26(水)

コッペパン　牛乳

焼きハンバーグ　スープ　みかん（冷）　いちごジャム

[焼きハンバーグ]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。[スープ]①湯をわかし、チキンブイヨンを加え、にんじん、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②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（冷）]①みかんは１人１コずつである。

エネルギー 639kcal　たんぱく質 25.4g　脂質 22.5g　糖質 75.9g

●焼きハンバーグ	
赤 ハンバーグ	60
●スープ	
黄 じゃがいも	20
緑 キャベツ	30
緑 たまねぎ	20
緑 コーン（れいとう）	10
緑 にんじん	10
緑 パセリ	0.5
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（冷）	
緑 みかん（れいとう）	80

27(木)

ごはん　牛乳

ビーフカレーライス　野菜のピクルス　りんご缶

[ビーフカレーライス]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、塩、ローレル、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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[野菜のピクルス]①キャベツ、さんどまめは各々ゆでるか、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、さんどまめは小学校は４００人分程度、中学校は３０５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、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。[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 630kcal　たんぱく質 21.7g　脂質 16.8g　糖質 91.1g

●ビーフカレーライス	
赤 ぎゅうにく	40
黄 じゃがいも	35
緑 たまねぎ	40
緑 にんじん	20
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	0.05
しお	0.3
ローレル	0.01
カレールウのもと（こめこ）	11
みず	100
●野菜のピクルス	
緑 キャベツ	20
緑 さんどまめ（れいとう）	5
黄 さとう	0.8
しお	0.2
ワインビネガー	0.8
●りんご缶	
緑 りんごかん	44

28(金)

黒糖パン　牛乳

焼きシューマイ（小麦）　中華スープ　ぶどうゼリー

[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。[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、コーン、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[ぶどうゼリー]①ぶどうゼリーは１人１コずつである。

エネルギー 594kcal　たんぱく質 25.4g　脂質 19.7g　糖質 72.4g

●焼きシューマイ（小麦）	
赤 シューマイ	40
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
緑 キャベツ	30
緑 たまねぎ	20
緑 にんじん	10
緑 コーン（れいとう）	5
緑 にら	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
●ぶどうゼリー	
緑 ぶどうゼリー	40

31(月)

ごはん　牛乳

マーボーあつあげ丼　きゅうりの中華あえ　おさつチップス

[マーボーあつあげ丼]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎ、なす（下ゆでなし）の順にいため、湯、あつあげを加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、なす（下ゆであり）を加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[きゅうりの中華あえ]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、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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[おさつチップス]①おさつチップスは１人１袋ずつである。

エネルギー 586kcal　たんぱく質 22.8g　脂質 19.6g　糖質 77.1g

●マーボーあつあげ丼	
赤 ぎゅうひきにく	20
赤 ぶたひきにく	10
赤 あつあげ（れいとう）	35
緑 たまねぎ	30
緑 なす	20
緑 にんじん	10
緑 にら	5
緑 しょうが	0.5
緑 にんにく	0.5
黄 ごまあぶら	0.5
トウバンジャン	0.1
しお	0.3
こいくちしょうゆ	3
赤 あかみそ	4
黄 じゃがいもでんぷん	1
みず	28
●きゅうりの中華あえ	
緑 きゅうり	30
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	0.2
●おさつチップス	
黄 おさつチップス（ふくろ）	5

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]

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。

8月31日（月）

暑さに負けずしっかり食べる工夫

暑くて食欲がない時は、料理の味を工夫してみましょう。

カレー粉などの香辛料や、にんにく、しょうがなどの香りの強い野菜は、食欲を増す手助けをしてくれます。

梅ぼしやレモンなどのすっぱい味は、つかれをやわらげる働きがあります。

しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

大阪市教育委員会事務局　指導部保健体育担当給食グループ　06-6208-9143
ホームページURL　www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html