

3 (月)	ケチャップ煮 さんどまめとコーンのソテー りんごのクラフティ		●ケチャップ煮		水		91
	[ケチャップ煮] ①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③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、チキンブイオンで味つけて煮、最後にグリーンピースを加えて煮る。[さんどまめとコーンのソテー] ①さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんごのクラフティ] ①りんごは液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。鶏卵は別割りにし、ときほぐす。（割卵後、すみやかに加熱調理する）②焼き物機に入れる1回量のとき卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、りんごの順に加えて混ぜる。③ミニバット（ふたなし）にコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。（鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）		赤 鶏肉	45.5	●さんどまめとコーンのソテー		
	エネルギー 778kcal たんぱく質 31.2g 脂質 20.4g 糖質 117.4g		料理用ワイン	1.43	緑 さんどまめ（冷）	32.5	
パン (基本配合以外) 牛 乳			黄 じゃがいも	41.6	緑 コーン（冷）	6.5	
			緑 たまねぎ	42.9	黄 綿実油	0.39	
			緑 にんじん	19.5	塩	0.26	
4 (火)	鶏肉とじゃがいもの煮もの 紅ざけそぼろ まっ茶大豆		緑 グリンピース（冷）	6.5	こしょう	0.013	
	[鶏肉とじゃがいもの煮もの] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。しいたけ（乾）はもどす。②けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ（乾）、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、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[紅ざけそぼろ] ①さけは流水解凍する。②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うすくちしょうゆ、水を加えて更にいり、最後にあおのりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。[まっ茶大豆] ①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。		黄 綿実油	0.39	●りんごのクラフティ		
	エネルギー 714kcal たんぱく質 29.6g 脂質 12.8g 糖質 120.1g		トマトピューレ	3.9	緑 りんご（カット缶）	29	
ごはん 牛 乳			黄 砂糖	0.52	黄 小麦粉（薄力粉）	4	
			塩	0.65	赤 鶏卵	3.4	
			こしょう	0.039	黄 クリーム	8	
5 (水)	コーンクリームシチュー きゅうりのバジル風味サラダ みかん（缶）		ローレル	0.039	黄 砂糖	2	
	[コーンクリームシチュー] ①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、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、湯を加えて煮る。③別釜にバターを温め、綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分に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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、スイートコーン、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、最後にグリーンピース、牛乳を加えて煮る。[きゅうりのバジル風味サラダ] 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、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[みかん（缶）] ①みかんは1/30缶ずつである。		ケチャップ	10.4	黄 コーンフレーク	3	
	エネルギー 838kcal たんぱく質 31.9g 脂質 21.2g 糖質 129.9g		チキンブイオン	1.04			
パン (基本配合) 牛 乳			●鶏肉とじゃがいもの煮もの		赤 けずりぶし	1.17	
			赤 鶏肉	39	水	52	
			料理酒	1.17	●紅ざけそぼろ		
いちご ジャム			黄 じゃがいも	41.6	赤 紅ざけ（フレーク）	13	
			緑 たまねぎ	42.9	黄 いりごま（白）	1.69	
			緑 にんじん	19.5	赤 あおのり	0.26	
6 (木)	肉じゃが とら豆の煮もの アーモンドフィッシュ		緑 さんどまめ（冷）	13	料理酒	0.65	
	[肉じゃが] ①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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て煮含める。[とら豆の煮もの]（A：焼き物機）①とら豆はミニバット（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、290℃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とら豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③とら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。（火を切ってしばらく味を含ませる）[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。		緑 しいたけ（乾）	1.3	みりん	0.39	
	エネルギー 772kcal たんぱく質 27.5g 脂質 17.7g 糖質 125.7g		黄 砂糖	1.56	うすくちしょうゆ	1.3	
ごはん 牛 乳			みりん	0.65	水	0.91	
			塩	0.26	●まっ茶大豆		
			うすくちしょうゆ	3.9	赤 まっ茶大豆（袋）	6	
7 (金)	チキンレバーカツ スープ		こいくちしょうゆ	2.6			
	[チキンレバーカツ] 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℃）[スープ] ①湯をわかし、豚肉、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、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。		●コーンクリームシチュー		黄 バター	1.95	
	エネルギー 803kcal たんぱく質 31.6g 脂質 29.3g 糖質 103.2g		赤 鶏肉	39	黄 綿実油	1.17	
25(火)	豚肉のしょうが焼き みそ汁		料理用ワイン	1.17	赤 牛乳	27.3	
	[豚肉のしょうが焼き] ①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、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。[みそ汁] 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る、鶏肉、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。		黄 じゃがいも	46.8	水	91	
	エネルギー 742kcal たんぱく質 31.6g 脂質 18.6g 糖質 112.1g		緑 たまねぎ	36.4	●きゅうりのバジル風味サラダ		
ごはん 牛 乳			緑 スイートコーン（クリーム缶）	39	緑 きゅうり	32.5	
			緑 コーン（冷）	13	黄 砂糖	0.78	
			緑 にんじん	12.61	塩	0.26	
25(火)			緑 グリンピース（冷）	6.5	ワインビネガー	0.65	
			緑 マッシュルーム（水煮）	13	うすくちしょうゆ	0.26	
			黄 綿実油	0.65	バジル	0.013	
ごはん 牛 乳			塩	0.78	黄 綿実油	0.39	
			こしょう	0.039	●みかん（缶）		
			黄 小麦粉（薄力粉）	3.9	緑 みかん（缶）	57	
25(火)			●肉じゃが		こいくちしょうゆ	3.25	
			赤 牛肉	45.5	赤 けずりぶし	0.91	
			料理酒	1.43	水	39	
25(火)			黄 じゃがいも	58.5	●とら豆の煮もの		
			糸こんにゃく	26	赤 とら豆	7.8	
			緑 たまねぎ	36.4	黄 砂糖	2.08	
25(火)			緑 にんじん	19.5	塩	0.13	
			黄 綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	0.78	
			黄 砂糖	1.3	水	33	
25(火)			みりん	0.65	水	20	
			塩	0.13	●アーモンドフィッシュ		
			うすくちしょうゆ	3.9	赤 アーモンドフィッシュ（袋）	5	
25(火)			●チキンレバーカツ		緑 にんじん	12.61	
			赤 チキンレバーカツ	60	緑 グリンピース（冷）	6.5	
			黄 なたね油	10	塩	0.39	
25(火)			●スープ		こしょう	0.026	
			赤 豚肉	19.5	うすくちしょうゆ	1.3	
			緑 キャベツ	39	チキンブイオン	1.95	
25(火)			緑 たまねぎ	26	水	169	
			●豚肉のしょうが焼き				
			赤 豚肉	52	赤 鶏肉	13	
25(火)			緑 たまねぎ	24.7	赤 うすあげ（冷）	6.5	
			緑 しょうが	1.04	緑 キャベツ	26	
			黄 砂糖	0.78	緑 にんじん	12.61	
25(火)			料理酒	1.56	赤 わかめ（乾）	0.65	
			みりん	0.91	赤 赤みそ	13	
			こいくちしょうゆ	3.9	赤 白みそ	5.2	
25(火)			黄 綿実油	0.65	赤 だしこんぶ	0.65	
					赤 けずりぶし	2.6	
					水	169	

26(水)	焼きハンバーグ 豆乳スープ キャベツとピーマンのソテー	●焼きハンバーグ 赤 ハンバーグ 70 ケチャップ(袋) 8 ●豆乳スープ 黄 じゃがいも 29.9 緑 たまねぎ 36.4 緑 コーン(冷) 19.5 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 ●キャベツとピーマンのソテー 緑 キャベツ 33.8 緑 ピーマン 5.59 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013
	エネルギー 712kcal たんぱく質 29.6g 脂質 18.7g 糖質 106.3g		
27(木)	牛肉と大豆のカレーライス[米粉] とうふハンバーグ きゅうりのピクルス りんごゼリー	●牛肉と大豆のカレーライス[米粉] 赤 牛肉 39 黄 じゃがいも 41.6 赤 大豆(ドライパック) 10.4 緑 たまねぎ 42.9 緑 にんじん 24.7 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.78 ローレル 0.013 カレーウの素(米粉) 15.6	水 130 ●とうふハンバーグ 赤 とうふハンバーグ 50 ●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 ●りんごゼリー 緑 りんごゼリー 40
	エネルギー 918kcal たんぱく質 28.8g 脂質 27.0g 糖質 140.0g		
28(金)	オイスターソース焼きそば オクラの甘酢あえ 発酵乳	●オイスターソース焼きそば 赤 豚肉 45.5 料理酒 1.43 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 にんじん 12.61 緑 にら 6.24 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 1.04 塩 0.13	こしょう 0.039 こいくちしょうゆ 3.9 デンメンジャン 2.6 オイスターソース 1.3 ●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 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	エネルギー 710kcal たんぱく質 31.0g 脂質 19.4g 糖質 102.9g		
31(月)	マーボーあつあげ丼 中華スープ ミニフィッシュ	●マーボーあつあげ丼 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 13 赤 あつあげ(冷) 45.5 緑 たまねぎ 36.4 緑 なす 23.4 緑 にんじん 12.61 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.13 塩 0.39 こいくちしょうゆ 3.9 赤 赤みそ 5.2	黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 36.4 ●中華スープ 緑 キャベツ 22.1 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にら 6.24 赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.39 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5
	エネルギー 754kcal たんぱく質 31.7g 脂質 19.6g 糖質 112.7g		

大阪市教育委員会事務局 指導部保健体育担当 給食グループ 06-6208-9143 ホームページ URL: [www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html](http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html)

学校給食献立コンクール

大阪市では、小学校及び中学校を対象に、学校給食献立コンクールを実施しています。  
学校給食献立コンクールは、食に関する指導の充実を図るための取組で、栄養バランスや食材の旬など、健康や季節を考えた食事について学ぶ機会となっています。また、米飯を主食とした献立を作成することにより、日本型食生活への理解を深めることも目的としています。  
昨年度は、小・中学校合わせて229作品の応募があり、最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作5点が選ばれました。最優秀賞と優秀賞の献立は、今年度の学校給食として登場します。



最優秀賞 平野中学校 給食委員会



優秀賞 新生野中学校 1年1組



優秀賞 高倉小学校 6年1組

【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、ライ麦パン、レーズンパン、パンブキンパン
- パン(1/2)・・・1/2黒糖パン

◎パン(基本配合)にはパン添加物(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。