

令和8年10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))

1(木)	あげどりのねぎだれかけ 中華スープ えだまめ	● <u>あげどりのねぎだれかけ</u> 赤 鶏肉 65.3 料理酒 2.03 しょうが 0.73 黄 ジャがいもでん粉 10 黄 なたね油 10 緑 白ねぎ 3.9 黄 砂糖 1.3 米酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.95 黄 ごま油 0.39 水 2.6 ● <u>中華スープ</u> 赤 豚肉 13 緑 はくさい 39	緑 たまねぎ 26 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 にら 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 ● <u>えだまめ</u> 緑 えだまめ(冷) 15 ※塩 0.2
ごはん	牛乳	エネルギー 842kcal たんぱく質 30.7g 脂質 31.0g 糖質 106.9g	
		豚肉のごまみそ焼き ふきよせ煮 焼きのり	
2(金)	ごはん	牛乳	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、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。こんにやくはゆでる。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り、鶏肉、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにやく、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して煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[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
5(月)	おさつパン	牛乳	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)
			● <u>鶏肉のチリソース焼き</u> 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 ● <u>焼き豚のスープ</u> 赤 焼き豚 19.5 はくさい 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.2 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 黄 ごま油 0.21 水 135 ● <u>ツナとさんどまめのいためもの</u> 赤 ツナ 13 黄 さんどまめ(冷) 32.5 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 赤 発酵乳 70
6(火)	ごはん	牛乳	もずくと豚ひき肉のジューシー(具) ジャがいものみそ汁 焼きれんこん
			● <u>もずくと豚ひき肉のジューシー(具)</u> 赤 豚ひき肉 39 緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 もずく(冷) 19.5 赤 切りこんぶ(細) 1.04 黄 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 ● <u>ジャがいものみそ汁</u> 赤 鶏肉 26 黄 ジャがいも 32.5 緑 はくさい 45.5 緑 ブラックマッペもやし 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 けずりぶし 2.1 水 140 ● <u>焼きれんこん</u> 緑 れんこん 35 塩 0.13 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 1.12 塩 0.14 ワインビネガー 1.4 うすくちしょうゆ 0.42 ● <u>りんごのコンポート</u> 緑 りんご 63.5 黄 砂糖 3 緑 りんご 63.5 赤 白みそ 2 水 40 ※塩 0.5 ● <u>はくさいのピクルス</u> 緑 はくさい 56
7(水)	黒糖パン	牛乳	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
			● <u>鶏肉とさつまいものシチュー</u> 赤 鶏肉 45.5 白ワイン 1.43 ペーコン 6.5 黄 さつまいも 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 マッシュルーム水煮 13 黄 綿実油 0.65 こしょう(白) 0.026 シチュールウの素 14.3 水 130 ● <u>はくさいのピクルス</u> 緑 はくさい 56
8(木)	ごはん	牛乳	みそカツ(米粉カツ) ジャ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)
			● <u>みそカツ(米粉カツ)</u> 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 ジャがいもでん粉 0.1 水 8 ● <u>ジャがいもと野菜の煮もの</u> 赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 黄 ジャがいも 45.5 こんにやく 26 緑 たまねぎ 45.5

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。

		食品の使用量の単位は[g]		大阪府教育委員会事務局	
9(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		高野どうふ(粉末)	
		赤 さけ(角)	70	赤 にんじん	6.5
ごはん	[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。更になんじん、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、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	黄 綿実油	0.7	赤 グリンピース(冷)	3.9
		みりん	0.26	赤 ひじき	0.65
牛乳	エネルギー 718kcal たんぱく質 39.0g 脂質 16.8g 糖質 98.4g	うすくちしょうゆ	1.95	黄 綿実油	0.13
		ゆず(果汁)	0.91	黄 砂糖	1.17
		水	1.95	塩	0.13
		●みそ汁		うすくちしょうゆ	1.95
		赤 キャベツ	39	赤 だしこんぶ	0.156
		緑 たまねぎ	26	赤 けずりぶし	0.585
		緑 たけのこ(水煮)	13	水	39
		青ねぎ	6.5		
		緑 えのきたけ	13		
		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		
		●高野どうふのいり煮			
		赤 豚ひき肉	13		
13(火)	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 いちごジャム	●いわしフライ(小麦)		塩	
		赤 いわしフライ	50	赤 カレールウの素(米粉)	8.3
コッペパン	[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。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけし、最後にグリ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。	黄 なたね油	8	赤 チキンブイオン	1
		●カレースープ		水	135
牛乳	エネルギー 881kcal たんぱく質 33.2g 脂質 33.4g 糖質 101.2g	赤 鶏肉	13	●ペーコンとごぼうのソテー	
		黄 じゃがいも	19.5	赤 ペーコン	6.5
		緑 たまねぎ	39	緑 ごぼう	26
		緑 にんじん	13	緑 コーン(冷)	6.5
		緑 グリンピース(冷)	6.5	黄 綿実油	0.39
		緑 セロリ	2.6	塩	0.26
		緑 にんにく	0.39	こしょう	0.013
		黄 綿実油	0.65		
14(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)		中華スープの素	
		赤 豚肉	49	黄 ジャがいもでん粉	0.42
ごはん	[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。更になんじん、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、水ききでん粉(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。	赤 うずら卵水煮	35	●あつあげのピリ辛じょうゆかけ	
		緑 はくさい	56	赤 あつあげ(冷)	50
牛乳	エネルギー 820kcal たんぱく質 35.2g 脂質 25.3g 糖質 108.9g	緑 たまねぎ	28	黄 砂糖	1
		緑 たけのこ(水煮)	14	こいくちしょうゆ	1.6
除去食(卵)		緑 にんじん	14	●トウバンジャン	0.1
		緑 にら	7	●黄桃ハーフ缶	
		緑 しょうが	0.7	緑 黄桃ハーフ缶	58
		緑 しいたけ(乾)	0.7		
		黄 綿実油	0.7		
		黄 砂糖	0.28		
		塩	0.56		
		こしょう	0.028		
		こいくちしょうゆ	7		
		●なすのミートグラタン		●鶏肉とキャベツのスープ	
15(木)	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)	赤 牛ひき肉	20.3	赤 鶏肉	26
		赤 豚ひき肉	13.5	白ワイン	0.78
黒糖パン	[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。更になまねぎ、なす(下ゆでなし)の順にいため、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、ミニバット(小学校は1クラスの人分、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湯をわかし、チキンブイオンを加え、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。	黄 マカロニ(米粉)	4.1	緑 キャベツ	39
		緑 なす	33.8	緑 にんじん	13
牛乳	エネルギー 800kcal たんぱく質 33.5g 脂質 23.4g 糖質 106.5g	緑 たまねぎ	27	緑 パセリ	0.65
		緑 にんにく	0.14	塩	0.32
		緑 綿実油	0.68	こしょう	0.02
		塩	0.14	うすくちしょうゆ	1.1
		こしょう	0.041	チキンブイオン	1.9
		ケチャップ	8.1	水	135
		トマトピューレ	6.8	●ダイスゼリー(みかん)	
		ウスターソース	1.4	緑 ゼリー(みかん)	65
		黄 上新粉	4.1		
		水	2.7		
16(金)	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	
		赤 ハンバーグ	70	赤 だしこんぶ	4.3
ごはん	[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砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、水ききでん粉(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り、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、砂糖で味つけして煮含め、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)	黄 砂糖	0.7	赤 けずりぶし	2.1
		みりん	0.8	水	140
牛乳	エネルギー 748kcal たんぱく質 28.0g 脂質 22.0g 糖質 105.1g	こいくちしょうゆ	1.5	●金時豆の煮もの	
		黄 ジャがいもでん粉	0.2	赤 金時豆(乾)	7.8
		水	4	黄 砂糖	3.25
		●五目汁		塩	0.13
		赤 とうふ(冷)	19.5	こいくちしょうゆ	0.39
		赤 うすあげ(冷)	6.5	水	26
		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		
		塩	0.43		
		●鶏肉の甘辛焼き		赤 だしこんぶ	0.6
19(月)	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)	赤 鶏肉	63	赤 けずりぶし	2.1
		緑 たまねぎ	28	●おかかなっ葉	
ごはん	[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。[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	料理酒	1.96	赤 かつおぶし(碎片)	2.8
		黄 砂糖	1.82	緑 だいこん葉(乾)	1.4
牛乳	エネルギー 728kcal たんぱく質 33.7g 脂質 15.7g 糖質 107.2g	みりん	1.82	黄 いりごま(白)	2.8
		こいくちしょうゆ	4.2	黄 綿実油	0.42
		●かぼちゃのみそ汁		みりん	0.65
		緑 かぼちゃ	32.5	こいくちしょうゆ	1.3
		緑 だいこん	26	水	1.3
		緑 にんじん	13		
		緑 えのきたけ	13	●まっ茶大豆(中)	
		赤 わかめ(乾)	0.65	赤 まっ茶大豆(袋)	6
		赤 赤みそ	10.7		
		赤 白みそ	4.3		

		大阪市教育委員会事務局	
20(火)	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 パター	● <u>白身魚フリッター (小麦)</u>	こしょう 0.02
	[<u>白身魚フリッター (小麦)</u>]①白身魚フリッターは冷凍のまま熟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	赤 白身魚フリッター 70	うすくちしょうゆ 1.1
	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。【 <u>さんどまめとコーンのサラダ</u>]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。	黄 なたね油 11	チキンブイヨン 1.9
	エネルギー 897kcal たんぱく質 35.3g 脂質 43.7g 糖質 83.2g	● <u>スープ</u>	水 135
21(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	赤 鶏肉 26	● <u>さんどまめとコーンのサラダ</u>
	[<u>大豆入りキーマカレーライス</u>]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。【 <u>キャベツのひじきドレッシング</u>]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。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。【 <u>みかん</u>]①みかんは1人1コずつである。	白ワイン 0.78	緑 さんどまめ (冷) 32.5
	エネルギー 790kcal たんぱく質 29.1g 脂質 21.3g 糖質 113.5g	緑 キャベツ 26	緑 コーン (冷) 6.5
		緑 たまねぎ 26	黄 砂糖 1.04
22(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	緑 にんじん 13	塩 0.26
	[<u>タンタンめん (肉みそ)</u>]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。【 <u>タンタンめん (汁めん)</u> (小麦)]①中華めんはかためにゆで、さっと水にさらす。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。【 <u>キャベツの中華だれかけ</u>]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る。【 <u>いり黒豆</u>]①いり黒豆は1人1袋ずつである。	緑 パセリ 0.65	米酢 0.52
	エネルギー 787kcal たんぱく質 33.3g 脂質 26.6g 糖質 94.7g	黄 綿実油 0.7	うすくちしょうゆ 0.13
		緑 ケチャップ 2.8	黄 綿実油 0.26
23(金)	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)	黄 カレー粉 0.7	水 35
	[<u>豚肉のガーリック焼き</u>]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℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。【 <u>コーンスープ</u>]①コーンペーストは流水解凍する。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。【 <u>パインアップル缶 (中)</u>]①パインアップルは1人1/30缶ずつである。	黄 綿実油 0.7	● <u>キャベツのひじきドレッシング</u>
	エネルギー 853kcal たんぱく質 36.1g 脂質 30.1g 糖質 100.8g	緑 ケチャップ 2.8	緑 キャベツ 39
		緑 キャベツ 39	赤 ひじき 0.26
26(月)	プルコギ トック もやしのナムル	赤 鶏肉 13	黄 砂糖 0.8
	[<u>プルコギ</u>]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。【 <u>トック</u>]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。【 <u>もやしのナムル</u>]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。	緑 キーバツ 21	黄 砂糖 0.8
	エネルギー 733kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.5g 糖質 111.5g	緑 キーバツ 21	黄 砂糖 0.8
		緑 キーバツ 21	黄 砂糖 0.8
27(火)	ピリ辛煮 大学いも きゅうりの中華あえ みかんジャム	赤 鶏肉 13	黄 砂糖 0.8
	[<u>ピリ辛煮</u>]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。【 <u>大学いも</u>]①さつまいもはさっ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。【 <u>きゅうりの中華あえ</u>]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、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。	緑 キーバツ 21	黄 砂糖 0.8
	エネルギー 863kcal たんぱく質 33.3g 脂質 30.9g 糖質 104.0g	緑 キーバツ 21	黄 砂糖 0.8
		緑 キーバツ 21	黄 砂糖 0.8

		大阪市教育委員会事務局	
28(水)	ほっけのおろしじょうゆかけ 豚汁 きわかめのつくだ煮 おさつチップス (中)	● <u>ほっけのおろしじょうゆかけ</u>	赤 だしこんぶ 0.6
	[<u>ほっけのおろしじょうゆかけ</u>]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。【 <u>豚汁</u>]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り、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。【 <u>きわかめのつくだ煮</u>]①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り、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。【 <u>おさつチップス (中)</u>]①おさつチップスは1人1袋ずつである。	赤 ほっけ 60	赤 けずりぶし 2.1
	エネルギー 730kcal たんぱく質 34.0g 脂質 18.0g 糖質 103.8g	緑 だいこんおろし (冷) 10	水 140
		みりん 1	● <u>きわかめのつくだ煮</u>
29(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	うすくちしょうゆ 1.5	赤 きたかめ (冷) 14
	[<u>イタリアンスパゲッティ (小麦)</u>]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。【 <u>サワーキャベツ</u>]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。【 <u>スイートポテト</u>]①スイートポテトは1人1コずつである。	● <u>豚汁</u>	黄 砂糖 0.7
	エネルギー 707kcal たんぱく質 29.0g 脂質 22.9g 糖質 87.0g	赤 豚肉 26	みりん 2.8
		赤 ウインナー 20.3	赤 こいくちしょうゆ 2.1
30(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	黄 スパゲッティ 40.5	赤 だしこんぶ 0.06
	[<u>ボークカレーライス</u>]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。【 <u>焼きミニハンバーグ (中)</u>]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。【 <u>ほうれんそうのソテー</u>]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いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。【 <u>洋なし缶</u>]①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。	緑 たまねぎ 1.22	赤 けずりぶし 0.21
	エネルギー 827kcal たんぱく質 29.9g 脂質 21.2g 糖質 119.4g	黄 綿実油 60.8	水 14
		緑 にんじん 27	● <u>おさつチップス (中)</u>

28(水)

29(木)

30(金)

ごはん

牛乳

ほっけのおろしじょうゆかけ 豚汁 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り、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。【きわかめのつくだ煮】①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り、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

29(木)

30(金)

ミニコッペパン

牛乳

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

30(金)

ごはん

牛乳

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]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。【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。

エネルギー 827kcal たんぱく質 29.9g 脂質 21.2g 糖質 119.4g

10月1日(木)

10月2日(金)

10月28日(水)

食品ロス

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。

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、しっかりよくかんで食べましょう。

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。