

令和8年9月分学校給食献立表(中学校)

1(火)	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） みかんジャム
コッペパン	【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、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。
牛乳	
	エネルギー 788kcal たんぱく質 40.4g 脂質 24.4g 糖質 94.1g

2(水)	豚肉の甘辛焼き 五目汁 かぼちゃのいとし煮
ごはん	【豚肉の甘辛焼き】①豚肉は料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、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２２０℃、１５分間、焼き物機で焼く。【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、にんじん、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、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。【かぼちゃのいとし煮】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、かぼちゃを加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、あずきを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかり柔らかくなるので考慮する）
牛乳	
	エネルギー 707kcal たんぱく質 29.6g 脂質 16.9g 糖質 104.0g

3(木)	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）
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なすはさっ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。
牛乳	
	エネルギー 726kcal たんぱく質 35.7g 脂質 17.8g 糖質 101.6g

4(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）
おさつパン	【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。
牛乳	
	エネルギー 978kcal たんぱく質 37.9g 脂質 36.4g 糖質 111.0g

7(月)	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
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、湯を合わせて煮立て、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する。【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した後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。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。
牛乳	
	エネルギー 843kcal たんぱく質 29.8g 脂質 30.7g 糖質 109.5g

8(火)	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
黒糖パン	【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、ミニパット（１クラスの数分、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。
牛乳	
	エネルギー 783kcal たんぱく質 34.1g 脂質 27.7g 糖質 88.9g

4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)			
●豚肉のカレー風味焼き	緑 にんじん	19.5	
赤 豚肉	緑 さんどまめ（冷）	13	
緑 ピーマン	塩	0.52	
塩	こしょう	0.026	
こしょう（粗挽）	うすくちしょうゆ	1.3	
カレー粉	チキンブイオン	1.04	
黄 綿実油	水	91	
●鶏肉と野菜のスープ煮	●和なし缶（中）		
赤 鶏肉	緑 和なし缶	58	
白ワイン			
緑 キャベツ			
緑 たまねぎ			

●豚肉の甘辛焼き	赤 だしこんぶ	0.6	
赤 豚肉	赤 けずりぶし	2.1	
緑 たまねぎ	28	140	
緑 ピーマン	7		
料理酒	●かぼちゃのいとし煮		
砂糖	赤 あずき（ドライバック）	5.2	
こいくちしょうゆ	緑 かぼちゃ	39	
	黄 砂糖	1.3	
	みりん	0.65	
うすあげ（冷）	うすくちしょうゆ	2.6	
赤 キャベツ	赤 だしこんぶ	0.104	
緑 にんじん	赤 けずりぶし	0.39	
緑 えのきたけ	水	26	
緑 わかめ（乾）			
塩			
うすくちしょうゆ			

●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		
砂糖	赤 豚ひき肉	13	
みりん	緑 なす	26	
こいくちしょうゆ	緑 ピーマン	6.5	
●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	
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	
赤 赤みそ			
赤 白みそ			
赤 だしこんぶ			

●チキンレバーカツ（小麦）	ケチャップ	11.2	
赤 チキンレバーカツ	チキンブイオン	0.84	
黄 なたね油	水	70	
●ケチャップ煮	●キャベツのパジル風味サラダ		
赤 豚肉	緑 キャベツ	39	
黄 じゃがいも	黄 砂糖	0.7	
緑 たまねぎ	塩	0.26	
緑 にんじん	ワインビネガー	0.78	
緑 トマト缶	うすくちしょうゆ	0.39	
緑 グリーンピース（冷）	パジル	0.013	
緑 綿実油	黄 綿実油	0.39	
黄 砂糖	●スライスチーズ（乳）（中）		
塩	赤 スライスチーズ	20	
こしょう			
ローレル			

●ヤンニョムチキン	うすくちしょうゆ	1.9	
赤 鶏肉	中華スープの素	0.8	
緑 しょうが		135	
緑 にんにく	●切干しだいこんのナムル		
料理酒	緑 きゅうり	10	
じゃがいもでん粉	緑 切干しだいこん	3	
なたね油	黄 砂糖	0.4	
みりん	塩	0.05	
こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.5	
ケチャップ	黄 ごま油	0.3	
コチジャン	黄 いりごま（白）	0.3	
水			
●とうがんのスープ			
赤 豚肉	緑 きゅうり	39	
料理酒	黄 塩	1.04	
とうがん	塩	0.13	
チンゲンサイ	ワインビネガー	0.65	
にんじん	うすくちしょうゆ	0.91	
塩	黄 綿実油	0.39	
こしょう			

●とうふローフ	塩	0.39	
赤 ツナ	こしょう	0.026	
黄 じゃがいもでん粉	ローレル	0.013	
赤 とうふ	うすくちしょうゆ	1.3	
大豆（粒状）	チキンブイオン	1.04	
赤 たまねぎ	水	91	
砂糖	●きゅうりのサラダ		
塩	緑 きゅうり	39	
こいくちしょうゆ	黄 砂糖	1.04	
●ケチャップ（袋・とうふローフ）	塩	0.13	
ケチャップ（袋）	ワインビネガー	0.65	
●洋風煮	うすくちしょうゆ	0.91	
赤 鶏肉	黄 綿実油	0.39	
白ワイン			
ペーコン			
赤 じゃがいも			
緑 キャベツ			
緑 にんじん			
緑 さんどまめ（冷）			
黄 綿実油			

9(水)	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
ごはん	【マーボーなす】①なすはさっ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さつまいはさっ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。
牛乳	
	エネルギー 815kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.9g 糖質 116.5g

10(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
ごはん	【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ければ、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）
牛乳	
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

11(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）
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。
牛乳	
	エネルギー 791kcal たんぱく質 36.1g 脂質 24.5g 糖質 96.2g

14(月)	鶏肉の塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 牛ひじきそぼろ
ごはん	【鶏肉の塩こうじ焼き】①鶏肉は塩こうじで下味をつける。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。【さつまいものみそ汁】①さつまいはさっと水にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしでだしをとり、にんじん、キャベツ、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。（にぼしは水につけて３０分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る）③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。【牛ひじきそぼろ】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、牛ひき肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。
牛乳	
	エネルギー 748kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.6g 糖質 107.4g

15(火)	牛肉の香味焼き トマトのスーpsバググティ（小麦） 棒チーズ（乳） ブルーベリージャム
コッペパン	【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バググティ（小麦）】①スバググ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、最後にスバググティ、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。
牛乳	
	エネルギー 885kcal たんぱく質 41.9g 脂質 33.5g 糖質 95.8g

16(水)	一口がんも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）
ごはん	【一口がんもとさといものみそ煮】①さといもはさっとゆで、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、赤みそで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【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。
牛乳	
月見の行事献立	エネルギー 808kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.1g 糖質 123.6g

食品の使用量の単位は[g]			
●マーボーなす	赤 牛ひき肉	32.5	
赤 豚ひき肉	32.5		
緑 たまねぎ	39		
緑 なす	39		
緑 にんじん	13		
緑 ピーマン	13		
緑 しょうが	0.65		
黄 綿実油	0.65		
トウバンジャン	0.2		
塩	0.13		
こいくちしょうゆ	3.9		
赤 赤みそ	3.9		
黄 じゃがいもでん粉	1.3		
水	23.4		
●ツナともやしのいためもの	赤 ツナ	6.5	
緑 ブラックマッペもやし	26		
緑 コーン（冷）	13		
黄 綿実油	0.26		
塩	0.065		
こしょう	0.013		
こいくちしょうゆ	0.39		
●焼きさつまいもの甘みつけかけ	黄 さつまいも	52.5	
黄 綿実油	0.75		
黄 砂糖	4.5		
塩	0.15		
こいくちしょうゆ	0.15		
水	3		

●他人丼（卵）	赤 ささみ油漬け	6.5	
赤 牛肉	緑 キャベツ	39	
料理酒	黄 綿実油	0.39	
赤 鶏卵（液卵）	塩	0.26	
緑 たまねぎ	うすくちしょうゆ	0.65	
緑 にんじん	●大福豆の煮もの		
緑 青ねぎ	7	7.8	
黄 砂糖	黄 砂糖	2.08	
みりん	塩	0.13	
塩	うすくちしょうゆ	0.39	
うすくちしょうゆ	水	26	
こいくちしょうゆ			
けずりぶし			
水			
●ささみとキャベツのいためもの			

●オイスターソース焼きそば（小麦）	オイスターソース	1.4	
赤 豚肉	●焼きかぼちゃのごまだれかけ		
黄 中華めん	緑 かぼちゃ	52	
黄 綿実油	黄 綿実油	0.65	
緑 キャベツ	黄 ねりごま	0.65	
緑 たまねぎ	黄 砂糖	0.65	
緑 にんじん	こいくちしょうゆ	1.04	
緑 にら	7	2.6	
緑 しょうが	●洋なし缶		
緑 にんにく	緑 洋なし缶	58	
黄 綿実油	1.12		
塩	赤 発酵乳	70	
こしょう	0.042		
こいくちしょうゆ	4.2		
テンメンジャン	2.8		

●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 白みそ	4.3	
赤 鶏肉	赤 にぼし	2.1	
緑 たまねぎ	水	140	
塩こうじ	●牛ひじきそぼろ		
●さつまいものみそ汁	赤 牛ひき肉	14	
黄 さつまいも	緑 しそ	0.42	
赤 うすあげ（冷）	赤 ひじき	1.4	
緑 キャベツ	黄 綿実油	0.42	
緑 にんじん	黄 砂糖	1.3	
緑 ブラックマッペもやし	みりん	0.65	
緑 青ねぎ	うすくちしょうゆ	1.95	
赤 赤みそ	10.7		

●牛肉の香味焼き	緑 にんじん	13	
赤 牛肉	緑 パセリ	0.65	
緑 ピーマン	緑 にんにく	0.39	
白ワイン	黄 オリーブ油	0.65	
塩	塩	0.39	
こしょう（粗挽）	こしょう	0.026	
オールスパイス	チキンブイオン	1.17	
ウスターソース	水	104	
黄 綿実油	※塩	0.5	
●トマトのスーpsバググティ（小麦）	●棒チーズ（乳）		
赤 鶏肉	赤 棒チーズ	10	
赤 ペーコン			
黄 スバググティ			
緑 たまねぎ			
緑 トマト			

17(木)	ごはん 牛乳	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】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こずつである。 エネルギー 833kcal たんぱく質 29.1g 脂質 24.2g 糖質 115.7g
18(金)	黒糖パン 牛乳	あかうおのレモンソース スープ煮 ベーコンとさんどまめのソテー 【あかうおのレモンソース】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砂糖、塩、こしょう、ワインビネガー、湯、レモンを合わせて煮、配食時にあかうおにかける。【スープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ベーコンとさんどまめのソテー】①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、さんどまめ、コーンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。 エネルギー 757kcal たんぱく質 39.3g 脂質 24.3g 糖質 84.6g
24(木)	ごはん 牛乳	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】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、チキンブイヨン、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、配食時に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。 エネルギー 780kcal たんぱく質 31.1g 脂質 18.9g 糖質 112.8g
25(金)	黒糖パン 牛乳	カレーマカロニグラタン スープ 黄桃缶 【カレーマカロニグラタン】①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、マッシュルームの順にいため、こしょう、カレー粉、ウスターソース、カレールウの素（カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく）で味つけし、上新粉、湯を加えて煮る。②煮上がれば、グリーンピース、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、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。【スープ】①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。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。【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。 エネルギー 826kcal たんぱく質 38.4g 脂質 22.9g 糖質 106.6g
28(月)	ごはん 牛乳	焼きとり みそ汁 ひじきのいため煮 【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、配食時に③の材料にかける。【みそ汁】①こまつなは流水解凍する。②だしこんが、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。だしこんが、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。 エネルギー 712kcal たんぱく質 34.4g 脂質 15.5g 糖質 103.9g
29(火)	ごはん 牛乳	酢豚 中華みそスープ 焼きのり 【酢豚】①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したたね油であげる。③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順にいためる。④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に豚肉を加えて煮る。【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、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやし、チンゲンサイを加えて煮、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する。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 766kcal たんぱく質 35.2g 脂質 21.0g 糖質 105.3g

ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)

●栄養たっぷりトマトカレー

赤牛肉45.5

黄じゃがいも45.5

緑たまねぎ39

緑にんじん19.5

緑トマト缶13

緑むきえだまめ(冷)6.5

緑コーン(冷)6.5

にんにく0.65

緑マッシュルーム水煮13

黄綿実油0.65

トマトピューレ5.2

カレー粉0.3

塩0.2

ローレル0.013

●ツナマヨ風きゅうりいため

赤ツナ13

緑きゅうり39

黄綿実油0.26

塩0.065

こしょう0.013

うすくちしょうゆ0.39

黄ノンエッグドレッシング6.5

●れいとうみかん

緑みかん(冷)80

●あかうおのレモンソース

赤あかうお60

黄砂糖0.5

塩0.2

こしょう(粗挽)0.02

ワインビネガー1

緑レモン(果汁)1.5

水1

●スープ煮

赤鶏肉26

白ワイン0.78

黄じゃがいも26

緑たまねぎ39

緑キャベツ32.5

緑にんじん19.5

●ハヤシライス

赤牛肉56

白ワイン1.7

黄じゃがいも49

緑たまねぎ56

緑にんじん21

緑グリーンピース(冷)7

緑セロリ2.8

緑マッシュルーム水煮14

黄綿実油0.7

ケチャップ11.2

トマトピューレ5.6

塩0.56

こしょう0.014

ローレル0.028

●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ

緑グリーンアスパラガス(冷)26

緑コーン(冷)6.5

黄砂糖1.3

塩0.39

ワインビネガー1.04

黄綿実油0.39

●ミニフィッシュ

赤ミニフィッシュ(袋)5

●カレマカロニグラタン

赤鶏肉42

黄マカロニ(米粉)8.4

緑たまねぎ35

緑グリーンピース(冷)5.6

緑マッシュルーム水煮7

黄綿実油0.7

こしょう0.028

カレー粉0.14

ウスターソース1.4

カレールウの素(米粉)5.6

黄上新粉2.1

水32.2

●黄桃缶

緑黄桃缶58

●スープ

赤豚肉32.5

●焼きとり

赤鶏肉63

緑白ねぎ14

緑しょうが1.68

黄綿実油0.7

黄砂糖1.3

みりん3.9

こいくちしょうゆ3.9

黄じゃがいもでん粉0.26

●みそ汁

赤豚肉13

緑たまねぎ39

緑キャベツ19.5

緑こまつな(冷)13

緑えのきたけ13

●酢豚

赤豚肉50.8

緑しょうが1.2

料理酒1.6

こいくちしょうゆ1.6

黄じゃがいもでん粉0.8

黄なたね油8

緑たまねぎ26

緑たけのこ(水煮)13

緑にんじん13

緑ピーマン6.5

黄綿実油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

●焼きのり

赤赤みそ10.7

赤白みそ4.3

赤だしこんぶ0.6

赤けずりぶし2.1

水140

●ひじきのいため煮

緑うすあげ(冷)3.9

緑にんじん6.5

赤ひじき2.6

黄綿実油0.39

黄砂糖1.04

こいくちしょうゆ2.6

赤だしこんぶ0.052

赤けずりぶし0.195

水13

●焼きのり

赤焼きのり(袋)1.25

30(水)	牛肉のデミグラスソース煮 ウィンナーのスープ きゅうりのピクルス いちごジャム	●牛肉のデミグラスソース煮	塩	0.32
	【牛肉のデミグラスソース煮】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、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、塩、こしょう、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ウィンナーのスープ】①湯をわかし、チキンブイオンを加え、にんじん、キャベツ、じゃがいも順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。	赤 牛肉 42 緑 たまねぎ 28 緑 グリンピース（冷） 4.2 緑 にんにく 0.7 緑 マッシュルーム水煮 7 黄 綿実油 0.7 塩 0.14 こしょう（粗挽） 0.028 デミグラスソース（米粉） 2.2 ウスターソース 2.1 ケチャップ 2.1 チキンブイオン 0.28 水 11.2	塩 0.02 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.1 チキンブイオン 1.9 水 135	
コッペパン		●きゅうりのピクルス	緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26	
牛乳	【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。	●ウィンナーのスープ	赤 ウィンナー 26 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 39 にんじん 13 パセリ 0.65	
	エネルギー 770kcal たんぱく質 33.4g 脂質 25.9g 糖質 91.2g			

朝食をおいしく食べる工夫をしよう

朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ、午前中の活動に必要なエネルギーを補給し、生活リズムを整える役割があります。朝食を食べないと、活動力や集中力が低下し、午前中の学習や運動に影響が及びます。朝食を食べないことがある人、簡単に済ませることがある人は、おいしくしっかり食べるために、次のことに気を付けましょう。

早寝早起きをしましょう。

早起きをすることで、時間にゆとりをもつことができます。早寝早起きをして、規則正しい生活リズムを身に付けるようにしましょう。

夕食は早めに済ませましょう。

夕食が遅くなったり、夜食を食べたりすると、朝に食欲がわきません。夕食は早めに済ませ、夜食は控えるようにしましょう。



9月17日(木)

