

9(木)	煮こみハンバーグ コーンスープ おさつチップス
	【煮こみハンバーグ】①綿実油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。②①の煮汁にマッシュルーム、ハンバーグを加えて煮る。(ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量とすること)弱火で20分間程度煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶する。【コーンスープ】①コーン(ペースト)は流水解凍する。②湯をわかし、チキンブイオンを加え、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、コーン(ペースト)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。【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。
黒糖パン	
牛乳	
エネルギー 625kcal たんぱく質 25.9g 脂質 22.9g 糖質 72.2g	

●煮こみハンバーグ	緑 にんじん	10
赤 ハンバーグ	緑 パセリ	0.5
緑 たまねぎ	緑 しお	0.3
緑 マッシュルームみずに	緑 こしょう	0.02
黄 めんじつゆ	黄 うすくちしょうゆ	1
緑 ケチャップ	緑 チキンブイオン	1.5
黄 ウスターソース	黄 みず	130
黄 みず	●おさつチップス	
●コーンスープ	黄 おさつチップス(ふくろ)	5
緑 キャベツ		
緑 コーンペースト		
緑 コーン(れいとう)		

16(木)	豚肉のガーリック焼き スープ ツナとキャベツのソテー いちごジャム
	【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220℃、15分間、焼き物機で焼く。【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、たまねぎ、じゃがいもに順に加えて煮る。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。【ツナとキャベツのソテー】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つける。
コッペパン	
牛乳	
エネルギー 578kcal たんぱく質 30.2g 脂質 19.9g 糖質 62.8g	

●豚肉のガーリック焼き	緑 パセリ	0.5
赤 ぶたにく	緑 しお	0.3
緑 ピーマン	緑 こしょう	0.02
緑 しろワイン	黄 うすくちしょうゆ	1
緑 しお	緑 チキンブイオン	1.5
緑 こしょう(あらびき)	黄 みず	130
緑 ガーリック	●ツナとキャベツのソテー	
緑 こいくちしょうゆ	赤 ツナ	10
黄 めんじつゆ	緑 キャベツ	30
●スープ	黄 めんじつゆ	0.2
赤 けいにく	緑 しお	0.05
緑 しろワイン	緑 こしょう	0.01
黄 じゃがいも		
緑 たまねぎ		
緑 にんじん		

10(金)	カツカレーライス(米粉カツ) カツカレーライス(カレー) フルーツゼリー
	【カツカレーライス(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配食時にご飯を盛りつけた上に米粉カツを添える。【カツカレーライス(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、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配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【フルーツゼリー】①配缶時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。
ごはん	
牛乳	
入学祝い献立	
エネルギー 695kcal たんぱく質 22.6g 脂質 23.0g 糖質 93.1g	

●カツカレーライス(米粉カツ)	緑 しお	0.3
赤 こめカツ	緑 ローレル	0.01
黄 なたねあぶら	黄 カレールウのもと(こめこ)	11
●カツカレーライス(カレー)	黄 みず	100
赤 ぎゅうにく	●フルーツゼリー	
黄 じゃがいも	緑 ゼリー(みかん)	30
緑 たまねぎ	緑 わなしかん	22
緑 にんじん		
緑 グリーンピース(れいとう)		
緑 にんにく		
黄 めんじつゆ		
黄 カレーこ		

17(金)	さごしのおろしじょうゆかけ みそ汁 もやしとピーマンのいためもの
	【さごし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さごし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、配缶時にさごしにかける。【みそ汁】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、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【もやしとピーマンのいためもの】①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つける。
ごはん	
牛乳	
エネルギー 574kcal たんぱく質 28.3g 脂質 17.1g 糖質 73.6g	

●さごしのおろしじょうゆかけ	赤 あかみそ	10
赤 さごし	赤 しろみそ	4
緑 だいこんおろし(れいとう)	赤 だしこんぶ	0.5
緑 みりん	赤 けずりぶし	2
黄 うすくちしょうゆ	黄 みず	130
●みそ汁	●もやしとピーマンのいためもの	
赤 ぶたにく	緑 ブラックマッペもやし	25
赤 うすあげ(れいとう)	緑 ピーマン	5
緑 たまねぎ	黄 めんじつゆ	0.3
緑 キャベツ	緑 しお	0.1
緑 にんじん	黄 うすくちしょうゆ	0.8
赤 わかめ(かんそう)		

13(月)	まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの きゅうりのゆず風味
	【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。【豚肉と野菜の煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもに順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじを加えて煮、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。【きゅうりのゆず風味】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、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。
ごはん	
牛乳	
エネルギー 628kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.1g 糖質 85.3g	

●まぐろのオーロラ煮	緑 しめじ	10
赤 まぐろ	黄 さとう	1
黄 じゃがいもでんぷん	黄 みりん	1
黄 なたねあぶら	緑 しお	0.1
緑 しょうが	黄 うすくちしょうゆ	3
緑 ケチャップ	黄 こいくちしょうゆ	2.5
黄 さとう	赤 けずりぶし	0.9
赤 あかみそ	赤 みず	40
●豚肉と野菜の煮もの	●きゅうりのゆず風味	
赤 ぶたにく	緑 きゅうり	30
黄 りょうりしゆ	黄 さとう	1
黄 じゃがいも	緑 しお	0.1
緑 たまねぎ	黄 こめず	0.6
緑 にんじん	黄 うすくちしょうゆ	0.4
緑 さんどまめ(れいとう)	緑 ゆず(かじゅう)	0.6

20(月)	鶏肉のたつたあげ 五目汁 キャベツの梅風味
	【鶏肉のたつたあげ】①鶏肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。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。【五目汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、かまぼこ、しめじを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【キャベツの梅風味】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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。
ごはん	
牛乳	
エネルギー 618kcal たんぱく質 22.0g 脂質 22.2g 糖質 80.4g	

●鶏肉のたつたあげ	緑 しめじ	10
赤 けいにく	緑 しお	0.3
緑 しょうが	黄 うすくちしょうゆ	4
黄 りょうりしゆ	赤 だしこんぶ	0.5
黄 こいくちしょうゆ	赤 けずりぶし	2
黄 じゃがいもでんぷん	黄 みず	130
黄 なたねあぶら	●キャベツの梅風味	
●五目汁	緑 キャベツ	30
赤 かまぼこ	緑 ばいにく	0.5
緑 たまねぎ	黄 さとう	0.3
緑 にんじん	黄 こめず	0.2
緑 あおねぎ	黄 うすくちしょうゆ	0.8

14(火)	ビーフシチュー ベーコンとさんどまめのソテー みかん缶
	【ビーフシチュー】①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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、トマトピューレを加えて煮る。③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、デミグラスソース、トンカツソースで味つけし、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。【ベーコンとさんどまめのソテー】①ベ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。【みかん缶】①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。
おさつパン	
牛乳	
エネルギー 684kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.5g 糖質 83.3g	

●ビーフシチュー	黄 トンカツソース	2
赤 ぎゅうにく	緑 チキンブイオン	1
緑 しろワイン	黄 じょうしんこ	5
黄 じゃがいも	黄 みず	75
緑 たまねぎ	●ベーコンとさんどまめのソテー	
緑 にんじん	赤 ベーコン	8
緑 グリーンピース(れいとう)	緑 さんどまめ(れいとう)	20
黄 めんじつゆ	緑 コーン(れいとう)	5
緑 ケチャップ	黄 めんじつゆ	0.2
黄 トマトピューレ	緑 しお	0.05
黄 さとう	黄 こしょう	0.01
緑 しお	●みかん缶	
緑 こしょう	緑 みかんかん	43
緑 ローレル		
黄 デミグラスソース(こめこ)		

21(火)	じゃがいものミートグラタン レタスのスープ 豆こんぶ
	【じゃがいものミートグラタン】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、じゃがいもの順にいため、湯を加えて煮る。②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、グリーンピース、上新粉を加えて煮、ミニパット(小学校は1クラスの人數分、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℃、18分間、焼き物機で焼く。【レタスのスープ】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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にレタス、パセリを加えて煮る。【豆こんぶ】①豆こんぶは1人1袋ずつである。
黒糖パン	
牛乳	
エネルギー 585kcal たんぱく質 29.0g 脂質 19.3g 糖質 65.3g	

●じゃがいものミートグラタン	●レタスのスープ	
赤 ぎゅうひきにく	赤 けいにく	20
赤 ぶたひきにく	緑 しろワイン	0.6
黄 じゃがいも	緑 レタス	30
緑 たまねぎ	緑 にんじん	10
緑 グリーンピース(れいとう)	緑 コーン(れいとう)	5
緑 にんにく	緑 パセリ	0.5
黄 めんじつゆ	緑 しお	0.3
緑 しお	黄 こしょう	0.02
緑 こしょう	黄 うすくちしょうゆ	1
緑 ケチャップ	黄 チキンブイオン	1.5
黄 トマトピューレ	黄 みず	130
黄 ウスターソース	●豆こんぶ	
黄 じょうしんこ	赤 まめこんぶ(ふくろ)	6
黄 みず		

15(水)	ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) トック
	【ビビンバ(肉)】①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つける。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【ビビンバ(野菜)】①切干しだいこんは十分にもみ洗した後に、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、にんじん、切干しだいこんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(きゅうりは小学校は180人分程度、中学校は135人分程度、にんじんは小学校は90人分程度、中学校は70人分程度、切干しだいこんは100人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【トック】①こまつなは流水解凍する。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、トック、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、最後にこまつなを加えて煮る。
ごはん	
牛乳	
エネルギー 594kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.2g 糖質 86.9g	

●ビビンバ(肉)	黄 ごまあぶら	0.5
赤 ぎゅうひきにく	黄 いりごま(しろ)	0.5
赤 ぶたひきにく	●トック	
緑 にんにく	黄 トック	20
黄 ごまあぶら	緑 たまねぎ	25
黄 さとう	緑 こまつな(れいとう)	15
黄 こいくちしょうゆ	緑 えのきたけ	10
黄 コチジャン	緑 しお	0.3
●ビビンバ(野菜)	黄 こしょう	0.02
緑 きゅうり	黄 うすくちしょうゆ	1.8
緑 にんじん	黄 ちゅうかスープのもと	0.8
緑 きりぼしだいこん	黄 みず	130
黄 さとう		
緑 しお		
黄 こいくちしょうゆ		

22(水)	豚肉の甘辛焼き とうふのみそ汁 じゃこピーマン
	【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。【とうふのみそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、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。【じゃこピーマン】①ちりめんじゃこはゆでる。②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆで味つける。
ごはん	
牛乳	
エネルギー 576kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.2g 糖質 75.5g	

●豚肉の甘辛焼き	赤 あかみそ	10
赤 ぶたにく	赤 しろみそ	4
緑 たまねぎ	赤 だしこんぶ	0.5
黄 りょうりしゆ	赤 けずりぶし	2
黄 さとう	黄 みず	130
黄 こいくちしょうゆ	●じゃこピーマン	
●とうふのみそ汁	赤 ちりめんじゃこ	3
赤 とうふ(れいとう)	緑 ピーマン	20
緑 キャベツ	黄 めんじつゆ	0.4
緑 にんじん	黄 さとう	0.3
緑 あおねぎ	黄 りょうりしゆ	0.4
緑 えのきたけ	黄 こいくちしょうゆ	0.9

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。

Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and energy/nutrient values. Includes sections for 23(木), 24(金), 27(月), 28(火), 30(木).

Color-coded menu table with columns for color, item name, and quantity. Includes items like 焼きそば, きゅうりのしょうがづけ, あまなつかん.

学校給食の献立をLINEで配信しています!

QR code and text explaining the LINE service for school lunch menus, including a character mascot.

4月10日(金)

入学祝いこんだて menu featuring items like カツカレーライス, フルーツゼリー, and a celebratory message for school entry.

4月27日(月)

ちまき menu featuring Chimaki (rice dumplings) and a message about the festival and health.



パン献立の給食



米飯献立の給食

大阪市の子供の学校給食の献立には、こどもの日や月見・正月・節分などの行事にちなんだものや、入学祝い・卒業祝いなどの献立があります。旬の食材を使用した、栄養バランスのとれた給食を提供し、学校給食をとおして、心身の健康や感謝の心を育みます。また、大阪市の児童生徒を対象に、献立コンクールが実施され、選ばれた献立が給食に登場します。