

11日(火)	③焼きそば、きゅうりのしょうがづけ、黄桃(缶)	③赤豚肉46	塩0.2	
	焼きそば①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、料理酒で下味をつける。	料理酒1.4	こしょう0.04	
	中華めんはかためにゆで、サラダ油をかける。②サラダ油を熱し、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、いかの順にいためる。	赤いか(たんだく)20	トンカツソース9	
1/2パン・牛乳	③いたまれば、中華めんを加えて更にいため、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけする。④きざみのりは1人1袋ずつ添える。	黄中華めん39	ウスターソース5.2	
	きゅうりのしょうがづけ①きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に45人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。	黄サラダ油(綿実)1.2	赤きざみのり0.8(1袋)	輪切り
	②しょうが汁、砂糖、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。黄桃(缶)①黄桃は1人1/30缶ずつである。	緑キャベツ52	緑しょうが0.3	
		緑たまねぎ46	黄砂糖1	
		緑ピーマン20	うす口しょうゆ1.8	
		緑にんじん13	緑黄桃(カット缶)100	
		黄サラダ油(綿実)1	*塩0.5	
	エネルギー727kcal たんぱく質33.5g 脂質19.3g			
12日(水)	特カツカレーライス、フルーツ白玉、ミニフィッシュ	特赤一口カツ(解凍)60(2コ)	ローレル0.01	
	カツカレーライス①トンカツは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②サラダ油を熱し、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、1人117mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③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のカレーをかけ、トンカツを添える。	黄油(菜種)99	カレールウの素16	
	米飯・牛乳	赤牛肉13	チキンスープ13	
入学祝い 献立	フルーツ白玉①ミックスフルーツは液汁を十分にきる。②砂糖、1人18mlの湯を合わせて煮、みつをつくる。白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン（1枚に115人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、みつにつける。③配缶時にミックスフルーツ、白玉だんごを混ぜる。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。	黄じゃがいも46	(水)(117)	
		緑たまねぎ65	黄白玉だんご26	
		緑にんじん26	緑ミックスフルーツ(缶)39	
		緑グリーンピース(冷)7	黄砂糖2.3	
		緑にんにく0.4	(水)(18)	
		黄サラダ油(綿実)0.7	赤ミニフィッシュ5(1袋)	
	エネルギー1,025kcal たんぱく質31.1g 脂質33.2g	塩0.3		
13日(木)	⑩焼きとり、豚肉とあつあげの煮もの、紅ざけそばろ	⑩赤鶏肉(もも皮無大)52	黄砂糖1.3	
	焼きとり①鶏肉、白ねぎはしょうが汁で下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン（1枚に20人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて煮、水どきでんぶん（1人0.2mlの水でとく）でとろみをつけ、配缶時に②の材料にかける。豚肉とあつあげの煮もの①豚肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃくの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげ、しめじを加え、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後にむき枝豆を加えて煮る。	緑白ねぎ26	みりん0.7	
	米飯・牛乳	緑しょうが2	塩0.2	
	紅ざけそばろ①さけは流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うす口しょうゆ、1人0.9mlの水を加えて更にいり、最後に青のりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	黄砂糖1.3	うす口しょうゆ2.6	
		緑みりん46	こい口しょうゆ3	
		黄でんぶん0.1	赤けずりぶし0.9	
		赤豚肉13	(水)(39)	
		料理酒0.4	赤紅ざけ(フレーク)13	
		こんにゃく(カット)20	黄いりごま(白)1.7	
		赤あつあげ(冷)26	赤青のり0.3	
		緑たまねぎ46	料理酒0.7	
		緑にんじん20	みりん0.4	
		緑むき枝豆(冷)13	うす口しょうゆ1.3	
	エネルギー771kcal たんぱく質35.0g 脂質17.7g	緑しめじ13	(水)(0.9)	
14日(金)	⑥煮こみハンバーグ、コーンスープ、三度豆のサラダ	⑥赤ハンバーグ70(1コ)	こしょう0.03	
	煮こみハンバーグ①サラダ油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、1人47mlの湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。②①の煮汁にハンバーグを加えて煮る。(ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量とすること)弱火で20分ぐらい煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶する。コーンスープ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、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、スイートコーンを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。三度豆のサラダ①三度豆は塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に60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、酢、塩、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に三度豆にかけ、あえる。	緑たまねぎ29	うす口しょうゆ1.3	
	パン・牛乳	黄サラダ油(綿実)0.2	チキンスープ17	
		ケチャップ9	(水)(152)	3cm幅
		ウスターソース2.3	緑三度豆(冷)33	
		(水)(47)	黄砂糖0.8	
		黄じゃがいも26	酢0.4	
		緑キャベツ39	塩0.2	
		緑スイートコーン(クリーム缶)39	うす口しょうゆ0.1	
		緑にんじん13	黄サラダ油(綿実)0.3	
		緑パセリ0.7	*塩0.5	
	エネルギー766kcal たんぱく質30.7g 脂質21.9g	塩0.9		

17日(月)	⑧豚肉のしょうが焼き、みそ汁、じゃこわかめ	⑧赤豚肉52	緑青ねぎ7	小口切り
	豚肉のしょうが焼き①豚肉、たまねぎはしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン（1枚に20人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃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。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、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、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。じゃこわかめ①ちりめんじゃこはゆでる。わかめはもどす。②サラダ油を熱し、ちりめんじゃこ、わかめの順にいため、みりん、こい口しょうゆ、1人1.3mlの水を加えて更にいためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	緑たまねぎ26	赤赤みそ13	
	米飯・牛乳	緑しょうが1.2	赤白みそ5	
		黄砂糖0.8	赤だしこんぶ0.7	(水)(169)
		料理酒1.4	赤けずりぶし2.5	
		みりん0.8		
		こい口しょうゆ3.6	赤ちりめんじゃこ26	
		黄サラダ油(綿実)0.7	赤乾燥わかめ1.3	
		赤うすあげ7	黄サラダ油(綿実)0.4	
		緑キャベツ46	みりん0.7	
		緑にんじん13	こい口しょうゆ1.3	
		緑もやし(細)13	(水)(13)	
	エネルギー744kcal たんぱく質30.5g 脂質18.8g			
18日(火)	①ビーフシチュー、キャベツのピクルス、みかん(缶)	①赤牛肉52	デミグラスソース5.2	
	ビーフシチュー①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、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、1人117mlの湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③別釜にサラダ油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、②の煮汁（1人12ml）を少しずつ加えてのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソース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。キャベツのピクルス①キャベツは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に35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、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツを加えてつけ、十分味を含ませる。みかん(缶)①みかんは1人1/30缶ずつである。	料理用ワイン(白)1.6	トンカツソース2	
	パン・牛乳	黄じゃがいも52	黄小麦粉(薄力)3.5	
		緑たまねぎ52	黄サラダ油(綿実)2.8	(水)(117)
		緑にんじん26	色紙	
		緑グリーンピース(冷)7	緑キャベツ46	
		黄サラダ油(綿実)0.7	黄砂糖1.2	
		ケチャップ7	塩0.2	
		トマトピューレ3.9	酢1.2	
		黄砂糖0.3	うす口しょうゆ0.4	
		塩0.5	緑みかん(缶)102	
		こしょう0.07	*塩0.5	
		ローレル0.03		
19日(水)	⑬マーボーどうふ、きゅうりの甘酢づけ、もやしとピーマンのごまいため	⑬赤牛挽肉33	黄でんぶん1.3	
	マーボーどうふ①サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、1人23.4mlの湯を加えて煮る。②煮上がれば、料理酒、塩、こい口しょうゆ、赤みそで味つけし、とうふを加えて煮、水どきでんぶん（1人2.6mlの水でとく）でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。	赤豚挽肉33	(水)(23.4)	
	きゅうりの甘酢づけ①きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に45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、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。もやしとピーマンのごまいため①ごま油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。	赤とうふ(パック入り)52	緑きゅうり39	
		緑たまねぎ52	黄砂糖0.8	輪切り
		緑にんじん20	酢1.2	
		緑にら7	うす口しょうゆ1.6	
		緑しょうが0.7	緑もやし(細)33	
		緑にんにく0.7	緑ピーマン7	
		黄サラダ油(綿実)0.7	黄ごま油0.4	
		トウバンジャン0.1	塩0.1	
		料理酒1.3	こしょう0.03	
		塩0.1	うす口しょうゆ1.3	
		こい口しょうゆ3.3	黄いりごま(白)0.7	
	エネルギー801kcal たんぱく質35.2g 脂質22.6g	赤赤みそ5.2	*塩0.5	
20日(木)	⑤マカロニグラタン、レタスのスープ、りんご(缶)	⑤赤鶏肉(小)60	黄パン粉1	
	マカロニグラタン①鶏肉はワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後に、グリーンピース、マカロニを加えて、ミニバット（1/2クラスの数分、ふたなし）に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、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。レタスのスープ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、レタスを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。りんご(缶)①りんごは1人1/30缶ずつである。	料理用ワイン(白)1.8	赤ウインナー(カット)20	
	パン・牛乳	黄マカロニ(エルボ)12	緑レタス39	
		黄サラダ油(綿実)0.4	緑にんじん13	色紙
		緑たまねぎ60	緑パセリ0.7	
		緑グリーンピース(冷)10	塩0.9	
		黄サラダ油(綿実)1	こしょう0.03	
		塩0.8	うす口しょうゆ1.3	
		こしょう0.06	チキンスープ17	
		黄クリーム6	(水)(152)	
		黄小麦粉(薄力)5	緑りんご(カット缶)100	
		赤牛乳42	*塩0.5	
		赤粉末チーズ2		
	エネルギー928kcal たんぱく質39.9g 脂質29.1g			

21日(金)	①鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、キャベツの梅風味、はっ酵乳			
	鶏肉の甘辛焼き	①鶏肉、たまねぎは料理酒、砂糖、みりん、こい口しょうゆで下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン（1枚に20人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、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。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、ごぼう、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にみつばを加えて煮る。キャベツの梅風味	①キャベツは塩ゆでする。②梅肉、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。はっ酵乳
24日(月)	⑫まぐろのオーロラ煮、じゃがいもと野菜の含め煮、きゅうりともやしのゆずの香あえ			
	まぐろのオーロラ煮	①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。じゃがいもと野菜の含め煮	①鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。しいたけはもどす。②けずりぶしで1人52ml(しいたけのもどし汁も使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ、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なれば、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけて煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。きゅうりともやしのゆずの香あえ	①きゅうり、もやしは各々塩ゆでするか、または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にきゅうりは65人分程度、もやしは60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、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。
25日(火)	⑦ビビンバ、トック、いり黒豆、ヨーグルト			
	ビビンバ	①切り干しだいこんは十分にもみ洗いた後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、コチジャンで味つけする。③きゅうり、にんじんは各々塩ゆでするか、または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にきゅうりは50人分程度、にんじんは75人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。切り干しだいこんは塩ゆでする。④砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて野菜にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。トック	①チンゲンサイはゆでる。②1人169mlの湯を煮上げ、たまねぎを加えて煮る。③煮上があれば、トック、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後に、チンゲンサイを加えて煮る。いり黒豆	①いり黒豆は1人1袋ずつである。ヨーグルト
26日(水)	②豚肉のデミグラスソース、スープ、キャベツとピーマンのソテー			
	豚肉のデミグラスソース	①豚肉はワイン、塩、こしょう、オリーブ油で下味をつける。②豚肉は網なしホテルパン（1枚に20人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③りんごビュレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップを合わせて煮、配缶時に豚肉にからませる。スープ	①鶏肉はワインで下味をつける。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上があれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。キャベツとピーマンのソテー	①サラダ油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

27日(木)	⑨鶏肉のからあげ、中華スープ、チンゲンサイともやしの甘酢あえ			
	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、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。中華スープ	①豚肉は料理酒で下味をつける。しいたけはもどす。②1人152ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯、豚骨スープを煮上げ、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上があれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。チンゲンサイともやしの甘酢あえ	①チンゲンサイは塩ゆでする。もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に60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、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。
28日(金)	④カレースープスパゲッティ、かぼちゃのバター焼き、甘夏かん			
	カレースープスパゲッティ	①スパゲッティはかために塩ゆでする。②ペーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、1人161mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上があれば、しめじを加えて煮、塩、カレールウの素、こい口しょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて煮る。かぼちゃのバター焼き	①かぼちゃは塩で下味をつける。バターは湯せんでとくす。②かぼちゃは網なしホテルパン（1枚に45人分程度）に入れ、バターをかけ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。甘夏かん	①甘夏かんは1人1/4切ずつである。
パン添加物				
黄 パター(キューブ) 7g (エネルギー 52kcal たんぱく質― 脂質 5.7g) 1回 黄 いちごジャム 20g (エネルギー 39kcal たんぱく質 0.1g 脂質―) 1回 ※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。				
「大阪市食育推進計画」 今年の共有テーマは？				
今年度の大阪市食育推進計画における共有のテーマは「栄養バランスを考えましょう」です。健康な体をつくるには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。栄養バランスのとれた食事とは、ごはんなど穀類の「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体のメインのおかずの「主菜」、たっぷりの野菜、きのこ、いも、海そうなどの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた和食が理想的といわれています。学校給食においても、「主食」「主菜」「副菜」を基本に、多様な食品を組み合わせ、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。				
※今年度は、手軽でおいしい豆料理について紹介します。				
― 大豆① ―				
世界有数の長寿国となった日本ですが、その理由の一つとして昔から大豆をうまく食生活に取り入れてきたからだと言われていす。大豆は「畑の肉」と言われるように肉に相当する量のたんぱく質を含んでおり、たんぱく質を構成する必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。必須アミノ酸は血液や筋肉、骨をつくるのに欠かせないので、体内で合成することができません。その他にも炭水化物、脂質、食物繊維、カルシウムや女性ホルモン代用成分と言われるイソフラボンなどが含まれています。				
〈こんぶ豆〉				
(材料：4人分)				
(作り方)				
大豆(乾)…………… 80g				
切りこんぶ…………… 20g				
水……………400ml				
砂糖…………… 大さじ2				
こい口しょうゆ… 大さじ1				
みりん…………… 小さじ1				
① 大豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆで、ゆで汁をすてる。				
② ①に400mlの水を加えて煮立たせ、切りこんぶを加えて煮る。				
③ ②に砂糖で味つけして煮含め、こい口しょうゆ、みりんを加えて煮る。				
〔大阪市栄養教職員研究会〕				
1.赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海藻類。2.黄(主に熱や力のもとになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類。3.緑(主に体の調子をととのえる)…野菜、果物、きのこ類。				
(編集：公益財団法人 大阪市学校給食協会)				