

1(金)	鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き とうがんのみそ汁 切干したいこんのゆずの香あえ
	[鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き] ①鶏肉は料理酒、塩、こいくちしようゆ、マヨネーズを合わせて下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパンに入れ、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、とうがん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。[切干したいこんのゆずの香あえ] ①きゅうりはゆでる。切干したいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 720kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.7g 糖質 101.2g
2(水)	牛乳
	鶏肉とてぼ豆のスープ煮 ジャガイもとトマトのチーズ焼き もやしとコーンのソテー
3(木)	[鶏肉とてぼ豆のスープ煮] ①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る) ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がりがれば、てぼ豆、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ジャガイもとトマトのチーズ焼き] ①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょうで下味をつける。②①の材料、トマトをミニバットに入れ、チーズをのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、30分間、焼き物機で焼く。[もやしとコーンのソテー] ①綿実油を熱し、コーン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。
	エネルギー 732kcal たんぱく質 35.1g 脂質 21.1g 糖質 100.4g
4(火)	豚肉のたつたあげ みそ汁 きゅうりの甘酢づけ
	[豚肉のたつたあげ] ①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしようゆで下味をつける。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。[みそ汁] ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、かぼちゃの順に加えて煮る。②煮上がりがれば、とうふ、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。[きゅうりの甘酢づけ] ①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。 エネルギー 819kcal たんぱく質 32.9g 脂質 21.8g 糖質 122.8g
5(水)	夏野菜のキーマカレーライス ゴーヤとツナのマヨネーズ風味 ミックスフルーツ(缶)
	[夏野菜のキーマカレーライス] ①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②オリーブ油を熱し、しょうが、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。更にたまねぎ、なす、ピーマンの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がりがれば、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[ゴーヤとツナのマヨネーズ風味] ①ツナは十分に油をきる。にがうりは塩で下味をつける。②オリーブ油を熱し、にがうり、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしようゆで味つけする。④マヨネーズは1人1袋ずつ添える。[ミックスフルーツ(缶)] ①ミックスフルーツは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 869kcal たんぱく質 31.2g 脂質 32.0g 糖質 114.1g
6(木)	牛乳
7(金)	牛乳
8(土)	牛乳
9(日)	牛乳

7(木)	かぼちゃのミートグラタン スープ オレンジ	●かぼちゃのミートグラタン 水 6.5 赤 牛ひき肉 13 赤 豚ひき肉 13 緑 かぼちゃ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 キャベツ 39 緑 にんにく 0.13 黄 綿実油 0.65 緑 コーン(冷) 6.5 ワイン(白) 1.3 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 塩 0.13 こしょう 0.039 ケチャップ 7.8 トマトピューレ 6.5 ウスターーソース 1.3 黄 小麦粉(薄力粉) 2.6 黄 パン粉 1.3 緑 オレンジ 30
	エネルギー 748kcal たんぱく質 33.5g 脂質 21.1g 糖質 106.0g	
8(金)	さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり	●さけのつけ焼き 赤 けずりぶし 2.6 赤 さけ(角) 60 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.5 赤 鶏肉 13 緑 とうがん 45.5 ●みそ汁 こいくちしようゆ 3 緑 しょうが 0.52 黄 じゃがいも 26 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 黄 ジャガイモでん粉 0.65 緑 ブラックマッペもやし 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.273 赤 白みそ 13 赤 だしこんぶ 5.2 赤 焼きのり(袋) 0.65 赤 焼きのり(袋) 1.25
	エネルギー 710kcal たんぱく質 35.7g 脂質 15.0g 糖質 108.1g	
9(土)	鶏肉のからあげ 中華みそスープ きゅうりとコーンの甘酢あえ	●鶏肉のからあげ 緑 ブラックマッペもやし 13 赤 鶏肉 65 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 赤 だしこんぶ 0.13 こしょう 0.026 黄 じゃがいも 13 赤 うすあげ(冷) 1.3 緑 たまねぎ 1.3 黄 なたね油 0.65 緑 ブラックマッペもやし 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.273 赤 白みそ 13 赤 だしこんぶ 5.2 赤 焼きのり(袋) 0.65 赤 焼きのり(袋) 1.25
	エネルギー 871kcal たんぱく質 35.0g 脂質 35.7g 糖質 102.4g	
10(日)	豚肉ともやしのいたもの すまし汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ	●豚肉ともやしのいたもの 緑 にんじん 13 赤 豚肉 39 緑 ブラックマッペもやし 26 黄 綿実油 0.65 赤 だしこんぶ 0.65 塩 0.13 うすくちしようゆ 5.2 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●あつあげのしょうがじょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 45.5 赤 鶏肉 13 緑 しょうが 0.39 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.3 緑 たまねぎ 26 赤 けずりぶし 2.6 水 169
	エネルギー 696kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.2g 糖質 98.7g	
11(月)	パン(基本配合以外) 牛乳	●中華みそスープ 赤 牛肉 13 赤 たまねぎ 0.7 緑 にんじん 0.7 赤 だしこんぶ 0.4 こしょう 0.03 黄 じゃがいもでん粉 13 黄 なたね油 10 ●中華みそスープ 緑 きゅうり 26 赤 豚肉 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 たまねぎ 26 黄 砂糖 0.65 緑 チンゲンサイ 19.5 塩 0.26 緑 にんじん 13 米酢 0.91 ●きゅうりとコーンの甘酢あえ
12(火)	豚肉ともやしのいたもの すまし汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ	●豚肉ともやしのいたもの 緑 にんじん 13 赤 豚肉 39 緑 ブラックマッペもやし 26 黄 綿実油 0.65 赤 だしこんぶ 0.65 塩 0.13 うすくちしようゆ 5.2 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●あつあげのしょうがじょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 45.5 赤 鶏肉 13 緑 しょうが 0.39 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.3 緑 たまねぎ 26 赤 けずりぶし 2.6 水 169
13(水)	牛乳	●ミックスフルーツ(缶) こいくちしようゆ 2.34

献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によつて異なります。

13(水)	<b>牛丼 きゅうりのしょうがづけ 大福豆の煮もの</b>
	<p>【牛丼】①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。だしこんぶけずりぶしてだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、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。【きゅうりのしょうがづけ】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②しょうが汁、砂糖、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。</p> <p>【大福豆の煮もの】(A: 烹き物機) ①大福豆はミニバットに入れ、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。(火をきつてしまらく味を含ませる)</p>
	エネルギー 699kcal たんぱく質 27.5g 脂質 17.0g 糖質 109.0g
14(木)	<b>パエリア ウィンナーとキャベツのスープ すいか</b>
	<p>【パエリア】①いかはゆでる。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②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、ワインをかける。更にたまねぎ、赤ピーマン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、いか、トマト、湯、①の米を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。【ウィンナーとキャベツのスープ】①湯をわかし、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【すいか】①すいかは1人1/64切ずつである。</p>
	エネルギー 722kcal たんぱく質 31.4g 脂質 18.3g 糖質 107.9g
15(金)	<b>豚肉とじゃがいもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため</b>
	<p>【豚肉とじゃがいもの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、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、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。【オクラの梅風味】①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。【ツナっ葉いため】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、ツナ、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。</p>
	エネルギー 702kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.5g 糖質 108.2g
19(火)	<b>チキントマトスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ みかん(冷)</b>
	<p>【チキントマトスパゲッティ】①鶏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オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。【グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ】①キャベツ、グリーンアスパラガスは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、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。【みかん(冷)】①みかんは1人1コずつである。</p>
	エネルギー 639kcal たんぱく質 29.1g 脂質 17.9g 糖質 90.4g

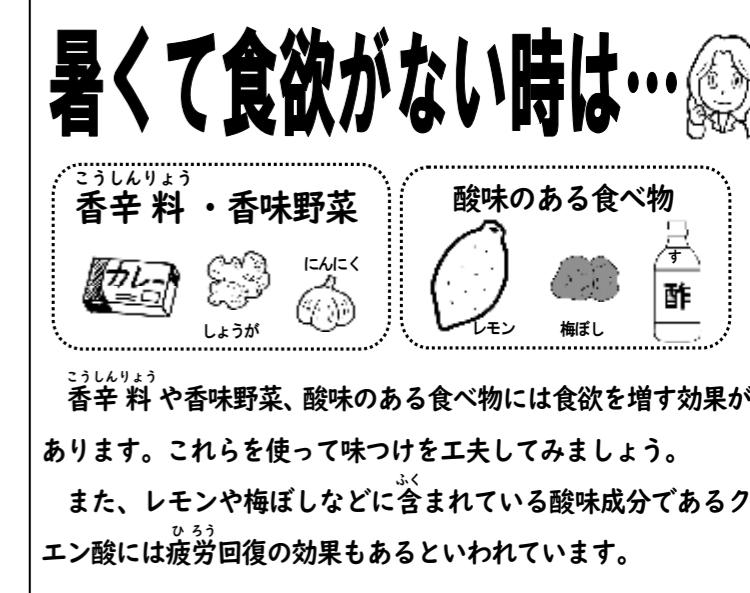
### パンの種類

- パン(基本配合) ··· コッペパン、食パン
- パン(基本配合以外) ··· 黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン
- パン(1/2) ··· 1/2 黒糖パン
- ◎パン(基本配合)にはパン添加物(ジャムやマーガリンなど)がつきます。
- 黄: 主にエネルギーになる食品(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)
- 赤: 主に体の組織をつくる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海藻類)
- 緑: 主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)

7月7日(木)



7月11日(月)



## 学校給食献立コンクール

大阪市では、小学校及び中学校を対象に、学校給食献立コンクールを実施しています。

学校給食献立コンクールは、食に関する指導の充実を図るために取組で、栄養バランスや食材の旬など健康や季節を考えた食事について学ぶ機会となっています。また、米飯を主食とした献立を作成することにより、日本型食生活への理解を深めることも目的としています。

昨年度は、小・中学校合わせて197作品の応募があり、最優秀賞1点、優秀賞2点が選ばれました。

最優秀賞、優秀賞の献立は、今年度の学校給食として登場します。



最優秀賞 平野中学校 給食委員会



優秀賞 野田小学校 ザ・野田チーム



優秀賞 吉野小学校 5年2組給食委員会