

令和8年5月分学校給食献立表(小学校)

1(金)	きびなご天ぷら(小麦) みそ汁 わかたけ煮	●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 こめず 1 こいくちしょうゆ 1.5 みず 1	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
	【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煮上がれば、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煮上がれば、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。	●みそ汁 赤 けいにく 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 こまつな(れいとう) 15 緑 にんじん 10 緑 しめじ 10	赤 けいにく 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 こまつな(れいとう) 15 緑 にんじん 10 赤 けずりぶし 0.23 緑 しめじ 10
エネルギー 582kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.9g 糖質 79.7g			
7(木)	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めもの	●焼きシューマイ(小麦) 赤 シューマイ 40 黄 めんじつゆ 0.5	赤 シューマイ 40 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130
	【焼きシューマイ(小麦)】①肉シューマイは縮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。春雨はさっとゆでてもどし、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煮上がれば、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの薬で味つけし、最後に春雨を加えて煮る。【ツナともやしのいためもの】①ツナは1分間に油をきる。②縮実油を熱し、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る。	●鶏肉と春雨のスープ 赤 けいにく 15 りょうりしゆ 0.5 黄 はるさめ 5 緑 たまねぎ 25 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.3	●ツナともやしのいためもの 赤 ツナ 10 赤 ブラケットマッペもやし 30 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こいくちしょうゆ 0.4
エネルギー 565kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.6g 糖質 79.1g			
8(金)	白身魚フリッター(小麦) じゃがいものスープ煮 レタスとコーンのサラダ	●白身魚フリッター(小麦) 赤 しろみぎかなフリッター 50 黄 なたねあぶら 8	赤 しろみぎかなフリッター 50 チキンブイヨン 0.8 みず 70
	【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熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)【じゃがいものスープ煮】①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイヨンに加え、豚肉、にんじん、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、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、縮実油を加え、配付時に①の材料にかけ、あえる。	●じゃがいものスープ煮 赤 ぶたにく 20 しろワイン 0.6 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 マッシュルームみずに しお 10	●レタスとコーンのサラダ 緑 レタス 30 緑 コーン(れいとう) 10 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.8 うすくちしょうゆ 0.2 黄 めんじつゆ 0.4
エネルギー 705kcal たんぱく質 27.9g 脂質 30.8g 糖質 70.0g			
11(月)	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)	●牛井 赤 ぎゅうりく 40 りょうりしゆ 1.2 いとこんにやく 15	黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.8
	【牛井】①牛肉は料理酒で下味をつける。系こんにやくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②縮実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、系こんにやくの順にいためる。だしを加えて煮る。③煮上がれば、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、最後に赤ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた①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、水でんでん粉(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。	●白玉だんご 黄 しろたまだんご 40 黄 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 10 みりん 1.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 0.4 けずりぶし 7 みず 30	●きな粉(袋・白玉だんご) 赤 きなこ(ふくら) 3
エネルギー 597kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.2g 糖質 89.4g			
12(火)	ホイヨウロー 中華スープ あつあげのピリ辛しょうゆかけ	●ホイヨウロー 赤 ぶたにく 30 緑 キャベツ 10 緑 ビーマン 30 緑 しろねぎ 5 緑 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5 テンメンジャン 2 黄 さとう 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.8	緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 5 緑 えのきたけ 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
	【あつあげのピリ辛しょうゆかけ】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。	●中華スープ 赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6	●あつあげのピリ辛しょうゆかけ 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
エネルギー 628kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.7g 糖質 73.4g			
13(水)	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	●豚肉と野菜のカレースープ煮 赤 ぶたにく 35 黄 じゃがいも 25 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 しめじ 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.4 しお 0.4	赤 ぶたにく 35 黄 じゃがいも 25 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 赤 ツナ 4 緑 コーン(れいとう) 4 緑 ビーマン 2 ピザソース 2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.4 しお 0.4
	【豚肉と野菜のカレースープ煮】①縮実油を熱し、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る。じゃがいも、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。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、ビーマン、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1/4缶、中学校は1/3缶ずつである。	●りんご缶 赤 けいにく 0.01 カレーこ 0.3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8	赤 りんごかん 44
エネルギー 643kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.1g 糖質 80.3g			

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。

4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)	●きびなご天ぷら(小麦) 赤 きびなごてんぷら 35 赤 なたねあぶら 5 黄 さとう 0.5 みりん 1 こめず 1 こいくちしょうゆ 1.5 みず 1	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
●わかたけ煮 緑 たけのこ(みず) 20 赤 わかめ(れいとう) 5 りょうりしゆ 0.5 黄 さとう 0.5 しお 0.05 うすくちしょうゆ 1.2 だしこんぶ 0.06 けずりぶし 0.23 みず 15	赤 けいにく 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 こまつな(れいとう) 15 緑 にんじん 10 赤 けずりぶし 0.23 みず 15	赤 けいにく 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 こまつな(れいとう) 15 緑 にんじん 10 赤 けずりぶし 0.23 みず 15
●焼きシューマイ(小麦) 赤 シューマイ 40 黄 めんじつゆ 0.5	赤 シューマイ 40 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130	赤 けいにく 15 りょうりしゆ 0.5 黄 はるさめ 5 緑 たまねぎ 25 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.3
●鶏肉と春雨のスープ 赤 けいにく 15 りょうりしゆ 0.5 黄 はるさめ 5 緑 たまねぎ 25 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.3	●ツナともやしのいためもの 赤 ツナ 10 赤 ブラケットマッペもやし 30 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こいくちしょうゆ 0.4	赤 けいにく 15 りょうりしゆ 0.5 黄 はるさめ 5 緑 たまねぎ 25 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.3
●白身魚フリッター(小麦) 赤 しろみぎかなフリッター 50 黄 なたねあぶら 8	赤 しろみぎかなフリッター 50 チキンブイヨン 0.8 みず 70	赤 ぶたにく 20 しろワイン 0.6 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 マッシュルームみずに しお 10
●じゃがいものスープ煮 赤 ぶたにく 20 しろワイン 0.6 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 マッシュルームみずに しお 10	●レタスとコーンのサラダ 緑 レタス 30 緑 コーン(れいとう) 10 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.8 うすくちしょうゆ 0.2 黄 めんじつゆ 0.4	赤 ぶたにく 20 しろワイン 0.6 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 マッシュルームみずに しお 10
●牛井 赤 ぎゅうりく 40 りょうりしゆ 1.2 いとこんにやく 15	黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.8	黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.8
●白玉だんご 黄 しろたまだんご 40 黄 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 10 みりん 1.5	●きな粉(袋・白玉だんご) 赤 きなこ(ふくら) 3	黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.8
●きゅうりのかつお梅風味 赤 ぎゅうりく 40 りょうりしゆ 1.2 いとこんにやく 15	黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.8	黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.8
●ホイヨウロー 赤 ぶたにく 30 緑 キャベツ 10 緑 ビーマン 30 緑 しろねぎ 5 緑 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5 テンメンジャン 2 黄 さとう 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.8	緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 5 緑 えのきたけ 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	赤 ぶたにく 30 緑 キャベツ 10 緑 ビーマン 30 緑 しろねぎ 5 緑 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5 テンメンジャン 2 黄 さとう 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.8
●中華スープ 赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6	●あつあげのピリ辛しょうゆかけ 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	赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6
●豚肉と野菜のカレースープ煮 赤 ぶたにく 35 黄 じゃがいも 25 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 赤 ツナ 4 緑 コーン(れいとう) 4 緑 ビーマン 2 ピザソース 2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.4 しお 0.4	赤 ぶたにく 35 黄 じゃがいも 25 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 赤 ツナ 4 緑 コーン(れいとう) 4 緑 ビーマン 2 ピザソース 2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.4 しお 0.4	赤 ぶたにく 35 黄 じゃがいも 25 緑 たまねぎ 35 緑 キャベツ 25 赤 ツナ 4 緑 コーン(れいとう) 4 緑 ビーマン 2 ピザソース 2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.4 しお 0.4
●りんご缶 赤 けいにく 0.01 カレーこ 0.3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8	赤 りんごかん 44	赤 けいにく 0.01 カレーこ 0.3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8

14(木)	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	●タコライス 赤 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 赤 ぶたレバー(チップ) 5 緑 たまねぎ 50 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 カレーこ 0.4 しお 0.3 こしょう 0.02 トマトピューレ 10 ケチャップ 8 ウスターソース 2	赤 どうふ(れいとう) 20 緑 しろねぎ 5 赤 えのきたけ 10 赤 もずく(れいとう) 5 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
	【タコライス】①縮実油を熱し、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煮上がれば、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。	●どうふともずくのどろり汁 赤 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 赤 ぶたレバー(チップ) 5 緑 たまねぎ 50 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 カレーこ 0.4 しお 0.3 こしょう 0.02 トマトピューレ 10 ケチャップ 8 ウスターソース 2	赤 どうふ(れいとう) 20 緑 しろねぎ 5 赤 えのきたけ 10 赤 もずく(れいとう) 5 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
エネルギー 570kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.9g 糖質 76.3g			
15(金)	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	●鶏肉とコーンのシチュー 赤 ペーコンはからいりし、縮実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる、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、シチュールウの薬で味つけして煮こみ、「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、縮実油を加え、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。	●鶏肉とコーンのシチュー 赤 ペーコンはからいりし、縮実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる、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、シチュールウの薬で味つけして煮こみ、「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、縮実油を加え、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。
	エネルギー 634kcal たんぱく質 27.2g 脂質 22.0g 糖質 72.9g		
18(月)	あかうおのみぞれかけ みそ汁 とりなっ葉いため	●あかうおのみぞれかけ 赤 あかうお 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 ゆず(かじゅう) 0.7	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130
	【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】①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煮上がれば、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縮実油を熱し、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、湯を加えて煮にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	●とりなっ葉いため 赤 ささみあぶらづけ 15 赤 だしこんぶ(かんそう) 1 黄 めんじつゆ 0.3 りょうりしゆ 0.8 うすくちしょうゆ 0.7 こいくちしょうゆ 0.5 みず 1	
エネルギー 576kcal たんぱく質 30.6g 脂質 16.0g 糖質 74.4g			
19(火)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) 五目汁 まっ茶いろいろ	●かやくご飯(具) 赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 ちくわ 10 緑 にんじん 10 緑 きんじま 5 赤 さんじつゆ 0.5 黄 けずりぶし 0.8 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 だしこんぶ 0.08 赤 けずりぶし 0.3 みず 20	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130
	【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縮実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいためる、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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含め、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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【まっ茶いろいろ】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。	●きざみのり(袋・かやくご飯) 赤 きざみのり(ふくら) 0.8	
エネルギー 566kcal たんぱく質 24.4g 脂質 12.1g 糖質 85.9g			
20(水)	トンカツ(米粉カツ) ミネストローネ カレーフィッシュ ブルーベリージャム	●トンカツ(米粉カツ) 赤 こめカツ 50 黄 なたねあぶら 8	赤 こめカツ 50 黄 さとう 0.1 しお 0.3 こしょう 0.03 ローレル 0.01 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130
	【トンカツ(米粉カツ)】①米粉カツ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℃)【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る、トマト、トマトピューレ、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。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。	●ブルーベリージャム 赤 ぶたにく 30 黄 さとう 1 しお 0.1 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	赤 こめカツ 50 黄 さとう 0.1 しお 0.3 こしょう 0.03 ローレル 0.01 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130
エネルギー 665kcal たんぱく質 28.3g 脂質 28.5g 糖質 68.0g			
21(木)	ブルコギ どうふとわかめのスープ きゅうりのナムル	●ブルコギ 赤 ぎゅうりく 35 緑 たまねぎ 25 赤 なら 5 緑 しょうが 0.8 緑 にんにく 0.2 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 2 コチジャン 0.5 黄 ごまあぶら 0.5 黄 しいごま(しろ) 0.5 黄 すりごま(しろ) 0.5	赤 どうふ(れいとう) 20 緑 しらねぎ 10 赤 えのきたけ 10 赤 わかめ(かんそう) 0.5 しお 0.2 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
	【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、しいごま、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、配付時にきゅうりにかけ、あえる。	●きゅうりのナムル 赤 ぎゅうりく 35 緑 たまねぎ 25 赤 わかめ(かんそう) 0.5 しお 0.2 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	赤 どうふ(れいとう) 20 緑 しらねぎ 10 赤 えのきたけ 10 赤 わかめ(かんそう) 0.5 しお 0.2 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
エネルギー 555kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.1g 糖質 73.1g			

食品の使用量の単位は[g]	大阪市教育委員会事務局
●タコライス 赤 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 赤 ぶたレバー(チップ) 5 緑 たまねぎ 50 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 カレーこ 0.4 しお 0.3 こしょう 0.02 トマトピューレ 10 ケチャップ 8 ウスターソース 2	赤 どうふ(れいとう) 20 緑 しろねぎ 5 赤 えのきたけ 10 赤 もずく(れいとう) 5 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
●どうふともずくのどろり汁 赤 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 赤 ぶたレバー(チップ) 5 緑 たまねぎ 50 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 カレーこ 0.4 しお 0.3 こしょう 0.02 トマトピューレ 10 ケチャップ 8 ウスターソース 2	赤 どうふ(れいとう) 20 緑 しろねぎ 5 赤 えのきたけ 10 赤 もずく(れいとう) 5 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
●鶏肉とコーンのシチュー 赤 けいにく 35 しろワイン 1.1 赤 ペーコン 5 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 コーンペースト 20 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ(れいとう) 10 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう(しろ) 0.03	シチュールウのもと 11 みず 100 ●きゅうりのサラダ 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 ワインビネガー 0.5 うすくちしょうゆ 0.7 黄 めんじつゆ 0.3 ●かわちばんかん 緑 かわちばんかん 34
●あかうおのみぞれかけ 赤 あかうお 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 ゆず(かじゅう) 0.7	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130
●みそ汁 赤 ぶたにく 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 15 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	●とりなっ葉いため 赤 ささみあぶらづけ 15 赤 だしこんぶ(かんそう) 1 黄 めんじつゆ 0.3 りょうりしゆ 0.8 うすくちしょうゆ 0.7 こいくちしょうゆ 0.5 みず 1
●かやくご飯(具) 赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 ちくわ 10 緑 にんじん 10 緑 きんじま 5 赤 さんじつゆ 0.5 黄 けずりぶし 0.8 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 だしこんぶ 0.08 赤 けずりぶし 0.3 みず 20	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130
●きざみのり(袋・かやくご飯) 赤 きざみのり(ふくら) 0.8	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130
●五目汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 35	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130
●トンカツ(米粉カツ) 赤 こめカツ 50 黄 なたねあぶら 8	黄 オリブ油 0.5 赤 トマトピューレ 10 黄 さとう 0.1 しお 0.3 こしょう 0.03 ローレル 0.01 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130
●ミネストローネ 赤 けいにく 10 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 30 緑 トマトかん 10 緑 にんじん 10 緑 にんにく 0.5 緑 パセリ 0.5 緑 マッシュルームみずに 10	赤 こしょう 0.03 ローレル 0.01 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130
●ブルコギ 赤 ぎゅうりく 35 緑 たまねぎ 25 赤 なら 5 緑 しょうが 0.8 緑 にんにく 0.2 黄 さとう 1 こいくちしょう	

22(金)	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 【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煮上がれば、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、じゃがいも順に加えて煮る。②煮上がれば、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1/4缶、中学校は1/3缶ずつである。	エネルギー 659kcal たんぱく質 28.6g 脂質 19.2g 糖質 84.2g
25(月)	さけの甘みそだれかけ 五目汁 えんどうの卵とじ(卵) 【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、水を含ませて煮立て、配膳時にさけにかける。【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。	エネルギー 561kcal たんぱく質 30.2g 脂質 14.9g 糖質 73.3g
26(火)	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 【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、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、大豆を加え、塩、ローレル、カレーウの葉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1/4缶、中学校は1/3缶ずつである。	エネルギー 629kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.4g 糖質 89.2g
27(水)	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 何もけんぴフィッシュ 【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、湯を含ませて煮、配膳時にかぼちゃにかける。【何もけんぴフィッシュ】①何もけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	エネルギー 586kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.4g 糖質 67.8g
28(木)	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 【ちくわのいそべあげ(小麦)】①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱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煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮詰め、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。	エネルギー 611kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.4g 糖質 85.1g
29(金)	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 【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煮上がれば、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、最後に氷どきでん粉(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。	エネルギー 622kcal たんぱく質 27.6g 脂質 16.3g 糖質 84.9g






4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)	●マカロニグラタン 赤 けいにく 30 緑 シロワイン 0.9 黄 マカロニ(こめこ) 6 緑 たまねぎ 3 緑 グリンピース(れいとう) 4 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう(しろ) 0.02 ローレル 0.01 シチュールウのもと 5 じょうしんこ 1.5 みず 23 ●ウィンナーとキャベツのスープ 赤 ウィンナー 20	●さけの甘みそだれかけ 赤 さけ(かく) 50 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.6 みりん 1 うすくちしょうゆ 1 しろみそ 2 みず 1 ●五目汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 しめじ 10 みず 100	●牛肉と大豆のカレーライス 赤 ぎゅうひきにく 30 黄 じゃがいも 30 赤 だいず(ドライパック) 8 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 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 ローレル 0.01 カレーウのもと(こめこ) 11	●ウィンナーとさんどまめのソテー 赤 ウィンナー 10 緑 さんどまめ 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01 ●黄桃缶 緑 おうとうかん 44	●ミートソーススパゲッティ(小麦) 赤 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 ピーマン 10 緑 にんにく 0.5 緑 マッシュルームみずに 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.7 こしょう 0.03 ローレル 0.02 ケチャップ 12	●ちくわのいそべあげ(小麦) 赤 ちくわ 35 黄 こむぎこ(はくりきこ) 7 赤 あおのり 0.2 黄 なたねあぶら 5 ●あつあげとさといものみそ煮 赤 けいにく 10 黄 さといも(れいとう) 25 つなこんにやく 15 赤 あつあげ(れいとう) 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15	●キャベツの甘酢づけ 緑 たまねぎ 30 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 赤 あかみそ 7 赤 けずりぶし 0.9 みず 40 ●キャベツの甘酢づけ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 1	●金時豆の中華おこわ 赤 やきぶた 8 黄 もちごめ 20 赤 きんときまめ(ドライパック) 5 緑 しめじ 5 りょうりしゆ 0.5 しお 0.1 こしょう(しろ) 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 ごまあぶら 0.3 チキンブイオン 0.2 みず 20 ●まる天と野菜のうま煮 赤 けいにく 20 赤 まるてん 20	●ミックスフルーツ缶 緑 ミックスフルーツかん 39
-------------------------------	--	--	--	---	---	--	---	---	-------------------------------

黄 じゃがいも 20	緑 キャベツ 35	緑 にんじん 10	緑 むきえだまめ(れいとう) 5	緑 マッシュルームみずに 10	しお 0.2	こしょう 0.02	うすくちしょうゆ 1	チキンブイオン 1.5	みず 130	●みかん缶 緑 みかんかん 43
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。										

5月7日(木)

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。

5月15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1日(金)

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14日(木)

沖縄料理

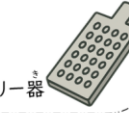
タコライス

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せん。

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27日(水)

給食当番の服そう

☆できていますか確認しましょう。

- 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う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。