令和8年11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、東住吉区、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

2(月)
黒糖パン
牛乳

あげギョーザ（小麦）　中華みそスープ　れんこんのオイスターソース焼き

[あげギョーザ（小麦）]①ギョーザ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℃）**[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、にんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、こしょう、うすくちしょうゆ、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。**[れんこんのオイスターソース焼き]**①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬき、塩、オイスターソース、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。

エネルギー　626kcal　たんぱく質 26.2g　脂質 23.3g　糖質 72.2g

●あげギョーザ（小麦）

赤 ギョーザ	40
黄 なたねあぶら	4

●中華みそスープ

赤 けいにく	25
緑 たまねぎ	20
緑 はくさい	20
緑 にんじん	10
緑 にら	5
緑 しいたけ（かんそう）	0.5
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.3
赤 あかみそ	7
ちゅうかスープのもと	0.5
みず	130

●れんこんのオイスターソース焼き

緑 れんこん	25
しお	0.1
オイスターソース	1
黄 めんじつゆ	0.3

4(水)
ごはん
牛乳

豚キムチ丼　とうふのスープ　だいこんのナムル

[豚キムチ丼]①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にたまねぎ、はくさい、はくさいキムチの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、コチジャンで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。**[とうふのスープ]**①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、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する。**[だいこんのナムル]**①だいこんはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は１１５人分程度、中学校は８５人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。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、配缶時にだいこんにかけ、あえる。

エネルギー　556kcal　たんぱく質 26.6g　脂質 15.8g　糖質 74.3g

●豚キムチ丼

赤 ぶたにく	40
緑 たまねぎ	30
緑 はくさい	20
緑 はくさいキムチ	20
緑 にら	5
緑 しょうが	0.5
緑 にんにく	0.5
黄 めんじつゆ	1
黄 さとう	1
しお	0.1
うすくちしょうゆ	0.5
コチジャン	0.1

●とうふのスープ

赤 けいにく	20
りょうりしゅ	0.6
赤 とうふ（れいとう）	20
緑 チンゲンサイ	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
みず	130

●だいこんのナムル

緑 だいこん	25
しお	0.1
うすくちしょうゆ	0.9
黄 ごまあぶら	0.6

5(木)
ごはん
牛乳

あかうおのゆずじょうゆかけ　じゃがいもとあつあげの煮もの　ほうれんそうのごまあえ

[あかうおのゆずじょうゆかけ]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、配缶時にあかうおにかける。**[じゃがいもとあつあげの煮もの]**①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、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、あつあげを加え、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。**[ほうれんそうのごまあえ]**①いりごまはいる。②ほうれんそうはゆでる。③ねりごま、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、いりごまをふり、あえる。

エネルギー　568kcal　たんぱく質 28.7g　脂質 15.5g　糖質 73.3g

●あかうおのゆずじょうゆかけ

赤 あかうお	50
みりん	1
うすくちしょうゆ	1.5
緑 ゆず（かじゅう）	0.7
みず	1.5

●じゃがいもとあつあげの煮もの

赤 ぶたにく	15
りょうりしゅ	0.5
黄 じゃがいも	30
赤 あつあげ（れいとう）	25
緑 だいこん	35
緑 にんじん	15
緑 さんどまめ（れいとう）	10
黄 さとう	1
しお	0.2
うすくちしょうゆ	0.9
こいくちしょうゆ	1.7
※しお	1

●きざみのり（袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ）

赤 きざみのり（ふくろ）	0.8

●ほうれんそうのごまあえ

緑 ほうれんそう	30
黄 ねりごま	1
黄 さとう	0.2
うすくちしょうゆ	0.9
黄 いりごま（しろ）	0.5

6(金)
ミニコッペパン
牛乳
除去食（大豆）

ウインナーときのこの和風スパゲッティ（小麦）　きざみのり（袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ）　キャベツときゅうりのサラダ　ソフト黒豆

[ウインナーときのこの和風スパゲッティ（小麦）]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、まいたけの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。**[きざみのり（袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ）]**①きざみのりは１人１袋ずつ添える。**[キャベツときゅうりのサラダ]**①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（キャベツは小学校は１０５人分程度、中学校は８０人分程度、きゅうりは小学校は１８０人分程度、中学校は１３５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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。**[ソフト黒豆]**①ソフト黒豆は１人１袋ずつである。

エネルギー　526kcal　たんぱく質 22.8g　脂質 20.0g　糖質 56.9g

●ウインナーときのこの和風スパゲッティ（小麦）

赤 ウインナー	25
赤 ベーコン	8
黄 スパゲッティ	30
黄 めんじつゆ	0.9
緑 たまねぎ	40
緑 にんじん	15
緑 ピーマン	10
緑 にんにく	0.3
緑 しめじ	10
緑 まいたけ	10
黄 めんじつゆ	0.5
しお	0.1
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	2.1
こいくちしょうゆ	2.5
黄 ごまあぶら	0.5
黄 いりごま（しろ）	1

●わかめスープ

赤 ささみみずに	15
緑 たまねぎ	25
緑 えのきたけ	10
赤 わかめ（かんそう）	0.7
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
みず	130

●ミニフィッシュ

赤 ミニフィッシュ（ふくろ）	5

9(月)
ごはん
牛乳

ビビンバ（肉）　ビビンバ（野菜）　わかめスープ　ミニフィッシュ

[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の調味液で味つけする。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いりごまはいる。②だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（だいこんは小学校は１１５分程度、中学校は８５人分程度、もやしは小学校は１４０人分程度、中学校は１０５人分程度、にんじんは小学校は１４０人分程度、中学校は１０５人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。ほうれんそうはゆでる。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配食時にご飯に盛りつけた上に③の具をかける。**[わかめスープ]**①ささみは十分に水分をきる。わかめ（乾）はもどす。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、ささみ、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、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。**[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。

エネルギー　575kcal　たんぱく質 26.5g　脂質 16.7g　糖質 76.9g

●ビビンバ（肉）

赤 ぎゅうひきにく	20
赤 ぶたひきにく	20
緑 にんにく	0.2
黄 ごまあぶら	0.5
黄 さとう	2
こいくちしょうゆ	2.4
コチジャン	0.3

●ビビンバ（野菜）

緑 だいこん	25
緑 ほうれんそう	15
緑 ブラックマッペもやし	15
緑 にんじん	10
黄 さとう	1.2
しお	0.1
りょうりしゅ	0.6
赤 とうふ（れいとう）	20
緑 チンゲンサイ	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
みず	130

●だいこんのナムル

緑 だいこん	25
しお	0.1
うすくちしょうゆ	0.9
黄 ごまあぶら	0.6

10(火)
コッペパン
牛乳
除去食（大豆）

まぐろのオーロラ煮　ウインナーとキャベツのスープ　ブロッコリーとコーンのサラダ　いちごジャム

[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。**[ウインナーとキャベツのスープ]**①湯をわかし、チキンブイヨンを加え、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、「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。**[ブロッコリーとコーンのサラダ]**①ブロッコリー、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（ブロッコリーは小学校は７５人分程度、中学校は５５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①の材料にかけ、あえる。

エネルギー　642kcal　たんぱく質 30.6g　脂質 22.5g　糖質 72.1g

●まぐろのオーロラ煮

赤 まぐろ	40
黄 じゃがいもでんぷん	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

●ウインナーとキャベツのスープ

赤 ウインナー	15
黄 じゃがいも	15
緑 キャベツ	35
緑 にんじん	10
緑 むきえだまめ（れいとう）	5
しお	0.2
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
チキンブイヨン	1.5
みず	130

●ブロッコリーとコーンのサラダ

緑 ブロッコリー	20
緑 コーン（れいとう）	5
黄 さとう	0.5
しお	0.1
ワインビネガー	0.4
うすくちしょうゆ	0.8
黄 めんじつゆ	0.3

11(水)
ごはん
牛乳
除去食（卵）

関東煮（卵）　はくさいの甘酢あえ　みかん

[関東煮（卵）]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、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、あつあげ、ちくわを加え、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、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。**[はくさいの甘酢あえ]**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５５人分程度、中学校は４０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、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、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　591kcal　たんぱく質 24.4g　脂質 14.4g　糖質 86.0g

●関東煮（卵）

赤 けいにく	20
りょうりしゅ	0.6
赤 うずらたまごみずに	20
赤 ちくわ	15
黄 じゃがいも	25
こんにゃく	20
赤 あつあげ（れいとう）	20
緑 だいこん	40
緑 にんじん	10
黄 さとう	1
みりん	1
しお	0.3
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	2
赤 けずりぶし	1.2
みず	50

●はくさいの甘酢あえ

緑 はくさい	30
黄 さとう	0.7
しお	0.2
こめず	0.7

●みかん

緑 みかん	94.4

12(木)
ごはん
牛乳

鶏肉のゆず塩焼き　なめこのみそ汁　きんぴらごぼう

[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。**[なめこのみそ汁]**①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。なめこはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。**[きんぴらごぼう]**①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。

エネルギー　560kcal　たんぱく質 27.3g　脂質 14.1g　糖質 77.1g

●鶏肉のゆず塩焼き

赤 けいにく	40
緑 たまねぎ	25
りょうりしゅ	1.2
しお	0.4
緑 ゆず（かじゅう）	0.6

●なめこのみそ汁

赤 とうふ（れいとう）	15
赤 うすあげ（れいとう）	5
緑 だいこん	30
緑 しろねぎ	5
緑 なめこみずに	10
赤 みそ	12
赤 しろみそ	4
赤 だしこんぶ	0.5
赤 けずりぶし	2
みず	130

●きんぴらごぼう

赤 ぶたにく	10
緑 ごぼう	20
緑 にんじん	10
黄 めんじつゆ	0.3
黄 さとう	1
こいくちしょうゆ	1.7

13(金)
おさつパン
牛乳

豚肉と野菜のスープ煮　変わりピザ（小麦）　洋なし缶

[豚肉と野菜のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。**[変わりピザ（小麦）]**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、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパン（２５人分程度）に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度２００℃、５分間、焼き物機で焼く。**[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。

エネルギー　642kcal　たんぱく質 27.5g　脂質 20.4g　糖質 78.4g

●豚肉と野菜のスープ煮

赤 ぶたにく	40
しろワイン	1.2
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
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
しお	0.4
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1
チキンブイヨン	0.6
みず	50

●変わりピザ（小麦）

黄 ぎょうざのかわ	4
赤 ツナ	5
緑 コーン（れいとう）	4
緑 ピーマン	2
ピザソース	2
黄 にゅうなしチーズ	4

●洋なし缶

緑 ようなしかん	44

16(月)
ごはん
牛乳

焼きししゃも　和風カレー汁　こまつなのいためもの

[焼きししゃも]①ししゃもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。②ししゃもは網を敷いたホテルパン（５０尾程度）にならべ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２４０℃、８分間、焼き物機で焼く。**[和風カレー汁]**①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。**[こまつなのいためもの]**①こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。

エネルギー　568kcal　たんぱく質 24.2g　脂質 17.9g　糖質 74.7g

●焼きししゃも

赤 ししゃも	30
りょうりしゅ	0.9
みりん	0.5
黄 めんじつゆ	0.5

●和風カレー汁

赤 ぎゅうにく	20
緑 たまねぎ	30
緑 だいこん	20
緑 にんじん	10
緑 あおねぎ	5
緑 しめじ	10
しお	0.2
カレールウのもと（こめこ）	6
こいくちしょうゆ	2
赤 だしこんぶ	0.5
赤 けずりぶし	2
みず	130

●こまつなのいためもの

赤 ぶたにく	10
緑 こまつな	30
黄 めんじつゆ	0.3
黄 さとう	0.4
うすくちしょうゆ	0.8
こいくちしょうゆ	0.5

17(火)
コッペパン
牛乳

鶏肉ときのこのシチュー　きゅうりのピクルス　りんごのコンポート　ブルーベリージャム

[鶏肉ときのこのシチュー]①鶏肉は料理酒、塩、ゆずで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。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、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、エリンギ、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。**[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。**[りんごのコンポート]**①りんごは芯をとる。（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。

エネルギー　633kcal　たんぱく質 25.8g　脂質 20.8g　糖質 76.8g

●鶏肉ときのこのシチュー

赤 けいにく	35
しろワイン	1.1
赤 ベーコン	5
緑 たまねぎ	30
緑 にんじん	15
緑 ほうれんそう（れいとう）	15
緑 しめじ	10
緑 エリンギ	10
緑 マッシュルームみずに	5
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
緑 きゅうり	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	0.2

●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

●きゅうりのピクルス

18(水)
ごはん
牛乳

豚肉と野菜のいためもの　いわしのつみれ汁　かぼちゃういろう

[豚肉と野菜のいためもの]①豚肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、キャベツの順にいため、塩、こいくちしょうゆで味つけする。**[いわしのつみれ汁]**①いわしだんごはゆで、しょうが汁、料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。**[かぼちゃういろう]**①かぼちゃは流水解凍する。②かぼちゃ、上新粉、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバット（１クラスの人数分、ふたあり）に入れ、蒸しモード、３０分間、焼き物機で蒸す。

エネルギー　587kcal　たんぱく質 23.6g　脂質 14.0g　糖質 88.1g

●豚肉と野菜のいためもの

赤 ぶたにく	30
りょうりしゅ	0.9
緑 キャベツ	20
緑 たまねぎ	15
黄 めんじつゆ	0.5
しお	0.2
こいくちしょうゆ	1
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

●いわしのつみれ汁

赤 いわしだんご	15
緑 しょうが	0.5
りょうりしゅ	0.5
緑 だいこん	25
緑 ごぼう	10
緑 にんじん	10
赤 だしこんぶ	0.5
赤 けずりぶし	2
みず	130

●かぼちゃういろう

緑 かぼちゃペースト	10
黄 じょうしんこ	8
黄 さとう	5
みず	10

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。

令和8年11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、東住吉区、平野区）

19（木） ごはん 牛乳	**いか天ぷら（小麦）　五目汁　ツナ大豆そぼろ** **[いか天ぷら（小麦）]**①いか天ぷら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℃）**[五目汁]**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、鶏肉、にんじん、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、しいたけ（生）を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。**[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。 エネルギー 615kcal　たんぱく質 23.9g　脂質 22.2g　糖質 76.8g	●いか天ぷら（小麦） 赤 いかてんぷら 40 黄 なたねあぶら 6 ●五目汁 赤 けいにく 10 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ（みずに） 10 緑 にんじん 10 緑 みつば 3 緑 しいたけ（なま） 5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2	みず 130 ●ツナ大豆そぼろ 赤 ツナ 10 赤 だいず（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 りょうりしゅ 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
20（金） ミニコッペパン 牛乳	**焼きそば(小麦)　えだまめ　スライスチーズ（乳）** **[焼きそば(小麦)]**①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。**[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。**[スライスチーズ（乳）]**①スライスチーズは１人１枚ずつである。 エネルギー 588kcal　たんぱく質 31.5g　脂質 24.5g　糖質 54.8g	●焼きそば(小麦) 赤 ぶたにく 45 りょうりしゅ 1.4 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 15 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.2 こしょう 0.03	トンカツソース 7 ウスターソース 4 ●えだまめ 緑 えだまめ（れいとう） 15 ※しお 0.2 ●スライスチーズ（乳） 赤 スライスチーズ 20
24（火） ごはん 牛乳	**豚肉のコチジャンいため　鶏肉と春雨のスープ　きゅうりのナムル** **[豚肉のコチジャンいため]**①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にだいこんを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。**[鶏肉と春雨のスープ]**①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨はさっとゆでてもどし、水にさらす。わかめ（乾）はもどす。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、はくさいの順に加えていため、湯を加えて煮る。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、春雨を加えて煮、最後に白ねぎ、わかめ（乾）を加えて煮る。**[きゅうりのナムル]**①いりごまはいる。②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。③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、配缶時にきゅうりにかけ、いりごまをふり、あえる。 エネルギー 564kcal　たんぱく質 26.8g　脂質 15.4g　糖質 77.5g	●豚肉のコチジャンいため 赤 ぶたにく 40 緑 だいこん 30 緑 にんにく 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 2.5 コチジャン 0.5 ●鶏肉と春雨のスープ 赤 けいにく 25 りょうりしゅ 0.8 黄 はるさめ 5 緑 はくさい 25 緑 にんじん 10 緑 しろねぎ 5	赤 わかめ（かんそう） 0.5 黄 めんじつゆ 0.4 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 ●きゅうりのナムル 緑 きゅうり 30 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.9 黄 ごまあぶら 0.6 黄 いりごま（しろ） 0.6
25（水） 黒糖パン 牛乳	**ツナポテトオムレツ（卵）　ケチャップ（袋・ツナポテトオムレツ）　スープ　みかん** **[ツナポテトオムレツ（卵）]**①液卵は流水解凍し、こしょうで下味をつける。（解凍後、すみやかに加熱調理する）ツナは十分に油をきる。じゃがいもはゆでる。②焼き物機に入れる１回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもを綿実油を敷いたミニバット（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２１０℃、３０分間、焼き物機で焼く。（液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）**[ケチャップ（袋・ツナポテトオムレツ）]**①ケチャップは１人１袋ずつ添える。**[スープ]**①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、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、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、最後にパセリを加えて煮る。**[みかん]**①みかんは１人１コずつである。 エネルギー 606kcal　たんぱく質 26.0g　脂質 19.7g　糖質 73.8g	●ツナポテトオムレツ（卵） 赤 けいらん（えきらん） 25 こしょう 0.02 赤 ツナ 10 黄 じゃがいも 20 黄 めんじつゆ 0.5 ●ケチャップ（袋・ツナポテトオムレツ） ケチャップ（ふくろ） 8 ●スープ 赤 けいにく 15 しろワイン 0.5 緑 キャベツ 30	緑 たまねぎ 20 緑 コーン（れいとう） 10 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 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●みかん 緑 みかん 94.4
26（木） ごはん 牛乳	**さごしのごまじょうゆかけ　みそ汁　大豆の煮もの** **[さごしのごまじょうゆかけ]**①いりごまはいる。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みりん、うすくちしょうゆ、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、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさごしにかける。**[みそ汁]**①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ（生）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。**[大豆の煮もの]**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。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。 エネルギー 582kcal　たんぱく質 27.8g　脂質 17.3g　糖質 74.8g	●さごしのごまじょうゆかけ 赤 さごし 50 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 黄 じゃがいもでんぷん 0.1 黄 いりごま（しろ） 0.5 みず 1.5 ●みそ汁 黄 さといも 15 緑 はくさい 25 緑 だいこん 20 緑 たまねぎ 15 緑 あおねぎ 5 緑 しいたけ（なま） 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 ●大豆の煮もの	赤 だいず（みずに） 12 赤 うすあげ（れいとう） 5 緑 にんじん 5 緑 ひじき 0.4 黄 さとう 0.5 みりん 0.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 赤 だしこんぶ 0.08 赤 けずりぶし 0.3 みず 20
27（金） ごはん 牛乳	**えびフライカレーライス（えびフライ）（小麦・えび）　えびフライカレーライス（カレー）　きゅうりとコーンのサラダ　豆こんぶ** **[えびフライカレーライス（えびフライ）（小麦・えび）]**①えび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℃）②配食時にご飯を盛りつけた上にえびフライを添える。**[えびフライカレーライス（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じゃがいもが半ばまらかくなれば、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。**[きゅうりとコーンのサラダ]**①きゅうり、コーンはゆでるか、または、別のホテルパン（きゅうりは小学校は９０人分程度、中学校は６５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①の材料にかけ、あえる。**[豆こんぶ]**①豆こんぶは１人１袋ずつである。 エネルギー 682kcal　たんぱく質 24.8g　脂質 21.8g　糖質 88.9g	●えびフライカレーライス（えびフライ）（小麦・えび） 赤 えびフライ 30 黄 なたねあぶら 5 ●えびフライカレーライス（カレー） 赤 ぎゅうにく 25 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 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.05 しお 0.3 ローレル 0.01 カレールウのもと（こめこ） 11	みず 100 ●きゅうりとコーンのサラダ 緑 きゅうり 30 緑 コーン（れいとう） 5 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインビネガー 0.5 うすくちしょうゆ 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 ●豆こんぶ 赤 まめこんぶ（ふくろ） 6

大阪市教育委員会事務局　指導部保健体育担当給食グループ　06-6208-9143　ホームページURL　www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html

大阪市教育委員会事務局

30（月） コッペパン 牛乳	**ほうれんそうのグラタン　鶏肉とカリフラワーのスープ煮　白桃ハーフ缶　マーガリン** **[ほうれんそうのグラタン]**①ほうれんそうは流水解凍する。②綿実油を熱し、ベーコンをいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、シチュールウの素で味つけし、上新粉、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。③煮上がれば、ほうれんそう、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、２９０℃で立ち上げ、調理温度２７０℃、１０分間、焼き物機で焼く。**[鶏肉とカリフラワーのスープ煮]**①鶏肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にカリフラワー、さんどまめを加えて煮る。**[白桃ハーフ缶]**①白桃は１人１切ずつである。 エネルギー 669kcal　たんぱく質 26.3g　脂質 26.6g　糖質 74.1g	●ほうれんそうのグラタン 赤 ベーコン 8 黄 マカロニ（こめこ） 6 緑 たまねぎ 30 緑 ほうれんそう（れいとう） 15 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう（しろ） 0.02 ローレル 0.01 シチュールウのもと 5 黄 じょうしんこ 1 チキンブイヨン 0.2 みず 23 ●鶏肉とカリフラワーのスープ煮 赤 けいにく 30 しろワイン 0.9	緑 カリフラワー 20 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ（れいとう） 10 緑 マッシュルームみずに 10 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 0.8 みず 70 ●白桃ハーフ缶 緑 はくとうハーフかん 58

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、海そう類）
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。

11月4日（水）

新食品

はくさいキムチ

はくさいキムチは、はくさいにとうがらしやねぎ、にんにく、しょうが、塩などの薬味を混ぜ合わせたものをすりこんでつけた韓国・朝鮮のつけものです。

給食のはくさいキムチは、塩やとうがらし、にんにく、かつおぶし、こんぶを合わせたものにつけています。



11月6日（金）

きのこ

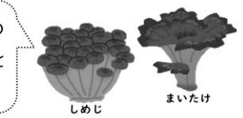


きのこは、食物せんいやビタミンＤなどの栄養素を多くふくんでいます。

◎**食物せんい**…おなかの調子を整える

◎**ビタミンD**…骨や歯をじょうぶにする

今日の「ウインナーときのこの和風スパゲッティ」には、しめじとまいたけを使っています。



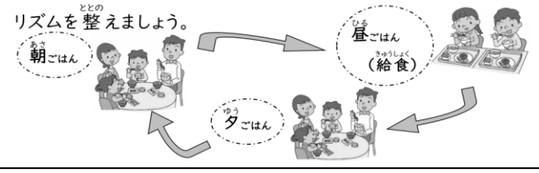
しめじ　まいたけ

11月17日（火）

規則正しい食生活

朝ごはんを食べないなど、一日三度の食事をしっかりとらないと、必要な栄養素が不足することがあります。また、一度の食事で食べ過ぎてしまい、体の調子をくずしやすくなります。

朝・昼・夕、毎日なるべく決まった時間に食事をし、食生活のリズムを整えましょう。



11月18日（水）

かぼちゃういろう



ういろうは、米粉や小麦粉を砂糖などと混ぜて、蒸して作る全国各地で食べられている和菓子です。

今日の給食に出る「かぼちゃういろう」は、上新粉、砂糖、水にかぼちゃペーストを混ぜ合わせて蒸しています。



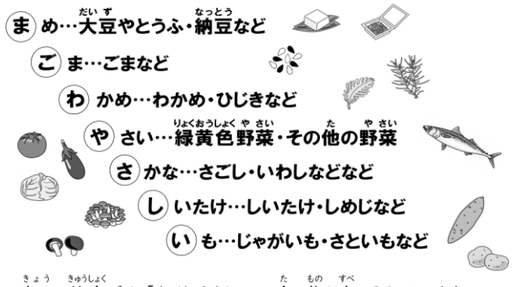
「かぼちゃういろう」は、しっかりよくかんで食べましょう。

11月26日（木）

和の食材「まごわやさしい」

～健康のためにに食べてほしい食べ物～

ま　め…大豆やとうふ・納豆など
ご　ま…ごまなど
わ　かめ…わかめ・ひじきなど
や　さい…緑黄色野菜・その他の野菜
さ　かな…さごし・いわしなどなど
し　いたけ…しいたけ・しめじなど
い　も…じゃがいも・さといもなど



今日の給食では、「まごわやさしい」の食べ物が全てそろっています。