

令和8年9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)

1(火)	酢豚 中華みそスープ 焼きのり	
	【酢豚】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。たけのこはゆでる。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。③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順にいためる。④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に豚肉を加えて煮る。【中華みそスープ】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、鶏肉、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上があれば、コーン、もやし、チンゲンサイを加えて煮、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。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	
	エネルギー 766kcal たんぱく質 35.2g 脂質 21.0g 糖質 105.3g	
ごはん 牛乳	鶏肉のてり焼き とうがんのみそ汁 なすのそぼろいため いもけんぴフィッシュ（中）	
	【鶏肉のてり焼き】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。②鶏肉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、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。【とうがんのみそ汁】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、にんじん、とうがん、うすあげを加えて煮る。③煮上があれば、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。【なすのそぼろいため】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、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす（下ゆでなし）、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけし、なす（下ゆであり）を加えていためる。【いもけんぴフィッシュ（中）】①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	
	エネルギー 726kcal たんぱく質 35.7g 脂質 17.8g 糖質 101.6g	
3(木)	オイスターソース焼きそば（小麦） 焼きかぼちゃのごまだれかけ 洋なし缶 発酵乳（乳）（中）	
	【オイスターソース焼きそば（小麦）】①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、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、デンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めん、にらを加えて更にいためる。【焼きかぼちゃのごまだれかけ】①かぼちゃは綿実油をからませる。②かぼちゃは網なしホテルパン（小学校は55人分程度、中学校は40人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。【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。【発酵乳（乳）（中）】①発酵乳は1人1本ずつである。	
	エネルギー 791kcal たんぱく質 36.1g 脂質 24.5g 糖質 96.2g	
4(金)	他人丼（卵） ささみとキャベツのいためもの 大福豆の煮もの	
	【他人丼（卵）】①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上があれば、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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【ささみとキャベツのいためもの】①綿実油を熱し、キャベツ、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。【大福豆の煮もの】（A：焼き物機）①大福豆はミニパック（小学校は100人分程度、中学校は75人分程度、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、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 738kcal たんぱく質 31.3g 脂質 20.4g 糖質 103.2g	
ごはん 牛乳	あかうおのレモンソース スープ煮 ベーコンとさんどまめのソテー	
	【あかうおのレモンソース】①あかうおは網なしホテルパン（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220℃、12分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こしょう、ワインビネガー、湯、レモンを合わせて煮、配缶時にあかうおにかける。【スープ煮】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、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、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。【ベーコンとさんどまめのソテー】①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、さんどまめ、コーンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	
	エネルギー 799kcal たんぱく質 39.7g 脂質 24.4g 糖質 93.6g	
8(火)	焼きとり みそ汁 ひじきのいため煮	
	【焼きとり】①鶏肉はしょうが汁、綿実油で下味をつける。②①の鶏肉に白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35人分程度、中学校は25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。④砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、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③の材料にかける。【みそ汁】①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、豚肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上があれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【ひじきのいため煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっ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る。②綿実油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。	
	エネルギー 712kcal たんぱく質 34.4g 脂質 15.5g 糖質 103.9g	

●酢豚	赤 豚肉	50.8	緑 チンゲンサイ	26
	緑 しょうが	1.2	緑 ブラックマッペもやし	19.5
	料理酒	1.6	緑 コーン（冷）	6.5
黄	こいくちしょうゆ	1.6	緑 しいたけ（乾）	0.65
	じゃがいもでん粉	8	緑 こしょう	0.02
	なたね油	8	赤 うすくちしょうゆ	0.3
黄	たまねぎ	26	赤 赤みそ	7.2
	たけのこ（水煮）	13	赤 中華スープの素	0.6
	にんじん	13	水	135
緑	ピーマン	6.5	●焼きのり	
	綿実油	0.65	赤 焼きのり（袋）	1.25
	砂糖	0.91		
黄	塩	0.26		
	米酢	0.52		
	こいくちしょうゆ	1.3		
●中華みそスープ	ケチャップ	2.6		
	水	6.5		
	赤 鶏肉	32.5		
●鶏肉のてり焼き	赤 鶏肉	70	赤 けずりぶし	2.1
	料理酒	2.1	水	140
黄	砂糖	1.4	●なすのそぼろいため	
	みりん	2.1	赤 豚ひき肉	13
	こいくちしょうゆ	2.38	緑 なす	26
●とうがんのみそ汁	緑 ピーマン	6.5	緑 しょうが	0.26
	赤 うすあげ（冷）	6.5	黄 綿実油	0.65
	とうがん	39	黄 砂糖	1.04
緑	オクラ	13	緑 こいくちしょうゆ	1.95
	にんじん	13	●いもけんぴフィッシュ（中）	
	えのきたけ	13	赤 いもけんぴフィッシュ（袋）	5
緑	赤みそ	10.7		
	白みそ	4.3		
	だしこんぶ	0.6		
●オイスターソース焼きそば（小麦）	赤 豚肉	63	赤 オイスターソース	1.4
	黄 中華めん	42	●焼きかぼちゃのごまだれかけ	
黄	綿実油	1.26	緑 かぼちゃ	52
	キャベツ	56	黄 綿実油	0.65
緑	たまねぎ	56	黄 ねりごま	0.65
	にんじん	14	黄 砂糖	0.65
	にら	7	緑 こいくちしょうゆ	1.04
緑	しょうが	0.7	水	2.6
	にんにく	0.7	●洋なし缶	
	綿実油	1.12	緑 洋なし缶	58
黄	塩	0.14	●発酵乳（乳）（中）	
	こしょう	0.042	赤 発酵乳	70
	こいくちしょうゆ	4.2		
●他人丼（卵）	赤 牛肉	35	赤 ささみ油漬け	6.5
	料理酒	1.1	緑 キャベツ	39
赤	鶏卵（液卵）	49	黄 綿実油	0.39
	たまねぎ	63	塩	0.26
緑	にんじん	14	うすくちしょうゆ	0.65
	青ねぎ	7	●大福豆の煮もの	
	砂糖	1.4	赤 大福豆（乾）	7.8
黄	みりん	0.7	黄 砂糖	2.08
	塩	0.42	塩	0.13
	うすくちしょうゆ	4.2	うすくちしょうゆ	0.39
緑	こいくちしょうゆ	2.8	水	26
	けずりぶし	0.97		
	水	42		
●ささみとキャベツのいためもの	赤 あかうお	60	緑 グリンピース（冷）	6.5
	砂糖	0.5	緑 マッシュルーム水煮	13
黄	塩	0.2	黄 綿実油	0.65
	こしょう（粗挽）	0.02	緑 なたね油	0.52
緑	ワインビネガー	1	こしょう	0.026
	レモン（果汁）	1.5	うすくちしょうゆ	1.3
	水	1	チキンブイオン	0.78
●スープ煮	赤 鶏肉	26	水	65
	白ワイン	0.78	●ベーコンとさんどまめのソテー	
黄	じゃがいも	26	赤 ベーコン	10.4
	たまねぎ	39	緑 さんどまめ（冷）	26
緑	キャベツ	32.5	緑 コーン（冷）	6.5
	にんじん	19.5	黄 綿実油	0.26
			塩	0.065
●焼きとり	赤 鶏肉	63	こしょう	0.013
	白ねぎ	14	赤 赤みそ	10.7
黄	しょうが	1.68	赤 白みそ	4.3
	綿実油	0.7	赤 だしこんぶ	0.6
	砂糖	1.3	赤 けずりぶし	2.1
黄	みりん	3.9	水	140
	こいくちしょうゆ	3.9	●ひじきのいため煮	
黄	じゃがいもでん粉	0.26	赤 うすあげ（冷）	3.9
			緑 にんじん	6.5
●みそ汁	赤 豚肉	13	赤 ひじき	2.6
	たまねぎ	39	黄 綿実油	0.39
緑	キャベツ	19.5	黄 砂糖	1.04
	こまつな（冷）	13	緑 こいくちしょうゆ	2.6
	えのきたけ	13	赤 だしこんぶ	0.052
●鶏肉のてり焼き	赤 鶏肉	70	赤 けずりぶし	0.195
	料理酒	2.1	水	140
	砂糖	1.4		
黄	みりん	2.1		
	こいくちしょうゆ	2.38		
●とうがんのみそ汁	緑 ピーマン	6.5		
	赤 うすあげ（冷）	6.5		
	とうがん	39		
緑	オクラ	13		
	にんじん	13		
	えのきたけ	13		
緑	赤みそ	10.7		
	白みそ	4.3		
	だしこんぶ	0.6		
●オイスターソース焼きそば（小麦）	赤 豚肉	63		
	黄 中華めん	42		
黄	綿実油	1.26		
	キャベツ	56		
緑	たまねぎ	56		
	にんじん	14		
	にら	7		
緑	しょうが	0.7		
	にんにく	0.7		
	綿実油	1.12		
黄	塩	0.14		
	こしょう	0.042		
	こいくちしょうゆ	4.2		
●他人丼（卵）	赤 牛肉	35		
	料理酒	1.1		
赤	鶏卵（液卵）	49		
	たまねぎ	63		
緑	にんじん	14		
	青ねぎ	7		
黄	砂糖	1.4		
	みりん	0.7		
	塩	0.42		
緑	うすくちしょうゆ	4.2		
	こいくちしょうゆ	2.8		
	けずりぶし	0.97		
●ささみとキャベツのいためもの	赤 あかうお	60		
	砂糖	0.5		
黄	塩	0.2		
	こしょう（粗挽）	0.02		
緑	ワインビネガー	1		
	レモン（果汁）	1.5		
	水	1		
●スープ煮	赤 鶏肉	26		
	白ワイン	0.78		
黄	じゃがいも	26		
	たまねぎ	39		
緑	キャベツ	32.5		
	にんじん	19.5		
●焼きとり	赤 鶏肉	63		
	白ねぎ	14		
黄	しょうが	1.68		
	綿実油	0.7		
	砂糖	1.3		
黄	みりん	3.9		
	こいくちしょうゆ	3.9		
黄	じゃがいもでん粉	0.26		
●みそ汁	赤 豚肉	13		
	たまねぎ	39		
緑	キャベツ	19.5		
	こまつな（冷）	13		
	えのきたけ	13		

9(水)	ハヤシライス グリーンアスパラガスとコーンのサラダ ミニフィッシュ	
	【ハヤシライス】①牛肉はワインで下味をつける。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、チキンブイオン、ケチャップ、トマトビュールを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、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、水どき上新粉（上新粉重量の3倍量の水でとく）を加えて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のハヤシをかける。【グリーンアスパラガスとコーンのサラダ】①グリーンアスパラガス、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（グリーンアスパラガスは小学校は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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【ミニフィッシュ】①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。	
エネルギー 780kcal たんぱく質 31.1g 脂質 18.9g 糖質 112.8g		
10(木)	豚肉のカレー風味焼き 鶏肉と野菜のスープ煮 和なし缶（中）	
	【豚肉のカレー風味焼き】①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、綿実油で下味をつける。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、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。【鶏肉と野菜のスープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、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、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【和なし缶（中）】①和なしは1人1/30缶ずつである。	
エネルギー 780kcal たんぱく質 40.6g 脂質 24.4g 糖質 92.0g		
11(金)	マーボーなす ツナともやしのいためもの 焼きさつまいもの甘みつけかけ	
	【マーボーなす】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。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、なす（下ゆでなし）、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、なす（下ゆであり）を加えて煮、最後に水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。【ツナともやしのいためもの】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、コーン、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。【焼きさつまいもの甘みつけかけ】①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬき、綿実油をからませる。②さつまいもは網なしホテルパン（小学校は60人分程度、中学校は40人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。	
エネルギー 815kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.9g 糖質 116.5g		
14(月)	とうふローフ ケチャップ（袋・とうふローフ） 洋風煮 きゅうりのサラダ ブルーベリージャム	
	【とうふローフ】①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、でん粉、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふ、大豆を加えて混ぜ、ミニパック（1クラスの人数分、ふたなし）に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、30分間、焼き物機で焼く。【ケチャップ（袋・とうふローフ）】①ケチャップは1人1袋ずつ添える。【洋風煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【きゅうりのサラダ】①きゅうりはゆでる。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、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	
エネルギー 789kcal たんぱく質 34.0g 脂質 27.8g 糖質 89.4g		
15(火)	ヤンニョムチキン とうがんのスープ 切干しだいこんのナムル	
	【ヤンニョムチキン】①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。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みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。【とうがんのスープ】①豚肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、とうがんの順に加えて煮る。③煮上がれば、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る。【切干しだいこんのナムル】①切干しだいこんは十分にのみ洗いた後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、切干しだいこんは各々ゆでるか、または、穴あきホテルパン（きゅうりは270人分程度、切干しだいこんは130人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、塩、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②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。	
エネルギー 843kcal たんぱく質 29.8g 脂質 30.7g 糖質 109.5g		
16(水)	栄養たっぷりトマトカレー ツナマヨ風きゅうりいため れいとうみかん	
	【栄養たっぷりトマトカレー】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、トマト、湯、トマトビュールを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、マッシュルームを加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こみ、「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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【ツナマヨ風きゅうりいため】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、きゅうり、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、ノンエッグドレッシングで味つけする。【れいとうみかん】①みかんは1人1コずつである。	
エネルギー 833kcal たんぱく質 29.1g 脂質 24.2g 糖質 115.7g		

17(木)	牛肉の香味焼き トマトのスーpsパグッティ (小麦) 棒チーズ (乳)			●牛肉の香味焼き			緑 にんじん 13		
	[牛肉の香味焼き]①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、綿実油で下味をつける。②①の牛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40人分程度、中学校は25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℃、13分間、焼き物機で焼く。[トマトのスーpsパグッティ (小麦)]①スパグッティはかために塩ゆでする。②ペーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯、チキンブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょうで味つけし、最後にスパグッティ、パセリを加えて煮る。[棒チーズ (乳)]①棒チーズは1人1本ずつである。			赤 牛肉 56			緑 パセリ 0.65		
	エネルギー 879kcal たんぱく質 42.0g 脂質 33.4g 糖質 95.3g			緑 ビーマン 14			緑 にんにく 0.39		
黒糖パン				白ワイン 1.68			黄 オリーブ油 0.65		
				塩 0.42			塩 0.39		
				こしょう (粗挽) 0.028			こしょう 0.026		
牛乳				オールスパイス 0.056			チキンブイオン 1.17		
				ウスターソース 1.68			水 104		
				黄 綿実油 0.7			※塩 0.5		
			●トマトのスーpsパグッティ (小麦)			●棒チーズ (乳)			
			赤 鶏肉 26			赤 棒チーズ 10			
			赤 ペーコン 10.4						
			黄 スパグッティ 19.5						
			緑 たまねぎ 39						
			緑 トマト 26						
18(金)	鶏肉の塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 牛ひじきそばろ			●鶏肉の塩こうじ焼き			赤 白みそ 4.3		
	[鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。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。[さつまいものみそ汁]①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしでだしをとり、にんじん、キャベツ、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る) 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、最後に青ねぎを加えて煮る。[牛ひじきそばろ]①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。			赤 鶏肉 63			赤 にぼし 2.1		
	エネルギー 748kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.6g 糖質 107.4g			緑 たまねぎ 28			水 140		
ごはん				塩こうじ 5.2			●牛ひじきそばろ		
				●さつまいものみそ汁			赤 牛ひき肉 14		
				黄 さつまいも 32.5			緑 しそ 0.42		
牛乳				赤 うすあげ (冷) 6.5			赤 ひじき 1.4		
				緑 キャベツ 32.5			黄 綿実油 0.42		
				緑 にんじん 13			黄 砂糖 1.3		
			緑 ブラックマッペもやし 13			みりん 0.65			
			緑 青ねぎ 6.5			うすくちしょうゆ 1.95			
			赤 赤みそ 10.7						
24(木)	チキンレバーカツ (小麦) ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ スライスチーズ (乳) (中) いちごジャム			●チキンレバーカツ (小麦)			ケチャップ 11.2		
	[チキンレバーカツ (小麦)]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℃) [ケチャップ煮]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマト、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②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、ケチャップで味つけして煮、最後にグリーンピースを加えて煮る。[キャベツのバジル風味サラダ]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、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[スライスチーズ (乳) (中)]①スライスチーズは1人1枚ずつである。			赤 チキンレバーカツ 60			チキンブイオン 0.84		
	エネルギー 946kcal たんぱく質 37.4g 脂質 36.3g 糖質 104.5g			黄 なたね油 9			水 70		
コッペパン				●ケチャップ煮			●キャベツのバジル風味サラダ		
				赤 豚肉 14			緑 キャベツ 39		
				黄 じゃがいも 49			黄 砂糖 0.7		
牛乳				緑 たまねぎ 42			塩 0.26		
				緑 にんじん 28			ワインビネガー 0.78		
				緑 トマト缶 14			うすくちしょうゆ 0.39		
			緑 グリンピース (冷) 7			パジル 0.013			
			緑 綿実油 0.42			黄 綿実油 0.39			
			黄 砂糖 0.56			●スライスチーズ (乳) (中)			
			塩 0.7			赤 スライスチーズ 20			
			こしょう 0.014						
			ローレル 0.042						
25(金)	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご 焼きのり (中)			●一口がんとさといものみそ煮			緑 キャベツ 19.5		
	[一口がんとさといものみそ煮]①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[牛肉と野菜のいためもの]①牛肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[みたらしだんご]①砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉 (でん粉重量の2倍量の水でとく) でとろみをつける。②白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン (小学校は100人分程度、中学校は60人分程度) に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。[焼きのり (中)]①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 鶏肉 13			緑 ビーマン 6.5		
	エネルギー 808kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.1g 糖質 123.6g			黄 さといも 32.5			黄 綿実油 0.65		
ごはん				緑 一口がんとも 26			塩 0.26		
				緑 たまねぎ 45.5			こいくちしょうゆ 0.78		
				緑 にんじん 26			●みたらしだんご		
牛乳				緑 さんどまめ (冷) 13			黄 白玉だんご 50		
				黄 砂糖 0.6			黄 砂糖 3.36		
				こいくちしょうゆ 0.6			こいくちしょうゆ 0.96		
			赤 赤みそ 8.4			黄 じゃがいもでん粉 0.36			
			赤 けずりぶし 1.2			水 9.6			
			水 52			●焼きのり (中)			
月見の行事 献立				●牛肉と野菜のいためもの			赤 焼きのり (袋) 1.25		
				赤 牛肉 26					
				緑 しょうが 0.65					
28(月)	牛肉のデミグラスソース煮 ウインナーのスープ きゅうりのピクルス			●牛肉のデミグラスソース煮			塩 0.32		
	[牛肉のデミグラスソース煮]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ウインナーのスープ]①湯をわかし、チキンブイオンを加え、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、ウインナーを加えて煮、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。[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 (小学校は90人分程度、中学校は65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、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。			赤 牛肉 42			塩 0.02		
	エネルギー 760kcal たんぱく質 33.5g 脂質 25.9g 糖質 88.7g			緑 たまねぎ 28			こしょう 1.1		
黒糖パン				緑 グリンピース (冷) 4.2			うすくちしょうゆ 1.9		
				緑 にんにく 0.7			チキンブイオン 135		
				緑 マッシュルーム水煮 7			●きゅうりのピクルス		
牛乳				黄 綿実油 0.7			緑 きゅうり 39		
				塩 0.14			黄 砂糖 1.04		
				こしょう (粗挽) 0.028			塩 0.26		
			デミグラスソース (米粉) 2.8			ワインビネガー 1.04			
			ウスターソース 2.1			うすくちしょうゆ 0.26			
			ケチャップ 0.28						
			チキンブイオン 11.2						
			●ウインナーのスープ						
			赤 ウインナー 26						
			黄 じゃがいも 26						
			緑 キャベツ 39						
			緑 にんじん 13						
			緑 パセリ 0.65						
29(火)	カレーマカロニグラタン スープ 黄桃缶 みかんジャム			●カレーマカロニグラタン			白ワイン 1.04		
	[カレーマカロニグラタン]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、マッシュルームの順にいため、こしょう、カレー粉、ウスターソース、カレーウの素 (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、上新粉、湯を加えて煮る。②煮上がれば、グリーンピース、マカロニを加え、ミニパット (小学校は1クラスの数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし) に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。[スープ]①豚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、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。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。[黄桃缶]①黄桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。			赤 鶏肉 42			黄 じゃがいも 19.5		
	エネルギー 834kcal たんぱく質 38.2g 脂質 22.9g 糖質 108.7g			黄 マカロニ (米粉) 8.4			緑 キャベツ 45.5		
コッペパン				緑 たまねぎ 35			緑 にんじん 13		
				緑 グリンピース (冷) 5.6			緑 パセリ 0.65		
				マッシュルーム水煮 7			塩 0.32		
牛乳				緑 綿実油 0.7			こしょう 0.02		
				黄 綿実油 0.028			うすくちしょうゆ 1.1		
				こしょう 0.14			チキンブイオン 1.9		
			ウスターソース 1.4			水 135			
			カレールウの素 (米粉) 5.6			●黄桃缶			
			黄 上新粉 2.1			緑 黄桃缶 58			
			水 32.2						
			●スープ						
			赤 豚肉 32.5						

大阪市教育委員会事務局										
30(水)	豚肉の甘辛焼き 五目汁 かぼちゃのいとこ煮				●豚肉の甘辛焼き		赤	だしこんぶ	0.6	
	[豚肉の甘辛焼き]①豚肉は料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。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（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。[五目汁]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り、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、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。[かぼちゃのいとこ煮]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、かぼちゃを加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、あずきを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する）				赤	豚肉	56	赤	けずりぶし	2.1
ごはん					緑	たまねぎ	28	水	140	
					緑	ピーマン	7	●かぼちゃのいとこ煮		
牛乳					料理酒	1.68	赤	あずき（ドライバック）	5.2	
					黄	砂糖	1.4	緑	かぼちゃ	39
					こいくちしょうゆ	2.8	黄	砂糖	1.3	
					●五目汁			みりん	0.65	
					赤	うすあげ（冷）	6.5	うすくちしょうゆ	2.6	
					緑	キャベツ	39	赤	だしこんぶ	0.104
					緑	にんじん	13	赤	けずりぶし	0.39
					緑	えのきたけ	13	水	26	
					赤	わかめ（乾）	0.65			
					塩	0.43				
					うすくちしょうゆ	4.3				
	エネルギー 707kcal たんぱく質 29.6g 脂質 16.9g 糖質 104.0g									