

9 (水)	カツカレーライス（カツ） カツカレーライス（カレー） フルーツゼリー			●カツカレーライス（カツ）		黄 綿実油 0.65		
	[カツカレーライス（カツ）]①トン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配食時にご飯を盛りつけた上にトンカツを添える。[カツカレーライス（カレー）]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいたため、牛肉をいたため、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。[フルーツゼリー]①配缶時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。			赤 ートンカツ 40	カ レー粉 0.3	黄 なたね油 6	塩 0.2	
	エネルギー 900kcal たんぱく質 28.5g 脂質 27.4g 糖質 126.4g			●カツカレーライス（カレー）		ローレル 0.013		
ごはん				赤 牛肉 32.5	カ レールウの素（米粉） 14.6	黄 じゃがいも 45.5	水 110	
				緑 たまねぎ 58.5	●フルーツゼリー	緑 にんじん 26	緑 ゼリー（みかん） 39	
牛乳				緑 グリンピース（冷） 6.5		緑 和なし（カット缶） 28.6	緑 にんにく 0.39	
						エネルギー 900kcal たんぱく質 28.5g 脂質 27.4g 糖質 126.4g		
10 (木)	焼きとり みそ汁 もやしのゆずの香あえ 焼きのり			●焼きとり		赤 わかめ（乾） 0.65		
	[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、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[もやしのゆずの香あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 鶏肉 64.8	赤 赤みそ 11.5	赤 白みそ 4.6	赤 だしこんぶ 0.6	
	エネルギー 725kcal たんぱく質 36.0g 脂質 16.1g 糖質 104.4g			緑 白ねぎ 14.4	赤 けずりぶし 2.3	赤 けずりぶし 2.3	赤 水 150	
ごはん				緑 しょうが 1.56	●もやしのゆずの香あえ	緑 ブラックマッペもやし 39	黄 砂糖 1.04	
				黄 綿実油 0.65	塩 0.13	米酢 0.65	米酢 0.65	
牛乳				黄 砂糖 1.3	うすくちしょうゆ 0.65	緑 ゆず（果汁） 0.65	●焼きのり	
				みりん 3.9	赤 豚肉 13	赤 焼きのり（袋） 1.25	塩 0.13	
				こいくちしょうゆ 3.9	赤 うすあげ（冷） 6.5	米酢 0.65	うすくちしょうゆ 0.65	
				黄 じゃがいもでん粉 0.26	緑 たまねぎ 39	緑 ゆず（果汁） 0.65	●焼きのり	
				●みそ汁		赤 豚肉 13	赤 焼きのり（袋） 1.25	
				赤 うすあげ（冷） 6.5	黄 砂糖 1.04	米酢 0.65	米酢 0.65	
				緑 たまねぎ 39	塩 0.13	うすくちしょうゆ 0.65	うすくちしょうゆ 0.65	
				緑 キャベツ 19.5	米酢 0.65	うすくちしょうゆ 0.65	うすくちしょうゆ 0.65	
				緑 にんじん 13	黄 砂糖 1.04	米酢 0.65	米酢 0.65	
				エネルギー 725kcal たんぱく質 36.0g 脂質 16.1g 糖質 104.4g				
11 (金)	豚肉のガーリック焼き スープ ツナとキャベツのソテー			●豚肉のガーリック焼き		緑 にんじん 13		
	[豚肉のガーリック焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、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。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ツナとキャベツのソテー]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、こしょうで味つけする。			赤 豚肉 60	緑 パセリ 0.65	緑 塩 0.35	緑 塩 0.35	
おさつパン				緑 ピーマン 15	塩 0.35	こしょう 0.02	こしょう 0.02	
				ワイン（白） 1.68	こしょう 0.02	うすくちしょうゆ 1.2	うすくちしょうゆ 1.2	
牛乳				塩 0.14	うすくちしょうゆ 1.2	チキンブイヨン 1.7	チキンブイヨン 1.7	
				こしょう（粗挽） 0.042	チキンブイヨン 1.7	水 150	水 150	
				ガーリック 0.042	水 150	●ツナとキャベツのソテー		
				こいくちしょうゆ 1.4	●ツナとキャベツのソテー		●ツナとキャベツのソテー	
				黄 綿実油 0.7	赤 ツナ缶 13	緑 キャベツ 39	黄 綿実油 0.26	
				●スープ		黄 綿実油 0.26	塩 0.065	
				赤 鶏肉 19.5	緑 キャベツ 39	黄 綿実油 0.26	塩 0.065	
				赤 ワイン（白） 0.65	塩 0.065	こしょう 0.013	こしょう 0.013	
				黄 じゃがいも 26	こしょう 0.013	●ツナとキャベツのソテー		
				緑 たまねぎ 45.5	こしょう 0.013	●ツナとキャベツのソテー		
14 (月)	ビビンバ（肉） ビビンバ（野菜） トック いもけんびフィッシュ			●ビビンバ（肉）		黄 ごま油 0.5		
	[ビビンバ（肉）]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいたため、牛ひき肉、豚ひき肉をいたため、①の調味液で味つけする。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[ビビンバ（野菜）]①切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいり。②きゅうり、にんじん、切干しだいこんは各々ゆでるか、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。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[トック]①こまつなは流水解凍する。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、トック、えのきたけを加えて煮、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、最後にこまつなを加えて煮る。[いもけんびフィッシュ]①いもけんびフィッシュは1人1袋ずつである。			赤 牛ひき肉 26	黄 いりごま（白） 0.5	黄 トック 26	緑 たまねぎ 32.5	
ごはん				赤 豚ひき肉 26	●トック	緑 こまつな（冷） 19.5	緑 こまつな（冷） 19.5	
				緑 にんにく 0.26	黄 トック 26	緑 えのきたけ 13	緑 えのきたけ 13	
牛乳				黄 ごま油 0.65	緑 たまねぎ 32.5	塩 0.3	塩 0.3	
				黄 砂糖 2.6	緑 こまつな（冷） 19.5	こしょう 0.02	こしょう 0.02	
				こいくちしょうゆ 3.12	緑 えのきたけ 13	うすくちしょうゆ 2.1	うすくちしょうゆ 2.1	
				コチジャン 0.6	塩 0.3	中華スープの素 0.9	中華スープの素 0.9	
				●ビビンバ（野菜）		水 150	水 150	
				緑 きゅうり 19.5	こしょう 0.02	●いもけんびフィッシュ		
				緑 にんじん 19.5	うすくちしょうゆ 2.1	赤 いもけんびフィッシュ（袋） 5	赤 いもけんびフィッシュ（袋） 5	
				緑 切干しだいこん 4	水 150	●いもけんびフィッシュ		
				黄 砂糖 1.1	●いもけんびフィッシュ		●いもけんびフィッシュ	
				塩 0.1	赤 いもけんびフィッシュ（袋） 5		赤 いもけんびフィッシュ（袋） 5	
				こいくちしょうゆ 2.4	赤 いもけんびフィッシュ（袋） 5		赤 いもけんびフィッシュ（袋） 5	
15 (火)	ビーフシチュー ベーコンとさんどまめのソテー みかん（缶） 発酵乳			●ビーフシチュー		ウスターソース 1.95		
	[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、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。[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。[みかん（缶）]①みかんは1人1/30缶ずつである。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。			赤 牛肉 52	チキンブイヨン 1.3	黄 上新粉 6.5	水 97.5	
黒糖パン				ワイン（白） 1.56	黄 水 97.5	●ベーコンとさんどまめのソテー		
				黄 じゃがいも 45.5	水 97.5	赤 ベーコン 10.4	赤 ベーコン 10.4	
牛乳				緑 たまねぎ 52	●ベーコンとさんどまめのソテー		●ベーコンとさんどまめのソテー	
				緑 にんじん 26	赤 ベーコン 10.4	緑 さんどまめ（冷） 26	緑 さんどまめ（冷） 26	
				緑 グリンピース（冷） 6.5	緑 さんどまめ（冷） 26	緑 コーン（冷） 6.5	緑 コーン（冷） 6.5	
				黄 綿実油 0.65	黄 綿実油 0.26	塩 0.065	塩 0.065	
				ケチャップ 6.5	塩 0.065	こしょう 0.013	こしょう 0.013	
				トマトピューレ 3.9	こしょう 0.013	●みかん（缶）		
				黄 砂糖 0.39	●みかん（缶）		●みかん（缶）	
				塩 0.26	緑 みかん（缶） 57	●発酵乳		
				こしょう 0.039	●発酵乳	赤 発酵乳 70	赤 発酵乳 70	
				ローレル 0.026	赤 発酵乳 70			
				トンカツソース 2.6	赤 発酵乳 70			
				エネルギー 773kcal たんぱく質 32.7g 脂質 25.9g 糖質 90.7g				

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8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。

16 (水)	鶏肉のたつたあげ 五目汁 キャベツの梅風味			●鶏肉のたつたあげ			緑 しめじ	13
	[鶏肉のたつたあげ]①鶏肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。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。[五目汁]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、たまねぎ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[キャベツの梅風味]①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。			赤 鶏肉	64.8	塩	0.46	
				緑 しょうが	1.3	うすくちしょうゆ	4.6	
				料理酒	2.02	赤 だしこんぶ	0.6	
ごはん				こいくちしょうゆ	2.21	赤 けずりぶし	2.3	
				黄 じゃがいもでん粉	13	水	150	
牛乳				黄 なたね油	10	●キャベツの梅風味		
				●五目汁		緑 キャベツ	39	
				赤 うすあげ (冷)	6.5	緑 梅肉	0.65	
				緑 たまねぎ	39	黄 砂糖	0.39	
				緑 にんじん	13	米酢	0.26	
				緑 青ねぎ	6.5	うすくちしょうゆ	1.04	
エネルギー 824kcal たんぱく質 28.0g 脂質 30.4g 糖質 106.7g								
17 (木)	マーボー豆腐 きゅうりの中華あえ ツナとチンゲンサイのいためもの			●マーボー豆腐			●きゅうりの中華あえ	
	[マーボー豆腐]①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、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、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、①の調味液で味つけし、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。[きゅうりの中華あえ]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、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[ツナとチンゲンサイのいためもの]①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。			赤 牛ひき肉	35	緑 きゅうり	39	
				赤 豚ひき肉	35	黄 砂糖	1.04	
				赤 とうふ (冷)	56	塩	0.13	
ごはん				緑 たまねぎ	56	米酢	0.78	
				緑 にんじん	21	うすくちしょうゆ	0.78	
				緑 にら	7	黄 ごま油	0.26	
				緑 しょうが	0.7	●ツナとチンゲンサイのいためもの		
牛乳				緑 にんにく	0.7	赤 ツナ缶	6.5	
				黄 綿実油	0.7	緑 チンゲンサイ	19.5	
				トウバンジャン	0.2	緑 コーン (冷)	13	
				塩	0.13	黄 綿実油	0.26	
				こいくちしょうゆ	3.25	塩	0.065	
				赤 赤みそ	5.2	こしょう	0.013	
				黄 じゃがいもでん粉	1.4	こいくちしょうゆ	0.39	
				水	18.2			
エネルギー 775kcal たんぱく質 33.6g 脂質 25.1g 糖質 99.6g								
18 (金)	煮こみハンバーグ コーンスープ 豆こんぶ スライスチーズ			●煮こみハンバーグ			緑 にんじん	13
	[煮こみハンバーグ]①綿実油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。②①の煮汁にマッシュルーム、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分間程度煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶する。[コーンスープ]①コーン (ペースト) は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、コーン (ペースト) を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[豆こんぶ]①豆こんぶは1人1袋ずつである。[スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。			赤 ハンバーグ	70	緑 パセリ	0.65	
				緑 たまねぎ	29.3	塩	0.35	
				緑 マッシュルーム (水煮)	5.9	こしょう	0.02	
コッペパン				黄 綿実油	0.23	うすくちしょうゆ	1.2	
				ケチャップ	9.4	チキンブイヨン	1.7	
牛乳				ウスターソース	2.3	水	150	
				水	46.8	●豆こんぶ		
いちごジャム				●コーンスープ		赤 豆こんぶ (袋)	6	
				緑 キャベツ	39	●スライスチーズ		
				緑 コーン (ペースト)	39	赤 スライスチーズ	20	
				緑 コーン (冷)	13			
エネルギー 802kcal たんぱく質 35.4g 脂質 30.7g 糖質 87.1g								
21 (月)	鶏肉とじゃがいもの煮もの あつあげのしょうゆだれかけ 紅ざけそぼろ			●鶏肉とじゃがいもの煮もの			水	52
	[鶏肉とじゃがいもの煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ (乾) はもどす。②けずりぶしでだし (しいたけ (乾) のもとし汁も使用) をとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ (乾)、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、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。[あつあげのしょうゆだれかけ]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、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にあつあげにかける。[紅ざけそぼろ]①さけは流水解凍する。②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいり、最後にあおのりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤 鶏肉	39	●あつあげのしょうゆだれかけ		
				料理酒	1.17	赤 あつあげ (冷)	50	
				黄 じゃがいも	39	黄 砂糖	0.5	
ごはん				緑 たまねぎ	45.5	みりん	1	
				緑 ごぼう	19.5	こいくちしょうゆ	1.8	
				緑 にんじん	19.5	●紅ざけそぼろ		
				緑 さんどまめ (冷)	13	赤 紅ざけ (フレーク)	14	
牛乳				緑 しいたけ (乾)	1.3	黄 いりごま (白)	1.82	
				黄 砂糖	1.56	赤 あおのり	0.28	
				みりん	0.65	料理酒	0.65	
				塩	0.13	みりん	0.39	
				うすくちしょうゆ	2.6	うすくちしょうゆ	1.3	
				こいくちしょうゆ	2.6	水	0.91	
				赤 けずりぶし	1.17			
	エネルギー 738kcal たんぱく質 34.4g 脂質 17.7g 糖質 102.4g							
22 (火)	焼きそば きゅうりのしょうがづけ あまなつかん			●焼きそば			こしょう	0.042
	[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。[きゅうりのしょうがづけ]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、焼き物機で蒸す。②しょうが汁、砂糖、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。[あまなつかん]①あまなつかんは1人1/4切ずつである。			赤 豚肉	56	トンカツソース	9.8	
				料理酒	1.68	ウスターソース	5.6	
				黄 中華めん	42	●きゅうりのしょうがづけ		
ミニコッペパン				黄 綿実油	1.26	緑 きゅうり	39	
				緑 キャベツ	49	緑 しょうが	0.26	
牛乳				緑 たまねぎ	49	黄 砂糖	1.04	
				緑 ピーマン	21	うすくちしょうゆ	1.82	
				緑 にんじん	14	●あまなつかん		
				黄 綿実油	1.12	緑 あまなつかん	55	
				塩	0.28			
	エネルギー 634kcal たんぱく質 30.5g 脂質 20.7g 糖質 73.3g							

23 (水)	豚肉のしょうが焼き　とうふのみそ汁　じゃこピーマン		●豚肉のしょうが焼き	緑　えのきたけ	13	
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。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、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。[とうふのみそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、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。[じゃこピーマン]①ちりめんじゃこはゆでる。②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆで味つけする。		赤　豚肉	60	赤　赤みそ	11.5
	エネルギー 749kcal　たんぱく質 30.5g　脂質 23.5g　糖質 99.6g		緑　たまねぎ	26	赤　白みそ	4.6
			緑　しょうが	1.04	赤　だしこんぶ	0.6
ごはん			黄　砂糖	0.78	赤　けずりぶし	2.3
			みりん	0.91	水	150
			こいくちしょうゆ	3.12	●じゃこピーマン	
			黄　綿実油	0.65	赤　ちりめんじゃこ	3.9
牛乳			●とうふのみそ汁		緑　ピーマン	26
			赤　とうふ(冷)	26	黄　綿実油	0.52
			緑　キャベツ	39	黄　砂糖	0.3
			緑　にんじん	13	料理酒	0.4
			緑　青ねぎ	6.5	こいくちしょうゆ	0.9
24 (木)	きんぴらちらし(具)　きざみのり(袋・きんぴらちらし)　五目汁　ちまき　まっ茶大豆		●きんぴらちらし(具)	●五目汁		
	[きんぴらちらし(具)]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり(袋・きんぴらちらし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[五目汁]①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り、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ちまき]①ちまきは穴あきホテルパンにならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。		赤　豚肉	26	赤　鶏肉	19.5
	エネルギー 759kcal　たんぱく質 28.5g　脂質 14.1g　糖質 123.6g		料理酒	0.78	料理酒	0.65
			緑　ごぼう	26	緑　キャベツ	26
ごはん			緑　にんじん	19.5	緑　たまねぎ	19.5
			緑　グリーンピース(冷)	6.5	緑　みつば	3.9
			黄　綿実油	0.65	緑　えのきたけ	13
			黄　砂糖	5.2	塩	0.46
牛乳			塩	0.26	うすくちしょうゆ	4.6
			米酢	7.8	赤　だしこんぶ	0.6
			こいくちしょうゆ	5.2	赤　けずりぶし	2.3
			赤　こんぶ(粉末)	0.39	水	150
こどもの日の行事献立			●きざみのり(袋・きんぴらちらし)	●ちまき		
			赤　きざみのり(袋)	0.8	黄　ちまき	40
				●まっ茶大豆		
				赤　まっ茶大豆(袋)	6	
25 (金)	カレースープスパゲッティ　かぼちゃのマリネ焼き　ミニフィッシュ		●カレースープスパゲッティ		チキンブイオン	12
	[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、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、チキンブイオン、カレールウの素で味つけし、最後にスパゲッティを加えて煮る。[かぼちゃのマリネ焼き]①かぼちゃは野菜ブイオン、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、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。[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。		赤　鶏肉	39	カレールウの素(米粉)	9.2
	エネルギー 780kcal　たんぱく質 33.4g　脂質 28.3g　糖質 89.1g		赤　ベーコン	6.5	水	150
			黄　スパゲッティ	19.5	※塩	0.5
コッパン			緑　たまねぎ	52	●かぼちゃのマリネ焼き	
			緑　にんじん	13	緑　かぼちゃ(冷)	52
			緑　ピーマン	6.5	野菜ブイオン	0.39
			緑　しめじ	13	黄　ノンエッグドレッシング	7.8
バター			黄　綿実油	0.65	●ミニフィッシュ	
			塩	0.23	赤　ミニフィッシュ(袋)	5
28 (月)	まぐろのオーロラ煮　豚肉と野菜の煮もの　きゅうりの甘酢づけ		●まぐろのオーロラ煮		緑　しめじ	13
	[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはしょうが汁で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、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。[豚肉と野菜の煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、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、しめじを加えて煮、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。[きゅうりの甘酢づけ]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、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、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　まぐろ	60	黄　砂糖	1.3
	エネルギー 822kcal　たんぱく質 36.6g　脂質 21.3g　糖質 114.4g		緑　しょうが	0.9	みりん	1.3
			黄　じゃがいもでん粉	12	塩	0.13
ごはん			黄　なたね油	9	うすくちしょうゆ	3.9
			ケチャップ	6	こいくちしょうゆ	3.25
			黄　砂糖	2.55	赤　けずりぶし	1.17
			赤　赤みそ	2.1	水	52
牛乳			●豚肉と野菜の煮もの		●きゅうりの甘酢づけ	
			赤　豚肉	26	緑　きゅうり	39
			料理酒	0.78	黄　砂糖	0.91
			黄　じゃがいも	39	塩	0.13
			緑　たまねぎ	45.5	米酢	1.3
			緑　にんじん	19.5	うすくちしょうゆ	0.65
			緑　さんどまめ(冷)	13		
30 (水)	じゃがいものミートグラタン　レタスのスープ　ソフト黒豆		●じゃがいものミートグラタン		水	2.8
	[じゃがいものミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、じゃがいもの順にいため、湯を加えて煮る。②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、グリーンピース、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。[レタスのスープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。③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、チキンブイオンで味つけし、最後にレタス、パセリを加えて煮る。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。		赤　牛ひき肉	21	●レタスのスープ	
	エネルギー 666kcal　たんぱく質 33.2g　脂質 21.5g　糖質 75.4g		赤　豚ひき肉	21	赤　鶏肉	26
			黄　じゃがいも	35	ワイン(白)	0.78
黒糖パン			緑　たまねぎ	42	緑　レタス	39
			緑　グリーンピース(冷)	4.2	緑　にんじん	13
			緑　にんにく	0.14	緑　コーン(冷)	6.5
			黄　綿実油	0.7	緑　パセリ	0.65
牛乳			塩	0.14	塩	0.35
			こしょう	0.042	こしょう	0.02
			ケチャップ	8.4	うすくちしょうゆ	1.2
			トマトピューレ	7	チキンブイオン	1.7
			ウスターソース	1.4	水	150
			黄　上新粉	2.8	●ソフト黒豆	
			黄　パン粉(米粉)	0.7	赤　ソフト黒豆(袋)	8

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）

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。

4月9日　（水）

入学祝い献立

- ・カツカレーライス
- ・フルーツゼリー
- ・牛乳

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。今日の給食は、皆さんが中学生になったお祝いの献立です。
 2年生、3年生のみなさんも1年生の入学と自分たちの進級と一緒に祝いましょう。

大阪市の学校給食の献立には、こどもの日や月見・正月・節分などの行事にちなんだものや、入学祝い・卒業祝いなどの献立があります。旬の食材を使用した、栄養バランスのとれた給食を提供し、学校給食をとおして、心身の健康や感謝の心を育みます。
 また、大阪市の児童生徒を対象に、献立コンクールが実施され、選ばれた献立が給食に登場します。

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

4月24日（木）

ちまき

大阪市の給食では、こどもの日の行事献立に「ちまき」がつきます。
 ちまきは、もち米やうるち米、米粉などで作ったもちをささの葉で包み、蒸して作ります。
 中国から伝来したもので、「茅」の葉で包んでいたことから「茅巻き」と呼ばれていました。「こどもが元気に育ちますように」という願いが込められています。
 「ちまき」は、しっかりよくかんで食べましょう。