

|      |         | 食品の使用量の単位は[g] |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 大阪市教育委員会事務局       |                  |
|------|---------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1(木) | ミニコッペパン | 牛乳            | イタリアンスパゲッティ (小麦) サワーキャベツ スイートポテト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ●イタリアンスパゲッティ (小麦) | ウスターソース 2.7      |
|      |         |               | [イタリアンスパゲッティ (小麦)]①豚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綿実油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいため、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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[サワーキャベツ]①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン (小学校は70人分程度、中学校は50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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[スイートポテト]①スイートポテトは1人1コずつである。                                                                     | 赤 豚肉 27           | ※塩 1             |
|      |         |               | エネルギー 707kcal たんぱく質 29.0g 脂質 22.9g 糖質 87.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ●サワーキャベツ          | 白ワイン 0.8         |
|      |         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 緑 キャベツ 39         | 黄 ウインナー 20.3     |
| 2(金) | ごはん     | 牛乳            | ほっけのおろしじょうゆかけ 豚汁 くきわかめのつくだ煮 おさつチップス (中)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 赤 豚肉 26           | 緑 サワーキャベツ 3.04   |
|      |         |               | [ほっけのおろしじょうゆかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②ほっけ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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にほっけにかける。[豚汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさっと水にさらしてあくを抜く。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、なんじん、ごぼう、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[くきわかめのつくだ煮]①くきわかめはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。[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。        | 黄 スパゲッティ 40.5     | 黄 砂糖 1.04        |
|      |         |               | エネルギー 730kcal たんぱく質 34.0g 脂質 18.0g 糖質 103.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 黄 綿実油 1.22        | 黄 塩 0.26         |
|      |         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 緑 たまねぎ 60.8       | 黄 ウインビネガー 1.04   |
| 5(月) | ごはん     | 牛乳            | みそカツ (米粉カツ) ジャがいもと野菜の煮もの ほうれんそうのおひたし かつおぶし (袋・ほうれんそうのおひたし)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 緑 ほうれんそう 39       | 黄 綿実油 0.39       |
|      |         |               | [みそカツ (米粉カツ)]①米粉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℃) ②砂糖、みりん、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配缶時にカツにかける。[ジャがいもと野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、なんじん、たまねぎ、こんにゃく、ジャがいもの順に加えて煮る。③ジャ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して煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ほうれんそうのおひたし]①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。[かつおぶし (袋・ほうれんそうのおひたし)] ①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。                                       | 赤 豚肉 26           | 黄 砂糖 2.8         |
|      |         |               | エネルギー 810kcal たんぱく質 29.6g 脂質 25.7g 糖質 107.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 黄 砂糖 0.7          | 黄 水 2.1          |
|      |         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 赤 けずりぶし 1.17      | 黄 水 52           |
| 6(火) | 黒糖パン    | 牛乳            | 鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんごのコンポート                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ●鶏肉とさつまいものシチュー    | 黄 砂糖 1.12        |
|      |         |               | [鶏肉とさつまいものシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、さつまいも、湯を加えて煮る。③さつまいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュ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。[はくさいのピクルス]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40人分程度、中学校は30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、熱いうちにはくさいをつけ、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。(芯をとった後、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。                                          | 赤 鶏肉 45.5         | 黄 塩 0.14         |
|      |         |               | エネルギー 856kcal たんぱく質 32.1g 脂質 25.5g 糖質 112.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 黄 砂糖 0.65         | 黄 塩 0.42         |
|      |         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 赤 白ワイン 1.43       | 黄 砂糖 0.5         |
| 7(水) | ごはん     | 牛乳            | さけのゆずじょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ●さけのゆずじょうゆかけ      | 赤 高野どうふ (粉末) 6.5 |
|      |         |               | [さけのゆずじょうゆかけ]①さけは綿実油をひいた網なしホテルパン (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。②みりん、うすくちしょうゆ、ゆず、湯を合わせて煮立て、配缶時にさけにかける。[みそ汁]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、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、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[高野どうふのいり煮]①ひじきはたつぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更になんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。                             | 赤 白ワイン 1.43       | 黄 砂糖 0.13        |
|      |         |               | エネルギー 718kcal たんぱく質 39.0g 脂質 16.8g 糖質 98.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 黄 砂糖 0.65         | 黄 塩 0.17         |
|      |         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 赤 白ワイン 1.43       | 黄 塩 0.13         |
| 8(木) | コッペパン   | 牛乳            | なすのミートグラタン 鶏肉とキャベツのスープ ダイスゼリー (みかん) いちごジャム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ●なすのミートグラタン       | 赤 鶏肉 26          |
|      |         |               | [なすのミートグラタン]①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。②綿実油を熱し、んにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更になまねぎ、なす (下ゆでなし) 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、なす (下ゆであり)、上新粉を加えて煮る。最後にマカロニを加え、ミニパット (小学校は1クラスの人数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし) に入れ、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とキャベツのスープ]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、なんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。[ダイスゼリー (みかん)] ①ゼリーは小学校1人50g、中学校1人65gずつである。 | 赤 豚ひき肉 13.5       | 黄 砂糖 0.78        |
|      |         |               | エネルギー 810kcal たんぱく質 33.4g 脂質 23.4g 糖質 109.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 黄 砂糖 4.1          | 黄 塩 13           |
|      |         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 赤 白ワイン 1.43       | 黄 塩 0.65         |

|       |       | 食品の使用量の単位は[g] |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 大阪市教育委員会事務局     |                |
|-------|-------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| 9(金)  | ごはん   | 牛乳            | あげどりのねぎだれかけ 中華スープ えだまめ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ●あげどりのねぎだれかけ    | 緑 たまねぎ 26      |
|       |       |               | [あげどりのねぎだれかけ]①鶏肉は料理酒、しょうが汁で下味をつける。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。③白ねぎ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 赤 鶏肉 65.3       | 緑 たけのこ (水煮) 13 |
|       |       |               | せて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に鶏肉にかける。[中華スープ]①たけのこはゆでる。②湯をわかし、豚肉、なんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさいの順に加えて煮る。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、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 (100人分程度) に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。                                                                                                                                                                                                                            | 緑 しょうが 2.03     | 緑 なんじん 13      |
|       |       |               | エネルギー 842kcal たんぱく質 30.7g 脂質 31.0g 糖質 106.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 黄 ジャがいもでん粉 0.73 | 緑 にら 6.5       |
| 13(火) | ごはん   | 牛乳            | 中華丼 (卵) あつあげのピリ辛じょうゆかけ 黄桃ハーフ缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ●中華丼 (卵)        | 緑 塩 0.3        |
|       |       |               | [中華丼 (卵)]①たけのこはゆでる。しいたけ (乾) はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、しいたけ (乾) の順にいため、湯 (しいたけ (乾) のもとし汁も使用) 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、にらを加えて煮、[卵除去食] の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ                                                                                                                                                                       | 黄 なたね油 10       | 緑 こしょう 0.02    |
|       |       |               | 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 (小学校は40人分程度、中学校は25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℃、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。[黄桃ハーフ缶]①黄桃は1人1切ずつある。                                                                                                                                                                                                                                                                      | 緑 白ねぎ 3.9       | 緑 うすくちしょうゆ 1.9 |
|       |       |               | エネルギー 820kcal たんぱく質 35.2g 脂質 25.3g 糖質 108.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 黄 砂糖 1.3        | 黄 中華スープの素 0.8  |
| 14(水) | コッペパン | 牛乳            | いわしフライ (小麦) カレースープ ベーコンとごぼうのソテー バター                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ●いわしフライ (小麦)    | 緑 水 135        |
|       |       |               | [いわしフライ (小麦)]①いわし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℃) [カレースープ]①綿実油を熱し、んにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、ジャがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ベーコンとごぼうのソテー]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ごぼう、コーンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。                                                                                                                                                                   | 赤 鶏肉 13         | ●ベーコンとごぼうのソテー  |
|       |       |               | エネルギー 891kcal たんぱく質 33.1g 脂質 39.1g 糖質 91.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 黄 ジャがいも 19.5    | 赤 ベーコン 6.5     |
|       |       |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 緑 たまねぎ 39       | 緑 ごぼう 26       |
| 15(木) | ごはん   | 牛乳            | 豚肉のごまみそ焼き ふきよせ煮 焼きのり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ●豚肉のごまみそ焼き      | 緑 ほうれんそう 19.5  |
|       |       |               | [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 (小学校は35人分程度、中学校は25人分程度) に入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。[ふきよせ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、なんじん、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加え、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して煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。                                                         | 赤 豚肉 56         | 緑 さんどまめ (冷) 13 |
|       |       |               | エネルギー 732kcal たんぱく質 33.4g 脂質 17.7g 糖質 104.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 黄 ねりごま 2.6      | 黄 砂糖 1.3       |
|       |       |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 黄 砂糖 0.65       | 黄 みりん 1.3      |
| 16(金) | 黒糖パン  | 牛乳            | タンタンめん (肉みそ) タンタンめん (汁めん) (小麦) キャベツの中華だれかけ いり黒豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ●タンタンめん (肉みそ)   | 赤 牛ひき肉 26      |
|       |       |               | [タンタンめん (肉みそ)]①砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、んにく、しょうが、白ねぎを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[タンタンめん (汁めん) (小麦)]①中華めんはかためにゆで、さっと水にさらす。②湯をわかし、なんじんに加えて煮る。③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、中華スープの素で味つけし、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。④配食時に③のめんを盛りつけた上に、肉みそをのせる。[キャベツの中華だれかけ]①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン (小学校は70人分程度、中学校は50人分程度) に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で焼く。③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、配缶時にキャベツにかける。[いり黒豆]①いり黒豆は1人1袋ずつである。 | 赤 豚ひき肉 19.5     | 黄 ラー油 0.02     |
|       |       |               | エネルギー 787kcal たんぱく質 33.3g 脂質 26.6g 糖質 94.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 緑 白ねぎ 6.5       | 黄 水 135        |
|       |       |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 赤 しょうが 0.65     | ●キャベツの中華だれかけ   |

|                      |                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                          |
|----------------------|---------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 令和8年10月分学校給食献立表(中学校) |                     |                                                      | 3ブロック(中央区、西区、大正区、浪速区、住之江区、住吉区、西成区、北稜中)                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |                                                                                          |
| 20(火)                | ごはん<br>牛乳           | もずくと豚ひき肉のジューシー（具）<br>じゃがいものみそ汁<br>焼きれんこん             | ●もずくと豚ひき肉のジューシー（具）<br>赤 豚ひき肉 39<br>緑 にんにく 13<br>緑 むきえだまめ（冷） 6.5<br>赤 もずく（冷） 19.5<br>赤 切りこんぶ（細） 1.04<br>黄 綿実油 0.65<br>料理酒 0.78<br>黄 砂糖 1.04<br>みりん 0.65<br>塩 0.13<br>うすくちしょうゆ 2.6<br>こいくちしょうゆ 2.21<br>豚骨スープ 6.5<br>水 13 | ●じゃがいものみそ汁<br>赤 鶏肉 26<br>黄 じゃがいも 32.5<br>緑 はくさい 45.5<br>緑 ブラックマッペもやし 13<br>緑 青ねぎ 6.5<br>赤 赤みそ 10.7<br>赤 白みそ 4.3<br>赤 だしこんぶ 0.6<br>赤 けずりぶし 2.1<br>水 140 | ●焼きれんこん<br>緑 れんこん 35<br>塩 0.13<br>黄 綿実油 0.7                                              |
|                      |                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                          |
|                      |                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                          |
| 21(水)                | 黒糖パン<br>牛乳          | 鶏肉のチリソース焼き<br>焼き豚のスープ<br>ツナとさんどまめのいためもの<br>発酵乳（乳）（中） | ●鶏肉のチリソース焼き<br>赤 鶏肉 70<br>緑 しょうが 0.39<br>緑 にんにく 0.26<br>黄 砂糖 1.04<br>塩 0.26<br>こいくちしょうゆ 0.52<br>ケチャップ 7.8<br>トウバンジャン 0.04                                                                                              | ●ツナとさんどまめのいためもの<br>赤 ツナ 13<br>緑 さんどまめ（冷） 32.5<br>黄 綿実油 0.26<br>塩 0.065<br>こしょう 0.013<br>こいくちしょうゆ 0.39                                                  | ●発酵乳（乳）（中）<br>赤 発酵乳 70                                                                   |
|                      |                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                          |
|                      |                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                          |
| 22(木)                | 玄米ご飯<br>(中学校)<br>牛乳 | 大豆入りキーマカレーライス<br>キャベツのひじきドレッシング<br>みかん               | ●大豆入りキーマカレーライス<br>赤 牛ひき肉 21<br>赤 豚ひき肉 21<br>赤 豚レバー（チップ） 7<br>赤 大豆（ひきわり） 21<br>緑 たまねぎ 77<br>緑 にんじん 21<br>緑 グリンピース（冷） 7<br>緑 にんにく 0.7<br>黄 綿実油 0.7<br>カレー粉 0.7<br>塩 0.56<br>ケチャップ 2.8<br>カレーウの素（米粉） 9.8<br>こいくちしょうゆ 0.84 | 水 35<br>●キャベツのひじきドレッシング<br>緑 キャベツ 39<br>赤 ひじき 0.26<br>黄 砂糖 0.8<br>塩 0.13<br>米酢 0.65<br>うすくちしょうゆ 0.65<br>黄 綿実油 0.52                                     | ●みかん<br>緑 みかん 94.4                                                                       |
|                      |                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                          |
|                      |                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                          |
| 23(金)                | レーズンパン<br>牛乳        | ピリ辛煮<br>大学いも<br>きゅうりの中華あえ                            | ●ピリ辛煮<br>赤 豚肉 35<br>赤 あつあげ（冷） 42<br>緑 はくさい 49<br>緑 たまねぎ 35<br>緑 にんじん 21<br>緑 にら 7<br>黄 綿実油 0.7<br>トウバンジャン 0.2<br>砂糖 0.7<br>こいくちしょうゆ 1.4<br>赤 赤みそ 7<br>中華スープの素 0.28<br>水 42                                             | 黄 さつまいも 49<br>黄 なたね油 5<br>黄 砂糖 4.94<br>塩 0.13<br>こいくちしょうゆ 0.26<br>水 1.95                                                                               | ●きゅうりの中華あえ<br>緑 きゅうり 39<br>黄 砂糖 1.04<br>塩 0.13<br>米酢 0.78<br>うすくちしょうゆ 0.78<br>黄 ごま油 0.26 |
|                      |                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                          |
|                      |                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                          |
| 26(月)                | ごはん<br>牛乳           | 鶏肉の甘辛焼き<br>かぼちゃのみそ汁<br>おかかなっ葉<br>まっ茶大豆（中）            | ●鶏肉の甘辛焼き<br>赤 鶏肉 63<br>緑 たまねぎ 28<br>料理酒 1.96<br>黄 砂糖 1.82<br>みりん 1.82<br>こいくちしょうゆ 4.2                                                                                                                                  | ●おかかなっ葉<br>赤 かつおぶし（碎片） 2.8<br>緑 だいこん葉（乾） 1.4<br>黄 いりごま（白） 2.8<br>黄 綿実油 0.42<br>みりん 0.65<br>こいくちしょうゆ 1.3<br>水 1.3                                       | ●まっ茶大豆（中）<br>赤 まっ茶大豆（袋） 6                                                                |
|                      |                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                          |
|                      |                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                          |
| 27(火)                | ごはん<br>牛乳           | ポークカレーライス<br>焼きミニハンバーグ（中）<br>ほうれんそうのソテー<br>洋なし缶      | ●ポークカレーライス<br>赤 豚肉 45.5<br>黄 じゃがいも 45.5<br>緑 たまねぎ 52<br>緑 にんじん 19.5<br>緑 グリンピース（冷） 6.5<br>緑 にんにく 0.65<br>黄 綿実油 0.65<br>カレー粉 0.3<br>塩 0.2<br>ローレル 0.013<br>カレーウの素（米粉） 14.6                                              | 水 110<br>●焼きミニハンバーグ（中）<br>赤 ミニハンバーグ 30<br>●ほうれんそうのソテー<br>緑 ほうれんそう 32.5<br>緑 コーン（冷） 6.5<br>黄 綿実油 0.39<br>塩 0.13<br>こしょう 0.013<br>うすくちしょうゆ 0.26          | ●洋なし缶<br>緑 洋なし缶 58                                                                       |
|                      |                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                          |
|                      |                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                          |

|                      |             |                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                  |
|----------------------|-------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 令和8年10月分学校給食献立表(中学校) |             |                                                | 3ブロック(中央区、西区、大正区、浪速区、住之江区、住吉区、西成区、北稜中)                                                                                    |                                                                                                                         |                                                                                                                  |
| 28(水)                | ごはん<br>牛乳   | 白身魚フリッター（小麦）<br>スープ<br>さんどまめとコーンのサラダ<br>みかんジャム | ●白身魚フリッター（小麦）<br>赤 白身魚フリッター 70<br>黄 なたね油 11                                                                               | こしょう 0.02<br>うすくちしょうゆ 1.1<br>チキンブイヨン 1.9<br>水 135                                                                       | ●さんどまめとコーンのサラダ<br>緑 さんどまめ（冷） 32.5<br>緑 コーン（冷） 6.5<br>黄 砂糖 1.04<br>塩 0.26<br>米酢 0.52<br>うすくちしょうゆ 0.13<br>綿実油 0.26 |
|                      |             |                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                  |
|                      |             |                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                  |
| 29(木)                | ごはん<br>牛乳   | 和風ハンバーグ<br>五目汁<br>金時豆の煮もの                      | ●和風ハンバーグ<br>赤 ハンバーグ 70<br>黄 砂糖 0.7<br>みりん 0.8<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>黄 じゃがいもでん粉 0.2<br>水 4                                    | 赤 とうふ（冷） 19.5<br>赤 うすあげ（冷） 6.5<br>緑 はくさい 32.5<br>緑 たまねぎ 26<br>緑 こまつな（冷） 19.5<br>緑 にんじん 13<br>塩 0.43                     | 赤 だしこんぶ 0.6<br>赤 けずりぶし 2.1<br>水 140                                                                              |
|                      |             |                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                  |
|                      |             |                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                  |
| 30(金)                | おさつパン<br>牛乳 | 豚肉のガーリック焼き<br>コーンスープ<br>パインアップル缶（中）            | ●豚肉のガーリック焼き<br>赤 豚肉 63<br>緑 たまねぎ 28<br>白ワイン 1.96<br>塩 0.14<br>こしょう（粗挽） 0.028<br>ガーリック 0.028<br>こいくちしょうゆ 1.4<br>黄 綿実油 0.42 | 緑 コーンペースト 32.5<br>緑 コーン（冷） 13<br>緑 にんじん 13<br>緑 パセリ 0.65<br>塩 0.32<br>こしょう 0.02<br>うすくちしょうゆ 1.1<br>チキンブイヨン 1.9<br>水 135 | ●コーンスープ<br>赤 鶏肉 13<br>緑 キャベツ 39                                                                                  |
|                      |             |                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                  |
|                      |             |                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                                                                                  |

10月2日(金)

ほっけ

ほっけは、寒冷な水域を好み、水深100m程度の大陸棚に生息する魚です。「しまほっけ」と呼ばれる種類が多く出回っています。  
体の組織をつくるもとになるたんぱく質や、味覚を正常に保つために必要なあまん亜鉛、貧血を予防する鉄が多く含まれています。給食で、初めて出る魚です。



10月9日(金)

食品ロス

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、その生産に使われた土地、水、エネルギーなどの貴重な資源も無駄にしていることになります。  
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（吹き寄せ）」は、秋から冬の初めにかけて使われる料理の名前です。  
風に吹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。  
紅葉や松葉をかたどった生ふや、秋が旬のくり、ぎんなん、いも、野菜、きのこなどが使われます。

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。

「こんにゃく(カット)」は、しっかりよくかんで食べましょう。