

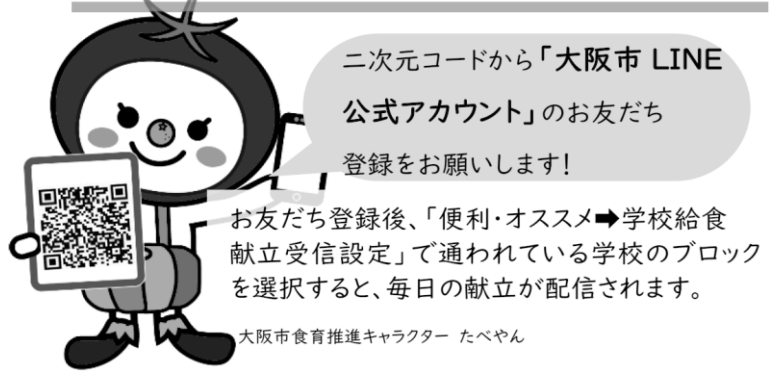
9 (水)	豚肉のしょうが焼き	とうふのみそ汁	じゃこピーマン	●豚肉のしょうが焼き	緑 えのきたけ	13			
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[とうふのみそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[じゃこピーマン]①ちりめんじゃこはゆでる。②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	牛乳				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	
10 (木)	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			●とうふのみそ汁	赤 とうふ(冷)	26	緑 ビーマン	26	
	[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る、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。			緑 キヤベツ	39	黄 綿実油	0.52		
	エネルギー 706kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.9g 糖質 83.6g			緑 にんじん	13	黄 砂糖	0.3		
				緑 青ねぎ	6.5	料理酒	0.4		
コッパン	牛乳				●じゃがいものミートグラタン	水	2.8	●レタスのスープ	
					赤 牛ひき肉	21	赤 鶏肉	26	
					赤 豚ひき肉	21	ワイン(白)	0.78	
					黄 じゃがいも	35	緑 レタス	39	
いちごジャム					緑 たまねぎ	42	緑 にんじん	13	
					緑 グリンピース(冷)	4.2	緑 コーン(冷)	6.5	
					緑 にんにく	0.14	緑 パセリ	0.65	
					黄 綿実油	0.7	塩	0.35	
11 (金)	ごはん	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			塩	0.14	こしょう	0.02	
		[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め、牛肉をいため、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める、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。			こしょう	0.042	うすくちしょうゆ	1.2	
		エネルギー 900kcal たんぱく質 28.5g 脂質 27.4g 糖質 126.4g			ケチャップ	8.4	チキンブイオン	1.7	
					トマトピューレ	7	水	150	
ごはん	牛乳				ウスターソース	1.4	●ソフト黒豆		
					黄 上新粉	2.8	赤 ソフト黒豆(袋)	8	
					黄 パン粉(米粉)	0.7			
					●カツカレーライス(カツ)	黄 綿実油	0.65		
入学祝い献立		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			赤 ーロトンカツ	40	カレー粉	0.3	
		[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め、牛肉をいため、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める、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。			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		
					赤 牛肉	32.5	カレールウの素(米粉)	14.6	
14 (月)	ごはん	焼きとり みそ汁 もやしのゆずの香あえ 焼きのり			黄 じゃがいも	45.5	水	110	
		[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、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。			緑 たまねぎ	58.5	●フルーツゼリー		
		エネルギー 725kcal たんぱく質 36.0g 脂質 16.1g 糖質 104.4g			緑 にんじん	26	緑 ゼリー(みかん)	39	
					緑 グリンピース(冷)	6.5	緑 和なし(カット缶)	28.6	
ごはん	牛乳				緑 にんにく	0.39			
					●焼きとり	赤 わかめ(乾)	0.65		
					赤 鶏肉	64.8	赤 赤みそ	11.5	
					緑 白ねぎ	14.4	赤 白みそ	4.6	
15 (火)	黒糖パン	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			緑 しょうが	1.56	赤 だしこんぶ	0.6	
		[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る、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。			黄 綿実油	0.65	赤 けずりぶし	2.3	
		エネルギー 730kcal たんぱく質 32.9g 脂質 22.2g 糖質 90.4g			黄 砂糖	1.3	水	150	
					みりん	3.9	●もやしのゆずの香あえ		
黒糖パン	牛乳				こいくちしょうゆ	3.9	緑 ブラックマッペもやし	39	
					黄 じゃがいもでん粉	0.26	黄 砂糖	1.04	
					●みそ汁	塩	0.13		
					赤 豚肉	13	米酢	0.65	
16 (水)		カレーライス(カツ) カレーライス(カレー) フルーツゼリー			赤 うすあげ(冷)	6.5	うすくちしょうゆ	0.65	
		[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め、牛肉をいため、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める、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。			緑 たまねぎ	39	緑 ゆず(果汁)	0.65	
		エネルギー 900kcal たんぱく質 28.5g 脂質 27.4g 糖質 126.4g			緑 キヤベツ	19.5	●焼きのり		
					緑 にんじん	13	赤 焼きのり(袋)	1.25	
17 (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			●カレースープスパゲッティ	赤 鶏肉	39	チキンブイオン	1.2
		[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め、牛肉をいため、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める、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 バーコン	6.5	カレールウの素(米粉)	9.2	
		エネルギー 900kcal たんぱく質 28.5g 脂質 27.4g 糖質 126.4g			黄 スパゲッティ	19.5	水	150	
					緑 たまねぎ	52	※塩	0.5	
18 (金)		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			●かぼちゃのマリネ焼き	緑 にんじん	13	緑 かぼちゃ(冷)	52
		[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め、牛肉をいため、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める、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。			緑 ビーマン	6.5	野菜ブイオン	0.39	
		エネルギー 900kcal たんぱく質 28.5g 脂質 27.4g 糖質 126.4g			緑 しめじ	13	黄 ノンエッグドレッシング	7.8	
					黄 綿実油	0.65	●ミニフィッシュ		
19 (土)		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			塩	0.23	赤 ミニフィッシュ(袋)	5	
		[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め、牛肉をいため、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める、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。							
		エネルギー 900kcal たんぱく質 28.5g 脂質 27.4g 糖質 126.4g							

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。

16 (水)	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、豆腐を加えて煮、①の調味液で味つけし、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、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 赤 豚ひき肉 35 赤 豆腐(冷) 56 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 21 緑 にら 7 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 0.7 トウバンジャン 0.2 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.25 赤 赤みそ 5.2 黄 じゃがいもでん粉 1.4 水 18.2	緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.78 黄 ごま油 0.26 ●ツナとチンゲンサイのいためもの 赤 ツナ缶 6.5 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 コーン(冷) 13 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013 こいくちしょうゆ 0.39
	エネルギー 775kcal たんぱく質 33.6g 脂質 25.1g 糖質 99.6g		
17 (木)	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 チキンブイオン 1.3 黄 上新粉 6.5 水 97.5 ●ベーコンとさんどまめのソテー 赤 ベーコン 10.4 緑 さんどまめ(冷) 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013 ●みかん(缶) 緑 みかん(缶) 57 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	[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、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、チキンブイオンで味つけし、水とき上新粉(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 ワイン(白) 1.56 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 黄 綿実油 0.65 ケチャップ 6.5 トマトピューレ 3.9 黄 砂糖 0.39 塩 0.26 こしょう 0.039 ローレル 0.026 トンカツソース 2.6	
	エネルギー 823kcal たんぱく質 33.2g 脂質 32.0g 糖質 89.4g		
18 (金)	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 ●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
	[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。ごぼうはさつ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		
21 (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 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 けずりぶし 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
	[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 ●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	
	エネルギー 822kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.3g 糖質 114.4g		
22 (火)	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 緑 バセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 1.7 水 150 ●ツナとキャベツのソテー 赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 39 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013
	[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、チキンブイオンで味つけし、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 ピーマン 15 ワイン(白) 1.68 塩 0.14 こしょう(粗挽) 0.042 ガーリック 0.042 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.7 ●スープ 赤 鶏肉 19.5 ワイン(白) 0.65 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 45.5	
	エネルギー 629kcal たんぱく質 35.4g 脂質 22.6g 糖質 62.9g		

23 (水)	ビビンバ (肉) ビビンバ (野菜) トック いもけんぴフィッシュ [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め、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、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。いりごまはいる。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、配食時に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、えのきだけを加えて煮、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。 [いもけんぴフィッシュ] ①いもけんぴフィッシュは１人１袋ずつである。	●ビビンバ (肉) 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 にんにく 0.26 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.12 コチジャン 0.6 ●ビビンバ (野菜) 緑 きゅうり 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 切干しだいこん 4 黄 砂糖 1.1 塩 0.1 こいくちしょうゆ 2.4	黄 ごま油 0.5 黄 いりごま (白) 0.5 ●トック 黄 トック 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 こまつな (冷) 19.5 緑 えのきだけ 13 塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ (袋) 5
24 (木)	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] 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。	●煮こみハンバーグ 赤 ハンバーグ 70 緑 たまねぎ 29.3 緑 マッシュルーム (水煮) 5.9 黄 綿実油 0.23 ケチャップ 9.4 ウスターソース 2.3 水 46.8 ●コーンスープ 緑 キャベツ 39 緑 コーン (ペースト) 39 緑 コーン (冷) 13	緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ (袋) 6 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20
黒糖パン 牛 乳	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] 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。	●鶏肉のたつたあげ 赤 鶏肉 64.8 緑 しょうが 1.3 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 2.21 黄 じゃがいもでん粉 13 黄 なたね油 10 ●五目汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	緑 しめじ 13 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●キャベツの梅風味 緑 キャベツ 39 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 1.04
25 (金)	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] 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。	●鶏肉のたつたあげ 赤 鶏肉 64.8 緑 しょうが 1.3 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 2.21 黄 じゃがいもでん粉 13 黄 なたね油 10 ●五目汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	緑 しめじ 13 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●キャベツの梅風味 緑 キャベツ 39 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 1.04
28 (月)	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)] 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。更になんじん、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。	●きんぴらちらし (具) 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 緑 ごぼう 26 緑 なんじん 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 ●きざみのり (袋・きんぴらちらし) 赤 きざみのり (袋) 0.8	●五目汁 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 けずりぶし 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
30 (水)	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] 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。更になんじん、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。	●焼きそば 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 なんじん 14 黄 綿実油 1.12 塩 0.28	こしょう 0.042 トンカツソース 9.8 ウスターソース 5.6 ●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

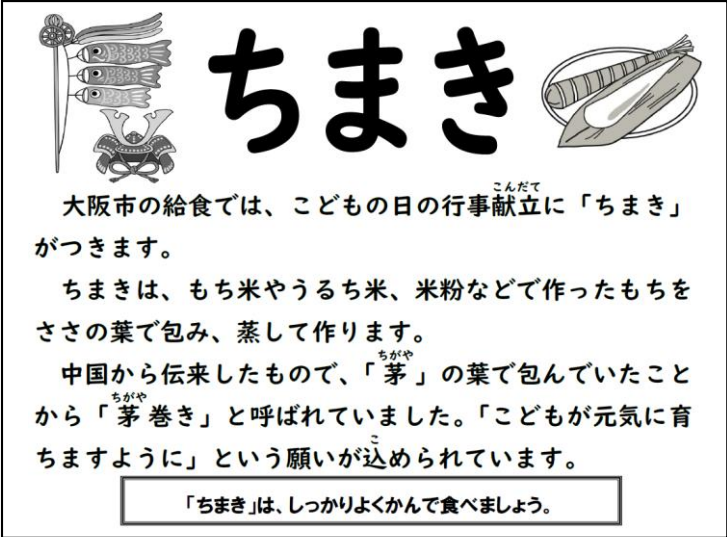
学校給食の献立を LINE で配信しています！



4月11日 (金)



4月28日 (月)



パン献立の給食



米飯献立の給食



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。