

20(火)	ごはん	牛乳	もずくと豚ひき肉のジューシー(具) じゃがいものみそ汁 焼きれんこん	●もずくと豚ひき肉のジューシー(具)	●じゃがいものみそ汁
			【もずくと豚ひき肉のジューシー(具)】①もずくは流水解凍し、さっと洗う。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更になんじん、もずくの順にいため、こんぶ、湯(こんぶのつけ汁も使用)、豚骨スープを加えて煮る。③煮上がれば、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。【じゃがいものみそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとし、鶏肉、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【焼きれんこん】①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬき、塩、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5.5人分程度、中学校は4.0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。	赤 ぶたひきにく 30 緑 になじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 15 赤 もずく(れいとう) 0.8 黄 めんじつゆ 0.5 緑 りょうりしゆ 0.6 赤 さとう 0.8 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1.7 とんこつスープ 5 みず 10	赤 けいにく 30 黄 じゃがいも 25 緑 はくさい 35 緑 ブラックマッペもやし 10 緑 あおねぎ 5 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●焼きれんこん 25 緑 れんこん 0.1 しお 0.1 めんじつゆ 0.5
			エネルギー 569kcal たんぱく質 26.5g 脂質 14.3g 糖質 77.9g	●鶏肉のチリソース焼き	緑 えのきたけ 10 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 ちゅうかスープのもと 0.8 黄 ごまあぶら 0.2 みず 130 ●ツナとさんどまめのいためもの 10 赤 ツナ 10 緑 さんどまめ(れいとう) 25 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3
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	●鶏肉のチリソース焼き	赤 けいにく 50 緑 しょうが 0.3 緑 になじん 0.2 黄 さとう 0.8 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.4 ケチャップ 6 トウバンジャン 0.02	●焼き豚のスープ	赤 やきぶた 15 緑 はくさい 25 緑 たまねぎ 20 緑 になじん 10 緑 にら 5	みず 25 ●キャベツのひじきドレッシング 30 緑 キャベツ 30 赤 ひじき 0.2 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 黄 めんじつゆ 0.4 ●みかん 94.4 緑 みかん
21(水)	黒糖パン	牛乳	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	●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
			【大豆入りキーマカレーライス】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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。更になまねぎ、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。【キャベツのひじきドレッシング】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7.0人分程度、中学校は5.0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、配食時にキャベツにかけ、あえる。【みかん】①みかんは1人1コずつである。	赤 きゅうひきにく 15 赤 ぶたひきにく 15 赤 ぶたレバー(チップ) 15 赤 だいず(ひきわり) 15 緑 たまねぎ 55 緑 になじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 になじん 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 カレーこ 0.5 しお 0.4 ケチャップ 2 カレールウのもと(こめこ) 7 こいくちしょうゆ 0.6	みず 25 ●キャベツのひじきドレッシング 30 緑 キャベツ 30 赤 ひじき 0.2 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 黄 めんじつゆ 0.4 ●みかん 94.4 緑 みかん
			エネルギー 577kcal たんぱく質 32.4g 脂質 19.4g 糖質 62.8g	●ピリ辛煮	黄 さつまいも 35 黄 なたねあぶら 4 黄 さとう 3.8 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.2 みず 1.5 ●きゅうりの中華あえ 30 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 黄 ごまあぶら 0.2
22(木)	ごはん	牛乳	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	●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
			【大豆入りキーマカレーライス】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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。更になまねぎ、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。【キャベツのひじきドレッシング】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7.0人分程度、中学校は5.0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、配食時にキャベツにかけ、あえる。【みかん】①みかんは1人1コずつである。	赤 きゅうひきにく 15 赤 ぶたひきにく 15 赤 ぶたレバー(チップ) 15 赤 だいず(ひきわり) 15 緑 たまねぎ 55 緑 になじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 になじん 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 カレーこ 0.5 しお 0.4 ケチャップ 2 カレールウのもと(こめこ) 7 こいくちしょうゆ 0.6	みず 25 ●キャベツのひじきドレッシング 30 緑 キャベツ 30 赤 ひじき 0.2 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 黄 めんじつゆ 0.4 ●みかん 94.4 緑 みかん
			エネルギー 620kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.5g 糖質 87.7g	●ピリ辛煮	黄 さつまいも 35 黄 なたねあぶら 4 黄 さとう 3.8 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.2 みず 1.5 ●きゅうりの中華あえ 30 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 黄 ごまあぶら 0.2
23(金)	レーズンパン	牛乳	ピリ辛煮 大学いも きゅうりの中華あえ	●ピリ辛煮	●きゅうりの中華あえ
			【ピリ辛煮】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。更になんじん、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。【大学いも】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。【きゅうりの中華あえ】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9.0人分程度、中学校は6.5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、配食時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 ぶたにく 25 赤 あつあげ(れいとう) 30 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 25 緑 になじん 15 緑 にら 5 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.1 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 1 赤 あかみそ 5 ちゅうかスープのもと 0.2 みず 30	黄 さつまいも 35 黄 なたねあぶら 4 黄 さとう 3.8 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.2 みず 1.5 ●きゅうりの中華あえ 30 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 黄 ごまあぶら 0.2
			エネルギー 658kcal たんぱく質 25.9g 脂質 24.8g 糖質 76.1g	●大学いも	
26(月)	ごはん	牛乳	鶏肉の甘辛焼き かぼちゃのみそ汁 おかかなっ葉	●鶏肉の甘辛焼き	●おかかなっ葉
			【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3.0人分程度、中学校は2.0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、湯を加えて更にいため、最後にいりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●おかかなっ葉 2 赤 かつおぶし(さいへん) 2 緑 だいこんば(かんそう) 1 黄 いりごま(しろ) 2 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 みず 1	
			エネルギー 553kcal たんぱく質 25.7g 脂質 13.1g 糖質 79.2g	●ポークカレーライス	みず 100 ●ほうれんそうのソテー 25 緑 ほうれんそう 5 緑 コーン(れいとう) 0.3 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.2 ●洋なし缶 44 緑 ようなしかん 44
27(火)	ごはん	牛乳	ポークカレーライス ほうれんそうのソテー 洋なし缶	●ポークカレーライス	●ほうれんそうのソテー
			【ポークカレーライス】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。更になまねぎ、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。【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。	赤 ぶたにく 35 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 になじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 になじん 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.05 しお 0.3 ローレル 0.01	みず 100 ●ほうれんそうのソテー 25 緑 ほうれんそう 5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.2 ●洋なし缶 44 緑 ようなしかん 44
			エネルギー 601kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.2g 糖質 87.5g		

大阪市教育委員会事務局										
28(水)	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 みかんジャム				●白身魚フリッター (小麦)					
	[白身魚フリッター (小麦)] 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、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。[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、配付時に①の材料にかけ、あえる。				赤 しろみぎかなフリッター 50 黄 なたねあぶら 8 ●スープ 赤 けいにく 20 しろワイン 0.6 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 しめじ 10 しお 0.3					
コッペパン		エネルギー 681kcal たんぱく質 27.6g 脂質 29.5g 糖質 70.3g				●和風ハンバーグ				
29(木)	和風ハンバーグ 五目汁 金時豆の煮もの				ハンバーグ 60 赤 だしこんぶ 0.5 黄 さとう 0.7 みりん 0.8 こいくちしょうゆ 1.5 黄 じゃがいもでんぶん 0.2 みず 4					
	[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) にならず、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、水どきで米粉 (てん粉重量の2倍量の水でとく) でとろみをつけ、配付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、砂糖で味つけて煮詰め、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)				●金時豆の煮もの 赤 さんときまめ (かんそう) 6 黄 さとう 2.5 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.3 みず 20					
ごはん	エネルギー 603kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.5g 糖質 79.7g				●五目汁 赤 とうふ (れいとう) 15 赤 うすあげ (れいとう) 5 緑 はくさい 25 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな (れいとう) 15 緑 にんじん 10 しお 0.4					
30(金)	豚肉のガーリック焼き コーンスープ ヨーグルト (乳)				●豚肉のガーリック焼き					
	[豚肉のガーリック焼き] 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。[コーンスープ] 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、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。[ヨーグルト (乳)] ①ヨーグルトは1人1コずつである。				緑 コーンペースト 25 緑 コーン (れいとう) 10 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう (あらびき) 0.02 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130					
おさつパン	エネルギー 706kcal たんぱく質 32.7g 脂質 23.9g 糖質 83.8g				●ヨーグルト (乳) 赤 ヨーグルト 108 緑 キャベツ 30					

10月2日(金)

ほっけ

ほっけは、寒い海にすむ魚です。体をつくるもとになるたんぱく質や、味が分かるのを助ける亜鉛が多くふくまれています。

給食で、はじめて出る魚です。

10月9日(金)

しょくひん
食品ロス

8
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、環境にも悪い影響を与えてしまいます。
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。

10月15日(木)

ふきよせ煮

「ふきよせ(ふき寄せ)」は、秋から冬の初めにかけて使われる料理の名前です。
風にふ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。

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、しっかりとよくかんで食べましょう。