

27 (火)	マーボーあつあげ丼 あっさりきゅうり りんご (カット缶)	●マーボーあつあげ丼	トウバンジャン	0.22
	[マーボーあつあげ丼]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。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ごま油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎ、なす (下ゆでなし) の順にいため、湯、あつあげを加えて煮る。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、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、最後ににらを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[あっさりきゅうり]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、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。[りんご (カット缶)]①りんごは1人1/30缶ずつである。	赤 牛ひき肉 28 赤 豚ひき肉 14 赤 あつあげ (冷) 49 緑 たまねぎ 42 緑 なす 28 緑 にんじん 14 緑 にら 7 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 黄 ごま油 0.7	塩 0.42 こいくちしょうゆ 4.2 赤 赤みそ 5.6 黄 じゃがいもでん粉 1.4 水 39.2 ●あっさりきゅうり 緑 きゅうり 39 塩 0.26 ●りんご (カット缶) 緑 りんご (カット缶) 58	
エネルギー 781kcal たんぱく質 28.8g 脂質 22.7g 糖質 111.4g				
28 (水)	焼きハンバーグ ケチャップ (袋・焼きハンバーグ) 豆乳スープ みかん (冷)	●焼きハンバーグ	緑 パセリ	0.65
	[焼きハンバーグ]①ハンバーグは網なしホテルパンにならべ、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。[ケチャップ (袋・焼きハンバーグ)]①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[豆乳スープ]①湯をわかし、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。②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、野菜ブイヨンで味つけし、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。[みかん (冷)]①みかんは1人1コずつである。	赤 ハンバーグ 70 ●ケチャップ (袋・焼きハンバーグ) ケチャップ (袋) 8 ●豆乳スープ 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 コーン (冷) 13 緑 にんじん 13	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 ●みかん (冷) 緑 みかん (冷) 80	
エネルギー 796kcal たんぱく質 31.3g 脂質 25.5g 糖質 101.7g				
29 (木)	ビーフカレーライス 野菜のピクルス ぶどうゼリー	●ビーフカレーライス	カレールウの素 (米粉)	15.6
	[ビーフカレーライス]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、最後にグリー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。[野菜のピクルス]①キャベツ、さんどまめは各々ゆでるか、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、ワインピネガーを合わせて煮、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。[ぶどうゼリー]①ぶどうゼリーは1人1コずつである。	赤 牛肉 52 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.65 ローレル 0.013	水 130 ●野菜のピクルス 緑 キャベツ 26 緑 さんどまめ (冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40	
エネルギー 786kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.9g 糖質 115.7g				
30 (金)	焼きそば えだまめ おさつチップス 発酵乳	●焼きそば	こしょう	0.039
	[焼きそば]①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[えだまめ]①えだまめはゆでるか (沸とう後10分間)、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 豚肉 52 料理酒 1.56 黄 中華めん 39 黄 綿実油 1.17 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 ピーマン 19.5 緑 にんじん 13 黄 綿実油 1.04 塩 0.26	トンカツソース 9.1 ウスターソース 5.2 ●えだまめ 緑 えだまめ (冷) 15 塩 0.1 ●おさつチップス 黄 おさつチップス (袋) 5 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	
エネルギー 703kcal たんぱく質 33.5g 脂質 23.5g 糖質 82.1g				

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

食品の使用量の単位は[g]

黄：主にエネルギーのもとになる食品(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)

赤：主に体をつくるもとになる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

緑：主に体の調子を整えるもとになる食品(野菜、果物、きのこ類)

【パンの種類】

- ・コッペパン(ジャムやバター等がつきます)
- ・ミニコッペパン
- ・加エパン(黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン)

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。

献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

学校給食の献立を LINE で配信しています!



二次元コードから「大阪市 LINE
公式アカウント」のお友だち

登録をお願いします!

お友だち登録後、「便利・オススメ」学校給食
献立受信設定で通われている学校のブロック
を選択すると、毎日の献立が配信されます。