

令和8年10月分学校給食献立表(中学校)

1(木)	ほっけのおろしじょうゆかけ 豚汁 くきわかめのつくだ煮 おさつチップス (中) 【ほっけのおろしじょうゆかけ】①だいこんおろしは流水解凍する。②ほっけ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、配缶時にほっけにかける。【豚汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさっと水にさらしてあくを抜く。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【くきわかめのつくだ煮】①くきわかめはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。【おさつチップス (中)】①おさつチップスは1人1袋ずつである。 エネルギー 730kcal たんぱく質 34.0g 脂質 18.0g 糖質 103.8g
ごはん	
牛乳	
2(金)	鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんごのコンポート 【鶏肉とさつまいものシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。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、たまねぎの順にいため、さつまいも、湯を加えて煮る。③さつまいもが半ば柔らかくなれば、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。【はくさいのピクルス】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40人分程度、中学校は30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、熱いうちにはくさいをつけ、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。(芯をとった後、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 868kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.5g 糖質 115.2g
レーズンパン	
牛乳	
5(月)	あげどりのねぎだれかけ 中華スープ えだまめ 【あげどりのねぎだれかけ】①鶏肉は料理酒、しょうが汁で下味をつける。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白ねぎ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に鶏肉にかける。【中華スープ】①たけのこはゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【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。 エネルギー 842kcal たんぱく質 30.7g 脂質 31.0g 糖質 106.9g
ごはん	
牛乳	
6(火)	豚肉のごまみそ焼き ふきよせ煮 焼きのり 【豚肉のごまみそ焼き】①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。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、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。【ふきよせ煮】①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとる、鶏肉、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加え、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て煮含め、最後にさんだまめを加えて煮る。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 732kcal たんぱく質 33.4g 脂質 17.7g 糖質 104.3g
ごはん	
牛乳	
7(水)	いわしフライ (小麦) カレースープ ペーコンとごぼうのソテー 【いわしフライ (小麦)】①いわし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℃) 【カレースープ】①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。②煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ペーコンとごぼうのソテー】①ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②ペーコンはからいりし、綿実油を加え、ごぼう、コーンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。 エネルギー 871kcal たんぱく質 33.3g 脂質 33.4g 糖質 98.7g
黒糖パン	
牛乳	
8(木)	もずくと豚ひき肉のジュシー (具) じゃがいものみそ汁 焼きれんこん 【もずくと豚ひき肉のジュシー (具)】①もずくは流水解凍し、さっと洗う。こんぶはさつと洗い、ひた程度の水につける。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、もずくの順にいため、こんぶ、湯 (こんぶのつけ汁も使用)、豚骨スープを加えて煮る。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、「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。④配缶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。【じゃがいものみそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、鶏肉、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【焼きれんこん】①れんこんはさつと水にさらしてあくをぬき、塩、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 721kcal たんぱく質 32.2g 脂質 16.2g 糖質 104.6g
ごはん	
牛乳	
除去食 (大豆)	

4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)

ほっけのおろししょうゆかけ			赤	だしこんぶ	0.6
赤	ほっけ	60	赤	けずりぶし	2.1
緑	だいこんおろし (冷)	10		水	140
	みりん	1	●くきわかめのつくだ煮		
	うすくちしょうゆ	1.5	赤	くきわかめ (冷)	14
●豚汁			黄	砂糖	0.7
赤	豚肉	26		みりん	2.8
赤	すあげ (冷)	6.5		こいくちしょうゆ	2.1
緑	たまねぎ	21	赤	だしこんぶ	0.06
緑	はくさい	26	赤	けずりぶし	0.21
緑	ごぼう	13		水	14
緑	にんじん	13	●おさつチップス (中)		
緑	みつば	3.9	黄	おさつチップス (袋)	5
赤	赤みそ	10.7			
赤	白みそ	4.3			
●鶏肉とさつまいものシチュー			黄	砂糖	1.12
赤	鶏肉	45.5		塩	0.14
	白ワイン	1.43		ワインピネガー	1.4
赤	ベーコン	6.5		うすくちしょうゆ	0.42
黄	さつまいも	45.5	●りんごのコンポート		
緑	たまねぎ	39	緑	りんご	63.5
緑	にんじん	19.5	黄	砂糖	3
緑	グリーンピース (煮)	13		米酢	2
緑	マッシュルーム水煮	6.5		水	40
黄	綿実油	0.65		※塩	0.5
	こしょう (白)	0.026			
	シチュールウの素	14.3			
	水	130			
●はくさいのピクルス					
緑	はくさい	56			
●あげどりのねぎだれかけ			緑	たまねぎ	26
赤	鶏肉	65.3	緑	たけのこ (水煮)	13
	料理酒	2.03	緑	にんじん	13
緑	しょうが	0.73	緑	にら	6.5
黄	じゃがいもでん粉	13		塩	0.3
黄	なたね油	10		こしょう	0.02
緑	白ねぎ	3.9		うすくちしょうゆ	1.9
黄	砂糖	1.3		中華スープの素	0.8
	米酢	1.95		水	135
	こいくちしょうゆ	1.95	●えだまめ		
黄	ごま油	0.39	緑	えだまめ (冷)	15
	中華	2.6		※塩	0.2
●中華スープ					
赤	豚肉	13			
緑	はくさい	39			
●豚肉のごまみそ焼き			緑	にんじん	19.5
赤	豚肉	56	緑	さんどまめ (冷)	13
緑	ピーマン	2.1	緑	しめじ	13
黄	ねりごま	26	黄	砂糖	1.3
黄	砂糖	0.65		みりん	1.3
	こいくちしょうゆ	3.12		塩	0.26
赤	赤みそ	2.34		うすくちしょうゆ	2.6
黄	いりごま (白)	1.3		こいくちしょうゆ	3.25
●ふきせ煮			赤	けずりぶし	0.91
赤	鶏肉	19.5		水	39
	料理酒	0.65	●焼きのり		
	こんにやく	26	赤	焼きのり (袋)	1.25
黄	さといも	26			
緑	たまねぎ	26			
緑	れんこん	26			
●いわしフライ (小麦)					
赤	いわしフライ	50		塩	0.1
黄	なたね油	8		カールウの素 (米粉)	8.3
●カレースープ				チキンブイヨン	1
赤	鶏肉	13		水	135
黄	じゃがいも	19.5	●ベーコンとごぼうのソテー		
緑	たまねぎ	39	赤	ベーコン	6.5
緑	にんじん	13	緑	ごぼう	26
緑	グリーンピース (冷)	6.5	緑	コーン (冷)	6.5
緑	セロリ	2.6	黄	綿実油	0.39
緑	にんにく	0.39		塩	0.26
黄	綿実油	0.65		こしょう	0.013
●もずくと豚ひき肉のジュース (具)					
赤	豚ひき肉	39			
緑	にんじん	13			
緑	むきえだまめ (冷)	6.5			
赤	もずく (冷)	19.5			
黄	切りこんぶ (細)	1.04			
赤	綿実油	0.65			
	料理酒	0.78			
黄	砂糖	1.04			
	みりん	0.65			
	塩	0.13			
	うすくちしょうゆ	2.6			
	こいくちしょうゆ	2.21			
	豚骨スープ	6.5			
	水	13			
●じゃがいものみそ汁			赤	鶏肉	26
赤	豚ひき肉	39	黄	じゃがいも	32.5
緑	はくさい	45.5	緑	はくさい	45.5
赤	ブラックマッパもやし	13	緑	青ねぎ	6.5
赤	赤みそ	10.7	赤	白みそ	4.3
赤	だしこんぶ	0.6	赤	だしこんぶ	0.6
赤	けずりぶし	2.1	赤	けずりぶし	2.1
	水	140			
●焼きれんこん			緑	れんこん	35
緑	れんこん	35		塩	0.13
			黄	綿実油	0.7

食品の使用量の単位は[g] 大阪市教育委員会事務局

9(金)	なすのミートグラタン 鶏肉とキャベツのスープ ダイスゼリー (みかん)	●なすのミートグラタン	●鶏肉とキャベツのスープ
	【なすのミートグラタン】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、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（下ゆでなし）の順にいた	赤 牛ひき肉 20.3 豚 豚ひき肉 13.5 黄 マカロニ（米粉） 4.1 緑 なす 33.8 緑 たまねぎ 27 緑 にんにく 0.14 黄 綿実油 0.68 塩 0.14 こしょう 0.041 ケチャップ 8.1 トマトピューレ 6.8 ウスターソース 1.4 黄 上新粉 4.1 水 2.7	赤 鶏肉 26 白ワイン 0.78 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.32 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.1 チキンブイヨン 1.9 水 135
おさつパン	め、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、なす（下ゆであり）、上新粉を加えて煮る。最後にマカロニを加え、ミニパット（小学校は1クラスの人		●ダイスゼリー (みかん)
	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、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。【鶏肉とキャベツのスープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわか		緑 ゼリー (みかん) 65
牛乳	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、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。【ダイスゼリー (みかん)】①ゼリーは小学校1人50g、中学校1人65gずつである。		
	エネルギー 842kcal たんぱく質 33.9g 脂質 23.5g 糖質 115.5g		
13(火)	豚肉のガーリック焼き コーンスープ パインアップル缶 (中) いちごジャム	●豚肉のガーリック焼き	緑 コーンペースト 32.5 緑 コーン (冷) 13 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.32 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.1 チキンブイヨン 1.9 水 135
	【豚肉のガーリック焼き】①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚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	赤 豚肉 63 緑 たまねぎ 28 白ワイン 1.96 塩 0.14 こしょう（粗挽） 0.028 ガーリック 0.028 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.42	●パインアップル缶 (中)
コッペパン	げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。【コーンスープ】①コーンペーストは流水解凍す	●コーンスープ	緑 パインアップル缶 58
牛乳	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、コーン、コーンペーストを加えて煮、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。【パインアップル缶 (中)】①パインアップルは1人1/30缶ずつである。	赤 鶏肉 13 緑 キャベツ 39	
	エネルギー 851kcal たんぱく質 35.9g 脂質 30.1g 糖質 101.0g		
14(水)	和風ハンバーグ 五目汁 金時豆の煮もの	●和風ハンバーグ	うすくちしょうゆ 4.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140
	【和風ハンバーグ】①ハンバーグは網なしホテルパン（小学校は30コ程度、中学校は25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。②	黄 砂糖 0.7 みりん 0.8 こいくちしょうゆ 1.5 黄 ジャがいもでん粉 0.2 水 4	●金時豆の煮もの
ごはん	砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、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、配缶時にハンバーグにかける。【五目汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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る、にんじん、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【金時豆の煮もの】①金時豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、こい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 とうふ（冷） 19.5 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 はくさい 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 こまつな（冷） 19.5 緑 にんじん 13 緑 水 0.43	赤 金時豆（乾） 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.39 水 26
牛乳	エネルギー 748kcal たんぱく質 28.0g 脂質 22.0g 糖質 105.1g		
15(木)	白身魚フリッター (小麦) スープ さんどまめとコーンのサラダ	●白身魚フリッター (小麦)	こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.1 チキンブイヨン 1.9 水 135
	【白身魚フリッター (小麦)】①白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℃）【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、しめじを加えて煮、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。【さんどまめと	赤 白身魚フリッター 70 黄 なたね油 11	●さんどまめとコーンのサラダ
黒糖パン	コーンのサラダ】①さんどまめ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（さんどまめは小学校は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、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。	赤 鶏肉 26 白ワイン 0.78 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 緑 しめじ 13 塩 0.32	緑 さんどまめ（冷） 32.5 緑 コーン（冷） 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 米酢 0.52 うすくちしょうゆ 0.13 黄 綿実油 0.26
牛乳	エネルギー 877kcal たんぱく質 35.5g 脂質 38.0g 糖質 90.2g		
16(金)	ボークカレーライス 焼きミニハンバーグ (中) ほうれんそうのソテー 洋なし缶	●ボークカレーライス	水 110 ●焼きミニハンバーグ (中)
	【ボークカレーライス】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため、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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こみ、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。【焼きミニハンバーグ (中)】①ハンバーグは網なしホテルパン（40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℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【ほうれんそうのソテー】①ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ほうれんそうの順にいためる。③	赤 豚肉 45.5 黄 ジャがいも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013 カレールウの素（米粉） 14.6	赤 ミニハンバーグ 30 ●ほうれんそうのソテー
ごはん	いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。【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。		緑 ほうれんそう 32.5 緑 コーン（冷） 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.13 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 0.26
牛乳	エネルギー 827kcal たんぱく質 29.9g 脂質 21.2g 糖質 119.4g		●洋なし缶
			緑 洋なし缶 58
19(月)	鶏肉のチリソース焼き 焼き豚のスープ ツナとさんどまめのいためもの 発酵乳 (乳) (中) みかんジャム	●鶏肉のチリソース焼き	黄 ごま油 0.21 水 135 ●ツナとさんどまめのいためもの
	【鶏肉のチリソース焼き】①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。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。【焼き豚のスープ】①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、はくさいを加えて煮る	赤 鶏肉 70 緑 しょうが 0.39 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 こいくちしょうゆ 0.52 ケチャップ 7.8 トウバンジャン 0.04	赤 ツナ 13 赤 さんどまめ（冷） 32.5 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
コッペパン	②煮上がれば、焼き豚、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、最後ににら、ごま油を加えて煮る。【ツナとさんどまめのいためもの】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、さんどまめ、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。【発酵乳 (乳) (中)】①発酵乳は1人1本ずつである。	●焼き豚のスープ	●発酵乳 (乳) (中)
牛乳	エネルギー 801kcal たんぱく質 43.8g 脂質 24.0g 糖質 94.4g	赤 焼き豚 19.5 緑 はくさい 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 えのきたけ 13 緑 塩 0.2 緑 こしょう 0.02 緑 うすくちしょうゆ 1.9 緑 中華スープの素 0.8	赤 発酵乳 70

20(火)	みそカツ (米粉カツ) じゃがいもと野菜の煮もの ほうれんそうのおひたし かつおぶし (袋・ほうれんそうのおひたし)	
	[みそカツ (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1 7 0℃) ②砂糖、みりん、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配缶時にカツにかける。【じゃがいもと野菜の煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにやくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、こんにやく、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。【ほうれんそうのおひたし】①ほうれんそうはゆでる。②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、あえる。[かつおぶし (袋・ほうれんそうのおひたし)] ①かつおぶしは1 人1 袋ずつ添える。	
	エネルギー 810kcal たんぱく質 29.6g 脂質 25.7g 糖質 107.0g	
21(水)	中華丼 (卵) あつあげのピリ辛じょうゆかけ 黄桃ハーフ缶	
	[中華丼 (卵)] ①たけのこはゆでる。しいたけ (乾) はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、しいたけ (乾) の順にいため、湯 (しいたけ (乾) のもどし汁も使用) を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【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4 0 人分程度、中学校は2 5 人分程度) に入れ、蒸し焼きモード、2 5 0℃で立ち上げ、調理温度2 0 0℃、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、配缶時にあつあげにかける。【黄桃ハーフ缶】①黄桃は1 人1 切ずつである。	
	エネルギー 820kcal たんぱく質 35.2g 脂質 25.3g 糖質 108.9g	
22(木)	イタリアンスパゲッティ (小麦) サワーキャベツ スイートポテト	
	[イタリアンスパゲッティ (小麦)] ①豚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綿実油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいため、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【サワーキャベツ】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7 0 人分程度、中学校は5 0 人分程度) に入れ、蒸しモード、1 0 分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビンネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【スイートポテト】①スイートポテトは1 人1 コずつである。	
	エネルギー 707kcal たんぱく質 29.0g 脂質 22.9g 糖質 87.0g	
23(金)	ブルコギ トック もやしのナムル	
	[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、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3 0 人分程度、中学校は2 0 人分程度) に入れ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 3 0℃、1 3 分間、焼き物機で焼く。【トック】①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ (生) 、チンゲンサイ、トックを加えて煮、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。【もやしのナムル】①もやしはゆでる。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、配缶時にもやしにかけ、あえる。	
	エネルギー 733kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.5g 糖質 111.5g	
26(月)	ピリ辛煮 大学いも きゅうりの中華あえ	
	[ピリ辛煮] ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、こいくちしょうゆ、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。【大学いも】①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは熱したなたね油であげる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。【きゅうりの中華あえ】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9 0 人分程度、中学校は6 5 人分程度) に入れ、蒸しモード、1 0 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、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	
	エネルギー 855kcal たんぱく質 33.5g 脂質 30.9g 糖質 101.9g	
27(火)	鶏肉の甘辛焼き かぼちゃのみそ汁 おかかなっ葉 まっ茶大豆 (中)	
	[鶏肉の甘辛焼き] 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。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3 0 人分程度、中学校は2 0 人分程度) に入れ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 3 0℃、1 5 分間、焼き物機で焼く。【かぼちゃのみそ汁】①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、だいこん、かぼちゃの順に加えて煮る。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、最後にわかめ (乾) を加えて煮る。【おかかなっ葉】①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にいりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。【まっ茶大豆 (中)] ①まっ茶大豆は1 人1 袋ずつである。	
	エネルギー 728kcal たんぱく質 33.7g 脂質 15.7g 糖質 107.2g	

4 ブロック (天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)	
●みそカツ (米粉カツ)	
赤 米粉カツ	60
黄 なたね油	9
黄 砂糖	0.8
みりん	0.8
赤 八丁みそ	1.2
赤 赤みそ	0.8
黄 じゃがいもでん粉	0.1
水	8
●じゃがいもと野菜の煮もの	
赤 鶏肉	19.5
料理酒	0.65
黄 じゃがいも	45.5
こんにやく	26
赤 かつおぶし (袋)	1
緑 たまねぎ	45.5
●中華丼 (卵)	
赤 豚肉	49
赤 うずら卵水煮	35
緑 はくさい	56
緑 たまねぎ	28
緑 たけのこ (水煮)	14
緑 にんじん	14
緑 にら	7
緑 しょうが	0.7
緑 しいたけ (乾)	0.7
黄 綿実油	0.7
黄 砂糖	0.28
黄 塩	0.56
こしょう	0.028
こいくちしょうゆ	7
●イタリアンスパゲッティ (小麦)	
赤 豚肉	27
白ワイン	0.8
赤 ウインナー	20.3
黄 スパゲッティ	40.5
黄 綿実油	1.22
緑 たまねぎ	60.8
緑 にんじん	27
緑 ピーマン	20.3
緑 マッシュルーム水煮	13.5
黄 綿実油	1.08
黄 塩	0.41
こしょう	0.041
ケチャップ	13.5
トマトピューレ	10.8
●ブルコギ	
赤 牛肉	52
緑 たまねぎ	26
緑 ピーマン	13
緑 しょうが	1.04
緑 にんにく	0.26
黄 砂糖	1.69
こいくちしょうゆ	4.81
コチジャン	1
黄 ごま油	0.65
黄 いりごま (白)	0.65
黄 すりごま (白)	0.65
●トック	
黄 トック	26
緑 チンゲンサイ	26
●ピリ辛煮	
赤 豚肉	35
赤 あつあげ (冷)	42
緑 はくさい	49
緑 たまねぎ	35
緑 にんじん	21
緑 にら	7
黄 綿実油	0.7
トウバンジャン	0.2
黄 砂糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.4
赤 赤みそ	7
中華スープの素	0.28
水	42
●大学いも	
●鶏肉の甘辛焼き	
赤 鶏肉	63
緑 たまねぎ	28
料理酒	1.96
黄 砂糖	1.82
みりん	1.82
こいくちしょうゆ	4.2
●かぼちゃのみそ汁	
緑 かぼちゃ	32.5
緑 だいこん	26
緑 にんじん	13
緑 えのきたけ	13
赤 わかめ (乾)	0.65
赤 赤みそ	10.7
赤 白みそ	4.3
緑 にんじん	26
緑 さんどまめ (冷)	13
黄 砂糖	1.3
塩	0.39
うすくちしょうゆ	2.6
こいくちしょうゆ	2.6
赤 けずりぶし	1.17
水	52
●ほうれんそうのおひたし	
緑 ほうれんそう	39
黄 砂糖	0.39
うすくちしょうゆ	1.56
●かつおぶし (袋・ほうれんそうのおひたし)	
赤 かつおぶし (袋)	1
中華スープの素	
黄 じゃがいもでん粉	3.5
水	42
●あつあげのピリ辛じょうゆかけ	
赤 あつあげ (冷)	50
黄 砂糖	1
こいくちしょうゆ	1.6
トウバンジャン	0.1
●黄桃ハーフ缶	
緑 黄桃ハーフ缶	58
ウスターソース	
※塩	1
●サワーキャベツ	
緑 キャベツ	39
黄 砂糖	1.04
塩	0.26
ワインビンネガー	1.04
うすくちしょうゆ	0.13
黄 綿実油	0.39
●スイートポテト	
黄 スイートポテト (冷)	30
緑 にんじん	13
緑 しいたけ (生)	6.5
塩	0.3
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.9
中華スープの素	0.8
水	135
●もやしのナムル	
緑 ブラックマッペもやし	39
塩	0.13
うすくちしょうゆ	1.17
黄 ごま油	0.78
黄 さつまいも	49
黄 なたね油	5
黄 砂糖	4.94
塩	0.13
こいくちしょうゆ	0.26
水	1.95
●きゅうりの中華あえ	
緑 きゅうり	39
黄 砂糖	1.04
塩	0.13
米酢	0.78
うすくちしょうゆ	0.78
黄 ごま油	0.26
赤 だしこんぶ	0.6
赤 けずりぶし	2.1
●おかかなっ葉	
赤 かつおぶし (碎片)	2.8
緑 だいこん葉 (乾)	1.4
黄 いりごま (白)	2.8
黄 綿実油	0.42
みりん	0.65
こいくちしょうゆ	1.3
水	1.3
●まっ茶大豆 (中)	
赤 まっ茶大豆 (袋)	6

28(水)	大豆入りキーマカレーライス キャベツのひじきドレッシング みかん	
	[大豆入りキーマカレーライス] 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。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、ケチャップ、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけして煮こみ、最後にグリー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。【キャベツのひじきドレッシング】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン (小学校は7 0 人分程度、中学校は5 0 人分程度) に入れ、蒸しモード、1 0 分間、焼き物機で蒸す。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【みかん】①みかんは1 人1 コずつである。	
	エネルギー 790kcal たんぱく質 29.1g 脂質 21.3g 糖質 113.5g	
29(木)	タンタンめん (肉みそ) タンタンめん (汁めん) (小麦) キャベツの中華だれかけ いり黒豆 パター	
	[タンタンめん (肉みそ)] ①砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ねぎを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。【タンタンめん (汁めん) (小麦)] ①中華めんはかためにゆで、さつと水にさらす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、もやし、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し、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。④配食時に③のめんを盛りつけた上に、肉みそをのせる。【キャベツの中華だれかけ】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7 0 人分程度、中学校は5 0 人分程度) に入れ、蒸しモード、1 0 分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にキャベツにかけろ。【いり黒豆】①いり黒豆は1 人1 袋ずつである。	
	エネルギー 807kcal たんぱく質 33.1g 脂質 32.3g 糖質 87.7g	
30(金)	さけのゆずじょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮	
	[さけのゆずじょうゆかけ] ①さけは綿実油をひいた網なしホテルパン (小学校は3 0 人分程度、中学校は2 0 人分程度) に入れ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 3 0℃、1 5 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、配缶時にさけにかける。【みそ汁】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、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、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【高野どうふのいり煮】①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、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、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、高野どうふを一度に加えて煮る。	
	エネルギー 718kcal たんぱく質 39.0g 脂質 16.8g 糖質 98.4g	

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。

10月5日(月)

食品ロス

8 食べ残しを減らす

食べ残しをなくそう

まだ食べられるのに、期限切れや食べ残しなどで捨てられるものを「食品ロス」といいます。

食べられる食品を捨ててしまうことは、もったいないだけでなく、その生産に使われた土地、水、エネルギーなどの貴重な資源も無駄にしていることになります。

食品ロスの現状について知り、何ができるのか考えてみましょう。

毎年10月は「食品ロス削減月間」

10月30日は「食品ロス削減の日」

食品ロスを減らす取り組みを心がけましょう。

10月1日(木)

ほっけ

ほっけは、寒冷な水域を好み、水深100m程度の大陸棚に生息する魚です。「鰯ほっけ」と呼ばれる種類が多く出回っています。

体の組織をつくるもとになるたんぱく質や、味覚を正常に保つために必要な亜鉛、貧血を予防する鉄が多く含まれています。給食で、初めて出る魚です。

10月6日(火)

ふきよせ煮

「ふきよせ (吹き寄せ)」は、秋から冬の初めにかけて使われる料理の名前です。

風に吹き寄せられた落ち葉を思わせるように、秋の味覚を盛り合わせた煮物のことを「ふきよせ煮」といいます。

紅葉や松葉をかたどった生ふや、秋が旬のくり、ぎんなん、いも、野菜、きのこなどが使われます。

今日の給食では、さといも、れんこん、しめじを使っています。

「こんにやく(カット)」は、しっかりとくんで食べましょう。