

1 (金)	パエリア ウィンナーとキャベツのスープ すいか 【パエリア】①いかはゆでる。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、赤ピーマン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、いか、トマト、湯、①の米を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。【ウィンナーとキャベツのスープ】①湯をわかし、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、ウィンナーを加えて煮、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。【すいか】①すいかは1人1/64切ずつである。 エネルギー 729kcal たんぱく質 31.9g 脂質 18.7g 糖質 108.3g	●パエリア 赤 鶏肉 20 赤 いか 10 黄 精白米 10 緑 たまねぎ 15 緑 赤ピーマン 5 緑 トマト(缶) 4 緑 さんどまめ(冷) 3 緑 にんにく 0.2 黄 オリーブ油 0.3 白 ワイン(白) 1 塩 0.2 カレー粉 0.1 赤 キンブイヨン 0.3 水 8 ●ウィンナーとキャベツのスープ 赤 ウィンナーソーセージ 26 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 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 ●すいか 緑 すいか 56
	4 (月) 牛丼 きゅうりのしょうがづけ 大福豆の煮もの 【牛丼】①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいため。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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、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。【きゅうりのしょうがづけ】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しょうが汁、砂糖、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。【大福豆の煮もの】(A:焼き物機)①大福豆はミニバットに入れ、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、250℃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大福豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うす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) エネルギー 699kcal たんぱく質 27.5g 脂質 17.0g 糖質 109.0g	●牛丼 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 糸こんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.95 みりん 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39 ●きゅうりのしょうがづけ 緑 きゅうり 39 緑 しょうが 0.26 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 1.82 ●大福豆の煮もの 赤 大福豆(乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.39 水(焼き物機) 33 水(釜) 20
5 (火)	鶏肉とてぼ豆のスープ煮 じゃがいもとトマトのチーズ焼き もやしとコーンのソテー 【鶏肉とてぼ豆のスープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、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綿実油を熱し、鶏肉をいため。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【じゃがいもとトマトのチーズ焼き】①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょうで下味をつける。②①の材料、トマトをミニバットに入れ、チーズのをせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、30分間、焼き物機で焼く。【もやしとコーンのソテー】①綿実油を熱し、コーン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。 エネルギー 732kcal たんぱく質 35.1g 脂質 21.1g 糖質 100.4g	●鶏肉とてぼ豆のスープ煮 赤 鶏肉 45.5 白 ワイン(白) 1.43 赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 26 緑 パセリ 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.08 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●じゃがいもとトマトのチーズ焼き 赤 ベーコン 5 黄 じゃがいも 30 塩 0.2 こしょう 0.01 緑 トマト 15 赤 細切りチーズ 4 ●もやしとコーンのソテー 緑 ブラックマッパもやし 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 0.013 ウスターソース 0.65
	6 (水) 豚肉のたつたあげ みそ汁 きゅうりの甘酢づけ 【豚肉のたつたあげ】①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。【みそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、たまねぎ、かぼちゃの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。【きゅうりの甘酢づけ】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、米酢、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。 エネルギー 819kcal たんぱく質 32.9g 脂質 21.8g 糖質 122.8g	●豚肉のたつたあげ 赤 豚肉 60 緑 しょうが 1.2 料理酒 1.8 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 米酢 1.3 緑 オクラ 6.5 緑 えのきたけ 13 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

7 (木)	夏野菜のキーマカレーライス ゴーヤとツナのマヨネーズ風味 ミックスフルーツ(缶) 【夏野菜のキーマカレーライス】①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②オリーブ油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため。更にたまねぎ、なす、ピーマンの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【ゴーヤとツナのマヨネーズ風味】①ツナは十分に油をきる。にがうりは塩で下味をつける。②オリーブ油を熱し、にがうり、キャベツ、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。④マヨネーズは1人1袋ずつ添える。【ミックスフルーツ(缶)】①ミックスフルーツは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 869kcal たんぱく質 31.2g 脂質 32.0g 糖質 114.1g	●夏野菜のキーマカレーライス 赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 緑 たまねぎ 52 緑 なす 19.5 緑 トマト(缶) 13 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 オリーブ油 0.65 カレールウの素 13 水 65 ●ゴーヤとツナのマヨネーズ風味 赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 32.5 緑 にがうり 6.5 塩 0.13 黄 オリーブ油 0.26 塩 0.13 こしょう(粗挽) 0.013 こいくちしょうゆ 0.39 黄 マヨネーズ(袋) 8 ●ミックスフルーツ(缶) 緑 ミックスフルーツ(缶) 65
	8 (金) かぼちゃのミートグラタン スープ オレンジ 【かぼちゃのミートグラタン】①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。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、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、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、小麦粉を加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。【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、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。【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 748kcal たんぱく質 33.5g 脂質 21.1g 糖質 106.0g	●かぼちゃのミートグラタン 赤 牛ひき肉 13 赤 豚ひき肉 13 緑 かぼちゃ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんにく 0.13 黄 綿実油 0.65 白 ワイン(白) 1.3 塩 0.13 こしょう 0.039 ケチャップ 7.8 トマトピューレ 6.5 ウスターソース 1.3 黄 小麦粉(薄力粉) 2.6 黄 パン粉 1.3 水 6.5 ●スープ 赤 鶏肉 26 白 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 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 ●オレンジ 緑 オレンジ 30
11 (月)	さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり 【さけのつけ焼き】①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。②さけは網なしホテルパンに入れ、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。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油めきする。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、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【とうがんの煮もの】①とうがんはかためにゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、とうがんを加えて煮、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 710kcal たんぱく質 35.7g 脂質 15.0g 糖質 108.1g	●さけのつけ焼き 赤 さけ(角) 60 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 ●みそ汁 黄 じゃがいも 26 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッパもやし 13 赤 わかめ(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 ●とうがんの煮もの 赤 鶏肉 13 緑 とうがん 45.5 緑 しょうが 0.52 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.56 黄 じゃがいもでん粉 0.65 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.273 水 18.2 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
	12 (火) チキントマトスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ みかん(冷) 【チキントマトスパゲッティ】①鶏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オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいため。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。【グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ】①キャベツ、グリーンアスパラガスは各々ゆでるか、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。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、配食時に①の材料にかけ、あえる。【みかん(冷)】①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 639kcal たんぱく質 29.1g 脂質 17.9g 糖質 90.4g	●チキントマトスパゲッティ 赤 鶏肉 26 白 ワイン(白) 0.78 赤 ウィンナーソーセージ 26 黄 スパゲッティ 39 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 52 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.65 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.65 こしょう(粗挽) 0.039 うすくちしょうゆ 3.9 バジル 0.013 ※塩 1 緑 キャベツ 26 緑 グリーンアスパラガス 19.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 白 ワインビネガー 1.04 黄 綿実油 0.39 ●みかん(冷) 緑 みかん(冷) 80

13(水)	鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き とうがんとみそ汁 切干しだいこんのゆずの香あえ
	【鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き】①鶏肉は料理酒、塩、こいくちしょうゆ、マヨネーズ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、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【とうがんとみそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、とうがん、うすあげの順に加えて煮る。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、最後にオクラを加えて煮る。【切干しだいこんのゆずの香あえ】①きゅうりはゆでる。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し、ゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。
ごはん 牛乳	エネルギー 720kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.7g 糖質 101.2g

14(木)	豚肉とじゃがいもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため
	【豚肉とじゃがいもの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、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。【オクラの梅風味】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梅肉、砂糖、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。【ツナっ葉いため】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、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。
ごはん 牛乳	エネルギー 702kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.5g 糖質 108.2g

15(金)	鶏肉のからあげ 中華みそスープ きゅうりとコーンの甘酢あえ
	【鶏肉のからあげ】①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。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。【中華みそスープ】①湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②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、赤みそ、中華スープの素で味つけする。【きゅうりとコーンの甘酢あえ】①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、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、米酢を合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。
パン (基本配合) 牛乳	エネルギー 864kcal たんぱく質 34.5g 脂質 35.3g 糖質 102.1g

19(火)	豚肉ともやしのいためもの すまし汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ
	【豚肉ともやしのいためもの】①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にもやしを加えていためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。③かつおぶしは1人1袋ずつ添える。【すまし汁】①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、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。【あつあげのしょうがじょうゆかけ】①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。
ごはん 牛乳	エネルギー 696kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.2g 糖質 98.7g

●鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き	赤 白みそ	5.2
赤 鶏肉	赤 だしこんぶ	0.65
料理酒	赤 けずりぶし	2.6
塩	水	169
こいくちしょうゆ	●切干しだいこんのゆずの香あえ	
黄 マヨネーズ	緑 きゅうり	15
●とうがんとみそ汁	緑 切干しだいこん	4
赤 うすあげ(冷)	黄 砂糖	1.1
緑 とうがん	塩	0.2
緑 オクラ	米酢	0.7
緑 えのきたけ	うすくちしょうゆ	0.6
赤 赤みそ	緑 ゆず(果汁)	0.7

●豚肉とじゃがいもの煮もの	●オクラの梅風味	
赤 豚肉	緑 オクラ	26
料理酒	緑 梅肉	0.39
黄 じゃがいも	黄 砂糖	0.26
つなこんにゃく	米酢	0.13
緑 たまねぎ	うすくちしょうゆ	0.65
緑 にんじん	●ツナっ葉いため	
緑 さんどまめ(冷)	赤 ツナ缶	19.5
黄 砂糖	緑 だいこん葉(乾)	1.3
塩	黄 綿実油	0.39
うすくちしょうゆ	料理酒	1.04
こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.91
赤 けずりぶし	こいくちしょうゆ	0.65
水	水	1.3

●鶏肉のからあげ	緑 ブラックマッパもやし	13
赤 鶏肉	塩	0.13
緑 しょうが	こしょう	0.026
緑 にんにく	うすくちしょうゆ	1.3
塩	赤 赤みそ	6.5
こしょう	中華スープの素	0.65
黄 じゃがいもでん粉	水	169
黄 なたね油	●きゅうりとコーンの甘酢あえ	
●中華みそスープ	緑 きゅうり	26
赤 豚肉	緑 コーン(冷)	6.5
緑 たまねぎ	黄 砂糖	0.65
緑 チンゲンサイ	塩	0.26
緑 にんじん	米酢	0.91

●豚肉ともやしのいためもの	緑 にんじん	13
赤 豚肉	塩	0.52
緑 ブラックマッパもやし	うすくちしょうゆ	5.2
黄 綿実油	赤 だしこんぶ	0.65
塩	赤 けずりぶし	2.6
うすくちしょうゆ	水	169
赤 かつおぶし(袋)	●あつあげのしょうがじょうゆかけ	
●すまし汁	赤 あつあげ(冷)	45.5
赤 鶏肉	緑 しょうが	0.39
緑 キャベツ	黄 砂糖	1.3
緑 たまねぎ	こいくちしょうゆ	2.34

【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)

7月8日(金)

夏に美味しい野菜

赤、紫、緑と目にもあざやかな夏の野菜は、暑い夏を元気に過ごすために欠かせない食材です。ビタミン類は体の調子を整え、カルシウムやマグネシウム、ナトリウムなどのミネラル類は体温の調節をしてくれます。



オクラ



ピーマン



なす



きゅうり



えだまめ



とうもろこし



トマト



かぼちゃ

7月15日(金)

暑くて食欲がない時は...

こうしんりょう

香辛料・香味野菜



しょうが

酸味のある食べ物



レモン 梅ぼし

こうしんりょう
香辛料や香味野菜、酸味のある食べ物には食欲を増す効果があります。これらを使って味つけを工夫してみましょう。

また、レモンや梅ぼしなどに含まれている酸味成分であるクエン酸には疲労回復の効果もあるといわれています。

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197作品の応募があり、最優秀賞1点、優秀賞2点が選ばれました。

最優秀賞、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 野田小学校 ザ・野田チーム



優秀賞 吉野小学校 5年2組給食委員会