

令和8年5月分学校給食献立表(小学校)

3ブロック(中央区、西区、大正区、浪速区、住之江区、住吉区、西成区)

|       |  |
|-------|--|
| 1(金)  | トンカツ(米粉カツ) ミネストローネ カレーフィッシュ  |
|       | [トンカツ(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℃)【ミネストローネ】①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【カレーフィッシュ】①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。 |
| おさつパン | エネルギー 689kcal たんぱく質 28.6g 脂質 28.5g 糖質 73.6g  |

|      |  |
|------|--|
| 7(木) | タコライス とうふともずくのとり汁 にんじんしりしり   |
|      | [タコライス]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。更になまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリー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の具をかける。【とうふともずくのとり汁】①もずくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、えのきたけ、とうふを加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に旨ねぎ、もずくを加えて煮る。【にんじんしりしり】①さきみ、にんじんはかつおぶし、みりん、うすくちしょうゆで下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(小学校は80人分程度、中学校は60人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。 |
| ごはん  | エネルギー 570kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.9g 糖質 76.3g  |

|      |   |
|------|---|
| 8(金) | きびなご天ぷら(小麦) みそ汁 わかたけ煮   |
|      | [きびなご天ぷら(小麦)]①きびなご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℃)②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配食時にきびなご天ぷらにかける。【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、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【わかたけ煮】①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。 |
| ごはん  | エネルギー 582kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.9g 糖質 79.7g   |

|       |   |
|-------|---|
| 11(月) | ブルコギ とうふとわかめのスープ きゅうりのナムル   |
|       | [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、にら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。【とうふとわかめのスープ】①わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの薬で味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【きゅうりのナムル】①きゅうりはゆでる。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、配食時にきゅうりにかけ、あえる。 |
| ごはん   | エネルギー 555kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.1g 糖質 73.1g   |

|         |  |
|---------|--|
| 12(火)   | ミートソーススパゲッティ(小麦) 焼きかぼちゃの甘みつけ いもけんびフィッシュ  |
|         | [ミートソーススパゲッティ(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。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【焼きかぼちゃの甘みつけ】①かぼちゃは網なしホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配食時にかぼちゃにかける。【いもけんびフィッシュ】①いもけんびフィッシュは1人1袋ずつである。 |
| ミニコッペパン | エネルギー 588kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.5g 糖質 67.8g  |

|       |   |
|-------|---|
| 13(水) | ホイオウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ   |
|       | [ホイオウロー]①豚肉はよくゆでる。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆを混ぜる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つける。【中華スープ】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、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけ、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの薬で味つける。【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、配食時にあつあげにかける。 |
| ごはん   | エネルギー 628kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.7g 糖質 73.4g   |

|              |                     |      |
|--------------|---------------------|------|
| ●トンカツ(米粉カツ)  | 黄 オリーブゆ             | 0.5  |
| 赤 こめこカツ      | 50 トマトピューレ          | 10   |
| 黄 なたねあぶら     | 8 黄 さとう             | 0.1  |
| ●ミネストローネ     | 10 しお               | 0.3  |
| 赤 けいにく       | 10 こしょう             | 0.03 |
| 緑 キャベツ       | 30 ローレル             | 0.01 |
| 緑 たまねぎ       | 30 うすくちしょうゆ         | 1    |
| 緑 トマトかん      | 10 チキンブイオン          | 1.5  |
| 緑 にんじん       | 10 みず               | 130  |
| 緑 にんにく       | 0.5 ●カレーフィッシュ       |      |
| 緑 パセリ        | 0.5 赤 カレーフィッシュ(ふくら) | 5    |
| 緑 マッシュルームみずに | 10                  |      |

|                |                 |     |
|----------------|-----------------|-----|
| ●タコライス         | 赤 とうふ(れいとう)     | 20  |
| 赤 ぎゅうひきにく      | 20 緑 しろねぎ       | 5   |
| 赤 ぶたひきにく       | 20 緑 えのきたけ      | 10  |
| 赤 ぶたレバー(チップ)   | 5 赤 もずく(れいとう)   | 5   |
| 緑 たまねぎ         | 50 しお           | 0.4 |
| 緑 グリンピース(れいとう) | 5 うすくちしょうゆ      | 4   |
| 緑 にんにく         | 0.5 赤 だしこんぶ     | 0.5 |
| 黄 めんじつゆ        | 0.5 赤 けずりぶし     | 2   |
| カレーこ           | 0.4 みず          | 130 |
| しお             | 0.3 ●にんじんしりしり   |     |
| こしょう           | 0.02 赤 さきみあぶらづけ | 5   |
| トマトピューレ        | 10 緑 にんじん       | 20  |
| ケチャップ          | 8 赤 かつおぶし(さいへん) | 0.3 |
| ウスターソース        | 2 赤 みりん         | 0.5 |
| ●とうふともずくのとり汁   | うすくちしょうゆ        | 0.8 |

|              |                 |      |
|--------------|-----------------|------|
| ●きびなご天ぷら(小麦) | 赤 あかみそ          | 10   |
| 黄 きびなごてんぷら   | 35 赤 しろみそ       | 4    |
| 赤 なたねあぶら     | 5 赤 だしこんぶ       | 0.5  |
| 黄 さとう        | 0.5 赤 けずりぶし     | 2    |
| みりん          | 1 みず            | 130  |
| こめず          | 1 ●わかたけ煮        |      |
| こいくちしょうゆ     | 1.5 緑 たけのこ(みずに) | 20   |
| みず           | 1 赤 わかめ(れいとう)   | 5    |
| ●みそ汁         | りょうりしゆ          | 0.5  |
| 赤 けいにく       | 10 黄 さとう        | 0.5  |
| 緑 たまねぎ       | 20 しお           | 0.05 |
| 緑 キャベツ       | 15 うすくちしょうゆ     | 1.2  |
| 緑 こまつな(れいとう) | 15 赤 だしこんぶ      | 0.06 |
| 緑 にんじん       | 10 赤 けずりぶし      | 0.23 |
| 緑 しめじ        | 10 みず           | 15   |

|              |               |      |
|--------------|---------------|------|
| ●ブルコギ        | 緑 ブラックマッペもやし  | 15   |
| 赤 ぎゅうひきにく    | 35 緑 にんじん     | 10   |
| 緑 たまねぎ       | 25 緑 えのきたけ    | 10   |
| 緑 にら         | 5 赤 わかめ(かんそう) | 0.5  |
| 緑 しょうが       | 0.8 しお        | 0.2  |
| 緑 にんにく       | 0.2 こしょう      | 0.02 |
| 黄 さとう        | 1 うすくちしょうゆ    | 1.8  |
| こいくちしょうゆ     | 2 ちゅうかスープのもと  | 0.8  |
| コチジャン        | 0.5 みず        | 130  |
| 黄 ごまあぶら      | 0.5 ●きゅうりのナムル |      |
| 黄 いりごま(しろ)   | 0.5 緑 きゅうり    | 30   |
| 黄 すりごま(しろ)   | 0.5 しお        | 0.1  |
| ●とうふとわかめのスープ | うすくちしょうゆ      | 0.9  |
| 赤 やきぶた       | 15 黄 ごまあぶら    | 0.6  |
| 赤 とうふ(れいとう)  | 20            |      |

|                   |                        |     |
|-------------------|------------------------|-----|
| ●ミートソーススパゲッティ(小麦) | トマトピューレ                | 6   |
| 赤 ぎゅうひきにく         | 20 ウスターソース             | 2   |
| 赤 ぶたひきにく          | 30 黄 じょうしんこ            | 2   |
| 黄 スパゲッティ          | 20 みず                  | 6   |
| 黄 めんじつゆ           | 0.9 赤 しお               | 1   |
| ●焼きかぼちゃの甘みつけ      | 1                      |     |
| 緑 たまねぎ            | 55 緑 かぼちゃ(れいとう)        | 40  |
| 緑 にんじん            | 15 黄 さとう               | 3   |
| 緑 ピーマン            | 10 しお                  | 0.1 |
| 緑 にんにく            | 0.5 こいくちしょうゆ           | 0.1 |
| 緑 マッシュルームみずに      | 10 みず                  | 2   |
| 緑 めんじつゆ           | 0.8 しお                 | 0.7 |
| 黄 さとう             | 0.7 ●いもけんびフィッシュ        |     |
| しお                | 0.03 赤 いもけんびフィッシュ(ふくら) | 5   |
| こしょう              | 0.02                   |     |
| ローレル              | 12                     |     |
| ケチャップ             |                        |     |

|          |                     |      |
|----------|---------------------|------|
| ●ホイオウロー  | 緑 たまねぎ              | 20   |
| 赤 ぶたにく   | 30 緑 チンゲンサイ         | 15   |
| 緑 キャベツ   | 30 緑 にんじん           | 5    |
| 緑 ピーマン   | 10 緑 えのきたけ          | 10   |
| 緑 しろねぎ   | 5 しお                | 0.3  |
| 緑 しょうが   | 0.4 こしょう            | 0.02 |
| 緑 にんにく   | 0.3 うすくちしょうゆ        | 1.8  |
| 黄 めんじつゆ  | 0.5 ちゅうかスープのもと      | 0.8  |
| テンメンジャン  | 2 みず                | 130  |
| 黄 さとう    | 0.5 ●あつあげのピリ辛じょうゆかけ |      |
| しお       | 0.2 赤 あつあげ(れいとう)    | 35   |
| こいくちしょうゆ | 0.8 黄 さとう           | 1    |
| ●中華スープ   | 1.6 こいくちしょうゆ        | 1.6  |
| 赤 けいにく   | 20 赤 トウバンジャン        | 0.05 |
| りょうりしゆ   | 0.6                 |      |

|       |  |
|-------|--|
| 14(木) | 鶏肉とコーンのシチュー きゅうりのサラダ かわちばんかん   |
|       | [鶏肉とコーンのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。コーン(ペースト)は流水解凍する。②ペーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、コーン(ペースト)を加え、こしょう、シチュ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。【きゅうりのサラダ】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、火を止め、綿実油を加え、配食時にきゅうりにかけ、あえる。【かわちばんかん】①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。 |
| 黒糖パン  | エネルギー 634kcal たんぱく質 27.2g 脂質 22.0g 糖質 72.9g  |

|       |  |
|-------|--|
| 15(金) | さけの甘みそだれかけ 五目汁 えんどうの卵とじ(卵)   |
|       | [さけの甘みそだれかけ]①さけは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砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいそ、氷を合わせて煮立て、配食時にさけにかける。【五目汁】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、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、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。【えんどうの卵とじ(卵)】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、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、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。 |
| ごはん   | エネルギー 561kcal たんぱく質 30.2g 脂質 14.9g 糖質 73.3g  |

|       |   |
|-------|---|
| 18(月) | 牛井 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご きな粉(袋・白玉だんご)   |
|       | [牛井]①牛肉は料理酒で下味をつける。茶こんにやくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、茶こんにやくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【きゅうりのかつお梅風味】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かつおだし、梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配食時にきゅうりにかけ、あえる。【白玉だんご】①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、茶どきでん粉(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(小学校は100人分程度、中学校は60人分程度)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・白玉だんご)】①きな粉は1人1袋ずつ添える。 |
| ごはん   | エネルギー 597kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.2g 糖質 89.4g   |

|       |  |
|-------|--|
| 19(火) | マカロニグラタン ウィンナーとキャベツのスープ みかん缶 ブルーベリージャム   |
|       | [マカロニグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、シチュールウの薬で味つけし、上新粉、湯、野菜ブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、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。【ウィンナーとキャベツのスープ】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煮上がれば、ウィンナー、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、「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。【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。 |
| コッペパン | エネルギー 635kcal たんぱく質 28.3g 脂質 19.2g 糖質 78.6g  |

|       |  |
|-------|--|
| 20(水) | かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) 五目汁 まっ茶ういろ   |
|       | [かやくご飯(具)]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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含め、最後にさんどまめを加えて煮る。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。【きざみのり(袋・かやくご飯)】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【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、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、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【まっ茶ういろ】①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、氷をよく混ぜ合わせ、ミニバット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。 |
| ごはん   | エネルギー 566kcal たんぱく質 24.4g 脂質 12.1g 糖質 85.9g  |

|       |  |
|-------|--|
| 21(木) | 豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ(小麦) りんご缶   |
|       | [豚肉と野菜のカレースープ煮]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②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、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こい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。【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。【りんご缶】①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。 |
| 黒糖パン  | エネルギー 626kcal たんぱく質 26.3g 脂質 20.1g 糖質 76.1g  |

食品の使用量の単位は[g] 大阪市教育委員会事務局

|                |               |     |
|----------------|---------------|-----|
| ●鶏肉とコーンのシチュー   | シチュールウのもと     | 11  |
| 赤 けいにく         | 35 みず         | 100 |
| 1.1 しろワイン      | ●きゅうりのサラダ     |     |
| 赤 ペーコン         | 5 緑 きゅうり      | 30  |
| 黄 じゃがいも        | 20 黄 さとう      | 0.8 |
| 緑 たまねぎ         | 25 しお         | 0.1 |
| 緑 コーンペースト      | 20 ウインビネガー    | 0.5 |
| 緑 にんじん         | 15 うすくちしょうゆ   | 0.7 |
| 緑 むきえだまめ(れいとう) | 10 黄 めんじつゆ    | 0.3 |
| 緑 コーン(れいとう)    | 5 ●かわちばんかん    |     |
| 黄 めんじつゆ        | 0.5 緑 かわちばんかん | 34  |
| こしょう(しろ)       | 0.03          |     |

|              |                |      |
|--------------|----------------|------|
| ●さけの甘みそだれかけ  | しお             | 0.4  |
| 赤 さけ(かく)     | 50 うすくちしょうゆ    | 4    |
| 黄 めんじつゆ      | 0.5 赤 だしこんぶ    | 0.5  |
| 黄 さとう        | 0.6 赤 けずりぶし    | 2    |
| みりん          | 1 みず           | 130  |
| うすくちしょうゆ     | 1 ●えんどうの卵とじ(卵) |      |
| 赤 しろみそ       | 2 赤 けいにく       | 8    |
| みず           | 1 赤 けいらん(えきらん) | 15   |
| ●五目汁         | 緑 えんどう         | 10   |
| 赤 うすあげ(れいとう) | 5 黄 さとう        | 0.5  |
| 緑 キャベツ       | 35 赤 みりん       | 0.3  |
| 緑 たまねぎ       | 25 うすくちしょうゆ    | 1.9  |
| 緑 にんじん       | 10 赤 だしこんぶ     | 0.08 |
| 緑 あおねぎ       | 5 赤 けずりぶし      | 0.3  |
| 緑 しめじ        | 10 みず          | 20   |

|               |                |     |
|---------------|----------------|-----|
| ●牛丼           | 黄 さとう          | 0.3 |
| 赤 ぎゅうひきにく     | 40 こめず         | 0.2 |
| 赤 りょうりしゆ      | 1.2 うすくちしょうゆ   | 0.8 |
| 1.5 いくこんにやく   | ●白玉だんご         |     |
| 緑 たまねぎ        | 45 黄 しらたまだんご   | 30  |
| 緑 にんじん        | 10 黄 さとう       | 1   |
| 緑 あおねぎ        | 5 うすくちしょうゆ     | 0.5 |
| 緑 えのきたけ       | 10 黄 じゃがいもてんぷら | 0.3 |
| 黄 めんじつゆ       | 0.5 みず         | 10  |
| 1.5 さとう       | ●きな粉(袋・白玉だんご)  |     |
| みりん           | 1 赤 きなこ(ふくら)   | 3   |
| しお            | 0.2            |     |
| うすくちしょうゆ      | 3              |     |
| こいくちしょうゆ      | 4              |     |
| けずりぶし         | 0.7            |     |
| みず            | 30             |     |
| ●きゅうりのかつお梅風味  | 30             |     |
| 緑 きゅうり        |                |     |
| 赤 かつおぶし(ふんまつ) | 0.1            |     |
| 緑 けいにく        | 0.5            |     |


|                 |                  |      |
|-----------------|------------------|------|
| ●マカロニグラタン       | 黄 じゃがいも          | 20   |
| 赤 けいにく          | 30 緑 キャベツ        | 35   |
| 1.1 しろワイン       | 0.9 緑 にんじん       | 10   |
| 黄 マカロニ(こめこ)     | 6 緑 むきえだまめ(れいとう) | 5    |
| 緑 たまねぎ          | 30 緑 マッシュルームみずに  | 10   |
| 緑 グリンピース(れいとう)  | 4 しお             | 0.2  |
| 黄 めんじつゆ         | 0.5 こしょう         | 0.02 |
| 1.5 しょう(しろ)     | 0.02 うすくちしょうゆ    | 1    |
| ローレル            | 0.01 チキンブイオン     | 1.5  |
| シチュールウのもと       | 5 みず             | 130  |
| 黄 じょうしんこ        | 1.5 ●みかん缶        |      |
| やさいブイオン         | 0.2 緑 みかんかん      | 43   |
| みず              | 23               |      |
| ●ウィンナーとキャベツのスープ | 20               |      |
| 赤 ウィンナー         |                  |      |

|                 |                  |     |
|-----------------|------------------|-----|
| ●かやくご飯(具)       | 緑 たまねぎ           | 25  |
| 赤 けいにく          | 30 緑 えのきたけ       | 10  |
| 赤 りょうりしゆ        | 0.9 わかめ(かんそう)    | 0.5 |
| 赤 ちくわ           | 10 しお            | 0.4 |
| 緑 にんじん          | 10 うすくちしょうゆ      | 4   |
| 緑 さんどまめ         | 5 赤 だしこんぶ        | 0.5 |
| 黄 めんじつゆ         | 0.5 赤 けずりぶし      | 2   |
| 黄 さとう           | 0.8 みず           | 130 |
| みりん             | 0.5 ●まっ茶ういろ      |     |
| しお              | 0.1 赤 しろいんげんペースト | 10  |
| うすくちしょうゆ        | 1.5 黄 じょうしんこ     | 8   |
| こいくちしょうゆ        | 1.5 緑 まつちゃ       | 0.1 |
| 赤 だしこんぶ         | 0.08 黄 さとう       | 5   |
| 赤 けずりぶし         | 0.3 みず           | 10  |
| みず              | 20               |     |
| ●きざみのり(袋・かやくご飯) | 0.8              |     |
| 赤 きざみのり(ふくら)    |                  |     |
| ●五目汁            |                  |     |
| 赤 うすあげ(れいとう)    | 5                |     |
| 緑 キャベツ          | 35               |     |

|                |               |     |
|----------------|---------------|-----|
| ●豚肉と野菜のカレースープ煮 | チキンブイオン       | 0.8 |
| 赤 ぶたにく         | 35 みず         | 50  |
| 黄 じゃがいも        | 25 ●変わりピザ(小麦) |     |

|              |   |   |   |
|--------------|---|---|---|
| 22(金)        | あかうおのみぞれかけ みそ汁 とりなっ葉いため<br>【あかうおのみぞれかけ】①だいこんおろしは流水解凍する。②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。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、配缶時にあかうおにかける。【みそ汁】④うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。⑤だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。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。⑥煮上がれば、みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。【とりなっ葉いため】①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。                                    | ●あかうおのみぞれかけ<br>赤 あかうお 50<br>緑 だいこんおろし(れいとう) 10<br>みりん 1<br>●とりなっ葉いため<br>赤 ささみあぶらづけ 1.5<br>緑 だいこんば(かんそう) 1<br>黄 めんじつゆ 0.3<br>りょうりしゆ 0.8<br>うすくちしょうゆ 0.7<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>みず 1                                  | 赤 だしこんぶ 0.5<br>赤 けずりぶし 2<br>みず 130  |
| ごはん<br>牛乳    | ちくわのいそべあげ(小麦) あつあげとさといものみそ煮 キャベツの甘酢づけ<br>【ちくわのいそべあげ(小麦)】①少量の水、小麦粉、あおりのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。【あつあげとさといものみそ煮】①つなこんにやくはゆでる。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る。鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。【キャベツの甘酢づけ】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、焼き物機で煮す。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。  | ●ちくわのいそべあげ(小麦)<br>赤 ちくわ 35<br>黄 こむぎこ(はくりきこ) 7<br>赤 あおりのり 0.2<br>黄 なたねあぶら 5<br>●あつあげとさといものみそ煮<br>赤 けいにく 10<br>黄 さといも(れいとう) 25<br>つなこんにやく 15<br>赤 あつあげ(れいとう) 25<br>緑 たまねぎ 20<br>緑 にんじん 15                         | 緑 さんどまめ(れいとう) 10<br>黄 さとう 3<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>赤 あかみそ 7<br>赤 けずりぶし 0.9<br>みず 40   |
| 25(月)        | 金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 ミックスフルーツ缶<br>【金時豆の中華おこわ】①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ごま油、湯、チキンブイオンを合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニバット(1クラスの入数分、ふたあり)に入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。【まる天と野菜のうま煮】①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる、湯を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの葉で味つけし、さんどまめを加えて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【ミックスフルーツ缶】①ミックスフルーツは小学校は1/50缶、中学校は1/40缶ずつである。 | ●金時豆の中華おこわ<br>赤 やきぶた 8<br>黄 もちごめ 20<br>赤 きんときまめ(ドライパック) 5<br>緑 しめじ 5<br>黄 りょうりしゆ 0.5<br>しお 0.1<br>こしょう(しろ) 0.01<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>黄 ごまあぶら 0.3<br>チキンブイオン 0.2<br>みず 20<br>●まる天と野菜のうま煮<br>赤 けいにく 20<br>赤 まるてん 20 | 緑 たまねぎ 30<br>緑 キャベツ 20<br>緑 にんじん 20<br>緑 さんどまめ(れいとう) 10<br>緑 しょうが 0.4<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>しお 0.3<br>こしょう 0.02<br>こいくちしょうゆ 3<br>ちゅうかスープのもと 0.3<br>黄 じゃがいもでんぷん 1<br>みず 48 |
| レーズンパン<br>牛乳 | 焼きシューマイ(小麦) 鶏肉と春雨のスープ ツナともやしのいためもの<br>【焼きシューマイ(小麦)】①肉シューマイは綿実油をひいた網なしホテルパン(100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。【鶏肉と春雨のスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨はさつとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のものどし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)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、中華スープの葉で味つけし、最後に春雨を加えて煮る。【ツナともやしのいためもの】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つける。   | ●焼きシューマイ(小麦)<br>赤 シューマイ 40<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>●鶏肉と春雨のスープ<br>赤 けいにく 15<br>りょうりしゆ 0.5<br>黄 はるさめ 25<br>たまねぎ 5<br>緑 チンゲンサイ 15<br>緑 にんじん 10<br>緑 しいたけ(かんそう) 0.5<br>しお 0.3   | 緑 たまねぎ 30<br>緑 キャベツ 20<br>緑 にんじん 20<br>緑 さんどまめ(れいとう) 10<br>緑 しょうが 0.4<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>しお 0.3<br>こしょう 0.02<br>こいくちしょうゆ 3<br>ちゅうかスープのもと 0.3<br>黄 じゃがいもでんぷん 1<br>みず 48 |
| 26(火)        | 自身魚フリッター(小麦) じゃがいものスープ煮 レタスとコーンのサラダ みかんジャム<br>【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℃)【じゃがいものスープ煮】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、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、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、最後にさんどまめを加えて煮る。【レタスとコーンのサラダ】①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は300人分程度、中学校は230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、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。          | ●自身魚フリッター(小麦)<br>赤 しろみぎかなフリッター 50<br>黄 なたねあぶら 8<br>●じゃがいものスープ煮<br>赤 ぶたにく 20<br>しろワイン 0.6<br>黄 じゃがいも 30<br>緑 たまねぎ 30<br>緑 にんじん 15<br>緑 さんどまめ(れいとう) 10<br>緑 マッシュルームみずにしお 10<br>しお 0.3                             | 緑 たまねぎ 30<br>緑 キャベツ 20<br>緑 にんじん 20<br>緑 さんどまめ(れいとう) 10<br>緑 しょうが 0.4<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>しお 0.3<br>こしょう 0.02<br>こいくちしょうゆ 3<br>ちゅうかスープのもと 0.3<br>黄 じゃがいもでんぷん 1<br>みず 48 |
| 27(水)        | 牛肉と大豆のカレーライス ウインナーとさんどまめのソテー 黄桃缶<br>【牛肉と大豆のカレーライス】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る、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、大豆を加え、塩、ローレル、カレールーの葉で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【ウインナーとさんどまめのソテー】①さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、ウインナーをいためる。更にコーン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つける。【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。   | ●牛肉と大豆のカレーライス<br>赤 ぎゅうにく 30<br>黄 じゃがいも 30<br>赤 だいず(ドライパック) 8<br>緑 たまねぎ 35<br>緑 にんじん 20<br>緑 にんにく 0.5<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>カレーこ 0.05<br>しお 0.3<br>ローレル 0.01<br>カレーウのもと(こめこ) 11                                      | 緑 たまねぎ 30<br>緑 キャベツ 20<br>緑 にんじん 20<br>緑 さんどまめ(れいとう) 10<br>緑 しょうが 0.4<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>しお 0.3<br>こしょう 0.02<br>こいくちしょうゆ 3<br>ちゅうかスープのもと 0.3<br>黄 じゃがいもでんぷん 1<br>みず 48 |
| 28(木)        | 自身魚フリッター(小麦) じゃがいものスープ煮 レタスとコーンのサラダ みかんジャム<br>【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℃)【じゃがいものスープ煮】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、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、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、最後にさんどまめを加えて煮る。【レタスとコーンのサラダ】①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は300人分程度、中学校は230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、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。          | ●自身魚フリッター(小麦)<br>赤 しろみぎかなフリッター 50<br>黄 なたねあぶら 8<br>●レタスとコーンのサラダ<br>赤 ぶたにく 20<br>しろワイン 0.6<br>黄 じゃがいも 30<br>緑 たまねぎ 30<br>緑 にんじん 15<br>緑 さんどまめ(れいとう) 10<br>緑 マッシュルームみずにしお 10<br>しお 0.3                            | 緑 たまねぎ 30<br>緑 キャベツ 20<br>緑 にんじん 20<br>緑 さんどまめ(れいとう) 10<br>緑 しょうが 0.4<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>しお 0.3<br>こしょう 0.02<br>こいくちしょうゆ 3<br>ちゅうかスープのもと 0.3<br>黄 じゃがいもでんぷん 1<br>みず 48 |
| 29(金)        | 牛肉と大豆のカレーライス ウインナーとさんどまめのソテー 黄桃缶<br>【牛肉と大豆のカレーライス】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る、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、大豆を加え、塩、ローレル、カレールーの葉で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【ウインナーとさんどまめのソテー】①さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、ウインナーをいためる。更にコーン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つける。【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。   | ●牛肉と大豆のカレーライス<br>赤 ぎゅうにく 30<br>黄 じゃがいも 30<br>赤 だいず(ドライパック) 8<br>緑 たまねぎ 35<br>緑 にんじん 20<br>緑 にんにく 0.5<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>カレーこ 0.05<br>しお 0.3<br>ローレル 0.01<br>カレーウのもと(こめこ) 11                                      | 緑 たまねぎ 30<br>緑 キャベツ 20<br>緑 にんじん 20<br>緑 さんどまめ(れいとう) 10<br>緑 しょうが 0.4<br>黄 めんじつゆ 0.5<br>しお 0.3<br>こしょう 0.02<br>こいくちしょうゆ 3<br>ちゅうかスープのもと 0.3<br>黄 じゃがいもでんぷん 1<br>みず 48 |

5月7日(木)




## 沖縄料理

**タコライス**

メキシコ料理の「タコス」の具である、いためたひき肉やトマト、レタス、チーズなどをごはんのにせて食べます。沖縄県で人気の料理です。

\*今日の「タコライス」には、チーズは入っていません。



**にんじんしりしり**


「シリシリ器」と呼ばれる大きな穴付きのおろし金でおろしたにんじんをいためます。沖縄県の家庭料理の一つです。

シリシリ器

5月8日(金)

# わかたけ煮

「わかたけ煮」の「わか」はわかめ、「たけ」はたけのこのことで、わかめとたけのこを使った煮ものを「わかたけ煮」といいます。



【わかたけ煮】

今日の「わかたけ煮」は、大阪産の「たけのこ」を使っています。

5月12日(火)

# 給食当番の服そう

☆できていますか確認しましょう。

つめは短く切っていますか。


手は石けんできれいに洗いましたか。

かみの毛はぼうしの中に入れ、長いかみは束ねていますか。

マスクは鼻と口をおおように着けましたか。

エプロンのボタンは全部とめましたか。

給食当番は、服そうを整えて、衛生的に給食の準備をしましょう。




5月14日(木)

# かわちばんかん

かわちばんかんは、熊本市河内町で発見されたみかんの仲間です。

寒さに弱いので、一年を通して気温が下がりにくい、あたたかい地域で育てられます。




【鶏肉とコーンのシチュー】は、「大豆」の除去食対応献立です。

5月27日(水)

# 春に美味しい食べ物

春にとれる野菜は、きびしい寒さを乗り越えるために、栄養分をたくわえながら育ちます。春キャベツや新たまねぎなど、名前に「春」や「新」がつく野菜は、やわらかくみずみずしく、あまくなります。旬の食べ物を食べて、自然のめぐみに感謝しましょう。



たまねぎ じゃがいも たけのこ グリーンアスパラガス キャベツ