

令和8年10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(木)	あげどりのねぎだれかけ 中華スープ えだまめ			● あげどりのねぎだれかけ	緑 たまねぎ	20		
	ごはん 牛乳	[あげどりのねぎだれかけ]①鶏肉は料理酒、しょうが汁で下味をつける。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白ねぎ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせ、火を止め、ごま油を加え、配缶時に鶏肉にかける。[中華スープ]①たけのこはゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[えだまめ]①えだまめは塩ゆでするか、または、塩で下味をつけ、穴あきホテルパン(100人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。	赤 けいにく 45 緑 りょうりしゅ 1.4 緑 しょうが 0.5 黄 じゃがいもでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 緑 しろねぎ 3 黄 さとう 1 こめず 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 みず 2	緑 たけのこ(みず)に 10 緑 にんじん 10 緑 にら 5 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				
					● えだまめ 緑 えだまめ(れいとう) 15 ※しお 0.2			
エネルギー 648kcal たんぱく質 24.5g 脂質 24.4g 糖質 80.0g					● 中華スープ 赤 ぶたにく 10 緑 はくさい 30			
2(金)	豚肉のごまみそ焼き ふきよせ煮 焼きのり			● 豚肉のごまみそ焼き	緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しめじ 10 黄 さとう 1 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 0.2 あかみそ 2 黄 いりごま(しろ) 2.5			
	ごはん 牛乳	[豚肉のごまみそ焼き]①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。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、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。[ふきよせ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加え、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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 ぶたにく 40 緑 ビーマン 15 黄 ねりごま 2 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 2.4 あかみそ 1.8 黄 いりごま(しろ) 1	赤 けいにく 15 りょうりしゅ 0.5 こんにゃく 20 さといも 20 たまねぎ 20 れんこん 20				
					● 焼きのり 赤 やきのり(ふくろ) 1.25			
エネルギー 570kcal たんぱく質 26.5g 脂質 15.0g 糖質 78.0g								
5(月)	鶏肉のチリソース焼き 焼き豚のスープ ツナとさんどまめのいためもの			● 鶏肉のチリソース焼き	緑 えのきたけ 10 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 黄 ごまあぶら 0.2 みず 130			
	おさつパン 牛乳	[鶏肉のチリソース焼き]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。②鶏肉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。[焼き豚のスープ]①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、はくさいを加えて煮る。②煮上がれば、焼き豚、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、ごま油を加えて煮る。[ツナとさんどまめのいためもの]①ツナは1分間、②綿実油を熱し、さんどまめ、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。	赤 ぶたにく 50 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.2 黄 さとう 0.8 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.4 ケチャップ 6 トウバンジャン 0.02	● ツナとさんどまめのいためもの 赤 ツナ 10 緑 さんどまめ(れいとう) 25 黄 めんじつゆ 0.2 はくさい 0.05 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3				
				● 焼き豚のスープ 赤 やきぶた 15 はくさい 25 緑 たまねぎ 20 にんじん 10 緑 にら 5				
エネルギー 607kcal たんぱく質 32.7g 脂質 19.4g 糖質 69.3g								
6(火)	もずくと豚ひき肉のジューシー(具) じゃがいものみそ汁 焼きれんこん			● もずくと豚ひき肉のジューシー(具)	赤 ぶたひきにく 30 緑 にんじん 10 緑 ひきえだまめ(れいとう) 5 赤 きりこんぶ(ほそ) 0.8 黄 めんじつゆ 0.5 りょうりしゅ 0.6 黄 さとう 0.8 みりん 0.5 しお 0.1			
	ごはん 牛乳	[もずくと豚ひき肉のジューシー(具)]①もずくは流水解凍し、さつと洗う。こんぶはさつと洗い、ひたる程度の水につける。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、もずくの順にいため、こんぶ、湯(こんぶのつけ汁も使用)、豚スープを加えて煮る。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、「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。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。[じゃがいものみそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②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。[焼きれんこん]①れんこんはさつと水にさらしてあくをぬき、塩、綿実油で下味をつける。②れんこん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200℃、12分間、焼き物機で焼く。	赤 ぶたひきにく 30 緑 にんじん 10 緑 ひきえだまめ(れいとう) 5 赤 きりこんぶ(ほそ) 0.8 黄 めんじつゆ 0.5 りょうりしゅ 0.6 黄 さとう 0.8 みりん 0.5 しお 0.1	● じゃがいものみそ汁 赤 けいにく 20 黄 じゃがいも 25 緑 はくさい 35 緑 ブラックマッペもやし 10 緑 あおねぎ 5 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				
				● 焼きれんこん 緑 れんこん 25 しお 0.1 黄 めんじつゆ 0.5				
エネルギー 569kcal たんぱく質 26.5g 脂質 14.3g 糖質 77.9g								
7(水)	鶏肉とさつまいものシチュー りんごのコンポート			● 鶏肉とさつまいものシチュー	赤 けいにく 35 しろワイン 1.1 赤 ベーコン 5 黄 さつまいも 35 緑 たまねぎ 30 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 こしょう(しろ) 0.02 シチュールウのもと 11 みず 100			
	黒糖パン 牛乳	[鶏肉とさつまいものシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。②ベ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、さつまいも、湯を加えて煮る。③さつまいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュ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。[はくさいのピクルス]①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は40人分程度、中学校は30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、熱いうちにはくさいをつけ、十分味を含ませる。[りんごのコンポート]①りんごは芯をとる。(芯をとった後、食塩水につける)②湯をわかし、りんご、砂糖、米酢を加えて煮る。	赤 けいにく 35 しろワイン 1.1 赤 ベーコン 5 黄 さつまいも 35 緑 たまねぎ 30 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 こしょう(しろ) 0.02 シチュールウのもと 11 みず 100	● りんごのコンポート 緑 りんご 63.5 黄 さとう 3 こめず 2 みず 40 ※しお 0.5				
				● はくさいのピクルス 緑 はくさい 40				
エネルギー 669kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.9g 糖質 85.8g								
8(木)	みそカツ(米粉カツ) じゃがいもと野菜の煮もの ほうれんそうのおひたし かつおぶし(袋・ほうれんそうのおひたし)			● みそカツ(米粉カツ)	緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 1 黄 なたねあぶら 0.3 黄 さとう 0.8 みりん 0.8 みりん 2 赤 はちようみそ 1.2 赤 あかみそ 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.1 みず 8			
	ごはん 牛乳	[みそカツ(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℃)②砂糖、みりん、大みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配缶時にカツにかける。[じゃがいもと野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、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、砂糖、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。[ほうれんそうのおひたし]①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。[かつおぶし(袋・ほうれんそうのおひたし)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。	赤 けいにく 15 りょうりしゅ 0.5 黄 じゃがいも 35 こんにゃく 20 緑 たまねぎ 35	● ほうれんそうのおひたし 緑 ほうれんそう 30 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1.2 ● かつおぶし(袋・ほうれんそうのおひたし) 赤 かつおぶし(ふくろ) 1				
エネルギー 656kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.9g 糖質 81.2g								

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]

大阪市教育委員会事務局

9(金)	さけのゆずじょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮			●さけのゆずじょうゆかけ	赤 さけ(かく)	50	赤 こうやどうふ(ふんまつ)	5	
	ごはん	[さけのゆずじょうゆかけ]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みりん、うすくちしょうゆ、ゆず、湯を合わせて煮立て、配缶時にさけにかけ、[みそ汁]①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。③綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。④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。[高野どうふのいり煮]①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、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	赤 じゃがいも 15 黄 さとう 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5	赤 じゃがいも 15 黄 さとう 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5	●みそ汁 赤 キャベツ 30 たまねぎ 20 緑 たけのこ(みず)に 10 黄 あおねぎ 5 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 赤 けずりぶし 2 みず 130				
エネルギー 565kcal たんぱく質 30.9g 脂質 14.7g 糖質 74.3g									
13(火)	いわしフライ(小麦) カレースープ ベーコンとごぼうのソテー いちごジャム			●いわしフライ(小麦)	赤 いわしフライ	50	しお	0.1	
	コッペンパン	[いわしフライ(小麦)]①いわしフライ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℃)【カレースープ】①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。[ベーコンとごぼうのソテー]①ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ごぼう、コーンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	赤 じゃがいも 15 黄 さとう 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5	●ベーコンとごぼうのソテー 赤 ベーコン 5 緑 ごぼう 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.2 こしょう 0.01	●いちごジャム 赤 いちご 50 黄 なたねあぶら 8				
エネルギー 728kcal たんぱく質 28.3g 脂質 30.0g 糖質 78.1g									
14(水)	中華丼(卵) あつあげのピリ辛じょうゆかけ 黄桃ハーフ缶			●中華丼(卵)	赤 ぶたにく	35	ちゅうかスープのもと	0.3	
	ごはん	[中華丼(卵)]①たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、しいたけ(乾)の順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]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、配缶時にあつあげにかける。[黄桃ハーフ缶]①黄桃は1人1切ずつである。	赤 ぶたにく 50 赤 うずらたまごみずに 25 緑 はくさい 40 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ(みず)に 10 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.2 しお 0.4 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 5	●あつあげのピリ辛じょうゆかけ 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	●黄桃ハーフ缶 赤 黄桃 50 みず 30				
エネルギー 642kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.2g 糖質 84.9g									
15(木)	なすのミートグラタン 鶏肉とキャベツのスープ ダイゼリー(みかん)			●なすのミートグラタン	赤 ぎゅうひきにく	15	●鶏肉とキャベツのスープ	赤 けいにく	20
	黒糖パン	[なすのミートグラタン]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、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、なす(下ゆでなし)の順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトビュレ、ウスターソースで味つけし、なす(下ゆであり)、上新粉を加えて煮る。最後にマカロニを加え、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、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とキャベツのスープ]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、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、最後にパセリを加えて煮る。[ダイゼリー(みかん)]①ゼリーは小学校1人50g、中学校1人65gずつである。	赤 ぶたひきにく 10 黄 マカロニ(こめこ) 3 緑 なす 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 6 トマトビュレ 5 ウスターソース 1 黄 じょうしんこみず 3	●ダイゼリー(みかん) 赤 じょうしんこみず 2	●鶏肉とキャベツのスープ 赤 けいにく 20 しろワイン 0.6 緑 キャベツ 30 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 チキンブイオン 1.5 みず 130				
エネルギー 612kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.1g 糖質 78.2g									
16(金)	和風ハンバーグ 五目汁 金時豆の煮もの			●和風ハンバーグ	赤 ハンバーグ	60	うすくちしょうゆ	4	
	ごはん	[和風ハンバーグ]①ハンバーグは網なしホテルパン(小学校は30人程度、中学校は25人程度)になれば、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。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、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、配缶時にハンバーグにかける。[五目汁]①うすあげは熟湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[金時豆の煮もの]①金時豆は熟湯に30分間ひたす。(ふたをする)②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こい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)	赤 じゃがいも 15 黄 さとう 30 緑 にんじん 10 緑 しょうが 0.5 みりん 0.8 みりん 2 赤 はちようみそ 1.2 赤 あかみそ 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.1 みず 8	●金時豆の煮もの 赤 さんどまめ(かんそう) 6 黄 さとう 2.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.3 みず 20	●五目汁 赤 とうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 はくさい 25 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな(れいとう) 15 緑 にんじん 10 しお 0.4				
エネルギー 603kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.5g 糖質 79.7g									
19(月)	鶏肉の甘辛焼き かぼちゃのみそ汁 おかかなっ葉			●鶏肉の甘辛焼き	赤 けいにく	45	赤 だしこんぶ	0.5	
	ごはん	[鶏肉の甘辛焼き]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。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。[かぼちゃのみそ汁]①わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。③綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にいりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 じゃがいも 15 黄 さとう 30 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 赤 わかめ(かんそう) 0.5 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4	●おかかなっ葉 赤 かつおぶし(さいへん) 2 緑 だいこんば(かんそう) 1 黄 いりごま(しろ) 2 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 みず 1	●かぼちゃのみそ汁 赤 かぼちゃ 25 緑 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 赤 わかめ(かんそう) 0.5 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4				
エネルギー 553kcal たんぱく質 25.7g 脂質 13.1g 糖質 79.2g									

令和8年10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)	
20(火)	白身魚フリッター(小麦) スープ さんどまめとコーンのサラダ パター	●白身魚フリッター(小麦)	こしょう 0.02
		赤 しろみずかなフリッター 50	うすくちしょうゆ 1
コッペパン	牛乳	黄 なたねあぶら 8	チキンブイオン 1.5
		●スープ	みず 130
21(水)	大豆入りキーマカレーライス キャベツのひじきドレッシング みかん	赤 けいにく 20	●さんどまめとコーンのサラダ
		しるワイン 0.6	緑 さんどまめ(れいとう) 25
ごはん	牛乳	緑 キャベツ 20	緑 コーン(れいとう) 5
		緑 たまねぎ 20	黄 さとう 0.8
22(木)	黒糖パン	緑 にんじん 10	緑 しお 0.2
		緑 パセリ 0.5	こめず 0.4
23(金)	レーズンパン	緑 しめじ 10	うすくちしょうゆ 0.1
		緑 しお 0.3	黄 めんじつゆ 0.2
24(土)	牛乳	黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
		黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
25(日)	牛乳	黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
		黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
26(月)	ごはん	黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
		黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
27(火)	コッペパン	黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
		黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
28(水)	牛乳	黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
		黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
29(木)	ミニコッペパン	黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
		黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
30(金)	ごはん	黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
		黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
31(土)	牛乳	黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2
		黄 めんじつゆ 0.2	黄 めんじつゆ 0.2

28(水)	ごはん	牛乳	ほっけのおろしじょうゆかけ 豚汁 くきわかめのつくだ煮	●ほっけのおろしじょうゆかけ	赤 だしこんぶ 0.5
			[ほっけのおろしじょうゆかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②ほっけは網を敷いたホテルパン(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230℃、15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、配缶時にほっけにかける。[豚汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさっと水にさらしてあくを抜く。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、はくさい、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、最後にみつばを加えて煮る。[くきわかめのつくだ煮]①くきわかめはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、半分煮つめる。	赤 ほっけ 50	赤 けずりぶし 2
29(木)	ミニコッペパン	牛乳	イタリアンスパゲッティ(小麦) サワーキャベツ スイートポテト	●イタリアンスパゲッティ(小麦)	赤 ぶたにく 20
			[イタリアンスパゲッティ(小麦)]①豚肉はワインで下味をつける。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、豚肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいためる。[サワーキャベツ]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。[スイートポテト]①スイートポテトは1人1コずつである。	赤 ぶたにく 20	赤 ぶたにく 20
30(金)	ごはん	牛乳	ポークカレーライス ほうれんそうのソテー 洋なし缶	●ポークカレーライス	赤 ぶたにく 35
			[ポークカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。③配缶時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[ほうれんそうのソテー]①ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ほうれんそうの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[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。	黄 じゃがいも 35	黄 じゃがいも 35
31(土)	牛乳	牛乳	エネギー 566kcal たんぱく質 28.5g 脂質 15.1g 糖質 75.6g	●エネギー 566kcal たんぱく質 28.5g 脂質 15.1g 糖質 75.6g	黄 じゃがいも 35
			エネギー 564kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.9g 糖質 68.4g	●エネギー 564kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.9g 糖質 68.4g	黄 じゃがいも 35
32(日)	牛乳	牛乳	エネギー 601kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.2g 糖質 87.5g	●エネギー 601kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.2g 糖質 87.5g	黄 じゃがいも 35
			エネギー 601kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.2g 糖質 87.5g	●エネギー 601kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.2g 糖質 87.5g	黄 じゃがいも 35

10月1日(木)

しょうひん

食品ロス

食べ残しをなくそう

まだ食べられるのに、期限切れや食べ残しなどで捨てられるものを「食品ロス」といいます。

食べられる食品を捨ててしまうことは、もったいないだけでなく、環境にも悪い影響を与えてしまいます。

食品ロスの現状について知り、何ができるのか考えてみましょう。

まいどし

毎年10月は「食品ロス削減月間」

10月30日は「食品ロス削減の日」

しょうひん

食品ロスを減らす取り

組みを心がけましょう。

10月2日(金)

ふきよせ煮

「ふきよせ(ふき寄せ)」は、秋から冬の初めにかけて使われる料理の名前です。

風にふき寄せられた落ち葉を思わせるように、秋の味覚を盛り合わせた煮物のことを「ふきよせ煮」といいます。

今日の給食では、さとも、れんこん、しめじを使っています。

「こんにやく(カット)」は、しっかりよくかんで食べましょう。

10月28日(水)

ほっけ

ほっけは、寒い海にすむ魚です。体をつくるもとになるたんぱく質や、味が分かるのを助ける亜鉛が多くふくまれています。

給食で、はじめて出る魚です。