

令和8年9月分学校給食献立表(中学校)2ブロック(北区、都島区、福島区、東成区、旭区、城東区、鶴見区(北稜中・友渕中を除く))

		食品の使用量の単位は[g]		大阪市教育委員会事務局	
1(火)	鶏肉のてり焼き　とうがんのみそ汁　なすのそぼろいため　いもけんぴフィッシュ（中）	●鶏肉のてり焼き	赤　けずりぶし	2.1	
		赤　鶏肉	水	140	
		料理酒	●なすのそぼろいため		
ごはん	[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。【いもけんぴフィッシュ（中）】①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	黄　砂糖	1.4	緑　豚ひき肉	13
		みりん	2.1	緑　なす	26
		こいくちしょうゆ	2.38	緑　ピーマン	6.5
牛乳		●とうがんのみそ汁	緑　しょうが	0.26	
		赤　うすあげ（冷）	黄　綿実油	0.65	
		緑　とうがん	黄　砂糖	1.04	
	エネルギー　726kcal　たんぱく質　35.7g　脂質　17.8g　糖質　101.6g	緑　オクラ	こいくちしょうゆ	1.95	
		緑　にんじん	●いもけんぴフィッシュ（中）		
		緑　えのきたけ	赤　いもけんぴフィッシュ（袋）	5	
2(水)	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　みかんジャム	赤　赤みそ	10.7		
		赤　白みそ	4.3		
		赤　だしこんぶ	0.6		
コッペパン	[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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	黄　砂糖	0.46	塩	0.39
		塩	0.058	こしょう	0.026
		こいくちしょうゆ	0.35	ローレル	0.013
牛乳	エネルギー　791kcal　たんぱく質　33.9g　脂質　27.7g　糖質　91.0g	●ケチャップ（袋・とうふローフ）	黄　砂糖	0.13	
		ケチャップ（袋）	塩	0.65	
		●洋風煮	黄　砂糖	0.39	
3(木)	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	赤　鶏肉	17.3	こしょう	0.026
		緑　しょうが	2.3	ローレル	0.013
		緑　にんにく	0.73	うすくちしょうゆ	1.3
ごはん	[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、配缶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もみ洗いた後、ぬるま湯につけてもどす。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、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。	黄　大豆（粒状）	2.3	チキンブイオン	1.04
		黄　たまねぎ	11.5	水	91
		黄　砂糖	0.46	●きゅうりのサラダ	
牛乳	エネルギー　843kcal　たんぱく質　29.8g　脂質　30.7g　糖質　109.5g	黄　塩	0.058	緑　きゅうり	39
		黄　鶏肉	26	黄　砂糖	0.4
		白ワイン	0.78	うすくちしょうゆ	1.5
4(金)	オイスターソース焼きそば（小麦）　焼きかぼちゃのごまだれかけ　洋なし缶　発酵乳（乳）（中）	赤　鶏肉	65.3	黄　砂糖	0.05
		緑　しょうが	0.73	黄　砂糖	0.4
		緑　にんにく	0.73	黄　砂糖	0.4
ミニコッペパン	[オイスターソース焼きそば（小麦）]①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、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めん、にらを加えて更にいためる。【焼きかぼちゃのごまだれかけ】①かぼちゃは綿実油をからませる。②かぼちゃ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180℃、20分間、焼き物機で焼く。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。【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。【発酵乳（乳）（中）】①発酵乳は1人1本ずつである。	黄　大豆（粒状）	2.3	黄　砂糖	0.4
		黄　たまねぎ	11.5	黄　砂糖	0.4
		黄　砂糖	0.46	黄　砂糖	0.4
牛乳	エネルギー　791kcal　たんぱく質　36.1g　脂質　24.5g　糖質　96.2g	黄　塩	0.058	黄　砂糖	0.4
		黄　鶏肉	26	黄　砂糖	0.4
		白ワイン	0.78	黄　砂糖	0.4
7(月)	焼きとり　みそ汁　ひじきのいため煮	赤　鶏肉	63	赤　白みそ	4.3
		緑　白ねぎ	14	赤　だしこんぶ	0.6
		緑　しょうが	1.68	赤　けずりぶし	2.1
ごはん	[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、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煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。	黄　綿実油	0.7	水	140
		黄　砂糖	1.3	●ひじきのいため煮	
		黄　みりん	3.9	赤　うすあげ（冷）	3.9
牛乳	エネルギー　712kcal　たんぱく質　34.4g　脂質　15.5g　糖質　103.9g	黄　こいくちしょうゆ	3.9	緑　にんじん	6.5
		黄　じゃがいもでん粉	0.26	赤　ひじき	2.6
		●みそ汁	黄　綿実油	0.39	
8(火)	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	赤　豚肉	13	黄　砂糖	1.04
		緑　たまねぎ	39	こいくちしょうゆ	2.6
		緑　キャベツ	19.5	赤　だしこんぶ	0.052
ごはん	[マーボーなす]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。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、なす（下ゆでなし）、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、なす（下ゆであり）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。【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、コーン、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。【焼きさつまいもの甘みつけかけ】①さつまいものはさつと水にさらしてあくをぬき、綿実油をからませる。②さつまいものは網なしホテルパン（小学校は60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180℃、23分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。	緑　こまつな（冷）	13	赤　けずりぶし	0.195
		緑　えのきたけ	13	水	13
		●マーボーなす	赤　赤みそ	10.7	
牛乳	エネルギー　815kcal　たんぱく質　30.3g　脂質　22.9g　糖質　116.5g	赤　牛ひき肉	32.5	赤　白みそ	4.3
		赤　豚ひき肉	32.5	赤　だしこんぶ	0.6
		緑　たまねぎ	39	赤　けずりぶし	2.1

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、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。

9(水)		豚肉のカレー風味焼き 鶏肉と野菜のスープ煮 和なし缶（中）		●豚肉のカレー風味焼き		緑 にんじん		19.5	
黒糖パン 牛乳		[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の豚肉にビ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。[和なし缶（中）]①和なしは1人1/30缶ずつである。		赤 豚肉 63		緑 さんどまめ（冷）		13	
		エネルギー 780kcal たんぱく質 40.6g 脂質 24.4g 糖質 92.0g		緑 ビーマン 14		塩		0.52	
				塩 0.42		こしょう		0.026	
				こしょう（粗挽） 0.028		うすくちしょうゆ		1.3	
				カレー粉 0.56		チキンブイオン		1.04	
				黄 綿実油 0.56		水		91	
				●鶏肉と野菜のスープ煮		●和なし缶（中）			
				赤 鶏肉 32.5		緑 和なし缶		58	
				白ワイン 1.04					
				緑 キャベツ 39					
				緑 たまねぎ 32.5					
				●酢豚		緑 チンゲンサイ		26	
				赤 豚肉 50.8		緑 ブラックマッペもやし		19.5	
				赤 しょうが 1.2		緑 コーン（冷）		6.5	
				料理酒 1.6		緑 しいたけ（乾）		0.65	
				こいくちしょうゆ 1.6		緑 こしょう		0.02	
				黄 じゃがいもでん粉 8		赤 うすくちしょうゆ		0.3	
				黄 たまね油 8		赤 赤みそ		7.2	
				緑 たまねぎ 26		黄 中華スープの素		0.6	
				緑 たけのこ（水煮） 13		水		135	
				緑 にんじん 13		●焼きのり			
				緑 ビーマン 6.5		赤 焼きのり（袋）		1.25	
				緑 綿実油 0.65					
				黄 砂糖 0.91					
				塩 0.26					
				米酢 0.52					
				こいくちしょうゆ 1.3					
				ケチャップ 2.6					
				水 6.5					
				●中華みそスープ					
				赤 鶏肉 32.5					
				●牛肉のデミグラスソース煮		塩		0.32	
				赤 牛肉 42		こしょう		0.02	
				緑 たまねぎ 28		うすくちしょうゆ		1.1	
				緑 グリンピース（冷） 4.2		チキンブイオン		1.9	
				緑 にんにく 0.7		水		135	
				緑 マッシュルーム水煮 0.7		●きゅうりのピクルス			
				黄 綿実油 0.7		緑 きゅうり		39	
				黄 こしょう（粗挽） 0.14		黄 砂糖		1.04	
				デミグラスソース（米粉） 0.028		塩		0.26	
				ウスターソース 2.8		ワインビネガー		1.04	
				ケチャップ 2.1		うすくちしょうゆ		0.26	
				チキンブイオン 0.28					
				水 11.2					
				●ウインナーのスープ					
				赤 ウインナー 26					
				黄 じゃがいも 26					
				緑 キャベツ 39					
				緑 にんじん 13					
				緑 パセリ 0.65					
				●豚肉の甘辛焼き		赤 だしこんぶ		0.6	
				赤 豚肉 56		赤 けずりぶし		2.1	
				緑 たまねぎ 28		水		140	
				緑 ビーマン 7		●かぼちゃのいとこ煮			
				料理酒 1.68		赤 あずき（ドライパック）		5.2	
				黄 砂糖 1.4		緑 かぼちゃ		39	
				こいくちしょうゆ 2.8		黄 砂糖		1.3	
				●五目汁		みりん		0.65	
				赤 うすあげ（冷） 6.5		うすくちしょうゆ		2.6	
				緑 キャベツ 39		赤 だしこんぶ		0.104	
				緑 にんじん 13		赤 けずりぶし		0.39	
				緑 えのきたけ 13		水		26	
				赤 わかめ（乾） 0.65					
				塩 0.43					
				うすくちしょうゆ 4.3					
				●鶏肉の塩こうじ焼き		赤 白みそ		4.3	
				赤 鶏肉 63		赤 にぼし		2.1	
				緑 たまねぎ 28		水		140	
				緑 ビーマン 7		●牛ひじきそぼろ			
				料理酒 1.68		赤 牛ひき肉		14	
				黄 砂糖 1.4		緑 しそ		0.42	
				こいくちしょうゆ 2.8		赤 ひじき		1.4	
				●五目汁		黄 綿実油		0.42	
				赤 うすあげ（冷） 6.5		黄 砂糖		1.3	
				緑 キャベツ 32.5		みりん		0.65	
				緑 にんじん 13		うすくちしょうゆ		1.95	
				緑 ブラックマッペもやし 13					
				緑 青ねぎ 6.5					
				赤 赤みそ 10.7					
				●カレーマカロニグラタン		白ワイン		1.04	
				赤 鶏肉 42		黄 じゃがいも		19.5	
				黄 マカロニ（米粉） 8.4		緑 キャベツ		45.5	
				緑 たまねぎ 35		緑 にんじん		13	
				緑 グリンピース（冷） 5.6		緑 パセリ		0.65	
				緑 マッシュルーム水煮 7		塩		0.32	
				黄 綿実油 0.7		こしょう		0.02	
				こしょう 0.028		うすくちしょうゆ		1.1	
				カレー粉 0.14		チキンブイオン		1.9	
				ウスターソース 1.4		水		135	
				カレー粉の素（米粉） 5.6		●黄桃缶			
				黄 上新粉 2.1		緑 黄桃缶		58	
				水 32.2					
				●スープ					
				赤 豚肉 32.5					
				エネルギー 832kcal たんぱく質 38.3g 脂質 23.0g 糖質 107.1g					

17(木)	一口がん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 焼きのり (中)			●一口がんとさといものみそ煮			緑 キヤベツ	19.5	
	[一口がんとさといものみそ煮]①さといものはさつとゆで、ぬめりをとる。一口がんも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、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。			赤 鶏肉			13	6.5	
	[牛肉と野菜のいためもの]①牛肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。【みたらしだんご】①砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、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。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。【焼きのり (中)】①焼きのりは1人1袋ずつである。			黄 さといも			32.5	0.65	
	エネルギー 808kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.1g 糖質 123.6g			赤 一口がんも			26	0.26	
ごはん				緑 たまねぎ			45.5	0.78	
				緑 にんじん			26		
				緑 さんどまめ (冷)			13		
				黄 砂糖			0.6	3.36	
牛乳				こいくちしょうゆ			0.6	0.96	
				赤 赤みそ			8.4	0.36	
				赤 けずりぶし			1.2	9.6	
				水			52		
月見の行事 献立				● <u>牛肉と野菜のいためもの</u>			赤 焼きのり (袋)	1.25	
	エネルギー 808kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.1g 糖質 123.6g			赤 牛肉			26		
18(金)	チキンレバーカツ (小麦) ケチャップ煮 キャベツのパジル風味サラダ スライスチーズ (乳) (中)			●チキンレバーカツ (小麦)			赤 ケチャップ	11.2	
	[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、最後にグリーンピースを加えて煮る。【キャベツのパジル風味サラダ】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、パジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【スライスチーズ (乳) (中)】①スライスチーズは1人1枚ずつである。			赤 チキンレバーカツ			60	0.84	
				黄 なたね油			9	70	
				● <u>ケチャップ煮</u>			赤 豚肉	14	0.7
黒糖パン				黄 じゃがいも			49	39	
				緑 たまねぎ			42	0.26	
				緑 にんじん			28	0.78	
				緑 トマト缶			14	0.39	
牛乳				緑 グリンピース (冷)			7	0.013	
				黄 綿実油			0.42	0.39	
				黄 砂糖			0.56		
				塩			0.7		
	エネルギー 936kcal たんぱく質 37.5g 脂質 36.3g 糖質 102.0g			こしょう			0.014		
				ローレル			0.042		
				● <u>他人丼 (卵)</u>			赤 ささみ油漬け	6.5	
				赤 牛肉			35	39	
24(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			赤 料理酒			1.1	0.39	
	[他人丼 (卵)]①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【ささみとキャベツのいためもの】①綿実油を熱し、キャベツ、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。【大福豆の煮もの】(A:焼き物機)①大福豆はミニパット (小学校は100人分程度、中学校は75人分程度、ふたあり) に入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B:釜)①大福豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うす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)			赤 鶏卵 (液卵)			49	0.26	
				緑 たまねぎ			63	0.65	
				緑 にんじん			14		
ごはん				緑 青ねぎ			7	7.8	
				黄 砂糖			1.4	2.08	
				黄 砂糖			0.7	0.13	
				塩			0.42	0.39	
牛乳				うすくちしょうゆ			4.2		
				こいくちしょうゆ			2.8		
				赤 けずりぶし			0.97		
				水			42	26	
除去食 (卵)	エネルギー 738kcal たんぱく質 31.3g 脂質 20.4g 糖質 103.2g			● <u>ささみとキャベツのいためもの</u>			赤 デミグラスソース (米粉)	2.8	
	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			赤 トンカツソース	2.8	
25(金)	[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。【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 白ワイン			1.7	0.39	
				黄 じゃがいも			49	1.12	
				緑 たまねぎ			56	6.1	
				緑 にんじん			21	91.7	
ごはん				緑 グリンピース (冷)			7		
				緑 セロリ			2.8		
				緑 マッシュルーム水煮			14	26	
				黄 綿実油			0.7	6.5	
牛乳				ケチャップ			11.2	1.3	
				トマトピューレ			5.6	0.39	
				塩			0.56	0.39	
				こしょう			0.014	1.04	
	エネルギー 780kcal たんぱく質 31.1g 脂質 18.9g 糖質 112.8g			ローレル			0.028	0.39	
				● <u>牛肉の香味焼き</u>			赤 鶏肉	26	
				赤 牛肉			56	10	
				緑 ピーマン			14		
28(月)	牛肉の香味焼き トマトのスーpsパゲッティ (小麦) 棒チーズ (乳)			黄 白ワイン			1.68	13	
	[牛肉の香味焼き]①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、綿実油で下味をつける。②①の牛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230℃、13分間、焼き物機で焼く。【トマトのスーpsパゲッティ (小麦)】①スパゲッティはかために塩ゆでする。②ペーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯、チキンブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょうで味つけし、最後にスパゲッティ、パセリを加えて煮る。【棒チーズ (乳)】①棒チーズは1人1本ずつである。			白ワイン			0.42	110	
				こしょう (粗挽)			0.028	0.39	
				オールスパイス			0.056	0.65	
黒糖パン				ウスターソース			1.68	0.39	
				黄 綿実油			0.7	0.26	
				● <u>トマトのスーpsパゲッティ (小麦)</u>			赤 棒チーズ	10	
				赤 鶏肉			26		
牛乳				赤 ペーコン			10.4		
				黄 スパゲッティ			19.5		
				緑 たまねぎ			39		
				緑 トマト			26		
29(火)	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			赤 カレールウの素 (米粉)	14.6	
	[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、カレールウの素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。			赤 牛肉			45.5	13	
				黄 じゃがいも			45.5	0.39	
				緑 たまねぎ			39	13	
ごはん				緑 にんじん			19.5	39	
				緑 トマト缶			13	0.26	
				緑 むきえだまめ (冷)			6.5	0.065	
				緑 コーン (冷)			6.5	0.013	
牛乳				緑 にんにく			0.65	0.39	
				緑 マッシュルーム水煮			13	6.5	
				黄 綿実油			0.65		
				● <u>れいとうみかん</u>			緑 みかん (冷)	80	
令和7年度学校給食 献立コンクール 最優秀賞献立より 除去食 (大豆)	エネルギー 833kcal たんぱく質 29.1g 脂質 24.2g 糖質 115.7g			赤 トマトピューレ			5.2		
				黄 カレー粉			0.3		
				塩			0.2		
				ローレル			0.013		