令和２年６月分学校給食献立表（中学校）　　２ブロック（福島区・西区・旭区・阿倍野区（堀江中、旭東中、阪南中を除く））

食品の使用量の単位は［ｇ］　　大阪市教育委員会事務局

１（月）

パン（基本配合以外）　牛乳

ウインナーのケチャップソース スープ キャベツとさんどまめのサラダ

［ウインナーのケチャップソース］ ①ウインナーソーセージはゆでる。（中心まで十分に加熱する）②ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、水を合わせて煮、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、配缶時にウインナーソーセージにかける。**［スープ］** ①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。**［キャベツとさんどまめのサラダ］** ①キャベツはゆでるか、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。さんどまめはゆでるか、また、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、１５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。

エネルギー749kcal たんぱく質 30.9ｇ 脂質 26.5ｇ 糖質 96.7g

●ウインナーのケチャップソース		
赤	ウインナーソーセージ	40
	ケチャップ	3
	デミグラスソース	2
	ウスターソース	0.5
黄	じゃがいもでん粉	0.1
	水	3
●スープ		
赤	鶏肉	26
	料理用ワイン	0.78
黄	じゃがいも	23.4
緑	たまねぎ	36.4
緑	にんじん	12.61
緑	コーン（冷）	6.5
緑	パセリ	0.65
	塩	0.39
	こしょう	0.026
	うすくちしょうゆ	1.3
	チキンブイヨン	1.95
	水	169
●キャベツとさんどまめのサラダ		
緑	キャベツ	27.3
緑	さんどまめ	12.61
黄	砂糖	1.04
	塩	0.13
	米酢	1.04
	うすくちしょうゆ	1.04
黄	綿実油	0.39

２（火）

ごはん　牛乳

マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ アーモンドフィッシュ

［マーボーはるさめ］ ①はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。砂糖、料理酒、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りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、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、はるさめを加え、①の調味液で味つけして煮、最後ににらを加えて煮る。**［チンゲンサイともやしの甘酢あえ］** ①チンゲンサイはゆでる。もやしはゆでるか、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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。**［アーモンドフィッシュ］** ①アーモンドフィッシュは１人１袋ずつである。

エネルギー739kcal たんぱく質 27.2ｇ 脂質 16.5ｇ 糖質 120.4g

●マーボーはるさめ		
赤	牛ひき肉	26
赤	豚ひき肉	19.5
黄	はるさめ	9.1
緑	たまねぎ	42.9
緑	にんじん	19.5
緑	たけのこ（水煮）	13
緑	にら	6.24
緑	しょうが	0.52
緑	しいたけ（乾）	0.52
黄	綿実油	0.65
	トウバンジャン	0.26
黄	砂糖	0.26
	料理酒	0.65
	塩	0.26
	こいくちしょうゆ	4.16
赤	赤みそ	5.2
	水	62.4
●チンゲンサイともやしの甘酢あえ		
緑	チンゲンサイ	22.1
緑	ブラックマッペもやし	26
黄	砂糖	1.04
	米酢	1.56
	うすくちしょうゆ	2.08
●アーモンドフィッシュ		
赤	アーモンドフィッシュ（袋）	5

３（水）

パン（基本配合以外）　牛乳

カレードリア 豚肉とキャベツのスープ クインシーメロン

［カレードリア］ ①鶏肉はワインで下味をつける。米はぬるま湯につけ、３０分間以上おき、湯をきる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリンピース、湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけする。④煮上がれば、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、クリームを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、２９０℃で立ち上げ、調理温度２３０℃、２５分間、焼き物機で焼く。**［豚肉とキャベツのスープ］** ①湯をわかし、豚肉、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、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。**［クインシーメロン］** ①クインシーメロンは１人１/８切ずつである。

エネルギー729kcal たんぱく質 29.9ｇ 脂質 19.0ｇ 糖質 109.6g

●カレードリア		
赤	鶏肉	25
	料理用ワイン	0.8
黄	精白米	10
緑	たまねぎ	28
緑	グリンピース（冷）	5
黄	綿実油	1
	塩	0.1
	こしょう	0.02
	カレールウの素	3
黄	クリーム	2
赤	粉末チーズ	1
黄	パン粉	0.5
	水	10
●豚肉とキャベツのスープ		
赤	豚肉	13
黄	じゃがいも	23.4
緑	キャベツ	44.2
緑	にんじん	12.61
緑	パセリ	0.65
	塩	0.39
	こしょう	0.026
	うすくちしょうゆ	1.3
	チキンブイヨン	1.95
	水	169
●クインシーメロン		
緑	クインシーメロン	69

４（木）

ごはん　牛乳

中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ

［中華煮］ ①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。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、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。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、最後ににらを加えて煮、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。**［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に入れ、蒸し焼きモード、２９０℃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。**［きゅうりの中華あえ］**①きゅうりはゆでる。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759kcal たんぱく質 31.5ｇ 脂質 20.4ｇ 糖質 112.4g

●中華煮		
赤	豚肉	52
	料理酒	1.56
緑	キャベツ	39
緑	たけのこ（水煮）	26
緑	たまねぎ	19.5
緑	にんじん	19.5
緑	にら	6.5
黄	綿実油	0.65
黄	砂糖	0.26
	塩	0.65
	こしょう	0.026
	こいくちしょうゆ	2.86
	中華スープの素	0.26
黄	じゃがいもでんぷん	1.3
	水	49.4
●あつあげのピリ辛じょうゆかけ		
赤	あつあげ（冷）	45.5
黄	砂糖	1.3
	こいくちしょうゆ	2.6
	トウバンジャン	0.13
●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

５（金）

ごはん　牛乳

豚肉の甘辛焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮 焼きのり

［豚肉の甘辛焼き］ ①豚肉は砂糖、塩、こいくちしょうゆで下味をつける。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に入れ、蒸し焼きモード、２９０℃で立ち上げ、調理温度２２０℃、１５分間、焼き物機で焼く。**［すまし汁］** 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、キャベツを加えて煮る。③煮上がれば、かまぼこ、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。**［切干しだいこんのいため煮］** ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、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、みりん、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る。（火をきってしばらく味を含ませる）**［焼きのり］** ①焼きのりは１人１袋ずつである。

エネルギー722kcal たんぱく質 29.8ｇ 脂質 16.5ｇ 糖質 113.6g

●豚肉の甘辛焼き		
赤	豚肉	52
緑	たまねぎ	24.7
黄	砂糖	1.3
	塩	0.13
	こいくちしょうゆ	3.64
●すまし汁		
赤	かまぼこ	13
緑	キャベツ	33.8
緑	えのきたけ	11.05
赤	わかめ（乾）	0.65
	塩	0.39
	うすくちしょうゆ	5.2
赤	だしこんぶ	0.65
赤	けずりぶし	2.6
	水	169
●切干しだいこんのいため煮		
	うすあげ（冷）	5
	切干しだいこん	5
	にんじん	4.9
黄	綿実油	0.5
黄	砂糖	1
	みりん	0.5
	うすくちしょうゆ	2
	こいくちしょうゆ	1.5
赤	だしこんぶ	0.12
赤	けずりぶし	0.45
	水	30
●焼きのり		
赤	焼きのり（袋）	1.25

８（月）

パン（基本配合）　牛乳　りんごジャム

えびのチリソース 中華スープ 和なし（カット缶）

［えびのチリソース］ ①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびをからませる。**［中華スープ］** ①たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）、豚骨スープを煮上げ、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。**［和なし（カット缶）］** ①和なしは１人１/３０缶ずつである。

エネルギー819kcal たんぱく質 32.6ｇ 脂質 23.5ｇ 糖質 119.3g

●えびのチリソース		
赤	えび	52
	塩	0.13
	こしょう	0.013
	料理酒	1.56
黄	じゃがいもでん粉	7.8
黄	なたね油	7.8
緑	たまねぎ	31.2
緑	しょうが	0.39
緑	にんにく	0.39
黄	綿実油	0.39
	トウバンジャン	0.13
黄	砂糖	0.39
	こいくちしょうゆ	1.04
	ケチャップ	6.5
●中華スープ		
赤	焼き豚	6.5
緑	キャベツ	39
緑	たけのこ（水煮）	13
緑	にんじん	12.61
緑	にら	6.5
緑	しいたけ（乾）	0.52
	塩	0.78
	こしょう	0.026
	うすくちしょうゆ	2.6
	豚骨スープ	16.9
	水	152.1
●和なし（カット缶）		
緑	和なし（カット缶）	58

９（火）

ごはん　牛乳

いわしてんぷら 五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの

［いわしてんぷら］ ①いわしてんぷら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℃）②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、水を合わせて煮、配缶時にいわしてんぷらにかける。**［五目汁］** ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②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、最後に青ねぎを加えて煮る。**［豚肉とさんどまめのいためもの］** ①さんどまめはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、１５分間、焼き物機で蒸す。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

エネルギー846kcal たんぱく質 27.7ｇ 脂質 29.4ｇ 糖質 117.7g

●いわしてんぷら		
赤	いわしてんぷら	49.4
黄	なたね油	7.8
黄	砂糖	0.65
	みりん	1.3
	米酢	1.3
	こいくちしょうゆ	1.95
	水	1.3
●五目汁		
赤	とうふ（冷）	26
緑	キャベツ	33.8
緑	たまねぎ	24.7
緑	にんじん	12.61
緑	青ねぎ	6.5
	塩	0.52
	うすくちしょうゆ	5.2
赤	だしこんぶ	0.65
赤	けずりぶし	2.6
	水	169
●豚肉とさんどまめのいためもの		
赤	豚肉	26
緑	さんどまめ	24.7
黄	綿実油	0.26
	塩	0.13
	こいくちしょうゆ	0.78

10（水）

パン（1/2）　牛乳

焼きそば オクラの甘酢あえ オレンジ

［焼きそば］ ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、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、いかを加えていため、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。④きざみのりは１人１袋ずつ添える。**［オクラの甘酢あえ］** 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砂糖、塩、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。**［オレンジ］** ①オレンジは１人１/４切ずつである。

エネルギー684kcal たんぱく質 30.3ｇ 脂質 18.3ｇ 糖質 99.5g

●焼きそば		
赤	豚肉	39
	料理酒	1.17
赤	いか	13
	料理酒	0.39
黄	中華めん	39
黄	綿実油	1.17
緑	キャベツ	44.2
緑	たまねぎ	42.9
緑	ピーマン	16.9
緑	にんじん	12.61
黄	綿実油	1.04
	塩	0.26
	こしょう	0.039
	トンカツソース	9.1
	ウスターソース	5.2
赤	きざみのり（袋）	0.8
●オクラの甘酢あえ		
緑	オクラ	22.1
黄	砂糖	0.78
	塩	0.13
	米酢	0.78
	うすくちしょうゆ	0.26
●オレンジ		
緑	オレンジ	29

11（木）

ごはん　牛乳

豚肉のごまみそ焼き すまし汁 のりのつくだ煮 固形チーズ

［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に入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、２９０℃で立ち上げ、調理温度２００℃、１７分間、焼き物機で焼く。**［すまし汁］** 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、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけして煮る。**［のりのつくだ煮］** ①しいたけ（乾）はもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を合わせて煮、しいたけ（乾）を加えて煮る。③煮上がれば、かつおぶし、きざみのりの順に加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。**［固形チーズ］** ①固形チーズは１人１コずつである。

エネルギー761kcal たんぱく質 34.2ｇ 脂質 19.6ｇ 糖質 112.0g

●豚肉のごまみそ焼き		
赤	豚肉	52
緑	たまねぎ	24.7
緑	ピーマン	5.59
黄	練りごま	2.6
黄	砂糖	0.65
	こいくちしょうゆ	3.25
赤	赤みそ	2.34
黄	いりごま（白）	1.3
●すまし汁		
赤	鶏肉	13
緑	キャベツ	39
緑	たけのこ（水煮）	13
緑	にんじん	12.61
	塩	0.52
	うすくちしょうゆ	5.2
赤	だしこんぶ	0.65
赤	けずりぶし	2.6
	水	169
●のりのつくだ煮		
赤	かつおぶし（砕片）	0.65
緑	しいたけ（乾）	0.52
赤	きざみのり	2.6
黄	砂糖	0.65
	料理酒	1.3
	みりん	3.9
	こいくちしょうゆ	4.16
赤	だしこんぶ	0.078
赤	けずりぶし	0.299
	水	19.5
●固形チーズ		
赤	固形チーズ	10

12（金）

ごはん　牛乳

鶏肉のしょうゆバター焼き みそ汁 きゅうりのあえもの

［鶏肉のしょうゆバター焼き］ ①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんでとかす。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、蒸し焼きモード、２９０℃で立ち上げ、調理温度２３０℃、１５分間、焼き物機で焼く。**［みそ汁］** ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、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、最後にオクラを加えて煮る。**［きゅうりのあえもの］** ①きゅうりはゆでる。②砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

エネルギー737kcal たんぱく質 31.1ｇ 脂質 15.0ｇ 糖質 119.4g

●鶏肉のしょうゆバター焼き		
赤	鶏肉	70
	料理酒	2.1
	こいくちしょうゆ	4.9
黄	バター	2.1
●みそ汁		
黄	じゃがいも	39
緑	たまねぎ	36.4
緑	にんじん	12.61
緑	オクラ	5.59
赤	赤みそ	13
赤	白みそ	5.2
赤	だしこんぶ	0.65
赤	けずりぶし	2.6
	水	169
●きゅうりのあえもの		
緑	きゅうり	37.7
黄	砂糖	0.78
	こいくちしょうゆ	1.95

15（月）

パン（1/2）　牛乳

スパゲッティミートソース きゅうりのピクルス 発酵乳

［スパゲッティミートソース］ ①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。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。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、湯を少しずつ加えてのばす。（ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます）④②がいたまれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、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。**［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。**［発酵乳］** ①発酵乳は１人１本ずつである。

エネルギー780kcal たんぱく質 32.9ｇ 脂質 22.6ｇ 糖質 111.3g

●スパゲッティミートソース		
赤	牛ひき肉	26
赤	豚ひき肉	26
黄	スパゲッティ	39
黄	綿実油	1.17
緑	たまねぎ	72.8
緑	にんじん	19.5
緑	ピーマン	11.05
緑	にんにく	0.65
緑	マッシュルーム（水煮）	13
黄	綿実油	1.04
	塩	0.91
	こしょう	0.039
	ローレル	0.026
	ケチャップ	15.6
	トマトピューレ	7.8
	ウスターソース	2.6
黄	小麦粉（薄力粉）	2.6
黄	綿実油	2.08
	水	7.8
	※塩	1
●きゅうりのピクルス		
緑	きゅうり	37.7
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
●発酵乳		
赤	発酵乳	70

16（火）

ごはん　牛乳　個別対応献立（ふ）

すき焼き煮 焼きかぼちゃの甘みつかけ もやしとピーマンのごまいため

［すき焼き煮］ ①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更にたまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、あつあげを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。**［焼きかぼちゃの甘みつかけ］** ①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、２９０℃で立ち上げ、調理温度１８０℃、２０分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、水を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。**［もやしとピーマンのごまいため］** ①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。

エネルギー812kcal たんぱく質 30.5ｇ 脂質 20.6ｇ 糖質 126.2g

●すき焼き煮		
赤	牛肉	52
	料理酒	1.56
黄	ふ（圧縮）	3.9
	糸こんにゃく	26
赤	あつあげ（冷）	26
緑	たまねぎ	49.4
緑	えのきたけ	11.05
黄	綿実油	0.65
黄	砂糖	1.82
	みりん	1.3
	塩	0.13
	こいくちしょうゆ	6.5
●焼きかぼちゃの甘みつかけ		
緑	かぼちゃ	46.8
黄	砂糖	3.9
	塩	0.13
	こいくちしょうゆ	0.13
	水	2.6
●もやしとピーマンのごまいため		
緑	ブラックマッペもやし	32.5
緑	ピーマン	5.59
黄	綿実油	0.39
	塩	0.13
	こしょう	0.026
	うすくちしょうゆ	0.78
黄	いりごま（白）	0.65

17（水）

パン（基本配合）
牛乳
いちごジャム

鶏肉のカレーマヨネーズ焼き てぼ豆のスープ さんどまめとコーンのサラダ

[鶏肉のカレーマヨネーズ焼き] ①鶏肉はにんにく、塩、カレー粉、こしょう、マヨネーズ、ケチャップ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、２９０℃で立ち上げ、調理温度２３０℃、１５分間、焼き物機で焼く。**[てぼ豆のスープ]** ①てぼ豆は熱湯に２０分以上つけておき、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ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、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。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、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。**[さんどまめとコーンのサラダ]** ①さんどまめ、コーンは各々ゆでる。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、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

エネルギー819kcal たんぱく質 37.5ｇ 脂質 24.7ｇ 糖質 111.7g

●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き		
赤	鶏肉	65
緑	にんにく	0.13
	塩	0.39
	カレー粉	0.26
	こしょう（粗挽）	0.013
黄	マヨネーズ	6.5
	ケチャップ	3.9
●てぼ豆のスープ		
赤	ベーコン	6.5
赤	てぼ豆	7.8
黄	じゃがいも	26
緑	たまねぎ	42.9
緑	にんじん	12.61
緑	パセリ	0.65
黄	オリーブ油	0.26
	塩	0.39
	こしょう	0.026
	うすくちしょうゆ	1.3
	チキンブイヨン	1.95
	みず	169
●さんどまめとコーンのサラダ		
緑	さんどまめ	31.2
緑	コーン（冷）	6.5
黄	砂糖	1.04
	塩	0.26
	ワインビネガー	0.52
	うすくちしょうゆ	0.13
黄	オリーブ油	0.26

18（木）

ごはん
牛乳

さごしの塩焼き みそ汁 牛ひじきそぼろ

[さごしの塩焼き] ①さごしは料理酒、０.３ｇの塩で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、残りの塩をふり、蒸し焼きモード、２９０℃で立ち上げ、調理温度２３０℃、１５分間、焼き物機で焼く。**[みそ汁]** ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。**[牛ひじきそぼろ]** ①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。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。

エネルギー755kcal たんぱく質 32.6ｇ 脂質 18.2ｇ 糖質 115.2g

●さごしの塩焼き		
赤	さごし	60
	料理酒	1.8
	塩	0.6
●みそ汁		
赤	とうふ（冷）	19.5
緑	キャベツ	39
緑	たまねぎ	36.4
緑	にんじん	12.61
緑	オクラ	5.59
赤	赤みそ	13
赤	白みそ	5.2
赤	だしこんぶ	0.65
赤	けずりぶし	2.6
	水	169
●牛ひじきそぼろ		
赤	牛ひき肉	13
	料理酒	0.39
緑	しそ	0.39
赤	ひじき	1.3
黄	綿実油	0.39
黄	砂糖	1.3
	みりん	0.65
	うすくちしょうゆ	1.95

19（金）

ごはん
牛乳

ハヤシライス キャベツのゆずドレッシング さくらんぼ

[ハヤシライス] ①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。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、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③Ａ．別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくる。Ｂ．別釜に小麦粉を入れ、弱火で１５～２０分位ふいりする。火を止めて、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。④Ａ、Ｂいずれかの方法でつくったルウに②の煮汁を少しずつ加えてのばす。（ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます）⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、ローレル、塩、こしょう、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て煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。**[キャベツのゆずドレッシング]** ①キャベツはゆでるか、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、こしょう、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。**[さくらんぼ]** ①さくらんぼは１人５コずつである。

エネルギー874kcal たんぱく質 27.1ｇ 脂質 24.8ｇ 糖質 135.6g

●ハヤシライス		
赤	牛肉	52
	料理用ワイン	1.56
黄	じゃがいも	46.8
緑	たまねぎ	49.4
緑	にんじん	19.5
緑	グリンピース（冷）	6.5
緑	セロリ	2.6
黄	綿実油	0.65
	トマトピューレ	5.2
	ケチャップ	10.4
	ローレル	0.026
	塩	0.91
	こしょう	0.039
	デミグラスソース	5.2
	トンカツソース	3.9
	ウスターソース	3.9
黄	小麦粉（薄力粉）	9.1
黄	綿実油	7.28
	水	117
●キャベツのゆずドレッシング		
緑	キャベツ	39
黄	砂糖	1.17
	塩	0.26
	こしょう（白）	0.013
	米酢	0.65
	うすくちしょうゆ	0.39
緑	ゆず（果汁）	0.65
黄	綿実油	0.39
●さくらんぼ		
緑	さくらんぼ	20.3

22（月）

パン（基本配合以外）
牛乳

サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのカレーソテー

[サーモンフライ] ①サーモン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℃）**[豆乳スープ]** ①ベーコンはからいりし、にんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②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、野菜ブイヨンで味つけし、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。**[キャベツのカレーソテー]** ①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。

エネルギー770kcal たんぱく質 29.7ｇ 脂質 26.9ｇ 糖質 102.3g

●サーモンフライ		
赤	サーモンフライ	50
黄	なたね油	8
●豆乳スープ		
赤	ベーコン	6.5
黄	じゃがいも	23.4
緑	たまねぎ	36.4
緑	コーン（冷）	13
緑	にんじん	12.61
緑	パセリ	0.65
	塩	0.39
	こしょう	0.026
	うすくちしょうゆ	1.3
	野菜ブイヨン	1.3
赤	豆乳	13
	水	156
●キャベツのカレーソテー		
緑	キャベツ	39
黄	綿実油	0.39
	塩	0.26
	こしょう	0.013
	カレー粉	0.13

23（火）

ごはん
牛乳

鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁 野菜いため

[鶏肉のおろしじょうゆかけ] ①鶏肉は料理酒、塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、２９０℃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、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に鶏肉にかける。**[みそ汁]** ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。**[野菜いため]** ①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。

エネルギー743kcal たんぱく質 32.7ｇ 脂質 16.0ｇ 糖質 117.1g

●鶏肉のおろしじょうゆかけ		
赤	鶏肉	60
	料理酒	1.86
	塩	0.13
緑	だいこんおろし（冷）	13.3
	みりん	1.33
	こいくちしょうゆ	2.66
●みそ汁		
黄	じゃがいも	23.4
赤	うすあげ（冷）	6.5
緑	たまねぎ	31.2
緑	にんじん	12.61
緑	だいこん葉（乾）	0.65
赤	赤みそ	13
赤	白みそ	5.2
赤	だしこんぶ	0.65
赤	けずりぶし	2.6
	水	169
●野菜いため		
赤	ツナ缶	6.5
緑	キャベツ	27.3
緑	ピーマン	11.05
黄	綿実油	0.39
	塩	0.26
	こしょう	0.013
	うすくちしょうゆ	0.65

24（水）

パン（基本配合以外）
牛乳

かぼちゃのクリームシチュー ミックス海そうのサラダ りんご（カット缶）

[かぼちゃのクリームシチュー] ①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分いためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのばす。（ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます）④煮上がれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、むきえだまめを加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮る。 **[ミックス海そうのサラダ]** ①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。②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に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。③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、配缶時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。**[りんご（カット缶）]** ①りんごは １ 人１/３０缶ずつである。

エネルギー828kcal たんぱく質 32.3ｇ 脂質 25.8ｇ 糖質 116.7g

●かぼちゃのクリームシチュー		
赤	鶏肉	45.5
	料理用ワイン	1.43
赤	ベーコン	6.5
緑	かぼちゃ	46.8
緑	たまねぎ	36.4
緑	むきえだまめ（冷）	6.5
緑	マッシュルーム（水煮）	13
	塩	0.78
	こしょう（白）	0.039
黄	小麦粉（薄力粉）	3.9
黄	綿実油	3.12
赤	牛乳	27.3
黄	クリーム	6.5
	水	97.5
●ミックス海そうのサラダ		
緑	キャベツ	22.1
緑	きゅうり	12.74
赤	ミックス海そう（冷）	3.9
黄	砂糖	0.26
	塩	0.13
	米酢	0.91
	うすくちしょうゆ	1.04
黄	綿実油	0.52
●りんご（カット缶）		
緑	りんご（カット缶）	58

25（木）

ごはん
牛乳

チンジャオニューロウスー ハムと野菜の中華スープ えだまめ

[チンジャオニューロウスー] ①牛肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水ときでん粉（でん粉重量の２倍量の水でとく）でとろみをつける。**[ハムと野菜の中華スープ]**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、にんじん、たまねぎ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハムを加えて煮、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、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。

エネルギー726kcal たんぱく質 29.3ｇ 脂質 18.5ｇ 糖質 110.6g

●チンジャオニューロウスー		
赤	牛肉	52
	料理酒	1.56
	こいくちしょうゆ	1.56
緑	ピーマン	22.1
緑	たけのこ（水煮）	13
緑	しょうが	0.78
黄	綿実油	0.65
黄	砂糖	0.65
	こいくちしょうゆ	0.78
	オイスターソース	1.04
黄	じゃがいもでん粉	0.39
●ハムと野菜の中華スープ		
赤	ハム	13
緑	たまねぎ	36.4
緑	にんじん	12.61
緑	にら	6.24
緑	しいたけ（乾）	0.65
	塩	0.39
	こしょう	0.026
	うすくちしょうゆ	2.34
	中華スープの素	1.04
	水	169
●えだまめ		
緑	えだまめ（冷）	15
	※塩	0.2

26（金）

ごはん
牛乳

豚肉と野菜のいためもの みそ汁 キャベツの赤じそあえ 焼きのり

[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。更ににんじん、ピーマン、もやしの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけする。**[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、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。**[キャベツの赤じそあえ]** ①キャベツはゆでるか、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赤じそ、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。**[焼きのり]** ①焼きのりは１人１袋ずつである。

エネルギー730kcal たんぱく質 29.0ｇ 脂質 15.5ｇ 糖質 118.6g

●豚肉と野菜のいためもの		
赤	豚肉	52
	料理酒	1.56
緑	ブラックマッペもやし	19.5
緑	ピーマン	11.05
緑	にんじん	6.5
黄	綿実油	0.26
黄	砂糖	0.39
	塩	0.39
	うすくちしょうゆ	0.52
●みそ汁		
黄	じゃがいも	39
緑	たまねぎ	36.4
赤	わかめ（乾）	0.65
赤	赤みそ	14.3
赤	白みそ	2.6
赤	だしこんぶ	0.65
赤	けずりぶし	2.6
	水	169
●キャベツの赤じそあえ		
緑	キャベツ	39
	赤じそ（塩漬乾）	0.26
黄	砂糖	0.39
	うすくちしょうゆ	1.04
●焼きのり		
赤	焼きのり（袋）	1.25

29（月）

パン（基本配合）
牛乳
アプリコットジャム

いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 サワーソテー

[いかてんぷら] ①いかてんぷら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℃）**[フレッシュトマトのスープ煮]** ①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、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、トマトを加えて煮、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て煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。**[サワーソテー]** ①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。

エネルギー873kcal たんぱく質 34.7ｇ 脂質 29.7ｇ 糖質 116.7g

●いかてんぷら		
赤	いかてんぷら	60
黄	なたね油	9
●フレッシュトマトのスープ煮		
赤	鶏肉	19.5
	料理用ワイン	0.65
黄	じゃがいも	41.6
緑	たまねぎ	36.4
緑	トマト	24.7
緑	にんじん	19.5
緑	むきえだまめ（冷）	13
	塩	0.52
	こしょう（白）	0.026
	うすくちしょうゆ	1.3
	チキンブイヨン	1.04
	水	91
●サワーソテー		
緑	キャベツ	33.8
緑	コーン（冷）	6.5
黄	綿実油	0.39
黄	砂糖	0.65
	塩	0.13
	ワインビネガー	0.78
	うすくちしょうゆ	0.78

30（火）

ごはん
牛乳

和風カレー丼 もずくとオクラのとろり汁 ヨーグルト

[和風カレー丼] ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。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、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、うすあげを加えて煮、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけして煮、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。**[もずくとオクラのとろり汁]** ①鶏肉は料理酒で下味をつける。もずくは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にオクラ、もずくを加えて煮る。**[ヨーグルト]** ①ヨーグルトは１人１コずつである。

エネルギー834kcal たんぱく質 36.2ｇ 脂質 20.1ｇ 糖質 127.1g

●和風カレー丼		
赤	豚肉	52
赤	うすあげ（冷）	6.5
緑	たまねぎ	61.1
緑	にんじん	12.61
緑	青ねぎ	6.11
緑	しょうが	0.52
	カレー粉	0.26
黄	綿実油	0.65
	塩	0.39
	カレールウの素	9.1
	こいくちしょうゆ	1.95
赤	だしこんぶ	0.208
赤	けずりぶし	0.78
	水	52
●もずくとオクラのとろり汁		
赤	鶏肉	13
	料理酒	0.39
緑	ブラックマッペもやし	19.5
緑	オクラ	11.05
緑	えのきたけ	11.05
赤	もずく（冷）	13
	塩	0.52
	うすくちしょうゆ	5.2
赤	だしこんぶ	0.65
赤	けずりぶし	2.6
	水	169
●ヨーグルト		
赤	ヨーグルト	108

【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、海そう類）
緑：主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ類）

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、学年によって異なります。

給食費についてのアンケートを実施します。
令和２年６月１日よりオンラインアンケートを実施いたしますので、皆様のご協力をお願いします。
詳しくは大阪市ホームページ「大阪市の学校給食」をご覧ください。