

令和8年11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))

2(月)	ごはん 牛乳	ピビンバ(肉) ピビンバ(野菜) わかめスープ ミニフィッシュ 【ピビンバ(肉)】①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【ピビンバ(野菜)】①いりごまはいる。②だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(だいこんは小学校は115人分程度、中学校は85人分程度、もやしは小学校は140人分程度、中学校は105人分程度、にんじんは小学校は140人分程度、中学校は105人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ほうれんそうはゆでる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飯に盛りつけた上に③の具をかける。【わかめスープ】①さしみは十分に水分をきる。わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、さしみ、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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【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 722kcal たんぱく質 31.5g 脂質 19.6g 糖質 101.1g	● ピビンバ(肉) 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 にんにく 0.26 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.12 コチジャン 0.6 ● ピビンバ(野菜) 緑 だいこん 32.5 緑 ほうれんそう 19.5 緑 ブラックマツペもやし 19.5 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.56 塩 0.13 ● ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5	こいくちしょうゆ 3.25 ごま油 0.65 いりごま(白) 1.3 ● わかめスープ 赤 ささみ水煮 16.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ(乾) 0.91 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 水 135	
		豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ(小麦) 洋なし缶 【豚肉と野菜のスープ煮】①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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、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、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。【変わりピザ(小麦)】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、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパン(25人分程度)に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。【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 781kcal たんぱく質 33.8g 脂質 24.3g 糖質 96.1g	● 豚肉と野菜のスープ煮 赤 豚肉 52 白ワイン 1.56 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 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 塩 0.52 こしょう 0.026 ● 変わりピザ(小麦) 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ 5 緑 コーン(冷) 4 緑 ピーマン 2 ピザソース 2 黄 乳なしチーズ 4 ● 洋なし缶 緑 洋なし缶 58	うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 0.78 水 65 ● 変わりピザ(小麦) 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ 5 緑 コーン(冷) 4 緑 ピーマン 2 ピザソース 2 黄 乳なしチーズ 4 ● 洋なし缶 緑 洋なし缶 58	水 140 ● ツナ大豆そぼろ 赤 ツナ 13 赤 大豆(ひきわり) 13 緑 だいこん葉(乾) 1.3 緑 しょうが 0.26 黄 綿実油 0.39 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.52 うすくちしょうゆ 0.65 こいくちしょうゆ 1.04 水 1.3
4(水)	黒糖パン 牛乳	豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ(小麦) 洋なし缶 【豚肉と野菜のスープ煮】①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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、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、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。【変わりピザ(小麦)】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、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパン(25人分程度)に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。【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 781kcal たんぱく質 33.8g 脂質 24.3g 糖質 96.1g	● 豚肉と野菜のスープ煮 赤 豚肉 52 白ワイン 1.56 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 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 塩 0.52 こしょう 0.026 ● 変わりピザ(小麦) 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ 5 緑 コーン(冷) 4 緑 ピーマン 2 ピザソース 2 黄 乳なしチーズ 4 ● 洋なし缶 緑 洋なし缶 58	うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 0.78 水 65 ● 変わりピザ(小麦) 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ 5 緑 コーン(冷) 4 緑 ピーマン 2 ピザソース 2 黄 乳なしチーズ 4 ● 洋なし缶 緑 洋なし缶 58	水 140 ● ツナ大豆そぼろ 赤 ツナ 13 赤 大豆(ひきわり) 13 緑 だいこん葉(乾) 1.3 緑 しょうが 0.26 黄 綿実油 0.39 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.52 うすくちしょうゆ 0.65 こいくちしょうゆ 1.04 水 1.3
5(木)		ごはん 牛乳	いか天ぷら(小麦) 五目汁 ツナ大豆そぼろ 【いか天ぷら(小麦)】①いか天ぷら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℃)【五目汁】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、鶏肉、にんじん、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、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【ツナ大豆そぼろ】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、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 808kcal たんぱく質 30.2g 脂質 28.4g 糖質 104.0g	● いか天ぷら(小麦) 赤 いか天ぷら 60 黄 なたね油 9 ● 五目汁 赤 鶏肉 13 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ(生) 6.5 塩 0.43 うすくちしょうゆ 4.3 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 ● 鶏肉ときのこのシチュー 赤 鶏肉 45.5 白ワイン 1.43 赤 ペーコン 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 緑 しめじ 13 緑 エリンギ 13 緑 マッシュルーム水煮 6.5 黄 綿実油 0.65 こしょう(白) 0.026 シチューールウの素 14.3 水 130 ● きゅうりのピクルス 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 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 ● りんごのコンポート 緑 りんご 63.5 黄 砂糖 3 米酢 2 水 40 ※塩 0.5	水 140 ● ツナ大豆そぼろ 赤 ツナ 13 赤 大豆(ひきわり) 13 緑 だいこん葉(乾) 1.3 緑 しょうが 0.26 黄 綿実油 0.39 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.52 うすくちしょうゆ 0.65 こいくちしょうゆ 1.04 水 1.3
6(金)	おさっパン 牛乳		鶏肉ときのこのシチュー きゅうりのピクルス りんごのコンポート 【鶏肉ときのこのシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。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、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しめじ、エリンギ、マッシュルームを加え、こしょう、シチューールウの素で味つけして煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。【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。【りんごのコンポート】①りんごは芯をとる。(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 842kcal たんぱく質 32.9g 脂質 25.6g 糖質 108.4g	● 鶏肉ときのこのシチュー 赤 鶏肉 45.5 白ワイン 1.43 赤 ペーコン 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 緑 しめじ 13 緑 エリンギ 13 緑 マッシュルーム水煮 6.5 黄 綿実油 0.65 こしょう(白) 0.026 シチューールウの素 14.3 水 130 ● きゅうりのピクルス 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 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 ● りんごのコンポート 緑 りんご 63.5 黄 砂糖 3 米酢 2 水 40 ※塩 0.5	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 ● りんごのコンポート 緑 りんご 63.5 黄 砂糖 3 米酢 2 水 40 ※塩 0.5
9(月)		ごはん 牛乳	焼きししやも 和風カレー汁 こまつなのいためもの 焼きのり(中) 【焼きししやも】①ししやもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。②ししやもは網を敷いたホテルパン(50尾程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度240℃、8分間、焼き物機で焼く。【和風カレー汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、カレールウの素、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。【こまつなのいためもの】①こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。【焼きのり(中)】①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 703kcal たんぱく質 28.9g 脂質 19.5g 糖質 99.0g	● 焼きししやも 赤 ししやも 30 料理酒 0.9 みりん 0.5 黄 綿実油 0.5 ● 和風カレー汁 赤 牛肉 26 緑 たまねぎ 39 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.22 カレールウの素(米粉) 6.5 こいくちしょうゆ 2.2 ● 関東煮(卵) 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵水煮 26 赤 ちくわ 19.5 黄 じゃがいも 32.5 こんにやく 26 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 52 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140 ● こまつなのいためもの 赤 豚肉 13 緑 こまつな 39 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.52 うすくちしょうゆ 1.04 こいくちしょうゆ 0.65 ● 焼きのり(中) 赤 焼きのり(袋) 1.25 塩 0.22 カレールウの素(米粉) 6.5 こいくちしょうゆ 2.2
10(火)	ごはん 牛乳		関東煮(卵) はくさいの甘酢あえ みかん 【関東煮(卵)】①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにやくはゆでる。あつあげ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、だいこん、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、あつあげ、ちくわを加え、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、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮あ合める。【はくさいの甘酢あえ】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55人分程度、中学校は40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、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、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 736kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.6g 糖質 110.3g	● 関東煮(卵) 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵水煮 26 赤 ちくわ 19.5 黄 じゃがいも 32.5 こんにやく 26 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 52 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3	塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.56 水 65 ● はくさいの甘酢あえ 緑 はくさい 42 黄 砂糖 0.98 塩 0.28 米酢 0.98 ● みかん 緑 みかん 94.4
除去食(卵)		関東煮(卵) はくさいの甘酢あえ みかん 【関東煮(卵)】①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにやくはゆでる。あつあげ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、だいこん、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、あつあげ、ちくわを加え、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、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮あ合める。【はくさいの甘酢あえ】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55人分程度、中学校は40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、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、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 736kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.6g 糖質 110.3g	● 関東煮(卵) 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵水煮 26 赤 ちくわ 19.5 黄 じゃがいも 32.5 こんにやく 26 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 52 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3	塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.56 水 65 ● はくさいの甘酢あえ 緑 はくさい 42 黄 砂糖 0.98 塩 0.28 米酢 0.98 ● みかん 緑 みかん 94.4	塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.56 水 65 ● はくさいの甘酢あえ 緑 はくさい 42 黄 砂糖 0.98 塩 0.28 米酢 0.98 ● みかん 緑 みかん 94.4

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]		大阪市教育委員会事務局	
11(水)	コッペパン	まぐろのオーロラ煮 ウインナーとキャベツのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ いちごジャム		●まぐろのオーロラ煮	
牛乳		[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②しょうが汁、ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配付時にまぐろにからませる。[ウインナーとキャベツのスープ]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、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、「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。[ブロッコリーとコーンのサラダ]①ブロッコリー、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(ブロッコリーは小学校は75人分程度、中学校は55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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配付時に①の材料にかけ、あえる。		こしょう うすくちしょうゆ チキンブイオン 水 ●ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー コーン(冷) 砂糖 塩 ワインビネガー うすくちしょうゆ 綿実油	
除去食(大豆)		エネルギー 849kcal たんぱく質 40.6g 脂質 28.9g 糖質 96.9g		黄 砂糖 赤 赤みそ ●ウインナーとキャベツのスープ 赤 ウインナー 黄 じゃがいも 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 むきえだまめ(冷) 塩	
12(木)	ごはん	豚肉のコチジャンいため 鶏肉と春雨のスープ きゅうりのナムル		●豚肉のコチジャンいため	
牛乳		[豚肉のコチジャンいため]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②綿実油を熱し、にんにくを香よくいため、豚肉をいためる。更にだいこんを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つける。[鶏肉と春雨のスープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨はさつとゆでもどし、水にさらす。わかめ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、はくさいの順に加えていため、湯を加えて煮る。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、春雨を加えて煮、最後に白ねぎ、わかめ(乾)を加えて煮る。[きゅうりのナムル]①いりごまはいる。②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。③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、配付時にきゅうりにかけ、いりごまをふり、あえる。		赤 豚肉 緑 だいこん 緑 にんにく 黄 綿実油 黄 砂糖 こいくちしょうゆ コチジャン ●鶏肉と春雨のスープ 赤 鶏肉 赤 料理酒 黄 春雨 緑 はくさい 緑 にんじん 緑 白ねぎ	
		エネルギー 715kcal たんぱく質 33.2g 脂質 17.7g 糖質 102.8g		赤 鶏肉 緑 白ねぎ 緑 白ねぎ	
13(金)	ミニコッペパン	焼きそば(小麦) えだまめ スライスチーズ(乳) いもけんぴフィッシュ(中)		●焼きそば(小麦)	
牛乳		[焼きそば(小麦)]①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[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。[スライスチーズ(乳)]①スライスチーズは1人1枚ずつである。[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。		赤 豚肉 料理酒 黄 中華めん 黄 綿実油 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 ピーマン 緑 にんじん 黄 綿実油 塩 こしょう	
		エネルギー 765kcal たんぱく質 40.0g 脂質 29.3g 糖質 77.5g		赤 豚肉 料理酒 黄 中華めん 黄 綿実油 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 ピーマン 緑 にんじん 黄 綿実油 塩 こしょう	
16(月)	ごはん	さごしのごまじょうゆかけ みそ汁 大豆の煮もの		●さごしのごまじょうゆかけ	
牛乳		[さごしのごまじょうゆかけ]①いりごまはいる。②さごし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みりん、うすくちしょうゆ、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、火を止め、いりごまを加え、配付時にさごしにかける。[みそ汁]①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)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。[大豆の煮もの]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。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。		赤 さごし みりん うすくちしょうゆ 黄 じゃがいもでん粉 黄 いりごま(白) 水 ●みそ汁 黄 さといも 緑 はくさい 緑 だいこん 緑 たまねぎ 緑 青ねぎ 緑 しいたけ(生) 赤 赤みそ 赤 白みそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 水	
		エネルギー 722kcal たんぱく質 32.6g 脂質 19.3g 糖質 99.2g		赤 大豆 赤 うすあげ(冷) 緑 にんじん 黄 ひじき 黄 砂糖 黄 みりん 塩 こいくちしょうゆ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 水	
17(火)	ごはん	鶏肉のゆず塩焼き なめこのみそ汁 きんぴらごぼう		●鶏肉のゆず塩焼き	
牛乳		[鶏肉のゆず塩焼き]①鶏肉は料理酒、塩、ゆずで下味をつける。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。[なめこのみそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。なめこはさつと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[きんぴらごぼう]①ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。		赤 鶏肉 緑 たまねぎ 料理酒 塩 緑 ゆず(果汁) ●なめこのみそ汁 赤 とうふ(冷) 赤 うすあげ(冷) 緑 だいこん 緑 白ねぎ 緑 なめこ水煮 赤 ペーコン 黄 マカロニ(米粉) 緑 たまねぎ 緑 ほうれんそう(冷) 黄 綿実油 こしょう(白) ローレル シチュールウの素 黄 上新粉 チキンブイオン 水	
		エネルギー 713kcal たんぱく質 34.1g 脂質 16.2g 糖質 102.8g		赤 赤みそ 赤 白みそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 水 ●きんぴらごぼう 赤 豚肉 緑 ごぼう 緑 にんじん 黄 綿実油 黄 砂糖 こいくちしょうゆ	
18(水)	コッペパン	ほうれんそうのグラタン 鶏肉とカリフラワーのスープ煮 白桃ハーフ缶 マーガリン		●ほうれんそうのグラタン	
牛乳		[ほうれんそうのグラタン]①ほうれんそうは流水解凍する。②綿実油を熱し、ベーコンをいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、シチュールウの素で味つけし、上新粉、湯、チキンブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、ほうれんそう、マカロニを加え、ミニパット(小学校は1クラスの数分、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。[鶏肉とカリフラワーのスープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。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、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、最後にカリフラワー、さんどまめを加えて煮る。[白桃ハーフ缶]①白桃は1人1切ずつである。		緑 カリフラワー 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 さんどまめ(冷) 緑 マッシュルーム水煮 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンブイオン 水 ●白桃ハーフ缶 緑 白桃ハーフ缶	
		エネルギー 843kcal たんぱく質 32.9g 脂質 31.6g 糖質 97.2g		赤 鶏肉 白ワイン	

19(木)	えびフライカレーライス(えびフライ) (小麦・えび) えびフライカレーライス(カレー) きゅうりとコーンのサラダ 豆こんぶ [えびフライカレーライス(えびフライ) (小麦・えび)] ①えびフライ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℃) ②配食時にご飯を盛りつけた上にえびフライを添える。[えびフライカレーライス(カレー)] ①綿実油を熱し、にんにくを香よくいため、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、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。[きゅうりとコーンのサラダ] ①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(きゅうりは小学校は90人分程度、中学校は65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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配付時に①の材料にかけ、あえる。[豆こんぶ] ①豆こんぶは1人1袋ずつである。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 837kcal たんぱく質 28.8g 脂質 24.3g 糖質 116.0g
20(金)	ツナポテトオムレツ(卵) ケチャップ(袋・ツナポテトオムレツ) スープ みかん [ツナポテトオムレツ(卵)] ①液卵は流水解凍し、こしょうで下味をつける。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ツナは十分に油をきる。じゃがいもはゆでる。②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもを綿実油を敷いたミニバット(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210℃、30分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) [ケチャップ(袋・ツナポテトオムレツ)] ①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[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、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、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。[みかん] ①みかんは1人1コずつである。
黒糖パン	
牛乳	
	エネルギー 755kcal たんぱく質 31.3g 脂質 22.9g 糖質 96.5g
24(火)	豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃいろいろ [豚肉と野菜のいためもの] ①豚肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、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。[いわしのつみれ汁] ①いわしだんごはゆで、しょうが汁、料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[かぼちゃいろいろ] ①かぼちゃは流水解凍する。②かぼちゃ、上新粉、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 737kcal たんぱく質 28.7g 脂質 16.1g 糖質 114.9g
25(水)	あかうおのゆずじょうゆかけ じゃがいもとあつあげの煮もの ほうれんそうのごまあえ [あかうおのゆずじょうゆかけ] 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みりん、うすくちしょうゆ、ゆず、湯を合わせて煮立て、配付時にあかうおにかける。[じゃがいもとあつあげの煮もの] ①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、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、あつあげを加え、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、最後にさんどめめを加えて煮る。[ほうれんそうのごまあえ] ①いりごまはいる。②ほうれんそうはゆでる。③ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配付時にほうれんそうにかけ、いりごまをふり、あえる。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 724kcal たんぱく質 35.0g 脂質 18.3g 糖質 98.0g
26(木)	ウインナーときこの和風スパゲッティ(小麦) きざみのり(袋・ウインナーときこの和風スパゲッティ) キャベツときゅうりのサラダ ソフト黒豆 発酵乳(乳)(中) [ウインナーときこの和風スパゲッティ(小麦)] ①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香よくいため、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、まいたけの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[きざみのり(袋・ウインナーときこの和風スパゲッティ)] ①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[キャベツときゅうりのサラダ] ①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、きゅうりは小学校は180人分程度、中学校は135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、配付時に①の材料にかけ、あえる。[ソフト黒豆] ①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。[発酵乳(乳)(中)] ①発酵乳は1人1本ずつである。
ミニコッペパン	
牛乳	
	エネルギー 716kcal たんぱく質 30.0g 脂質 24.9g 糖質 83.7g
27(金)	豚キムチ丼 とうふのスープ だいこんのナムル 黄桃缶(中) [豚キムチ丼] ①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。更にたまねぎ、はくさい、はくさいキムチの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、コチジャンで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[とうふのスープ] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、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。[だいこんのナムル] ①だいこんはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は115人分程度、中学校は85人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。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、配付時にだいこんにかけ、あえる。[黄桃缶(中)] ①黄桃は1人1/30缶ずつである。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 763kcal たんぱく質 33.9g 脂質 18.8g 糖質 110.5g

●えびフライカレーライス(えびフライ) (小麦・えび)	水	110
赤 えびフライ	●きゅうりとコーンのサラダ	
黄 なたね油	緑 きゅうり	39
●えびフライカレーライス(カレー)	緑 コーン(冷)	6.5
赤 牛肉	黄 砂糖	1.04
黄 じゃがいも	塩	0.26
緑 たまねぎ	ワインビネガー	0.65
緑 にんじん	うすくちしょうゆ	0.26
緑 グリンピース(冷)	黄 綿実油	0.65
緑 にんにく	●豆こんぶ	
緑 0.39	赤 豆こんぶ(袋)	6
黄 綿実油		
カレー粉		
塩		
ローレル		
カレールウの素(米粉)		
●ツナポテトオムレツ(卵)	緑 たまねぎ	26
赤 鶏卵(液卵)	緑 コーン(冷)	13
こしょう	緑 にんじん	13
赤 ツナ	緑 パセリ	0.65
黄 じゃがいも	塩	0.32
黄 綿実油	こしょう	0.02
●ケチャップ(袋・ツナポテトオムレツ)	うすくちしょうゆ	1.1
ケチャップ(袋)	チキンブイオン	1.9
●スープ	水	135
赤 鶏肉	●みかん	
白ワイン	緑 みかん	94.4
緑 キャベツ		
●豚肉と野菜のいためもの	緑 青ねぎ	6.5
赤 豚肉	赤 赤みそ	10.7
料理酒	赤 白みそ	4.3
緑 キャベツ	赤 だしこんぶ	0.6
緑 たまねぎ	赤 けずりぶし	2.1
黄 綿実油	水	140
塩	●かぼちゃいろいろ	
こいくちしょうゆ	緑 かぼちゃペースト	11
●いわしのつみれ汁	黄 上新粉	8.8
赤 いわしだんご	黄 砂糖	5.5
緑 しょうが	水	11
料理酒		
緑 だいこん		
緑 ごぼう		
緑 にんじん		
●あかうおのゆずじょうゆかけ	塩	0.28
赤 あかうお	うすくちしょうゆ	4.2
みりん	こいくちしょうゆ	2.8
うすくちしょうゆ	赤 けずりぶし	1.3
緑 ゆず(果汁)	水	56
水	●ほうれんそうのごまあえ	
●じゃがいもとあつあげの煮もの	緑 ほうれんそう	39
赤 豚肉	黄 ねりごま	1.3
料理酒	黄 砂糖	0.26
黄 じゃがいも	うすくちしょうゆ	1.17
赤 あつあげ(冷)	黄 いりごま(白)	0.65
緑 だいこん		
緑 にんじん		
緑 さんどめめ(冷)		
黄 砂糖		
●ウインナーときこの和風スパゲッティ(小麦)	こいくちしょうゆ	2.3
赤 ウインナー	※塩	1
赤 ベーコン	●きざみのり(袋・ウインナーときこの和風スパゲッティ)	
黄 スパゲッティ	赤 きざみのり(袋)	0.8
黄 綿実油	●キャベツときゅうりのサラダ	
緑 たまねぎ	緑 キャベツ	26
緑 にんじん	緑 きゅうり	19.5
緑 ピーマン	黄 砂糖	1.04
緑 にんにく	塩	0.26
緑 しめじ	ワインビネガー	1.04
緑 まいたけ	黄 綿実油	0.39
黄 綿実油	●ソフト黒豆	
塩	赤 ソフト黒豆(袋)	8
こしょう	●発酵乳(乳)(中)	
うすくちしょうゆ	赤 発酵乳	70
●豚キムチ丼	こしょう	0.02
赤 豚肉	うすくちしょうゆ	1.9
緑 たまねぎ	中華スープの素	0.8
緑 はくさい	水	135
緑 はくさいキムチ	●だいこんのナムル	
緑 にら	緑 だいこん	32.5
緑 しょうが	塩	0.13
緑 にんにく	うすくちしょうゆ	1.17
黄 綿実油	黄 ごま油	0.78
黄 砂糖	●黄桃缶(中)	
塩	緑 黄桃缶	58
うすくちしょうゆ		
コチジャン		
●とうふのスープ		
赤 鶏肉		
料理酒		
赤 とうふ(冷)		
緑 チンゲンサイ		
緑 にんじん		
塩		

30(月)	あげギョーザ(小麦) 中華みそスープ れんこんのオイスターソース焼き おさつチップス(中) ブルーベリージャム [あげギョーザ(小麦)] ①ギョーザ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℃) [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)	●あげギョーザ(小麦)	赤 赤みそ	7.2
コッペパン	をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、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し、最後ににらを加えて煮る。[れんこんのオイスターソース焼き] ①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬき、塩、オイスターソース、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。[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。	赤 ギョーザ	中華スープの素	0.6
牛乳		黄 なたね油	水	135
	エネルギー 861kcal たんぱく質 33.5g 脂質 31.1g 糖質 102.7g	●中華みそスープ	●れんこんのオイスターソース焼き	
		赤 鶏肉	緑 れんこん	35
		緑 たまねぎ	塩	0.13
		緑 はくさい	オイスターソース	1.3
		緑 にんじん	13 綿実油	0.39
		緑 にら	●おさつチップス(中)	
		緑 しいたけ(乾)	黄 おさつチップス(袋)	5
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		

11月6日(金)

規則正しい食生活

朝食を食べないなど、一日三度の食事をしっかりとらないと、必要な栄養素が不足したり、一度にとる食事の量が多くなることで肥満の原因になったりします。

朝・昼・夕、毎日なるべく決まった時間に食事をすることで、食生活のリズムが整います。成長期に規則正しく食事をする習慣をつけましょう。

朝食

夕食

昼食(給食)

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。

11月16日(月)

和の食材「まごわやさしい」

～健康のために食べてほしい食材～

まめ…大豆やとうふ・納豆などの豆・豆製品

ごま…ごまなどの種実類

わかめ…わかめ・ひじきなどの海藻類

やさしい…緑黄色野菜・その他の野菜

さかな…さごし・いわしなどの魚類

しいたけ…しいたけ・しめじなどのきのこ類

いも…じゃがいも・さといもなどのいも類

今日の給食では、「まごわやさしい」の食材が全てそろっています。

11月26日(木)

きのこ

きのこは、食物繊維やビタミンDなどの栄養素を多く含んでいます。

◎食物繊維…腸の調子を整え、便通を良くする

◎ビタミンD…カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にする

今日の「ウインナーときこの和風スパゲッティ」には、しめじとまいたけを使っています。

しめじ

まいたけ

11月24日(火)

かぼちゃいろいろ

いろいろは、米粉や小麦粉を砂糖などと混ぜて、蒸して作った全国各地で食べられている和菓子です。

今日の給食の「かぼちゃいろいろ」は、上新粉、砂糖、水にかぼちゃペーストを混ぜ合わせて蒸しています。

「かぼちゃいろいろ」は、しっかりよくかんで食べましょう。

11月27日(金)

新食品

はくさいキムチ

はくさいキムチは、はくさいにヤンニョムをすりこんで漬けた韓国・朝鮮の漬物です。

ヤンニョムとは、唐辛子やにんにく、ねぎ、しょうが、塩などの薬味を混ぜ合わせたものです。

給食のはくさいキムチは、塩や唐辛子、にんにく、かつおぶし、こんぶを合わせたヤンニョムに漬けています。

とうがらし

しょうが