

22 (水)	はくさいのクリーム煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	●はくさいのクリーム煮	黄 クリーム 28
加工パン	[はくさいのクリーム煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、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、しいたけ(生)、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、最後に牛乳、クリームを加えて煮、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。[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。[豚肉とさんどまめのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。	赤 鶏肉 42 料理酒 1.26 緑 はくさい 56 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 21 緑 にんじん 21 緑 しいたけ(生) 7 黄 綿実油 0.7 塩 0.84 こしょう(白) 0.028 うすくちしょうゆ 0.7 中華スープの素 0.28 赤 牛乳 14	黄 じゃがいもでん粉 21 水 49 ●あつあげのピリ辛じょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 50 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.08 トウバンジャン 0.13 ●豚肉とさんどまめのオイスターソースいため 赤 豚肉 13 緑 さんどまめ(冷) 26 黄 綿実油 0.39 こいくちしょうゆ 1.3 オイスターソース 1.04
23 (木)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため 黒豆の煮もの	●筑前煮	赤 けずりぶし 0.98 水 42
ごはん	[筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ(乾)、こんにゃくの順にいため、だし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのごまいため]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩で味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[黒豆の煮もの](A: 焼き物機)①黒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、こい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黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 鶏肉 42 料理酒 1.26 こんにゃく 28 れんこん 42 ごぼう 28 にんじん 28 さんどまめ(冷) 14 しいたけ(乾) 0.7 綿実油 0.7 砂糖 1.4 みりん 0.7 塩 0.14 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 2.8	赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 39 黄 綿実油 0.39 塩 0.065 黄 いりごま(白) 0.65 ●黒豆の煮もの 赤 黒豆(乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.065 こいくちしょうゆ 1.3 水(焼き物機) 33 水(釜) 20
牛乳			
24 (金)	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ	●鶏肉のからあげ	緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169
加工パン	[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。[ハムと野菜の中華スープ]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、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、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する。[もやしとコーンの中華あえ]①もやし、コーンは各々ゆでるか、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、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①の材料にかけ、あえる。	赤 鶏肉 65 緑 しょうが 0.72 緑 にんにく 0.72 塩 0.43 こしょう 0.029 黄 じゃがいもでん粉 13 黄 なたね油 10.1	●もやしとコーンの中華あえ 緑 ブラックマッパもやし 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.3 米酢 2.08 うすくちしょうゆ 1.69 黄 ごま油 0.52
牛乳			
27 (月)	親子丼 紅白なます まっ茶大豆 洋なし(カット缶)	●親子丼	水 56
ごはん	[親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。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、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。[紅白なます]①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。	赤 鶏卵(液卵) 56 赤 鶏肉 42 料理酒 1.26 緑 たまねぎ 77 緑 青ねぎ 7 黄 砂糖 1.4 みりん 0.7 塩 0.42 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 4.2	●紅白なます 緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 6.5 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 1.17 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆(袋) 6 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58
牛乳			
除去食(卵)			

28 (火)	豚肉のごまだれ焼き みそ汁 きくなどとはくさいのおひたし	●豚肉のごまだれ焼き	緑 にんじん 13 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 にぼし 2.6 水 169
ごはん	[豚肉のごまだれ焼き]①豚肉はなりごま、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆを合わせて下味をつける。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220℃、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ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②にぼしでだしをとり、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分間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、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。[きくなどとはくさいのおひたし]①はくさい、きくなどは各々ゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 豚肉 54 緑 たまねぎ 32.5 黄 なりごま 2.6 黄 砂糖 0.65 料理酒 1.56 みりん 1.04 こいくちしょうゆ 3.51 黄 いりごま(白) 1.3 ●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 だいこん 39	●きくなどとはくさいのおひたし 緑 はくさい 39 緑 きくなど 13 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 1.95
牛乳			
29 (水)	ビーフシチュー カリフラワーとコーンのサラダ カレーフィッシュ	●ビーフシチュー	ウスターソース 2.1 チキンブイヨン 1.4 黄 上新粉 7 水 91
加工パン	[ビーフシチュー]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、水とき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。[カリフラワーとコーンのサラダ]①カリフラワー、コーンは各々ゆでるか、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、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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[カレーフィッシュ]①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 牛肉 56 ワイン(白) 1.68 黄 じゃがいも 49 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 28 緑 グリンピース(冷) 7 黄 綿実油 0.7 ケチャップ 7 トマトピューレ 4.2 黄 砂糖 0.42 塩 0.28 こしょう 0.042 ローレル 0.028 トンカツソース 2.8	●カリフラワーとコーンのサラダ 緑 カリフラワー 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 0.39 黄 綿実油 0.52 ●カレーフィッシュ 赤 カレーフィッシュ(袋) 5
牛乳			
30 (木)	鶏肉のおろしじょうゆかけ ーロがんもとじゃがいものみそ煮 みずなの煮びたし	●鶏肉のおろしじょうゆかけ	黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 0.65
ごはん	[鶏肉のおろしじょうゆかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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。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、最後にゆずを加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。[ーロがんもとじゃがいものみそ煮]①つなこんにゃくはゆでる。ーロがんも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、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、ーロがんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[みずなの煮びたし]①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。	赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 緑 だいこんおろし(冷) 13 みりん 1.3 うすくちしょうゆ 1.95 緑 ゆず(果汁) 0.91	●みずなの煮びたし 赤 豚肉 6.5 緑 みずな 32.5 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13
牛乳			
31 (金)	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとこまつなのソテー パインアップル(カット缶)	●ミートボールと野菜のカレー煮	カレールウの素(米粉) 11.2 水 98
コッパン	[ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ツナとこまつなのソテー]①ツナは十分に油をきる。こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、ツナ、こまつなの順にいためる。③いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[パインアップル(カット缶)]①パインアップルは1人1/30缶ずつである。	赤 肉だんご 63 緑 たまねぎ 42 緑 だいこん 28 緑 にんじん 21 緑 むきえだまめ(冷) 7 緑 しめじ 14 黄 綿実油 0.7 塩 0.28 チキンブイヨン 0.84	●ツナとこまつなのソテー 赤 ツナ缶 10.4 緑 こまつな 45.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 うすくちしょうゆ 0.39 ●パインアップル(カット缶) 緑 パインアップル(カット缶) 58
バター			

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】
- ・コッパン(ジャムやバター等がつきます)
 - ・ミニコッパン
 - ・加工パン(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。

大阪市食育推進キャラクター たべやん