

令和7年10月分学校給食献立表(小学校)

4ブロック (天王寺区、生野区、阿倍野区、住吉区、平野区)

食品の使用量の単位は[g]

大阪市教育委員会事務局

1 (水)	かつおのガーリックソースかけ ウインナーとじゃがいものスープ キャベツのサラダ			●かつおのガーリックソースかけ	緑 グリンピース(れいとう)	5	
	[かつおのガーリックソースかけ]①かつおは綿実油をひいた綿なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、13分間、焼き物機で焼く。②にんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシング、湯を合わせて煮、配缶時にかつおにかける。[ウインナーとじゃがいものスープ]①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、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、チキンブイオンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。[キャベツのサラダ]①キャベツはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。			赤 かつお 40 緑 にんにく 0.14 しお 0.05 こしょう(しろ) 0.03 黄 ノンエッグドレッシング 8 みず 3 黄 めんじつゆ 0.5 赤 ウインナー 20 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 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 ●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.7 黄 めんじつゆ 0.3		
エネルギー 584kcal たんぱく質 30.2g 脂質 17.7g 糖質 68.0g							
2 (木)	豚肉の梅風味焼き ふきよせ煮 くきわかめのつくだ煮			●豚肉の梅風味焼き	緑 さんどまめ(れいとう)	10	
	[豚肉の梅風味焼き]①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉に白ねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は綿なしホテルパンに入れ、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。[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。[くきわかめのつくだ煮]①くきわかめはさつと洗う。②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、十分煮つめる。			赤 ぶたにく 45 緑 しろねぎ 5 緑 ばいにく 2 黄 さとう 0.6 りょうりしゆ 1.4 こいくちしょうゆ 1 黄 めんじつゆ 0.5 ●ふきよせ煮 赤 けいにく 15 りょうりしゆ 0.5 こんにゃく 20 黄 さといも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 20 緑 れんこん 20	しめじ 10 黄 さとう 1 みりん 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2.5 赤 けずりぶし 0.7 みず 30 ●くきわかめのつくだ煮 赤 くきわかめ(れいとう) 10 黄 さとう 0.5 みりん 2 こいくちしょうゆ 1.5 赤 けずりぶし 0.23 みず 10		
エネルギー 573kcal たんぱく質 26.4g 脂質 14.2g 糖質 81.0g							
3 (金)	鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんご			●鶏肉とさつまいものシチュー	シチュールウのもと	11	
	[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、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]①りんごは1人1/4切すつである。(切裁後、食塩水につける)			赤 けいにく 35 ワイン(しろ) 1.1 赤 ペーコン 5 黄 さつまいも 40 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) 10 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう(しろ) 0.03	みず 100 ●はくさいのピクルス 緑 はくさい 40 黄 さとう 0.8 しお 0.1 ワインビネガー 1 うすくちしょうゆ 0.3 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※しお 0.5		
エネルギー 644kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.6g 糖質 82.6g							
6 (月)	みそカツ じゃがいもと野菜の煮もの 焼きのり			●みそカツ	こんにゃく	20	
	[みそカツ]①トン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、バけみそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、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、たけのこは各々ゆでる。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、たけのこ、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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋すつである。			赤 ひとくちトンカツ 50 黄 なたねあぶら 8 黄 さとう 0.8 みりん 0.8 赤 はつちょうみそ 1.2 赤 あかみそ 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.1 みず 8 ●じゃがいもと野菜の煮もの 赤 けいにく 15 りょうりしゆ 0.5 黄 じゃがいも 35	たまねぎ 35 緑 たけのこ(みず) 20 緑 にんじん 20 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 1 しお 0.3 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 赤 けずりぶし 0.9 みず 40 ●焼きのり 赤 やきのり(ふくら) 1.25		
エネルギー 672kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.7g 糖質 85.0g							
7 (火)	あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁 きゅうりのゆず風味			●あかうおのしょうゆだれかけ	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 ●豚汁 赤 ぶたにく 20 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 しろねぎ 5	きゅうり 30 黄 さとう 1 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.4 緑 ゆず(かじゅう) 0.6	
	[あかうおのしょうゆだれかけ]①あかうおは綿なしホテルパンにならべ、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みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。[豚汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさつ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、最後に白ねぎを加えて煮る。[きゅうりのゆず風味]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			エネルギー 561kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.6g 糖質 75.9g			
8 (水)	タンタンめん(肉みそ) タンタンめん(汁めん) キャベツの甘酢づけ おさつチップス			●タンタンめん(肉みそ)	緑 にんじん 10 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 黄 すりこま(しろ) 0.5 黄 ラーゆ 0.01 黄 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130 ●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 ●おさつチップス 緑 ブラックマッペもやし 15	赤 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 15 緑 しろねぎ 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 ごまあぶら 0.5 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 0.3 デンメンジャン 2 赤 あかみそ 1 黄 ちゅうかめん(ぼうめん) 15 緑 テンゲンサイ 15 緑 ブラックマッペもやし 15	しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 黄 すりこま(しろ) 0.5 黄 ラーゆ 0.01 黄 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 1 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(ふくら) 5
	エネルギー 598kcal たんぱく質 25.2g 脂質 20.5g 糖質 72.4g						

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。

9 (木)	和風ハンバーグ 五目汁 金時豆の煮もの			●和風ハンバーグ	緑 にんじん 10
	[和風ハンバーグ]①ハンバーグは綿なしホテルパンにならべ、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。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、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、配缶時にハンバーグにかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけて油ぬきをする。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金時豆は熱湯に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 ハンバーグ 60 黄 さとう 0.8 みりん 0.8 こいくちしょうゆ 1.7 黄 じゃがいもでんぶん 0.2 みず 4 ●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 たまねぎ 20 緑 こまつな(れいとう) 15	しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●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 15
エネルギー 603kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.5g 糖質 79.7g					
10 (金)	まぐろのオーロラ煮 スープ さんどまめとコーンのサラダ			●まぐろのオーロラ煮	黄 めんじつゆ 0.5
	[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②しょうが汁、ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。[スープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②ペーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[さんどまめとコーンのサラダ]①さんどまめ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、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、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。			赤 まぐろ 40 黄 じゃがいもでんぶん 8 黄 なたねあぶら 6 緑 しょうが 0.3 ケチャップ 4 黄 さとう 1.7 赤 あかみそ 1.4 ●さんどまめとコーンのサラダ 赤 ペーコン 8 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう(れいとう) 10 緑 しめじ 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 ●さんどまめとコーンのサラダ 緑 さんどまめ(れいとう) 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.8 しお 0.2 こめず 0.4 うすくちしょうゆ 0.1 黄 めんじつゆ 0.2
エネルギー 623kcal たんぱく質 28.1g 脂質 22.9g 糖質 69.6g					
14 (火)	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 和なし(カット缶)			●大豆入りキーマカレーライス	カレールウのもと(にめ) 6
	[大豆入りキーマカレーライス]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、にんじん、大豆の順にいためる。②いたまれば、塩、ケチャップ、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)、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いためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/40缶すつである。			赤 ぎゅうひきにく 15 赤 ぶたひきにく 15 赤 ぶたレバー(チップ) 5 赤 だいす(ひきわり) 15 緑 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 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 0.5 しお 0.4 ケチャップ 2	こいくちしょうゆ 0.6 ●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 30 赤 ひじき 0.2 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 黄 めんじつゆ 0.4 ●和なし(カット缶) 緑 わなし(カットかんづめ) 44
エネルギー 600kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.2g 糖質 84.2g					
15 (水)	鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ			●鶏肉のゆず塩焼き	しお 0.3
	[鶏肉のゆず塩焼き]①鶏肉は料理酒、塩、ゆずで下味をつける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は綿なしホテルパンに入れ、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。[ソーキ汁]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。こんにゃくはさつと洗い、ひたる程度の水につける。②けずりぶしでだし(こんにゃくつけ汁も使用)をとり、にんじん、だいこん、豚肉の順に加えて煮る。③煮上がれば、こんにゃく、えのきだけを加えて煮、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[ツナ大豆そぼろ]①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤 けいにく 40 緑 たまねぎ 25 りょうりしゆ 1.2 しお 0.4 緑 ゆず(かじゅう) 0.6 ●ソーキ汁 赤 ぶたにく 20 りょうりしゆ 0.6 緑 だいこん 35 緑 にんじん 10 緑 しろねぎ 5 えのきだけ 10 赤 きりこんぶ(ぼそ) 1.2 みりん 0.3	こいくちしょうゆ 4 赤 けずりぶし 3 みず 130 ●ツナ大豆そぼろ 赤 ツナかんづめ 10 赤 だいす(ひきわり) 10 緑 だいこんば(かんそう) 1 緑 しょうが 0.2 黄 めんじつゆ 0.3 りょうりしゆ 0.5 黄 さとう 0.4 うすくちしょうゆ 0.5 こいくちしょうゆ 0.8 みず 1
エネルギー 600kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.1g 糖質 71.9g					
16 (木)	イタリアンスパゲッティ サワーキャベツ カレーフィッシュ			●イタリアンスパゲッティ	ケチャップ 10
	[イタリアンスパゲッティ]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、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティ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。[カレーフィッシュ]①カレーフィッシュは1人1袋すつである。			赤 ぶたにく 20 ワイン(しろ) 0.6 赤 ウインナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 15 緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.3 こしょう 0.03	トマトピューレ 8 ウスターソース 2 ※しお 1 ●サワーキャベツ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインビネガー 0.8 うすくちしょうゆ 0.1 黄 めんじつゆ 0.3 赤 カレーフィッシュ(ふくら) 5
エネルギー 519kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.5g 糖質 59.6g					
17 (金)	中華丼 あつあげの中華だれかけ みかん			●中華丼	こしょう 0.02
	[中華丼]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、「萌除食炭」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[あつあげの中華だれかけ]①あつあげは綿なしホテルパンに入れ、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、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにかける。[みかん]①みかんは1人1コすつである。			赤 ぶたにく 35 赤 うすらたまご(みず) 25 緑 はくさい 40 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ(みず) 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	ちゅうかスープのもと 0.3 黄 じゃがいもでんぶん 2.5 みず 30 ●あつあげの中華だれかけ 赤 あつあげ(れいとう) 35 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.8 黄 ごまあぶら 0.3 ●みかん 緑 みかん 94.4
エネルギー 643kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.5g 糖質 84.3g					

20 (月)	鶏肉のカレー風味焼き スープ煮 野菜のソテー			●鶏肉のカレー風味焼き			緑 しめじ 10 赤 けいにく 50 しお 0.3 こしょう 0.02 こしょう(あらびき) 0.02 うすくちしょうゆ 1 ガーリック 0.01 チキンブイヨン 0.8 カレーこ 0.2 みず 70 黄 めんじつゆ 0.4		
	[鶏肉のカレー風味焼き]①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパンに入れ、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。[スープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、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、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[野菜のソテー]①綿実油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。			●スープ煮			緑 キャベツ 25 緑 ピーマン 5 黄 めんじつゆ 0.4 しお 0.1 こしょう 0.01 ウスターソース 0.5		
	エネルギー 601kcal たんぱく質 32.2g 脂質 17.3g 糖質 69.5g								
21 (火)	もすくど豚ひき肉のジュシー (真) じゃがいものみそ汁 焼きれんこん			●もすくど豚ひき肉のジュシー (真)			●じゃがいものみそ汁		
	[もすくど豚ひき肉のジュシー (真)]①もすくどは流水解凍し、さっと洗う。こんぶはさっと洗い、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、もすくの順にいため、こんぶ、湯(こんぶのつけ汁も使用)、豚骨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、たまねぎ、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、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れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、網なしホテルパンに入れ、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。			●焼きれんこん			赤 けいにく 20 黄 じゃがいも 25 緑 はくさい 15 緑 たまねぎ 10 緑 あおなご 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		
	エネルギー 570kcal たんぱく質 26.3g 脂質 14.3g 糖質 78.6g								
22 (水)	とり天 どさんこ汁 抹茶団子 きな粉 (袋・抹茶団子)			●とり天			緑 にんにく 0.3 黄 ごまあぶら 0.5 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		
	[とり天]①鶏肉はしょうが汁、料理酒、うすくちしょうゆで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、少量の水、小麦粉、でん粉でつくった衣をつけ、熱したなたね油であげる。[どさんこ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②ごま油を熱し、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、たまねぎの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③煮上がれば、もやし、コーンを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。[抹茶団子]①抹茶、砂糖をよく混ぜ、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・抹茶団子)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。			●どさんこ汁			黄 しらたまだんご 30 緑 まつちや 0.05 黄 さとう 4 黄 じゃがいもでんぶん 0.3 みず 10 ●きな粉 (袋・抹茶団子) 赤 きなこ(ふくろ) 3		
	エネルギー 747kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.9g 糖質 100.1g								
23 (木)	豚肉のガーリック焼き コーンスープ きゅうりのパジル風味サラダ			●豚肉のガーリック焼き			緑 パセリ 0.5 赤 ぶたにく 45 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		
	[豚肉のガーリック焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚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。[コーンスープ]①コーン(パースト)は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③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、チキンブイヨンで味つけし、コーン(パースト)を加えて煮、最後にパセリを加えて煮る。[きゅうりのパジル風味サラダ]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、パジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			●きゅうりのパジル風味サラダ			緑 きゅうり 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 パジル 0.01 黄 めんじつゆ 0.3		
	エネルギー 602kcal たんぱく質 25.7g 脂質 22.4g 糖質 68.0g								
24 (金)	ポークカレーライス ほうれんそうのソテー 黄桃 (缶)			●ポークカレーライス			カレー(肉のもとにめこ) 11 みず 100		
	[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(肉)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。[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。[黄桃 (缶)]①黄桃は1人1切ずつである。			●ほうれんそうのソテー			緑 ほうれんそう 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.2 ●黄桃 (缶) 緑 おうとう(かんづめ) 58		
	エネルギー 618kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.3g 糖質 90.9g								
27 (月)	中華煮 大学いも あっさりきゅうり			●中華煮			ちゅうかスープのもと 0.2 みず 30		
	[中華煮]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[大学いも]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは熱したなたね油であげる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。[あっさりきゅうり]①きゅうりは塩ゆでするか、または、塩で下味をつけ、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。			●大学いも			黄 さつまいも 35 黄 なたねあぶら 4 黄 さとう 3.8 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.2 みず 1.5 ●あっさりきゅうり 緑 きゅうり 30 赤 あかみそ 0.2		
	エネルギー 618kcal たんぱく質 25.4g 脂質 23.4g 糖質 69.7g								

28 (火)	ブルコギ トック もやしナムル			●ブルコギ			緑 チンゲンサイ 20
	[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、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、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。[トック]①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ(生)、チンゲンサイ、トックを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[もやしのナムル]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。			赤 ぎゅうにく 40 緑 たまねぎ 20 緑 ピーマン 10 緑 しょうが 0.8 緑 にんにく 0.2 黄 さとう 1.3 こいくちしょうゆ 3.7 コチジャン 0.5 黄 ごまあぶら 0.5 黄 いりごま(しろ) 0.5 黄 すりごま(しろ) 0.5			緑 にんじん 10 緑 しいたけ(なま) 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
	エネルギー 576kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.7g 糖質 84.2g			●トック			黄 トック 20
29 (水)	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
	[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ツナは十分に油をきる。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 けいにく 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			緑 しいたけ 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
	エネルギー 553kcal たんぱく質 28.7g 脂質 14.3g 糖質 74.8g			●焼き豚のスープ			●ツナとさんどまめのいためもの
30 (木)	なすのミートグラタン 鶏肉とキャベツのスープ りんご			●なすのミートグラタン			みず 2
	[なすのミートグラタン]①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。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、トマトピューレ、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、ミニバットに入れ、パン粉をふり、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、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)			赤 ぎゅうひきにく 15 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 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 黄 しょうしんこ 3 黄 パンこ(こめこ) 0.5			●鶏肉とキャベツのスープ
	エネルギー 582kcal たんぱく質 26.2g 脂質 18.1g 糖質 72.3g			●りんご			緑 りんご 63.5 ※しお 0.5
31 (金)	さごしのみぞれかけ かぼちゃのみそ汁 えだまめ			●さごしのみぞれかけ			緑 えのきたけ 10
	[さごしのみぞれかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。[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り、にんじん、たまねぎ、かぼちゃの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[えだまめ]①えだまめは塩ゆでする。(沸とう後10分間)			赤 さごし 50 緑 だいにんおろし(れいとう) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 緑 ゆず(かじゅう) 0.7			赤 わかめ(かんそう) 0.5 赤 あかみそ 11 赤 しろみそ 2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2
	エネルギー 566kcal たんぱく質 26.8g 脂質 15.4g 糖質 76.0g			●かぼちゃのみそ汁			みず 130
32 (土)	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
	[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ツナは十分に油をきる。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 けいにく 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			緑 しいたけ 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
	エネルギー 553kcal たんぱく質 28.7g 脂質 14.3g 糖質 74.8g			●焼き豚のスープ			●ツナとさんどまめのいためもの

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조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。

学校給食献立コンクール

大阪市では、小学校、中学校及び義務教育学校を対象に、学校給食献立コンクールを実施しています。
学校給食献立コンクールは、食に関する指導の充実を図るための取組で、栄養バランスや食材の旬など健康や季節を考えた食事について学ぶ機会となっています。また、米飯を主食とした献立を作成することにより、日本型食生活への理解を深めることも目的としています。
昨年度は、小・中・義務教育学校合わせて207作品の応募があり、最優秀賞1点、優秀賞2点が選ばれました。最優秀賞、優秀賞の献立は、今年度と来年度1学期の学校給食として登場します。
10月の献立には、横堀中学校の昨年度の家庭科部の生徒が考えた献立が登場します。献立のねらいは、「自分たちの住んでいる日本各地の伝統である郷土料理を楽しんでもらい、旅に行った気分になってほしい。」です。

