

令和8年10月分学校給食献立表(小学校)

1(木)	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
ごはん	[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くきわかめはさつと洗う。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。
牛乳	エネルギー 566kcal たんぱく質 28.5g 脂質 15.1g 糖質 75.6g
2(金)	鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんごのコンポート
レーズンパン	[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て煮こみ、最後にグリー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。
牛乳	エネルギー 678kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.9g 糖質 87.5g
5(月)	あげどりのねぎだれかけ 中華スープ えだまめ
ごはん	[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、湯を合わせて煮、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、焼き物機で煮す。
牛乳	エネルギー 648kcal たんぱく質 24.5g 脂質 24.4g 糖質 80.0g
6(火)	豚肉のごまみそ焼き ふきよせ煮 焼きのり
ごはん	[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。
牛乳	エネルギー 570kcal たんぱく質 26.5g 脂質 15.0g 糖質 78.0g
7(水)	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
黒糖パン	[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、最後にグリー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。
牛乳	エネルギー 719kcal たんぱく質 28.3g 脂質 30.0g 糖質 76.0g
8(木)	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
ごはん	[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、ひたる程度の氷につける。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、「大豆除き液」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。④配缶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。
除食(大豆)	エネルギー 569kcal たんぱく質 26.5g 脂質 14.3g 糖質 77.9g

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。

4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)	●ほっけのおろしじょうゆかけ	赤 だしこんぶ 0.5
赤 ほっけ 50	赤 けずりぶし 2	
緑 だいこんおろし(れいとう) 10	みず 130	
みりん 1	●くきわかめのつくだ煮	
うすくちしょうゆ 1.5	くきわかめ(れいとう) 10	
●豚汁	黄 さとう 0.5	
赤 ぶたにく 20	みりん 2	
赤 うすあげ(れいとう) 5	こいくちしょうゆ 1.5	
緑 たまねぎ 20	赤 だしこんぶ 0.04	
緑 はくさい 10	赤 けずりぶし 0.15	
緑 ごぼう 20	みず 10	
緑 にんじん 10		
緑 みつば 3		
赤 あかみそ 10		
赤 しろみそ 4		
●鶏肉とさつまいものシチュー	黄 さとう 0.8	
赤 けいにく 35	しお 0.1	
しろワイン 1.1	ワインビネガー 1	
赤 ベーコン 5	うすくちしょうゆ 0.3	
黄 さつまいも 35	●りんごのコンポート	
緑 たまねぎ 30	緑 りんご 63.5	
緑 にんじん 15	黄 さとう 3	
緑 グリンピース(れいとう) 5	こめず 2	
緑 マッシュルームみずに 10	みず 40	
黄 めんじつゆ 0.5	※しお 0.5	
こしょう(しろ) 0.02		
シチュールウのもと 11		
みず 100		
●はくさいのピクルス		
緑 はくさい 40		
●あげどりのねぎだれかけ	緑 たまねぎ 20	
赤 けいにく 45	緑 たけのこ(みずに) 10	
りょうりしゆ 1.4	緑 にんじん 10	
緑 しょうが 0.5	緑 にら 5	
黄 じゃがいもでんぶん 9	しお 0.3	
黄 たたねあぶら 7	こしょう 0.02	
緑 しろねぎ 3	うすくちしょうゆ 1.8	
黄 さとう 1	ちゅうかスープのもと 0.8	
こめず 1.5	みず 130	
こいくちしょうゆ 1.5	●えだまめ	
黄 ごまあぶら 0.3	緑 えだまめ(れいとう) 15	
みず 2	※しお 0.2	
●中華スープ		
赤 ぶたにく 10		
緑 はくさい 30		
●豚肉のごまみそ焼き	緑 にんじん 15	
赤 ぶたにく 40	緑 さんどまめ(れいとう) 10	
緑 ピーマン 15	緑 しめじ 10	
黄 ねりごま 2	黄 さとう 1	
黄 さとう 0.5	みりん 1	
こいくちしょうゆ 2.4	しお 0.2	
赤 あかみそ 1.8	うすくちしょうゆ 2	
黄 いりごま(しろ) 1	こいくちしょうゆ 2.5	
●ふきよせ煮	赤 けずりぶし 0.7	
赤 けいにく 15	みず 30	
りょうりしゆ 0.5	●焼きのり	
こんにゃく 20	赤 やきのり(ふくら) 1.25	
黄 さといも 20		
緑 たまねぎ 20		
緑 れんこん 20		
●いわしフライ(小麦)		
赤 いわしフライ 50	しお 0.1	
黄 たたねあぶら 8	カレールウのもと(こめこ) 8	
●カレースープ	チキンブイオン 1	
赤 けいにく 10	みず 130	
黄 じゃがいも 15	●ベーコンとごぼうのソテー	
緑 たまねぎ 30	赤 ベーコン 5	
緑 にんじん 10	緑 ごぼう 20	
緑 グリンピース(れいとう) 5	緑 コーン(れいとう) 5	
緑 セロリ 2	黄 めんじつゆ 0.3	
緑 にんにく 0.3	しお 0.2	
黄 めんじつゆ 0.5	こしょう 0.01	
●もずくと豚ひき肉のジューシー(具)		
赤 ぶたひきにく 30	赤 けいにく 20	
緑 にんじん 10	黄 じゃがいも 25	
緑 むきえだまめ(れいとう) 5	緑 はくさい 35	
赤 もずく(れいとう) 15	緑 ブラックマッペもやし 10	
赤 だしこんぶ(ほそ) 0.8	緑 あおねぎ 5	
黄 めんじつゆ 0.5	赤 あかみそ 4	
りょうりしゆ 0.6	赤 しろみそ 10	
黄 さとう 0.8	赤 だしこんぶ 0.5	
みりん 0.5	赤 けずりぶし 2	
しお 0.1	みず 130	
うすくちしょうゆ 2	●焼きれんこん	
こいくちしょうゆ 1.7	緑 れんこん 25	
どんこつスープ 5	しお 0.1	
みず 10	黄 めんじつゆ 0.5	

9(金)	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)
おさつパン	[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、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、ミニパット(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。
牛乳	エネルギー 642kcal たんぱく質 26.8g 脂質 19.1g 糖質 84.7g
13(火)	豚肉のガーリック焼き コーンスープ ヨーグルト(乳) いちごジャム
コッペパン	[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(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。[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、鶏肉、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。[ヨーグルト(乳)]①ヨーグルトは1人1コずつである。
牛乳	エネルギー 685kcal たんぱく質 32.4g 脂質 23.9g 糖質 79.4g
14(水)	和風ハンバーグ 五目汁 金時豆の煮もの
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コ程度、中学校は25コ程度)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、水きりでん粉(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)
牛乳	エネルギー 603kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.5g 糖質 79.7g
15(木)	自身魚フリッター(小麦) スープ さんどまめとコーンのサラダ
黒糖パン	[自身魚フリッター(小麦)]①自身魚フリッター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℃) [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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[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(さんどまめは小学校は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、焼き物機で煮す。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。
牛乳	エネルギー 664kcal たんぱく質 27.7g 脂質 29.5g 糖質 66.1g
16(金)	ポークカレーライス ほうれんそうのソテー 洋なし缶
ごはん	[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。[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 601kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.2g 糖質 87.5g
19(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 みかんジャム
コッペパン	[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。
牛乳	エネルギー 594kcal たんぱく質 32.3g 脂質 19.4g 糖質 67.0g

食品の使用量の単位は[g]		大阪市教育委員会事務局	
●なすのミートグラタン	●鶏肉とキャベツのスープ		
赤 ぎゅうひきにく 15	赤 けいにく 20		
赤 ぶたひきにく 10	しろワイン 0.6		
黄 マカロニ(こめこ) 3	緑 キャベツ 30		
緑 なす 25	緑 にんじん 10		
緑 たまねぎ 20	緑 パセリ 0.5		
緑 にんにく 0.1	しお 0.3		
黄 めんじつゆ 0.5	こしょう 0.02		
しお 0.1	うすくちしょうゆ 1		
こしょう 0.03	チキンブイオン 1.5		
ケチャップ 6	みず 130		
トマトピューレ 5	●ダイゼリー(みかん)		
ウスターソース 1	緑 ゼリー(みかん) 50		
黄 しょうしんこ 3			
みず 2			
●豚肉のガーリック焼き	緑 コーンペースト 25		
赤 ぶたにく 45	緑 コーン(れいとう) 10		
緑 たまねぎ 20	緑 にんじん 10		
しろワイン 1.4	緑 パセリ 0.5		
しお 0.1	しお 0.3		
こしょう(あらびき) 0.02	こしょう 0.02		
ガーリック 0.02	うすくちしょうゆ 1		
こいくちしょうゆ 1	チキンブイオン 1.5		
黄 めんじつゆ 0.3	みず 130		
●コーンスープ	●ヨーグルト(乳)		
赤 けいにく 10	赤 ヨーグルト 108		
緑 キャベツ 30			
●和風ハンバーグ	うすくちしょうゆ 4		
赤 ハンバーグ 60	赤 だしこんぶ 0.5		
黄 さとう 0.7	赤 けずりぶし 2		
みりん 0.8	みず 130		
こいくちしょうゆ 1.5	●金時豆の煮もの		
黄 じゃがいもでんぶん 0.2	赤 きんときまめ(かんそう) 6		
みず 4	黄 さとう 2.5		
●五目汁	しお 0.1		
赤 とうふ(れいとう) 15	こいくちしょうゆ 0.3		
赤 うすあげ(れいとう) 5	みず 20		
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			
●自身魚フリッター(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		
黄 たたねあぶら 8	チキンブイオン 1.5		
●スープ	みず 130		
赤 けいにく 20	●さんどまめとコーンのサラダ		
しろワイン 0.6	緑 さんどまめ(れいとう) 25		
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		
緑 にんじん 10	しお 0.2		
緑 パセリ 0.5	こめず 0.4		
緑 しめじ 10	うすくちしょうゆ 0.1		
しお 0.3	黄 めんじつゆ 0.2		
●ポークカレーライス	みず 100		
赤 ぶたにく 35	●ほうれんそうのソテー		
黄 じゃがいも 35	緑 ほうれんそう 25		
緑 たまねぎ 40	緑 コーン(れいとう) 5		
緑 にんじん 15	黄 めんじつゆ 0.3		
緑 グリンピース(れいとう) 5	しお 0.1		
緑 にんにく 0.5	こしょう 0.01		
黄 めんじつゆ 0.5	うすくちしょうゆ 0.2		
カレーこ 0.05	●洋なし缶		
しお 0.3	緑 ようなしかん 44		
ローレル 0.01			
カレールウのもと(こめこ) 11			
●鶏肉のチリソース焼き	緑 えのきたけ 10		
赤 けいにく 50	しお 0.2		
緑 しょうが 0.3	こしょう 0.02		
緑 にんにく 0.2	うすくちしょうゆ 1.8		
黄 さとう 0.8	ちゅうかスープのもと 0.8		
しお 0.2	黄 ごまあぶら 0.2		
こいくちしょうゆ 0.4	みず 130		
ケチャップ 6	●ツナとさんどまめのいためもの		
トウバンジャン 0.02	赤 ツナ 10		
●焼き豚のスープ	緑 さんどまめ(れいとう) 25		
赤 やきぶた 15	黄 めんじつゆ 0.2		
緑 はくさい 25	しお 0.05		
緑 たまねぎ 20	こしょう 0.01		
緑 にんじん 10	こいくちしょうゆ 0.3		
緑 にら 5			

20(火)	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)] 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、入丁みそ、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。こんにやくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、こんにやく、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。 エネルギー 656kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.9g 糖質 81.2g
21(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)] 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。 エネルギー 642kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.2g 糖質 84.9g
ごはん 牛乳	
除去食 (卵)	
22(木)	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)] 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、しょうう、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 (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。 エネルギー 564kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.9g 糖質 68.4g
ミニコッペパン 牛乳	
23(金)	プルコギ トック もやしのナムル [プルコギ] 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 (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℃、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る。【 もやしのナムル] ①もやしはゆでる。②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、配缶時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 575kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.0g 糖質 83.2g
ごはん 牛乳	
26(月)	ピリ辛煮 大学いも きゅうりの中華あえ [ピリ辛煮] 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さつまいもはさつ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。【 きゅうりの中華あえ] 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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。 エネルギー 649kcal たんぱく質 25.8g 脂質 24.8g 糖質 74.4g
黒糖パン 牛乳	
27(火)	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] 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り、にんじん、だいこん、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。【 おかかなっ葉] ①だいこん葉はもどす。②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。 エネルギー 553kcal たんぱく質 25.7g 脂質 13.1g 糖質 79.2g

4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)		
● みそカツ (米粉カツ)	緑 にんじん 20 赤 こめコカツ 50 黄 なたねあぶら 8 黄 さとう 0.8 みりん 0.8 はちしょうみそ 1.2 赤 あかみそ 0.8 黄 じゃがいもでんぶんみず 0.1 みず 8	緑 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
● じゃがいもと野菜の煮もの	緑 ほうれんそう 30 赤 けいにく 15 りょうりしゅ 0.5 黄 じゃがいも 35 こんにやく 20 赤 かつおぶし (ふくら) 1 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 (ふくら) 1
● 中華丼 (卵)	赤 ぶたにく 35 赤 うずらたまごみずにはくさい 25 緑 たまねぎ 40 緑 たけのこ (みずに) 20 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	ちゅうかスープのもと 0.3 黄 じゃがいもでんぶんみず 2.5 みず 30 ● 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 緑 おうとうハーフかん 58
● イタリアンスパゲッティ (小麦)	赤 ぶたにく 20 しるワイン 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に 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.3 こしょう 0.03 ケチャップ 10 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 ● スイートポテト 黄 スイートポテト (れいとう) 30
● プルコギ	緑 にんじん 10 赤 ぎゅうにく 40 緑 しいたけ (なま) 5 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 しょうが 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
● もやしのナムル	緑 ブラックマッペもやし 30 黄 いりごま (しろ) 0.1 うすくちしょうゆ 0.9 黄 ごまあぶら 0.6	
● トック	黄 トック 20 緑 チンゲンサイ 20	
● ピリ辛煮	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	
● きゅうりの中華あえ	緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 黄 ごまあぶら 0.2	
● 大学いも	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130	
● 鶏肉の甘辛焼き	赤 だれこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130	
● 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	緑 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	

28(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 [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、半ひき肉、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、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、ケチャップ、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけて煮こみ、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。【 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 (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。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。【 みかん] ①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 620kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.5g 糖質 87.7g	● 大豆入りキーマカレーライス 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 だいず (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 カレールウのもと (こめこ) 7 こいくちしょうゆ 0.6	みず 25 ● 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 ● みかん 緑 みかん 94.4
29(木)	タンタンめん (肉みそ) タンタンめん (汁めん) (小麦) キャベツの中華だれかけ いり黒豆 バター [タンタンめん (肉みそ)] ①砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ねぎを香りよくいため、半ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、①の味液で味つける。【 タンタンめん (汁めん) (小麦)] ①中華めんはかためにゆで、さつと水にさらす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、もやし、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し、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。④配食時に③のめんを盛りつけた上に、肉みそをのせる。【 キャベツの中華だれかけ] 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、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にキャベツにける。【 いり黒豆] ①いり黒豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 645kcal たんぱく質 26.9g 脂質 27.7g 糖質 66.1g	● タンタンめん (肉みそ) 赤 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 15 緑 しろうが 5 緑 しょうが 0.5 黄 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 テンメンジャン 2 あかみそ 1 ● タンタンめん (汁めん) (小麦) 黄 ちゅうかめん (ほうめん) 15 緑 チンゲンサイ 15 黄 ブラックマッペもやし 15 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 ちゅうかスープのもと 0.8	黄 すりごま (しろ) 0.5 黄 ラー油 0.01 みず 130 ● キャベツの中華だれかけ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 黄 ごまあぶら 0.2 ● いり黒豆 赤 いりくろめ (ふくら) 5
30(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] 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、配缶時にさけにける。【 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り、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。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、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。 エネルギー 565kcal たんぱく質 30.9g 脂質 14.7g 糖質 74.3g	● さけのゆずじょうゆかけ 赤 さけ (ゆく) 50 黄 めんじつゆ 0.5 みりん 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 ゆず (かじゅう) 0.7 みず 1.5 ● みそ汁 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ (みずに) 10 緑 あおねぎ 5 緑 えのきたけ 10 黄 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 ● 高野どうふのいり煮 赤 ぶたひきにく 10	赤 こうやどうふ (ふんまつ) 9 緑 にんじん 5 緑 グリンピース (れいとう) 9 赤 ひじき 0.5 黄 めんじつゆ 0.1 黄 さとう 0.9 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 だしこんぶ 0.12 けずりぶし 0.45 みず 30

10月1日(木)

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。

10月5日(月)

しょうひん
食品ロス

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。

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」

食品ロスを減らす取り組みを心がけましょう。

10月6日(火)

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、さといも、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。