

令和8年9月分学校給食献立表(小学校)

1(火)	コッペパン 牛乳	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 みかんジャム	●豚肉のカレー風味焼き	赤 ぶたにく 45	こしょう 0.02
		[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。	緑 ビーマン 10	うすくちしょうゆ 1	
			しお 0.3	チキンブイオン 0.8	
		エネルギー 620kcal たんぱく質 31.5g 脂質 19.7g 糖質 73.4g	0.02	●なしのコンポート	みず 70
2(水)	ごはん 牛乳	豚肉の甘辛焼き 五目汁 かぼちゃのいとし煮	●豚肉の甘辛焼き	赤 ぶたにく 40	赤 だしこんぶ 0.5
		[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、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。[かぼちゃのいとし煮]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）	緑 たまねぎ 20	赤 けずりぶし 2	
			黄 さとう 1	●かぼちゃのいとし煮	みず 130
		エネルギー 552kcal たんぱく質 23.6g 脂質 14.5g 糖質 77.9g	1.2	赤 あずき（ドライバック）	4
3(木)	ごはん 牛乳	鶏肉のてり焼き とうがんのみそ汁 なすのそぼろいため	●鶏肉のてり焼き	赤 けいにく 50	赤 ぶたひきにく 10
		[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。[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。	黄 さとう 1	緑 なす 20	
			みりん 1.5	緑 ビーマン 5	
		エネルギー 557kcal たんぱく質 27.4g 脂質 14.9g 糖質 75.0g	1.7	緑 しょうが 0.2	0.5
4(金)	おさつパン 牛乳	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	●とうがんのみそ汁	赤 うすあげ（れいとう） 5	黄 めんじつゆ 0.5
		[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熱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、配付時にキャベツにかけ、あえる。	緑 とうがん 30	黄 さとう 0.8	
			赤 オクラ 10	こいくちしょうゆ 1.5	
		エネルギー 706kcal たんぱく質 27.1g 脂質 25.5g 糖質 82.1g	10	赤 だしこんぶ 0.5	
7(月)	ごはん 牛乳	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	●チキンレバーカツ（小麦）	赤 チキンレバーカツ 50	ケチャップ 8
		[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、配付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水洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。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、焼き物機で蒸す。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、配付時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。	黄 なたねあぶら 8	チキンブイオン 0.6	
			●ケチャップ煮	赤 ぶたにく 10	みず 50
		エネルギー 645kcal たんぱく質 23.7g 脂質 24.0g 糖質 81.5g	15	●キャベツのバジル風味サラダ	30
8(火)	黒糖パン 牛乳	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	●とうふローフ	赤 ツナ 15	しお 0.3
		[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、ミニパン（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、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、配付時にきゅうりにかけ、あえる。	黄 じゃがいもでんぶん 2	こしょう 0.02	
			赤 とうふ 30	うすくちしょうゆ 1	
		エネルギー 615kcal たんぱく質 27.6g 脂質 22.9g 糖質 66.8g	2	チキンブイオン 0.8	

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(水)	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	● <u>マーボーなす</u>		● <u>ツナともやしのいためもの</u>	
		赤 ぎゅうひきにく 25	赤 ツナ 5		
ごはん	牛乳	赤 ぶたひきにく 25	緑 ブラックマツペもやし 20	緑 コーン (れいとう) 10	
		緑 たまねぎ 30	黄 めんじつゆ 0.2		
ごはん	牛乳	緑 なす 30	しお 0.05		
		緑 にんじん 10	こしょう 0.01		
ごはん	牛乳	緑 ビーマン 10	こいくちしょうゆ 0.3		
		緑 しょうが 0.5	● <u>焼きさつまいもの甘みつけかけ</u>		
ごはん	牛乳	黄 めんじつゆ 0.5	赤 さつまいも 35		
		赤 トウバンジャン 0.1	黄 めんじつゆ 0.5		
ごはん	牛乳	しお 0.1	黄 さとう 3		
		こいくちしょうゆ 3	しお 0.1		
ごはん	牛乳	赤 あかみそ 3	こいくちしょうゆ 0.1		
		黄 じゃがいもでんぶん 1	みず 2		
ごはん	牛乳	みず 18			
		エネルギー 628kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.2g 糖質 85.4g			
10(木)	他人丼 (卵) ささみとキャベツのいためもの 大福豆の煮もの	● <u>他人丼 (卵)</u>		赤 ささみあぶらづけ 5	
		赤 ぎゅうひきにく 25	緑 キャベツ 30		
ごはん	牛乳	赤 ぎゅうりゆ 0.8	黄 めんじつゆ 0.3		
		赤 けいらん (えきらん) 35	しお 0.2		
ごはん	牛乳	緑 たまねぎ 45	うすくちしょうゆ 0.5		
		● <u>大福豆の煮もの</u>			
ごはん	牛乳	赤 おおふくめ (かんそう) 6			
		黄 さとう 1	黄 さとう 1.6		
ごはん	牛乳	みりん 0.5	しお 0.1		
		しお 0.3	うすくちしょうゆ 0.3		
ごはん	牛乳	うすくちしょうゆ 3	みず 20		
		こいくちしょうゆ 2			
ごはん	牛乳	赤 けずりぶし 0.7			
		みず 30			
ごはん	牛乳	● <u>ささみとキャベツのいためもの</u>			
		● <u>オイスターソース焼きそば (小麦)</u>		オイスターソース 1	
ごはん	牛乳	赤 ぶたにく 45	● <u>焼きかぼちゃのごまだれかけ</u>		
		黄 ちゅうかめん 30	緑 かぼちゃ 40		
ごはん	牛乳	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		
ごはん	牛乳	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		
ごはん	牛乳	緑 にら 5	みず 2		
		緑 しょうが 0.5	● <u>洋なし缶</u>		
ごはん	牛乳	緑 にんにく 0.5	緑 ようなしかん 44		
		黄 めんじつゆ 0.8			
ごはん	牛乳	しお 0.1			
		こしょう 0.03			
ごはん	牛乳	こいくちしょうゆ 3			
		テンメンジャン 2			
ごはん	牛乳	エネルギー 570kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.3g 糖質 65.4g			
		● <u>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</u>			
ごはん	牛乳	● <u>鶏肉の塩こうじ焼き</u>		赤 しろみそ 4	
		赤 けいにく 45	赤 にぼし 2		
ごはん	牛乳	緑 たまねぎ 20	みず 130		
		しおこうじ 4	● <u>牛ひじきそぼろ</u>		
ごはん	牛乳	● <u>さつまいものみそ汁</u>	赤 ぎゅうひきにく 10		
		黄 さつまいも 25	緑 しそ 0.3		
ごはん	牛乳	赤 うすあげ (れいとう) 5	赤 ひじき 1		
		緑 キャベツ 25	黄 めんじつゆ 0.3		
ごはん	牛乳	緑 にんじん 10	黄 さとう 1		
		緑 ブラックマツペもやし 10	みりん 0.5		
ごはん	牛乳	緑 あおねぎ 5	うすくちしょうゆ 1.5		
		赤 あかみそ 10			
ごはん	牛乳	エネルギー 588kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.8g 糖質 81.2g			
		● <u>牛肉の香味焼き トマトのスーpsバググティ (小麦) 棒チーズ (乳) ブルーベリージャム</u>			
ごはん	牛乳	● <u>牛肉の香味焼き</u>		緑 にんじん 10	
		赤 ぎゅうひきにく 40	緑 パセリ 0.5		
ごはん	牛乳	緑 ビーマン 10	緑 にんにく 0.3		
		しろワイン 1.2	黄 オリーブゆ 0.5		
ごはん	牛乳	しお 0.3	しお 0.3		
		こしょう (あらびき) 0.02	こしょう 0.02		
ごはん	牛乳	オールドスパイス 0.04	チキンブイオン 0.9		
		ウスターソース 1.2	みず 80		
ごはん	牛乳	黄 めんじつゆ 0.5	※しお 0.5		
		● <u>トマトのスーpsバググティ (小麦)</u>	● <u>棒チーズ (乳)</u>		
ごはん	牛乳	赤 けいにく 20	赤 ぼうチーズ 10		
		赤 ベーコン 8			
ごはん	牛乳	黄 スバググティ 15			
		緑 たまねぎ 30			
ごはん	牛乳	緑 トマト 20			
		エネルギー 682kcal たんぱく質 32.8g 脂質 27.1g 糖質 71.1g			
ごはん	牛乳	● <u>一口がんも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</u>			
		● <u>一口がんもとさといものみそ煮</u>		緑 キャベツ 15	
ごはん	牛乳	赤 ぎゅうひきにく 10	緑 ビーマン 5		
		黄 さといも 25	黄 めんじつゆ 0.5		
ごはん	牛乳	赤 ひとくちがんも 20	しお 0.2		
		緑 たまねぎ 35	こいくちしょうゆ 0.6		
ごはん	牛乳	● <u>みたらしだんご</u>			
		緑 にんじん 20	黄 しらたまだんご 30		
ごはん	牛乳	緑 さんどまめ (れいとう) 10	黄 さとう 2.8		
		黄 さとう 0.5	こいくちしょうゆ 0.8		
ごはん	牛乳	こいくちしょうゆ 0.5	黄 じゃがいもでんぶん 0.3		
		赤 あかみそ 7	みず 8		
ごはん	牛乳	赤 けずりぶし 0.9			
		みず 40			
ごはん	牛乳	● <u>牛肉と野菜のいためもの</u>			
		赤 ぎゅうひきにく 20			
ごはん	牛乳	緑 しょうが 0.5			
		エネルギー 620kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.4g 糖質 90.8g			

		4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)	
17(木)	ごはん 牛乳	● 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
		[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、トマトピューレを加えて煮る。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、カレールウの薬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。	カレールウのもと(こめこ) 11 みず 85
		エネルギー 664kcal たんぱく質 23.8g 脂質 20.4g 糖質 89.4g	● ツナマヨ風きゅうりいため 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 黄 めんじつゆ 0.2 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 コーン(れいとう) 0.01 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 トマトピューレ 4 カレーこ 0.05 しお 0.2 ローレル 0.01
18(金)	黒糖パン 牛乳	● 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	● あかうおのレモンソース
		[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、配食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。	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
		エネルギー 588kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.0g 糖質 62.5g	● 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
24(木)	ごはん 牛乳	● 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
		[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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、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60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、配食時に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。	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 トマトピューレ 4 しお 0.4 こしょう 0.01 ローレル 0.02
		エネルギー 607kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.7g 糖質 85.6g	● ミニフィッシュ 赤 セロリ 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 赤 ミニフィッシュ(ふくら) 5
25(金)	黒糖パン 牛乳	● カレーマカロニグラタン スープ 黄桃缶	● カレーマカロニグラタン
		[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、カレールウの薬(カレールウの薬の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煮上があれば、グリーンピース、マカロニを加え、ミニバット(小学校は1クラスの入数分、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煮上があれば、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。	赤 ぎゅうにく 30 黄 マカロニ(こめこ) 6 緑 たまねぎ 25 緑 グリンピース(れいとう) 4 緑 マッシュルームみずに 5 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう 0.02 カレーこ 0.1 ウスターソース 1 カレールウのもと(こめこ) 4 黄 しょうしんこみず 1.5 みず 23
		エネルギー 628kcal たんぱく質 29.9g 脂質 18.8g 糖質 77.6g	● 黄桃缶 赤 しょうしんこみず 23 緑 しょうしんこみず 25
28(月)	ごはん 牛乳	● 焼きとり みそ汁 ひじきのいため煮	● 焼きとり
		[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、配食時に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煮上があれば、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煮上があれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮あめる。	赤 けいにく 45 緑 しろねぎ 10 緑 しょうが 1.2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 3 こいくちしょうゆ 3 赤 ひじき 0.2 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けずりぶし 0.15 みず 10
		エネルギー 562kcal たんぱく質 27.4g 脂質 13.7g 糖質 78.4g	● みそ汁 赤 ぶたにく 10 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 15 緑 こまつな(れいとう) 10 緑 えのきたけ 10
29(火)	ごはん 牛乳	● 酢豚 中華みそスープ 焼きのり	● 酢豚
		[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煮上があれば、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、中華スープの薬で味つけする。【 焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 ぶたにく 35 赤 しょうが 0.8 緑 りょうりしゅ 1.1 こいくちしょうゆ 1.1 黄 じゃがいもでんぶん 5 黄 なたねあぶら 5 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ(みず)に 10 緑 にんじん 10 黄 ピーマン 5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめ酢 0.4 こいくちしょうゆ 1 ケチャップ 2 みず 5
		エネルギー 588kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.7g 糖質 78.9g	● 中華みそスープ 赤 けいにく 25

		大阪市教育委員会事務局	
30(水)	ごはん 牛乳	● 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 いちごジャム	● 牛肉のデミグラスソース煮
		[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煮上があれば、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煮上があれば、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、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。	赤 ぎゅうにく 30 緑 たまねぎ 20 緑 グリンピース(れいとう) 3 緑 にんにく 0.5 緑 マッシュルームみずに 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう(あらびき) 0.02 デミグラスソース(こめこ) 2 ウスターソース 1.5 ケチャップ 1.5 チキンブイオン 0.2 みず 8
		エネルギー 591kcal たんぱく質 26.3g 脂質 20.9g 糖質 67.4g	● 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

ちようしよく た くふう

朝食をおいしく食べる工夫をしよう

ちようしよく すいみんちゆう てい か たいおん じょうしよう ごぜんちゆう かつどう ひつよう ほきゅう せいかつ とどの

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。

ほや お ほや お

早寝早起きをしましょう。

ほや お ほや お

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。

ゆうしよく はや す

夕食は早めに済ませましょう。

ゆうしよく おそ やしよく た あさ しょくよく ゆうしよく はや

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。



おおさか ししよくいくすいしん
大阪市食育推進キャラクター
たべやん

9月17日(木)

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

さいゆうしゅうしょうこんだて

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。