

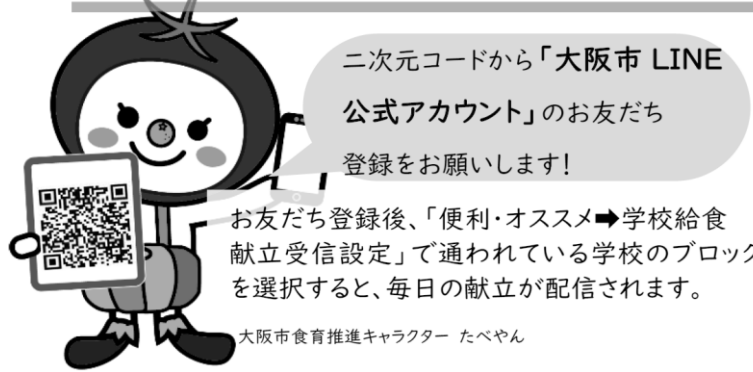
9 (水)	煮こみハンバーグ コーンスープ 豆こんぶ スライスチーズ	●煮こみハンバーグ	緑 にんじん 13
	[煮こみハンバーグ]①綿実油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。②①の煮汁にマッシュルー	赤 ハンバーグ 70	緑 パセリ 0.65
コッペパン	ム、ハンバーグを加えて煮る。（ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量と	緑 たまねぎ 29.3	塩 0.35
	すること）弱火で20分間程度煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶す	緑 マッシュルーム（水煮） 5.9	こしょう 0.02
牛 乳	[コーンスープ]①コーン（ペースト）は流水解凍する。②湯をわかし、に	黄 綿実油 0.23	うすくちしょうゆ 1.2
	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	ケチャップ 9.4	チキンブイヨン 1.7
いちご ジャム	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	ウスターソース 2.3	水 150
	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	水 46.8	●豆こんぶ
	[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。	緑 キャベツ 39	赤 豆こんぶ（袋） 6
	エネルギー 802kcal たんぱく質 35.4g 脂質 30.7g 糖質 87.1g	緑 コーン（ペースト） 39	●スライスチーズ
10 (木)	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	緑 コーン（冷） 13	赤 スライスチーズ 20
	[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	●カツカレーライス（カツ）	
こ は ん	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	赤 ーロトンカツ 40	黄 綿実油 0.65
	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	黄 なたね油 6	カレー粉 0.3
牛 乳	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	●カツカレーライス（カレー）	塩 0.2
	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	赤 牛肉 32.5	ローレル 0.013
入学祝い 献 立	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	黄 じゃがいも 45.5	ローレルウの素（米粉） 14.6
	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	緑 たまねぎ 58.5	水 110
	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	緑 にんじん 26	●フルーツゼリー
	分にきった和なしを混ぜる。	緑 グリンピース（冷） 6.5	緑 ゼリー（みかん） 39
11 (金)	焼きとり みそ汁 もやしのゆずの香あえ 焼きのり	緑 にんにく 0.39	緑 和なし（カット缶） 28.6
	[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	●焼きとり	
こ は ん	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	赤 鶏肉 64.8	赤 わかめ（乾） 0.65
	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	緑 白ねぎ 14.4	赤 赤みそ 11.5
牛 乳	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	緑 しょうが 1.56	赤 白みそ 4.6
	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	黄 綿実油 0.65	赤 だしこんぶ 0.6
	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	赤 けずりぶし 2.3	赤 けずりぶし 2.3
	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	水 150	●もやしのゆずの香あえ
	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	緑 ブラックマッペもやし 39	緑 ブラックマッペもやし 39
	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	黄 じゃがいもでん粉 0.26	黄 砂糖 1.04
	える。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	●みそ汁	塩 0.13
	エネルギー 725kcal たんぱく質 36.0g 脂質 16.1g 糖質 104.4g	赤 豚肉 13	米酢 0.65
14 (月)	豚肉のガーリック焼き スープ ツナとキャベツのソテー	赤 うすあげ（冷） 6.5	うすくちしょうゆ 0.65
	[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	緑 たまねぎ 39	緑 ゆず（果汁） 0.65
おさつパン	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	緑 キャベツ 19.5	●焼きのり
	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、	緑 にんじん 13	赤 焼きのり（袋） 1.25
牛 乳	270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。	●豚肉のガーリック焼き	
	[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、	赤 豚肉 60	緑 にんじん 13
	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	緑 ピーマン 15	緑 パセリ 0.65
	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。	ワイン（白） 1.68	塩 0.35
	[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	塩 0.14	こしょう 0.02
	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。	こしょう（粗挽） 0.042	うすくちしょうゆ 1.2
15 (火)	エネルギー 629kcal たんぱく質 35.4g 脂質 22.6g 糖質 62.9g	ガーリック 0.042	チキンブイヨン 1.7
	ビビンバ（肉） ビビンバ（野菜） トック いもけんびフィッシュ	こいくちしょうゆ 1.4	水 150
こ は ん	[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	●ツナとキャベツのソテー	
	ま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、にんじん、切干しだい	赤 ツナ缶 13	赤 ツナ缶 13
牛 乳	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	緑 キャベツ 39	緑 キャベツ 39
	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	黄 綿実油 0.26	黄 綿実油 0.26
	め、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	赤 鶏肉 19.5	塩 0.065
	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、	ワイン（白） 0.65	こしょう 0.013
	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	黄 じゃがいも 26	
	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]	緑 たまねぎ 45.5	●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。	●ビビンバ（肉）	
	エネルギー 768kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.3g 糖質 117.1g	赤 牛ひき肉 26	黄 ごま油 0.5
		赤 豚ひき肉 26	黄 いりごま（白） 0.5
		緑 にんにく 0.26	●トック
		黄 ごま油 0.65	黄 トック 26
		黄 砂糖 2.6	緑 たまねぎ 32.5
		こいくちしょうゆ 3.12	緑 こまつな（冷） 19.5
		コチジャン 0.6	緑 えのきたけ 13
		●ビビンバ（野菜）	塩 0.3
		緑 きゅうり 19.5	こしょう 0.02
		緑 にんじん 19.5	うすくちしょうゆ 2.1
		緑 切干しだいこん 4	中華スープの素 0.9
		黄 砂糖 1.1	水 150
		塩 0.1	●いもけんびフィッシュ
		こいくちしょうゆ 2.4	赤 いもけんびフィッシュ（袋） 5

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)	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	赤 牛肉 52	チキンブイヨン 1.3
黒糖パン	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	ワイン（白） 1.56	黄 上新粉 6.5
	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	黄 じゃがいも 45.5	水 97.5
牛 乳	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	緑 たまねぎ 52	●ベーコンとさんどまめのソテー
	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	緑 にんじん 26	赤 ベーコン 10.4
	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]	緑 グリンピース（冷） 6.5	緑 さんどまめ（冷） 26
	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	黄 綿実油 0.65	緑 コーン（冷） 6.5
	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	ケチャップ 6.5	黄 綿実油 0.26
	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。	トマトピューレ 3.9	塩 0.065
	エネルギー 773kcal たんぱく質 32.7g 脂質 25.9g 糖質 90.7g	黄 砂糖 0.39	こしょう 0.013
		塩 0.26	●みかん（缶）
17 (木)	鶏肉のたつたあげ 五目汁 キャベツの梅風味	こしょう 0.039	緑 みかん（缶） 57
	[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	ローレル 0.026	●発酵乳
こ は ん	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	トンカツソース 2.6	赤 発酵乳 70
	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	●鶏肉のたつたあげ 五目汁 キャベツの梅風味	
牛 乳	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	赤 鶏肉 64.8	緑 しめじ 13
	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	緑 しょうが 1.3	塩 0.46
	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	料理酒 2.02	うすくちしょうゆ 4.6
	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	こいくちしょうゆ 2.21	赤 だしこんぶ 0.6
	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	黄 じゃがいもでん粉 13	赤 けずりぶし 2.3
	る。	黄 なたね油 10	水 150
	エネルギー 824kcal たんぱく質 28.0g 脂質 30.4g 糖質 106.7g	●五目汁	●キャベツの梅風味
		赤 うすあげ（冷） 6.5	緑 キャベツ 39
18 (金)	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	緑 たまねぎ 39	緑 梅肉 0.65
	[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、	緑 にんじん 13	黄 砂糖 0.39
こ は ん	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	緑 青ねぎ 6.5	米酢 0.26
	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	●きゅうりの中華あえ	●ツナとチンゲンサイのいためもの
牛 乳	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	赤 牛ひき肉 35	緑 きゅうり 39
	りか、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	赤 豚ひき肉 35	黄 砂糖 1.04
	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	赤 とうふ（冷） 56	塩 0.13
	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	緑 たまねぎ 56	米酢 0.78
	ためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順に	緑 にんじん 21	うすくちしょうゆ 0.78
	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	緑 にら 7	黄 ごま油 0.26
	で味つけする。	緑 しょうが 0.7	●ツナとチンゲンサイのいためもの
	エネルギー 775kcal たんぱく質 33.6g 脂質 25.1g 糖質 99.6g	緑 にんにく 0.7	赤 ツナ缶 6.5
21 (月)	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	黄 綿実油 0.7	緑 チンゲンサイ 19.5
	[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	トウバンジャン 0.2	緑 コーン（冷） 13
コッペパン	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	塩 0.13	黄 綿実油 0.26
	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	こいくちしょうゆ 3.25	塩 0.065
牛 乳	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	赤 赤みそ 5.2	こしょう 0.013
	ン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、	黄 じゃがいもでん粉 1.4	こいくちしょうゆ 0.39
	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	水 18.2	
	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	●じゃがいものミートグラタン	
バター	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	赤 牛ひき肉 21	水 2.8
	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	赤 豚ひき肉 21	●レタスのスープ
	人1袋ずつである。	黄 じゃがいも 35	赤 鶏肉 26
	エネルギー 716kcal たんぱく質 33.7g 脂質 27.6g 糖質 74.1g	緑 たまねぎ 42	ワイン（白） 0.78
22 (火)	豚肉のしょうが焼き とうふのみそ汁 じゃこピーマン	緑 グリンピース（冷） 4.2	緑 レタス 39
	[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	緑 にんにく 0.14	緑 にんじん 13
こ は ん	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	黄 綿実油 0.7	緑 コーン（冷） 6.5
	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、27	塩 0.14	緑 パセリ 0.65
牛 乳	0℃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	こしょう 0.042	塩 0.35
	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	ケチャップ 8.4	こしょう 0.02
	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、	トマトピューレ 7	うすくちしょうゆ 1.2
	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	ウスターソース 1.4	チキンブイヨン 1.7
	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	黄 上新粉 2.8	水 150
	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	黄 パン粉（米粉） 0.7	●ソフト黒豆
	する。	●豚肉のしょうが焼き	
	エネルギー 749kcal たんぱく質 30.5g 脂質 23.5g 糖質 99.6g	赤 豚肉 60	緑 えのきたけ 13
		緑 たまねぎ 26	赤 赤みそ 11.5
		緑 しょうが 1.04	赤 白みそ 4.6
		黄 砂糖 0.78	赤 だしこんぶ 0.6
		みりん 0.91	赤 けずりぶし 2.3
		こいくちしょうゆ 3.12	水 150
		黄 綿実油 0.65	●じゃこピーマン
		●とうふのみそ汁	赤 ちりめんじゃこ 3.9
		赤 とうふ（冷） 26	緑 ピーマン 26
		緑 キャベツ 39	黄 綿実油 0.52
		緑 にんじん 13	黄 砂糖 0.3
		緑 青ねぎ 6.5	料理酒 0.4
			こいくちしょうゆ 0.9

23 (水)	ミニコッパン 牛乳	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 料理酒 1.68 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 緑 キャベツ 49 緑 たまねぎ 49 緑 ピーマン 21 緑 にんじん 14 黄 綿実油 1.12 塩 0.28	トンカツソース 9.8 ウスターソース 5.6	
		エネルギー 634kcal たんぱく質 30.5g 脂質 20.7g 糖質 73.3g		●きゅうりのしょうがづけ 緑 きゅうり 39 緑 しょうが 0.26 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 1.82 ●あまなつかん 緑 あまなつかん 55	
24 (木)	ごはん 牛乳	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けすりぶしでだし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）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 料理酒 1.17 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ（冷） 13 緑 しいたけ（乾） 1.3 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けすりぶし 1.17	●あつあげのしょうゆだれかけ 赤 あつあげ（冷） 50 黄 砂糖 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.8 ●紅ざけそぼろ 赤 紅ざけ（フレーク） 14 黄 いりごま（白） 1.82 赤 あおのり 0.28 料理酒 0.65 みりん 0.39 うすくちしょうゆ 1.3 水 0.91	
		エネルギー 738kcal たんぱく質 34.4g 脂質 17.7g 糖質 102.4g			
25 (金)	ごはん 牛乳	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、けす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、えのきだけを加えて煮、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 料理酒 0.78 緑 ごぼう 26 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース（冷） 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 5.2 塩 0.26 米酢 7.8 こいくちしょうゆ 5.2 赤 こんぶ（粉末） 0.39	赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 19.5 緑 みつば 3.9 緑 えのきだけ 13 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けすりぶし 2.3 水 150 ●ちまき 黄 ちまき 40 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆（袋） 6	
		エネルギー 759kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.1g 糖質 123.6g	●きざみのり（袋・きんぴらちらし） 赤 きざみのり（袋） 0.8		
28 (月)	黒糖パン 牛乳	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	1.2
		【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 赤 ベーコン 6.5 黄 スパゲッティ 19.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 6.5 緑 しめじ 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.23	カレールウの素（米粉） 9.2 水 150 ※塩 0.5 ●かぼちゃのマリネ焼き 緑 かぼちゃ（冷） 52 野菜ブイオン 0.39 黄 ノンエッグドレッシング 7.8 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ（袋） 5	
		エネルギー 730kcal たんぱく質 32.9g 脂質 22.2g 糖質 90.4g			
30 (水)	ごはん 牛乳	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けす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 緑 しょうが 0.9 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 ケチャップ 6 黄 砂糖 2.55 赤 赤みそ 2.1	黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.13 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けすりぶし 1.17 水 52 ●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 米酢 1.3 うすくちしょうゆ 0.65	
		エネルギー 822kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.3g 糖質 114.4g	●豚肉と野菜の煮もの 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ（冷） 13		

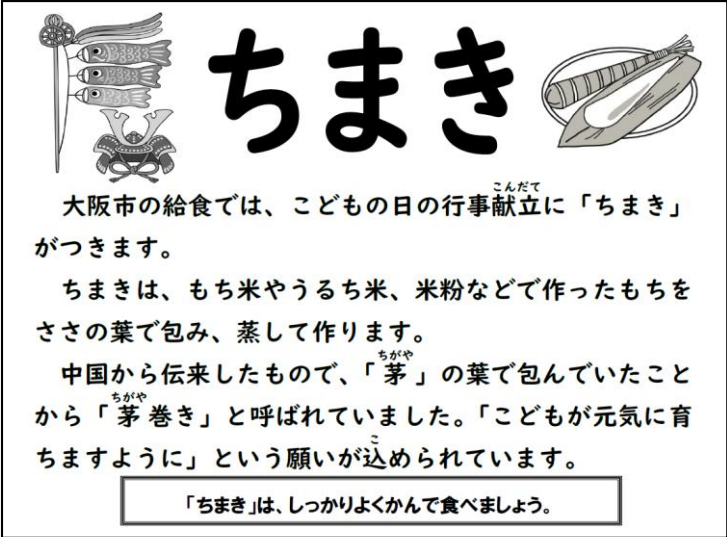
学校給食の献立を LINE で配信しています！



4月１０日（木）



4月２５日（金）



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。