

令和8年7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(水)	ごはん	牛乳	● <u>ゴーヤチャンプルー</u> 赤 ぶたにく 30 緑 にんじん 10 りょうりしゆ 0.9 しお 5 緑 ブラックマツペもやし 20 うすくちしょうゆ 4 緑 にがうり 7 赤 だしこんぶ 0.5 しお 0.1 赤 けずりぶし 2 黄 めんじつゆ 0.5 みず 130 しお 0.1 ● <u>あつあげのしょうがじょうゆかけ</u> 1 赤 あつあげ(れいとう) 35 しお 0.1 ● <u>かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)</u> 赤 かつおぶし(ふくろ) 1 黄 さとう 1 赤 けいにく 20 こいくちしょうゆ 1.8 りょうりしゆ 0.6 緑 とうがん 35		
			エネルギー 556kcal たんぱく質 27.9g 脂質 16.8g 糖質 71.5g		
2(木)	ごはん	牛乳	● <u>豚肉と野菜の煮もの</u> 赤 ぶたにく 30 黄 じゃがいもでんぶん 2 りょうりしゆ 0.9 黄 なたねあぶら 4 つなこんにやく 20 赤 ひじき 0.5 緑 たまねぎ 40 黄 さとう 1.2 緑 にんじん 15 こいくちしょうゆ 2 緑 さんどまめ(れいとう) 10 ● <u>ささみとキャベツのごまみそ焼き</u> 緑 しいたけ(かんそう) 1 赤 ささみあぶらづけ 10 黄 さとう 1 緑 キャベツ 25 しお 0.2 黄 ねりごま 1 うすくちしょうゆ 2.1 黄 さとう 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 1.2 赤 けずりぶし 0.9 赤 しろみそ 1 みず 40 黄 いりごま(しろ) 0.5 ● <u>ひじき豆</u>		
			エネルギー 620kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.4g 糖質 76.0g		
3(金)	ミニコッペパン	牛乳	● <u>カレースパゲッティ(小麦)</u> 赤 ぶたひきにく 25 ● <u>グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ</u> 赤 ベーコン 8 緑 キャベツ 20 黄 スパゲッティ 30 緑 グリーンアスパラガス 15 黄 めんじつゆ 0.9 黄 さとう 0.8 緑 たまねぎ 45 しお 0.3 緑 にんじん 15 ワインビネガー 0.8 緑 トマトかん 10 黄 めんじつゆ 0.3 緑 ビーマン 10 ● <u>発酵乳(乳)</u> 緑 にんにく 0.5 赤 はっこうにゅう 70 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.1 しお 0.5 カレールウのもと(こめこ) 6 こいくちしょうゆ 0.3		
			エネルギー 569kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.7g 糖質 64.6g		
6(月)	ごはん	牛乳	● <u>ロモ・サルタード(肉)</u> 赤 ぎゅうにく 35 黄 なたねあぶら 4 緑 たまねぎ 20 ● <u>ロクロ</u> 緑 トマトかん 10 赤 ベーコン 8 緑 ビーマン 5 赤 てばまめ(かんそう) 5 緑 あかビーマン 5 緑 キャベツ 30 緑 にんにく 0.5 緑 コーン(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 緑 にんじん 10 黄 さとう 0.5 緑 パセリ 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.5 しお 0.2 こめず 1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 1 ● <u>ロモ・サルタード(じゃがいも)</u> 黄 じゃがいも 35 みず 130		
			エネルギー 622kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.9g 糖質 76.5g		
7(火)	黒糖パン	牛乳	● <u>かぼちゃのミートグラタン</u> 赤 ぎゅうひきにく 10 赤 けいにく 20 赤 ぶたひきにく 10 しろワイン 0.6 緑 かぼちゃ 25 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 にんにく 0.1 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 緑 パセリ 0.5 しろワイン 0.6 しお 0.3 しお 0.1 こしょう 0.02 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1 ケチャップ 6 チキンブイオン 1.5 トマトピューレ 5 みず 130 ウスターソース 1 ● <u>みかんゼリー</u> 黄 じょうしんこ 2 緑 みかんゼリー 40 みず 2		
			エネルギー 592kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.2g 糖質 74.6g		

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8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		
8(水)	ごはん	牛乳	● <u>鶏肉と一口がんもの煮もの</u> 赤 鶏肉と一口がんもの煮もの 30 緑 オクラ 20 りょうりしゆ 0.9 緑 ばいにく 0.5 黄 じゃがいも 30 黄 さとう 0.3 赤 ひとくちがんも 20 こめず 0.2 緑 たまねぎ 30 うすくちしょうゆ 0.7 緑 にんじん 20 ● <u>ツナ葉いため</u> 緑 さんどまめ(れいとう) 10 赤 ツナ 15 黄 さとう 1.2 緑 だいこんば(かんそう) 1 みりん 0.5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.2 りょうりしゆ 0.8 うすくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.3 赤 けずりぶし 0.9 みず 1 みず 40		
			エネルギー 585kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.8g 糖質 76.6g		
9(木)	ごはん	牛乳	● <u>夏野菜のカレーライス</u> 赤 ぎゅうにく 40 緑 しいたけ(かんそう) 1 緑 かぼちゃ 35 ● <u>サワーソテー</u> 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 なす 20 緑 コーン(れいとう) 5 緑 トマトかん 10 黄 めんじつゆ 0.3 緑 ビーマン 5 黄 さとう 0.5 緑 セロリ 2 しお 0.1 緑 にんにく 0.5 ワインビネガー 0.6 黄 めんじつゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.6 カレーこ 0.05 ● <u>洋なし缶</u> しお 0.2 緑 ようなしかん 44		
			エネルギー 622kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.3g 糖質 90.5g		
10(金)	ミニコッペパン	牛乳	● <u>鶏肉のからあげ</u> 赤 鶏肉のからあげ 45 緑 しいたけ(かんそう) 1 緑 しょうが 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 さとう 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 黄 じゃがいもでんぶん 9 ちゅうかスープのもと 0.3 黄 なたねあぶら 7 黄 じゃがいもでんぶん 1 みず 33 赤 ぶたにく 20 ● <u>もやしのピリ辛あえ</u> りょうりしゆ 0.6 緑 ブラックマツペもやし 30 赤 あつあげ(れいとう) 20 黄 さとう 0.2 緑 たまねぎ 30 こめず 0.4 緑 チンゲンサイ 20 うすくちしょうゆ 1 緑 にんじん 15 黄 ラー油 0.02		
			エネルギー 711kcal たんぱく質 30.8g 脂質 31.8g 糖質 69.5g		
13(月)	ごはん	牛乳	● <u>ピリ辛井</u> 赤 ぶたにく 40 緑 えのきたけ 10 緑 たまねぎ 45 しお 0.3 緑 むきえだまめ(れいとう) 10 こしょう 0.02 緑 にんじん 10 うすくちしょうゆ 1.8 緑 しょうが 0.5 みず 130 緑 にんにく 0.5 ● <u>きゅうりの甘酢づけ</u> 黄 めんじつゆ 0.5 緑 きゅうり 30 トウバンジャン 0.1 黄 さとう 0.7 黄 さとう 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02 こめず 1 こいくちしょうゆ 3.7 うすくちしょうゆ 0.5 赤 あかみそ 2.8 黄 じゃがいもでんぶん 1 みず 7		
			エネルギー 551kcal たんぱく質 26.8g 脂質 14.5g 糖質 75.3g		
14(火)	おさつパン	牛乳	● <u>チキンパエリア</u> 赤 けいにく 30 赤 ウインナー 20 黄 せいはいくまい 10 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 15 緑 キャベツ 35 緑 コーン(れいとう) 5 緑 にんじん 10 緑 ビーマン 5 しお 0.2 緑 トマトかん 4 こしょう 0.02 緑 にんにく 0.2 うすくちしょうゆ 1 黄 オリーブゆ 0.3 チキンブイオン 1.5 しろワイン 0.9 みず 130 しお 0.2 ● <u>黄桃缶</u> カレーこ 0.1 緑 おうとうかん 44 チキンブイオン 0.3 みず 8		
			エネルギー 646kcal たんぱく質 27.8g 脂質 17.3g 糖質 86.4g		

15(水)	ごはん	牛乳	さけのしょうゆだれかけ みそ汁 とうがんの煮もの	●さけのしょうゆだれかけ	赤	だしこんぶ	0.5		
			[さけのしょうゆだれかけ]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砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさけにかける。[みそ汁]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、じゃがいも、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[とうがんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、しょうが汁、みりん、塩、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。	赤	さけ（かく）	50	赤	けずりぶし	2
				黄	めんじつゆ	0.5	黄	みず	130
				黄	さとう	1.5	●とうがんの煮もの		
16(木)	コッペパン	牛乳	鶏肉と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト きゅうりとコーンのサラダ みかんジャム	●鶏肉と野菜のスープ煮	赤	ベーコン	8		
			[鶏肉と野菜のスープ煮]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。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯、チキンブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、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。[ジャーマンポテト]①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょう、綿実油で下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン（小学校は50人分程度、中学校は35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℃、23分間、焼き物機で焼く。[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。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①の材料にかけ、あえる。	赤	けいにく	35	黄	じゃがいも	40
				緑	たまねぎ	30	緑	しょう	0.01
				緑	キャベツ	25	黄	めんじつゆ	0.5
	牛乳	大豆除去食(大豆)	エネルギー 576kcal たんぱく質 30.7g 脂質 14.0g 糖質 77.0g	●きゅうりとコーンのサラダ	緑	きゅうり	30		
			エネルギー 596kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.9g 糖質 68.2g	緑	むきえだまめ(れいとう)	5	緑	コーン(れいとう)	5
				黄	めんじつゆ	0.5	黄	さとう	0.8
				黄	しお	0.3	黄	しお	0.2
			うすくちしょうゆ	0.02	うすくちしょうゆ	0.5			
			うすくちしょうゆ	1.6	うすくちしょうゆ	0.2			
			チキンブイオン	0.8	黄	めんじつゆ	0.5		
			みず	70	●ジャーマンポテト				

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。

「生きる力を育む食育」

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。心と体の調子を整えるためにも、朝食をきちんと食べ、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。また、誰かと一緒に食べたり、旬や産地に目を向けたりする体験も大切です。毎日の「いただきます」が充実したものになるよう、できることから始めましょう。

7月1日(水)

シブイ汁

「シブイ」とは、沖縄県の方言で「とうがん」のことをいい、とうがんを使ったすまし汁のことを「シブイ汁」といいます。

給食では、とうがんのほかに、鶏肉やにんじんを使っています。



7月7日(火)

かぼちゃ

かぼちゃは、主に体の調子を整える緑のグループの食べ物に分けられます。

のどや鼻の粘膜を強くするカロテンや、かぜをひきにくくする働きのあるビタミンCが多くふくまれています。

勝間なんきん(こつまなんきん)
西成区玉出町(旧勝間村)が発祥地のなにわの伝統野菜です。



7月10日(金)

給食を食べるための環境を整えよう

給食の時間を気持ちよく過ごすためには、教室を食事の場としてふさわしい環境に整えることが大切です。



空気を入れかえましょう。



机の周りを整理整頓しましょう。



配膳台などを、きれいにふきましょう。

7月6日(月)

学校給食献立コンクール最優秀賞作品

★ロモ・サルタード(肉)
★ロモ・サルタード(じゃがいも)
★ロクロ ★ごはん ★牛乳

福小学校の児童が考えた作品です。

大阪市の小学校には、外国からきた友だちがたくさんいます。給食でも友だちの国の料理が出たらいいなと思い、ペルーの料理について調べました。



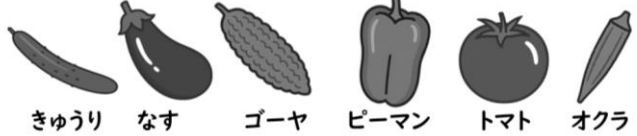
7月9日(木)

夏が旬の野菜

旬とは、その食べ物がたくさんとれておいしい時期のことです。

きゅうり なす ゴーヤ ピーマン トマト オクラ

今日の「夏野菜のカレーライス」には、なす、トマト、ピーマンが使われています。



7月14日(火)

パエリア

パエリアは、スペインの代表的な料理です。

「パエリア」という名前の由来は、スペイン語で「なべ」を指す言葉がもとになっています。

パエリア専用の取っ手のある浅く丸いなべで作ります。

