじつゆ	赤 けずりぶし	2
しお	みず	130
0.3	●にんじんしりしり	5
0.02	赤 ささみあぶらづけ	20
10	緑 にんじん	0.3
8	赤 かつおぶし(さいへん)	0.5
2	赤 ウスターソース	0.8
●どうふともずくのどろり汁	うすくちしょうゆ	30
赤 たまねぎ	20	
赤 きびなご	緑 キャベツ	20
黄 もちこめ	緑 にんじん	10
赤 きんとまめ(ドライパック)	黄 さんどまめ(れいとう)	0.4
緑 しめじ	緑 しょうが	0.5
りょうりしゆ	黄 めんじつゆ	0.3
しお	しお	0.02
0.01	こしょう	3
0.5	こいくちしょうゆ	0.3
0.3	ちゅうかスープのもと	1
2	黄 じゃがいもでんぶん	48
●まる天と野菜のうま煮	みず	20
赤 けいにく	●ミックスフルーツ缶	39
赤 まるてん	緑 ミックスフルーツかん	0.02
●焼きシューマイ(小麦)	こしょう	1.8
赤 シューマイ	うすくちしょうゆ	0.8
黄 めんじつゆ	ちゅうかスープのもと	130
●鶏肉と春雨のスープ	みず	10
赤 けいにく	●ツナともやしのいたためもの	30
赤 りょうりしゆ	赤 ツナ	0.2
黄 はるさめ	緑 ブラックマツペもやし	0.05
緑 たまねぎ	黄 めんじつゆ	0.4
緑 チンゲンサイ	しお	10
緑 にんじん	10	
緑 しいたけ(かんそう)	0.5	
しお	0.3	
●かやくご飯(具)	緑 たまねぎ	25
赤 けいにく	緑 えのきたけ	10
赤 りょうりしゆ	赤 わかめ(かんそう)	0.5
赤 ちくわ	しお	0.4
緑 にんじん	うすくちしょうゆ	0.5
緑 さんどまめ	赤 だしこんぶ	2
黄 めんじつゆ	赤 けずりぶし	130
黄 さとう	みず	10
みりん	●まっ茶ういろ	8
しお	赤 しろいんげんペースト	0.1
0.1	赤 じょうしんこ	5
1.5	緑 まつちや	0.8
0.08	黄 さとう	10
赤 けずりぶし	みず	20
●きざみのり(袋・かやくご飯)	赤 きざみのり(ふくろ)	0.8
●五目汁	赤 うすあげ(れいとう)	5
赤 かつおぶし(れいとう)	緑 キャベツ	35

		1ブロック(此花区、港区、西淀川区、淀川区、東淀川区)	
22(金)	白身魚フリッター (小麦) ジャがいものスープ煮 レタスとコーンのサラダ	●白身魚フリッター (小麦)	こしょう 0.02
おさつパン 牛乳	[白身魚フリッター (小麦)] ①白身魚フリッター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℃) [ジャがいものスープ煮] ①豚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、豚肉、にんじん、たまねぎ、ジャがいもの順に加えて煮る。③ジャがいものが半ば柔らかくなれば、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[レタスとコーンのサラダ] ①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパン (小学校は60人分程度、中学校は45人分程度) に入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン (小学校は300人分程度、中学校は230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、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 しろみぎかなフリッター 50	うすくちしょうゆ 1
		黄 なたねあぶら 8	チキンブイオン 0.8
25(月)	プルコギ どうふとわかめのスープ きゅうりのナムル	●ジャがいものスープ煮	みず 70
		赤 ぶたにく 20	●レタスとコーンのサラダ
ごはん 牛乳	[プルコギ] 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、にら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230℃、13分間、焼き物機で焼く。[どうふとわかめのスープ] ①わかめ (乾) はもどす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、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。[きゅうりのナムル] ①きゅうりはゆでる。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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 ぶたにく 20	緑 レタス 30
		赤 しょうが 0.8	緑 コーン (れいとう) 10
26(火)	ミートソーススパゲッティ (小麦) 焼きかぼちゃの甘みつけ いもけんぴフィッシュ	赤 しょうが 0.8	黄 さとう 0.7
		赤 しょうが 0.8	緑 しお 0.2
ミニコッペパン 牛乳	[ミートソーススパゲッティ (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、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[焼きかぼちゃの甘みつけ] 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。[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。	赤 しょうが 0.8	黄 さとう 0.2
		赤 しょうが 0.8	緑 しお 0.2
27(水)	牛肉と大豆のカレーライス ウィンナーとさんどまめのソテー 黄桃缶	赤 しょうが 0.8	黄 さとう 0.2
		赤 しょうが 0.8	緑 しお 0.2
ごはん 牛乳	[牛肉と大豆のカレーライス] ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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、ジャがいも、湯を加えて煮る。②ジャがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、塩、ローレル、カレーウの薬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。[ウィンナーとさんどまめのソテー] ①さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、ウィンナーをいためる。更にコーン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つける。[黄桃缶] ①黄桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。	赤 しょうが 0.8	黄 さとう 0.2
		赤 しょうが 0.8	緑 しお 0.2
28(木)	さけの甘みそだれかけ 五目汁 えんどうの卵とじ (卵)	赤 しょうが 0.8	黄 さとう 0.2
		赤 しょうが 0.8	緑 しお 0.2
ごはん 牛乳	[さけの甘みそだれかけ] ①さけは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砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、白みそ、水を合わせて煮立て、配缶時にさけにかける。[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、しめじを加えて煮、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。[えんどうの卵とじ (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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。	赤 しょうが 0.8	黄 さとう 0.2
		赤 しょうが 0.8	緑 しお 0.2
除去食 (卵)	エネルギー 561kcal たんぱく質 30.2g 脂質 14.9g 糖質 73.3g	赤 しょうが 0.8	黄 さとう 0.2
29(金)	トンカツ (米粉カツ) ミネストローネ カレーフィッシュ	赤 しょうが 0.8	黄 さとう 0.2
		赤 しょうが 0.8	緑 しお 0.2
黒糖パン 牛乳	[トンカツ (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℃) [ミネストローネ] ①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、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。[カレーフィッシュ] ①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 しょうが 0.8	黄 さとう 0.2
		赤 しょうが 0.8	緑 しお 0.2
除去食 (卵)	エネルギー 659kcal たんぱく質 28.3g 脂質 28.5g 糖質 67.1g	赤 しょうが 0.8	黄 さとう 0.2

5月8日 (金)

# かわちばんかん

かわちばんかんは、熊本市河内町で発見された

みかんの仲間です。

寒さに弱いので、一年を通して

気温が下がりにくい、あたたかい

地域で育てられます。



「鶏肉とコーンのシチュー」は、「大豆」の除去食対応献立です。

5月11日 (月)

# わかたけ煮

「わかたけ煮」の「わか」はわかめ、「たけ」はたけのこのことで、わかめとたけのこを使った煮

ものを「わかたけ煮」といいます。

どちらも春が旬(たくさんとれ

ておいしい時期)の食べ物です。



【わかたけ煮】

今日の「わかたけ煮」は、大阪産の「たけのこ」を使っています。

5月20日 (水)

# 春に美味しい食べ物

春にとれる野菜は、きびしい寒さを乗り越えるために、栄養分をたくわえながら育ちます。春キャベツや新たまねぎなど、名前に「春」や「新」がつく野菜は、やわらかくてみずみずしく、あまくなります。旬の食べ物を食べて、自然のめぐみに感謝しましょう。



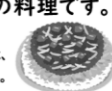
たまねぎ ジャがいも たけのこ グリーンアスパラガス キャベツ

5月18日 (月)

# 沖縄料理

タコライス

メキシコ料理の「タコス」の具である、いためたひき肉やトマト、レタス、チーズなどをごはんのせて食べます。沖縄県で人気の料理です。



\*今日の「タコライス」には、チーズが入っています。

にんじんしりしり

「シリシリ器」と呼ばれる大きな穴付きのおろし金でおろしたにんじんをいためます。沖縄県の家庭料理の一つです。



シリシリ器

5月26日 (火)

# 給食当番の服そう

☆できているか確認しましょう。

- つめは短く切っていますか。
- 手は石けんできれいに洗いましたか。
- かみの毛はぼうしの中に入れ、長いかみは束ねていますか。
- マスクは鼻と口をおおように着けましたか。
- エプロンのボタンは全部とめましたか。

給食当番は、服そうを整えて、衛生的に給食の準備をしましょう。

