

令和8年9月分学校給食献立表(小学校)

2ブロック(北区、都島区、福島区、東成区、旭区、城東区、鶴見区)

1(火)	鶏肉のてり焼き　とうがんのみそ汁　なすのそぼろいため
ごはん	【鶏肉のてり焼き】①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②鶏肉は納なしホテルパン（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230℃、15分間、焼き物機で焼く。【とうがんのみそ汁】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、とうがん、うすあげを加えて煮る。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、最後にオクラを加えて煮る。【なすのそぼろいため】①なすはさつと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす（下ゆでなし）、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけし、なす（下ゆであり）を加えていためる。
牛乳	
	エネルギー 557kcal　たんぱく質 27.4g　脂質 14.9g　糖質 75.0g
2(水)	とうふローフ　ケチャップ（袋・とうふローフ）　洋風煮　きゅうりのサラダ　みかんジャム
コッペパン	【とうふローフ】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、でん粉、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふ、大豆を加えて混ぜ、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℃、30分間、焼き物機で焼く。【ケチャップ（袋・とうふローフ）】①ケチャップは1人1袋ずつ添える。【洋風煮】①鶏肉はワインで下味をつける。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、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。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【きゅうりのサラダ】①きゅうりはゆでる。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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。
牛乳	
	エネルギー 632kcal　たんぱく質 27.5g　脂質 22.9g　糖質 71.0g
3(木)	ヤンニョムチキン　とうがんのスープ　切干しだいこんのナムル
ごはん	【ヤンニョムチキン】①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。【とうがんのスープ】①豚肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、とうがんの順に加えて煮る。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、中華スープの素で味つける。【切干しだいこんのナムル】①切干しだいこんは十分にもみ洗ひした後、ぬるま湯につけてもどす。②きゅうり、切干しだいこんは各々ゆでるか、または、穴あきホテルパン（きゅうりは270人分程度、切干しだいこんは130人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で煮す。③砂糖、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②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。
牛乳	
	エネルギー 645kcal　たんぱく質 23.7g　脂質 24.0g　糖質 81.5g
4(金)	オイスターソース焼きそば（小麦）　焼きかぼちゃのごまだれかけ　洋なし缶
ミニコッペパン	【オイスターソース焼きそば（小麦）】①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、しょうが、にんにくを香りよくいため、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。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めん、にらを加えて更にいためる。【焼きかぼちゃのごまだれかけ】①かぼちゃは綿実油をからませる。②かぼちゃは網なしホテルパン（小学校は55人分程度、中学校は40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℃、20分間、焼き物機で焼く。③ねりごま、砂糖、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。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。
牛乳	
	エネルギー 570kcal　たんぱく質 26.5g　脂質 19.3g　糖質 65.4g
7(月)	焼きとり　みそ汁　ひじきのいため煮
ごはん	【焼きとり】①鶏肉はしょうが汁、綿実油で下味をつける。②①の鶏肉に白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230℃、15分間、焼き物機で焼く。④砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、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③の材料にかける。【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、豚肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【ひじきのいため煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮あめる。
牛乳	
	エネルギー 562kcal　たんぱく質 27.4g　脂質 13.7g　糖質 78.4g
8(火)	マーボーなす　ツナともやしのいためもの　焼きさつまいもの甘みつけかけ
ごはん	【マーボーなす】①なすはさつ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綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、半ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、なす（下ゆでなし）、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。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、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。【ツナともやしのいためもの】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。【焼きさつまいもの甘みつけかけ】①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬき、綿実油をからませる。②さつまいもは網なしホテルパン（小学校は60人分程度、中学校は40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。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。
牛乳	
	エネルギー 628kcal　たんぱく質 24.4g　脂質 19.2g　糖質 85.4g

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。

●鶏肉のてり焼き			赤　けずりぶし			2
赤	けいにく	50	みず			130
りょうりしゅ			●なすのそぼろいため			
黄	さとう	1	赤　ぶたひきにく			10
みりん			緑　なす			20
こいくちしょうゆ			緑　ピーマン			5
●とうがんのみそ汁			黄　しょうが			0.2
赤	うすあげ（れいとう）	5	緑　めんじつゆ			0.5
緑	とうがん	30	黄　さとう			0.8
緑	オクラ	10	こいくちしょうゆ			1.5
緑	にんじん	10				
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				
●とうふローフ			しお			0.3
赤	ツナ	15	こしょう			0.02
黄	じゃがいもでんぶん	2	ローレル			0.01
赤	とうふ	30	うすくちしょうゆ			1
赤	だいたいず（つぶじょう）	2	チキンブイオン			0.8
緑	たまねぎ	10	みず			70
黄	さとう	0.4	●きゅうりのサラダ			
しお			緑	きゅうり	30	
こいくちしょうゆ			黄	さとう	0.8	
●ケチャップ（袋・とうふローフ）			しお			0.1
ケチャップ（ふくら）			ワインビネガー			0.5
●洋風煮			うすくちしょうゆ			0.7
赤	けいにく	20	黄	めんじつゆ	0.3	
赤	しろワイン	0.6				
赤	ペーコン	8				
黄	じゃがいも	25				
緑	キャベツ	30				
緑	にんじん	20				
緑	さんどまめ（れいとう）	10				
黄	めんじつゆ	0.5				
●ヤンニョムチキン			うすくちしょうゆ			1.8
赤	けいにく	45	ちゅうかスープのもと			0.8
緑	しょうが	0.5	みず			130
緑	にんにく	0.5	●切干しだいこんのナムル			
黄	りょうりしゅ	1.4	緑	きゅうり	10	
黄	じゃがいもでんぶん	9	緑	きりぼしだいこん	3	
黄	なたねあぶら	7	黄	さとう	0.4	
みりん	1.4		しお			0.05
こいくちしょうゆ	1		うすくちしょうゆ			1.5
ケチャップ	4		黄	ごまあぶら	0.3	
コチジャン	0.5		黄	いりごま（しろ）	0.3	
みず	2.5					
●とうがんのスープ						
赤	ぶたにく	15				
緑	りょうりしゅ	0.5				
緑	とうがん	30				
緑	チンゲンサイ	15				
緑	にんじん	10				
しお	0.3					
こしょう	0.02					
●オイスターソース焼きそば（小麦）			オイスターソース			1
赤	ぶたにく	45	●焼きかぼちゃのごまだれかけ			
黄	ちゅうかめん	30	緑	かぼちゃ	40	
黄	めんじつゆ	0.9	黄	めんじつゆ	0.5	
緑	キャベツ	40	黄	ねりごま	0.5	
緑	たまねぎ	40	黄	さとう	0.5	
緑	にんじん	10	こいくちしょうゆ			0.8
緑	にら	5	みず			2
緑	しょうが	0.5	●洋なし缶			
緑	にんにく	0.5	緑	ようなしかん	44	
黄	めんじつゆ	0.8				
しお	0.1					
こしょう	0.03					
こいくちしょうゆ	3					
テンメンジャン	2					
●焼きとり			赤　あかみそ			10
赤	けいにく	45	赤　しろみそ			4
緑	しろねぎ	10	赤　だしこんぶ			0.5
緑	しょうが	1.2	赤　けずりぶし			2
黄	めんじつゆ	0.5	みず			130
黄	さとう	1	●ひじきのいため煮			
みりん			赤　うすあげ（れいとう）			3
こいくちしょうゆ			緑　にんじん			5
黄	じゃがいもでんぶん	0.2	赤　ひじき			2
●みそ汁			黄　めんじつゆ			0.3
赤	ぶたにく	10	黄　さとう			0.8
緑	たまねぎ	30	こいくちしょうゆ			2
緑	キャベツ	15	赤　だしこんぶ			0.04
緑	こまつな（れいとう）	10	赤　けずりぶし			0.15
緑	えのきたけ	10	みず			10
●マーボーなす			●ツナともやしのいためもの			
赤	ぎゅうひきにく	25	赤	ツナ	5	
赤	ぶたひきにく	25	緑	ブラックマッペもやし	20	
緑	たまねぎ	30	緑	コーン（れいとう）	10	
緑	なす	30	黄	めんじつゆ	0.2	
緑	にんじん	10	しお			0.05
緑	ピーマン	10	こしょう			0.01
緑	しょうが	0.5	こいくちしょうゆ			0.3
黄	めんじつゆ	0.5	●焼きさつまいもの甘みつけかけ			
トウバンジャン	0.1		黄	さつまいも	35	
しお	0.1		黄	めんじつゆ	0.5	
こいくちしょうゆ	3		黄	さとう	3	
赤	あかみそ	3	しお			0.1
黄	じゃがいもでんぶん	1	こいくちしょうゆ			0.1
みず	18		みず			2

9(水)	豚肉のカレー風味焼き　鶏肉と野菜のスープ煮　なしのコンポート
黒糖パン	【豚肉のカレー風味焼き】①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、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。【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湯をわかし、チキンブイオンを加え、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、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。【なしのコンポート】①なしは芯をとる。（芯をとった後、食塩水につける）②湯をわかし、なし、砂糖、米酢を加えて煮る。
牛乳	
	エネルギー 603kcal　たんぱく質 31.6g　脂質 19.7g　糖質 69.2g
10(木)	酢豚　中華みそスープ　焼きのり
ごはん	【酢豚】①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順にいためる。④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に豚肉を加えて煮る。【中華みそスープ】①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、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやし、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。
牛乳	
	エネルギー 588kcal　たんぱく質 27.7g　脂質 16.7g　糖質 78.9g
11(金)	牛肉のデミグラスソース煮　ウインナーのスープ　きゅうりのピクルス
おさつパン	【牛肉のデミグラスソース煮】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、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、塩、こしょう、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ウインナーのスープ】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煮上がれば、ウインナーを加えて煮、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。【きゅうりのピクルス】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、焼き物機で煮す。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、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。
牛乳	
	エネルギー 612kcal　たんぱく質 26.6g　脂質 20.9g　糖質 71.8g
14(月)	豚肉の甘辛焼き　五目汁　かぼちゃのいとこ煮
ごはん	【豚肉の甘辛焼き】①豚肉は料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、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。【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、にんじん、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、最後にわかめを加えて煮る。【かぼちゃのいとこ煮】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、かぼちゃを加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、あずきを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する）
牛乳	
	エネルギー 552kcal　たんぱく質 23.6g　脂質 14.5g　糖質 77.9g
15(火)	鶏肉の塩こうじ焼き　さつまいものみそ汁　牛ひじきそぼろ
ごはん	【鶏肉の塩こうじ焼き】①鶏肉は塩こうじで下味をつける。②①の鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。【さつまいものみそ汁】①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしでだしをとり、にんじん、キャベツ、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、最後に青ねぎを加えて煮る。【牛ひじきそぼろ】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、牛ひき肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配缶時に盛りつけたご飯に添える。
牛乳	
	エネルギー 588kcal　たんぱく質 26.3g　脂質 15.8g　糖質 81.2g
16(水)	カレーマカロニグラタン　スープ　黄桃缶　ブルーベリージャム
コッペパン	【カレーマカロニグラタン】①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、マッシュルームの順にいため、こしょう、カレー粉、ウスターソース、カレールウの素（カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく）で味つけし、上新粉、湯を加えて煮る。②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。【スープ】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、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【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。
牛乳	
	エネルギー 634kcal　たんぱく質 29.9g　脂質 18.8g　糖質 78.5g

食品の使用量の単位は[g]		大阪市教育委員会事務局			
●豚肉のカレー風味焼き		こしょう	0.02		
赤	ぶたにく	45	うすくちしょうゆ	1	
緑	ピーマン	10	チキンブイオン	0.8	
	しお	0.3	みず	70	
	こしょう（あらびき）	0.02	●なしのコンポート		
	カレーこ	0.4	緑	なし（ほうすい）	66
黄	めんじつゆ	0.4	黄	さとう	3
●鶏肉と野菜のスープ煮		こめず	2		
赤	けいにく	25	みず	40	
	しろワイン	0.8	※しお	0.5	
緑	キャベツ	30			
緑	たまねぎ	25			
緑	にんじん	15			
緑	さんどまめ（れいとう）	10			
	しお	0.4			
●酢豚					
赤	ぶたにく	35	緑	チンゲンサイ	20
緑	しょうが	0.8	緑	ブラックマッペもやし	15
	りょうりしゅ	1.1	緑	コーン（れいとう）	5
	こいくちしょうゆ	1.1	緑	しいたけ（かんそう）	0.5
黄	じゃがいもでんぶん	5	こしょう	0.02	
	なたねあぶら	5	うすくちしょうゆ	0.3	
緑	たまねぎ	20	赤	あかみそ	7
緑	たけのこ（みずに）	10	ちゅうかスープのもと	0.5	
緑	にんじん	10	みず	130	
緑	ピーマン	5	●焼きのり		
黄	めんじつゆ	0.5	赤	やきのり（ふくら）	1.25
	さとう	0.7			
	しお	0.2			
	こめず	0.4			
	こいくちしょうゆ	1			
	ケチャップ	2			
	みず	5			
●中華みそスープ					
赤	けいにく	25			
●牛肉のデミグラスソース煮					
赤	きゅうにく	30	しお	0.2	
緑	たまねぎ	20	こしょう	0.02	
緑	グリーンピース（れいとう）	3	うすくちしょうゆ	1	
緑	にんにく	0.5	チキンブイオン	1.5	
黄	マッシュルームみずに	5	みず	130	
緑	めんじつゆ	0.5	●きゅうりのピクルス		
	しお	0.1	緑	きゅうり	30
	こしょう（あらびき）	0.02	黄	さとう	0.8
	デミグラスソース（こめこ）	2	しお	0.2	
	ウスターソース	1.5	ワインビネガー	0.8	
	ケチャップ	1.5	うすくちしょうゆ	0.2	
	チキンブイオン	0.2			
	みず	8			
●ウインナーのスープ					
赤	ウインナー	20			
黄	じゃがいも	20			
緑	キャベツ	30			
緑	にんじん	10			
緑	パセリ	0.5			
●豚肉の甘辛焼き					
赤	ぶたにく	40	赤	だしこんぶ	0.5
緑	たまねぎ	20	赤	けずりぶし	2
緑	ピーマン	5	みず	130	
緑	りょうりしゅ	1.2	●かぼちゃのいとこ煮		
黄	さとう	1	赤	あずき（ドライバック）	4
	こいくちしょうゆ	2	緑	かぼちゃ	30
			黄	さとう	1
●五目汁					
赤	うすあげ（れいとう）	5	みりん	0.5	
緑	キャベツ	30	うすくちしょうゆ	2	
緑	にんじん	10	赤	だしこんぶ	0.08
緑	えのきたけ	10	赤	けずりぶし	0.3
赤	わかめ（かんそう）	0.5	みず	20	
	しお	0.4			
	うすくちしょうゆ	4			
●鶏肉の塩こうじ焼き					
赤	けいにく	45	赤	しろみそ	4
緑	たまねぎ	20	赤	にぼし	2
	しおこうじ	4	みず	130	
●さつまいものみそ汁					
黄	さつまいも	25	赤	ぎゅうひきにく	10
赤	うすあげ（れいとう）	5	緑	キャベツ	0.3
緑	キャベツ	25	赤	ひじき	1
緑	にんじん	10	黄	めんじつゆ	0.3
緑	ブラックマッペもやし	10	黄	さとう	1
緑	あおねぎ	5	みりん	0.5	
赤	あかみそ	10	うすくちしょうゆ	1.5	
●カレーマカロニグラタン					
赤	けいにく	30	しろワイン	0.8	
黄	マカロニ（こめこ）	6	黄	じゃがいも	15
緑	たまねぎ	25	緑	キャベツ	35
緑	グリーンピース（れいとう）	4	緑	にんじん	10
緑	マッシュルームみずに	5	緑	パセリ	0.5
黄	めんじつゆ	0.5	しお	0.3	
	こしょう	0.02	こしょう	0.02	
	カレーこ	0.1	うすくちしょうゆ	1	
	ウスターソース	1	チキンブイオン	1.5	
	カレールウのもと（こめこ）	4	みず	130	
黄	じょうしんこ	1.5	●黄桃缶		
みず	23	緑	おうとかん	44	
●スープ					
赤	ぶたにく	25			

17(木)	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご 【一口がんとさといものみそ煮】①さといものはさつとゆで、ぬめりをとる。一口がんも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、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。 【牛肉と野菜のいためもの】①牛肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。【みたらしだんご】①砂糖、こいくちしょうゆ、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。	●一口がんとさといものみそ煮 赤 けいにく 10 黄 さといも 25 赤 ひとくちがんと 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 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 ●牛肉と野菜のいためもの 赤 ぎゅうにく 20 緑 しょうが 0.5	緑 キャベツ 15 緑 ビーマン 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.6 ●みたらしだんご 黄 しらたまだんご 30 黄 さとう 2.8 こいくちしょうゆ 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.3 みず 8
ごはん 牛乳			
月見の行事 献立	エネルギー 620kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.4g 糖質 90.8g		
18(金)	チキンレバーカツ(小麦) ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ 【チキンレバーカツ(小麦)】①チキンレバー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℃)【ケチャップ煮】①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマト、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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップで味つけして煮、最後にグリーンピースを加えて煮る。【キャベツのバジル風味サラダ】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、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	●チキンレバーカツ(小麦) 赤 チキンレバーカツ 50 黄 なたねあぶら 8 ●ケチャップ煮 赤 ぶたにく 10 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 トマトかん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 0.4 しお 0.5 こしょう 0.01 ローレル 0.03	8 ケチャップ チキンブイオン 0.6 みず 50 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 ワインビネガー 0.6 うすくちしょうゆ 0.3 バジル 0.01 黄 めんじつゆ 0.3
黒糖パン 牛乳	エネルギー 676kcal たんぱく質 26.8g 脂質 25.5g 糖質 75.6g		
24(木)	他人井(卵) ささみとキャベツのいためもの 大福豆の煮もの 【他人井(卵)】①牛肉は料理酒で下味をつける。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、牛肉、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。【ささみとキャベツのいためもの】①綿実油を熱し、キャベツ、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。【大福豆の煮もの】(A:焼き物機)①大福豆はミニバット(小学校は100人分程度、中学校は75人分程度、ふたあり)に入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B:釜)①大福豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	●他人井(卵) 赤 ぎゅうにく 25 緑 りょうりしゆ 0.8 赤 けいらん(えきらん) 35 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 黄 さとう 1 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 けずりぶし 0.7 みず 30 ●ささみとキャベツのいためもの ●ハヤシライス 赤 ぎゅうにく 40 しろワイン 1.2 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 セロリ 2 緑 マッシュルームみずに 10 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 8 トマトビュレ 4 しお 0.4 こしょう 0.01 ローレル 0.02	赤 ささみあぶらづけ 5 緑 キャベツ 30 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.5 ●大福豆の煮もの 赤 おおふくめ(かんそう) 6 黄 さとう 1.6 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.3 みず 20
ごはん 牛乳	エネルギー 573kcal たんぱく質 24.9g 脂質 16.9g 糖質 77.1g		
除去食 (卵)	エネルギー 573kcal たんぱく質 24.9g 脂質 16.9g 糖質 77.1g		
25(金)	ハヤシライス グリーンアスパラガスとコーンのサラダ ミニフィッシュ 【ハヤシライス】①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、セロリを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオン、ケチャップ、トマトビュレを加えて煮る。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、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、水どき上新粉(上新粉重量の3倍量の水でとく)を加えて煮こみ、最後にグリー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のハヤシをかける。【グリーンアスパラガスとコーンのサラダ】①グリーンアスパラガス、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(グリーンアスパラガスは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【ミニフィッシュ】①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。	●ハヤシライス 赤 ぎゅうにく 40 しろワイン 1.2 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 セロリ 2 緑 マッシュルームみずに 10 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 8 トマトビュレ 4 しお 0.4 こしょう 0.01 ローレル 0.02	デミグラスソース(こめこ) 2 トンカツソース 2 ウスターソース 2 チキンブイオン 0.8 じょうしんこ 5 みず 75 ●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ 緑 グリーンアスパラガス(れいとう) 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 1 しお 0.3 ワインビネガー 0.8 黄 めんじつゆ 0.3 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(ふくろ) 5
ごはん 牛乳	エネルギー 607kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.7g 糖質 85.6g		
28(月)	牛肉の香味焼き トマトのスーパゲッティ(小麦) 棒チーズ(乳) 【牛肉の香味焼き】①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、綿実油で下味をつける。②①の牛肉にビ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40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230℃、13分間、焼き物機で焼く。【トマトのスーパゲッティ(小麦)】①スパゲッティはかために塩ゆでする。②ペーコンはからいりし、オリーブ油を加え、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、トマトを加えて煮、塩、こしょうで味つけし、最後にスパゲッティ、パセリを加えて煮る。【棒チーズ(乳)】①棒チーズは1人1本ずつである。	●牛肉の香味焼き 赤 ぎゅうにく 40 緑 ビーマン 10 しろワイン 1.2 しお 0.3 こしょう(あらびき) 0.02 オールスパイス 0.04 ウスターソース 1.2 黄 めんじつゆ 0.5 ●トマトのスーパゲッティ(小麦) 赤 けいにく 20 赤 ペーコン 8 黄 スパゲッティ 15 緑 たまねぎ 30 緑 トマト 20	緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 にんにく 0.3 黄 オリーブゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 チキンブイオン 0.9 みず 80 ※しお 0.5 ●棒チーズ(乳) 赤 ぼうチーズ 10
黒糖パン 牛乳	エネルギー 676kcal たんぱく質 32.8g 脂質 27.1g 糖質 70.2g		
29(火)	栄養たっぷりトマトカレー ツナマヨ風きゅうりいため れいとうみかん 【栄養たっぷりトマトカレー】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、トマト、湯、トマトビュレを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、マッシュルームを加えて煮、塩、ローレル、カレールウの煮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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【ツナマヨ風きゅうりいため】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、きゅうり、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、ノンエッグドレッシングで味つけする。【れいとうみかん】①みかんは1人1コずつである。	●栄養たっぷりトマトカレー 赤 ぎゅうにく 35 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 トマトかん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 コーン(れいとう) 5 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 0.5 トマトビュレ 4 カレーこ 0.05 しお 0.2 ローレル 0.01	カレールウのもと(こめこ) 11 みず 85 ●ツナマヨ風きゅうりいため 赤 ツナ 10 緑 きゅうり 30 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.3 ノンエッグドレッシング 5 ●れいとうみかん 緑 みかん(れいとう) 80
令和7年度学校給食 献立コンクール 最優秀賞献立より 除去食(大豆)	エネルギー 664kcal たんぱく質 23.8g 脂質 20.4g 糖質 89.4g		

30(水)	あかうおのレモンソース スープ煮 ペーコンとさんどまめのソテー いちごジャム 【あかうおのレモンソース】①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。②砂糖、塩、こしょう、ワインビネガー、湯、レモンを合わせて煮、配缶時にあかうおにかける。【スープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイオンを加え、鶏肉、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。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、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ペーコンとさんどまめのソテー】①ペーコンはからいりし、綿実油を加え、さんどまめ、コーンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	●あかうおのレモンソース 赤 あかうお 50 黄 さとう 0.5 しお 0.2 こしょう(あらびき) 0.02 ワインビネガー 1 緑 レモン(かじゅう) 1.5 みず 1 ●スープ煮 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 キャベツ 25 緑 にんじん 15	緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 マッシュルームみずに 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 0.6 みず 50 ●ペーコンとさんどまめのソテー 赤 ペーコン 8 緑 さんどまめ(れいとう) 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
コッペパン 牛乳	エネルギー 597kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.0g 糖質 64.6g		

朝食をおいしく食べる工夫をしよう

朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ、午前中の活動に必要なエネルギーを補給し、生活リズムを整える役割があります。朝食を食べないと、活動力や集中力が低下し、午前中の学習や運動に影響が及びます。朝食を食べないことがある人、簡単に済ませることがある人は、おいしくしっかり食べるために、次のことに気を付けましょう。

早寝早起きをしましょう。

早起きをすることで、時間にゆとりをもつことができます。早寝早起きをして、規則正しい生活リズムを身に付けるようにしましょう。

夕食は早めに済ませましょう。

夕食が遅くなったり、夜食を食べたりすると、朝に食欲がわきません。夕食は早めに済ませ、夜食は控えるようにしましょう。



9月29日(火)

令和7年度
がっこうきゅうしよくこんだて

学校給食献立コンクール

最優秀賞献立

★栄養たっぷりトマトカレー

★ツナマヨ風きゅうりいため

★れいとうみかん

暑い時期をのりきるための献立です。

「栄養たっぷりトマトカレー」は、「大豆」の除去食対応献立です。

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。