

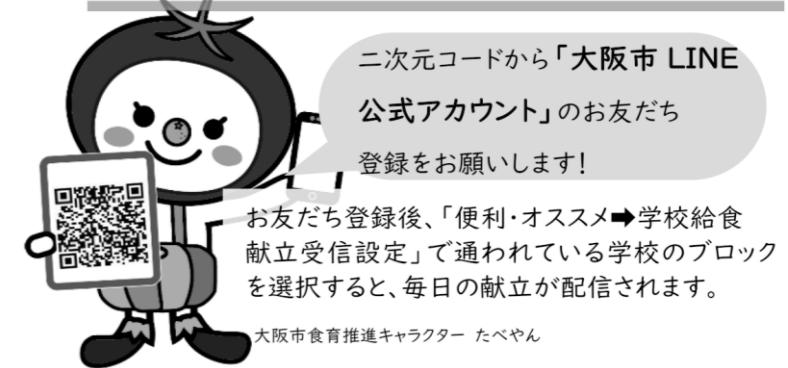
9 (水)	豚肉のしょうが焼き とうふのみそ汁 ジャコピーマン	●豚肉のしょうが焼き	緑 えのきたけ 13 赤 豚肉 60 緑 たまねぎ 26 緑 しょうが 1.04 黄 砂糖 0.78 みりん 0.91 こいくちしようゆ 3.12 黄 細密油 0.65 ●とうふのみそ汁	赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●じゃこピーマン
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしようゆ、綿密油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、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ある。②綿密油を熱し、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、こいくちしようゆで味つけする。	●とうふのみそ汁	赤 とうふ(冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	黄 細密油 0.52 黄 砂糖 0.3 黄 料理酒 0.4 黄 こいくちしようゆ 0.9
ごはん				エネルギー 749kcal たんぱく質 30.5g 脂質 23.5g 糖質 99.6g
牛 乳				

16 (水)	マーポーどうふ きゅうりの中華あえ ツナとチングンサイのいためもの	●マーポーどうふ	赤 牛ひき肉 35 赤 豚ひき肉 35 赤 とうふ(冷) 56 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 21 緑 にら 7 黄 ごま油 0.26 ●ツナとチングンサイのいためもの	●きゅうりの中華あえ	緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしようゆ 0.78 黄 ごま油 0.26 ●ツナとチングンサイのいためもの				
	[マーポーどうふ]①塩、こいくちしようゆ、赤みそを合わせる。②綿密油を熱し、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、最後にらを加えて煮る。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆであるか、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、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[ツナとチングンサイのいためもの]①ツナは十分に油をきる。チングンサイはゆである。②綿密油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、チングンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしようゆで味つけする。	●ツナとチングンサイのいためもの	赤 ツナ缶 6.5 緑 チングンサイ 19.5 トウバンジャン 0.2 塩 0.13 黄 細密油 0.26 ●こいくちしようゆ	●こいくちしようゆ	赤 ツナ缶 6.5 緑 チングンサイ 19.5 トウバンジャン 0.2 塩 0.13 黄 細密油 0.26 ●こいくちしようゆ				
17 (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	●じゃがいものミートグラタン	水 2.8 赤 牛ひき肉 21 赤 豚ひき肉 21 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 42 緑 グリンピース(冷) 4.2 緑 にんにく 0.14 黄 細密油 0.7 塩 0.14 こしょう 0.042 ケチャップ 8.4 トマトピューレ 7 ウスターーソース 1.4 黄 上新粉 2.8 黄 パン粉(米粉) 0.7	●レタスのスープ	赤 鶏肉 26 赤 鶏肉 0.78 緑 ワイン(白) 39 緑 レタス 13 緑 にんじん 6.5 緑 コーン(冷) 0.65 緑 バセリ 0.35 塩 0.02 うすくちしようゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●ソフト黒豆	●レタスのスープ	赤 牛肉 52 赤 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 黄 細密油 0.65 ●ペーコンとさんどまめのソテー	●ペーコンとさんどまめのソテー	ウスターーソース 1.95 チキンブイヨン 1.3 黄 上新粉 6.5 水 97.5 ●ペーコンとさんどまめのソテー
	[じゃがいものミートグラタン]①綿密油を熱し、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、ウスターーソースで味つけし、グリンピース、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、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にレタス、バセリを加えて煮る。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	●ペーコンとさんどまめのソテー	●ペーコンとさんどまめのソテー	赤 ベーコン 10.4 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 さんどまめ(冷) 26 黄 細密油 0.65 ●バター	●バター	ウスターーソース 1.95 チキンブイヨン 1.3 黄 上新粉 6.5 水 97.5 ●バター			
10 (木)									
コッペパン									
牛 乳									
いちご ジャム									

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。

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	<p>●ビビンバ (肉)</p> <table> <tbody> <tr><td>赤</td><td>牛ひき肉</td><td>26</td><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>赤</td><td>豚ひき肉</td><td>26</td><td>黄</td><td>いりごま (白)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.26</td><td>●トック</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.65</td><td>黄</td><td>トック</td><td>26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>2.6</td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>3.12</td><td>緑</td><td>こまつな (冷)</td><td>19.5</td></tr> <tr><td></td><td>コチジャン</td><td>0.6</td><td>緑</td><td>えのきだけ</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>19.5</td><td>塩</td><td></td><td>0.3</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>19.5</td><td>こしょう</td><td></td><td>0.02</td></tr> <tr><td>緑</td><td>切干したいこん</td><td>4</td><td>うすくちしょうゆ</td><td></td><td>2.1</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.1</td><td>中華スープの素</td><td></td><td>0.9</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.1</td><td>水</td><td></td><td>150</td></tr> <tr><td></td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.4</td><td>●いもけんぴフィッシュ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>赤</td><td>いもけんぴフィッシュ (袋)</td><td>5</td></tr> </tbody> </table> <p>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、海藻類) 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)</p>	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	黄	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	えのきだけ	13	緑	きゅうり	19.5	塩		0.3	緑	にんじん	19.5	こしょう		0.02	緑	切干したいこん	4	うすくちしょうゆ		2.1	黄	砂糖	1.1	中華スープの素		0.9	塩		0.1	水		150		こいくちしょうゆ	2.4	●いもけんぴフィッシュ						赤	いもけんぴフィッシュ (袋)	5
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																																																																																	
黄	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	えのきだけ	13																																																																																	
緑	きゅうり	19.5	塩		0.3																																																																																	
緑	にんじん	19.5	こしょう		0.02																																																																																	
緑	切干したいこん	4	うすくちしょうゆ		2.1																																																																																	
黄	砂糖	1.1	中華スープの素		0.9																																																																																	
塩		0.1	水		150																																																																																	
	こいくちしょうゆ	2.4	●いもけんぴフィッシュ																																																																																			
			赤	いもけんぴフィッシュ (袋)	5																																																																																	
こはん																																																																																						
牛 乳																																																																																						
	エネルギー 768kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.3g 糖質 117.1g																																																																																					
24 (木)	煮込みハンバーグ コーンスープ 豆こんぶ スライスチーズ	<p>●煮込みハンバーグ</p> <table> <tbody> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ハンバーグ</td><td>70</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>29.3</td></tr> <tr><td>緑</td><td>マッシュルーム (水煮)</td><td>5.9</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.23</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ケチャップ</td><td>9.4</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ウスターーソース</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>150</td></tr> <tr><td>●コーンスープ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コーン (ペースト)</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>コーン (冷)</td><td>13</td></tr> </tbody> </table> <p>●豆こんぶ</p> <table> <tbody> <tr><td>赤</td><td>豆こんぶ (袋)</td><td>6</td></tr> </tbody> </table> <p>●スライスチーズ</p> <table> <tbody> <tr><td>赤</td><td>スライスチーズ</td><td>20</td></tr> </tbody> </table>	緑	にんじん	13	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	黄	ケチャップ	9.4	黄	ウスターーソース	2.3	水		150	●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	赤	豆こんぶ (袋)	6	赤	スライスチーズ	20																																										
緑	にんじん	13																																																																																				
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																																																																																				
黄	ケチャップ	9.4																																																																																				
黄	ウスターーソース	2.3																																																																																				
水		150																																																																																				
●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																																																																																				
赤	豆こんぶ (袋)	6																																																																																				
赤	スライスチーズ	20																																																																																				
黒糖パン																																																																																						
牛 乳																																																																																						
	エネルギー 762kcal たんぱく質 34.8g 脂質 30.3g 糖質 78.9g																																																																																					
25 (金)	鶏肉のたつたあげ 五目汁 キャベツの梅風味	<p>●鶏肉のたつたあげ</p> <table> <tbody> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>64.8</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td></td><td>2.02</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>2.21</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいもでん粉</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄</td><td>なたね油</td><td>10</td></tr> </tbody> </table> <p>●五目汁</p> <table> <tbody> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>39</td></tr> <tr><td>赤</td><td>うすあげ (冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>6.5</td></tr> </tbody> </table> <p>●キャベツの梅風味</p> <table> <tbody> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>39</td></tr> <tr><td>赤</td><td>うすあげ (冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>6.5</td></tr> </tbody> </table>	赤	鶏肉	64.8	緑	しょうが	1.3	料理酒		2.02	黄	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	緑	キャベツ	39	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	キャベツ	39	赤	うすあげ (冷)	6.5	緑	たまねぎ	39	黄	砂糖	0.39	緑	にんじん	13	緑	青ねぎ	6.5																																	
赤	鶏肉	64.8																																																																																				
緑	しょうが	1.3																																																																																				
料理酒		2.02																																																																																				
黄	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																																																																																				
緑	キャベツ	39																																																																																				
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	キャベツ	39																																																																																				
赤	うすあげ (冷)	6.5																																																																																				
緑	たまねぎ	39																																																																																				
黄	砂糖	0.39																																																																																				
緑	にんじん	13																																																																																				
緑	青ねぎ	6.5																																																																																				
こはん																																																																																						
牛 乳																																																																																						
	エネルギー 824kcal たんぱく質 28.0g 脂質 30.4g 糖質 106.7g																																																																																					
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	<p>●きんぴらちらし (具)</p> <table> <tbody> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>26</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td></td><td>0.78</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ごぼう</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>グリンピース (冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.26</td></tr> <tr><td>米酢</td><td></td><td>7.8</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>赤</td><td>こんぶ (粉末)</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>●きざみのり (袋・きんぴらちらし)</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>きざみのり (袋)</td><td>0.8</td></tr> </tbody> </table> <p>●五目汁</p> <table> <tbody> <tr><td>赤</td><td>鶏肉</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td></td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>みつば</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>緑</td><td>えのきだけ</td><td>13</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.46</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td></td><td>4.6</td></tr> <tr><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>水</td><td></td><td>150</td></tr> </tbody> </table> <p>●ちまき</p> <table> <tbody> <tr><td>黄</td><td>ちまき</td><td>40</td></tr> <tr><td>●まっ茶大豆</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>赤</td><td>まっ茶大豆 (袋)</td><td>6</td></tr> </tbody> </table>	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	黄	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	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	黄	ちまき	40	●まっ茶大豆			赤	まっ茶大豆 (袋)	6			
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																																																																																				
黄	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																																																																																				
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																																																																																				
黄	ちまき	40																																																																																				
●まっ茶大豆																																																																																						
赤	まっ茶大豆 (袋)	6																																																																																				
こはん																																																																																						
牛 乳																																																																																						
こどもの日の行事献立																																																																																						
	エネルギー 759kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.1g 糖質 123.6g																																																																																					
30 (水)	焼きそば きゅうりのしょうがづけ あまなつかん	<p>●焼きそば</p> <table> <tbody> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>56</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td></td><td>1.68</td></tr> <tr><td>黄</td><td>中華めん</td><td>42</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>1.26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>キャベツ</td><td>49</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>49</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ピーマン</td><td>21</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>14</td></tr> <tr><td>黄</td><td>綿実油</td><td>1.12</td></tr> <tr><td>塩</td><td></td><td>0.28</td></tr> </tbody> </table> <p>●きゅうりのしょうがづけ</p> <table> <tbody> <tr><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>緑</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.82</td></tr> </tbody></table> <p>●あまなつかん</p> <table> <tbody> <tr><td>緑</td><td>あまなつかん</td><td>55</td></tr> </tbody> </table>	赤	豚肉	56	料理酒		1.68	黄	中華めん	42	黄	綿実油	1.26	黄	キャベツ	49	緑	たまねぎ	49	黄	ピーマン	21	緑	にんじん	14	黄	綿実油	1.12	塩		0.28	緑	きゅうり	39	緑	しょうが	0.26	黄	砂糖	1.04	緑	うすくちしょうゆ	1.82	緑	あまなつかん	55																																							
赤	豚肉	56																																																																																				
料理酒		1.68																																																																																				
黄	中華めん	42																																																																																				
黄	綿実油	1.26																																																																																				
黄	キャベツ	49																																																																																				
緑	たまねぎ	49																																																																																				
黄	ピーマン	21																																																																																				
緑	にんじん	14																																																																																				
黄	綿実油	1.12																																																																																				
塩		0.28																																																																																				
緑	きゅうり	39																																																																																				
緑	しょうが	0.26																																																																																				
黄	砂糖	1.04																																																																																				
緑	うすくちしょうゆ	1.82																																																																																				
緑	あまなつかん	55																																																																																				
ミニコッパパン																																																																																						
牛 乳																																																																																						
	エネルギー 634kcal たんぱく質 30.5g 脂質 20.7g 糖質 73.3g																																																																																					

学校給食の献立を LINE で配信しています!

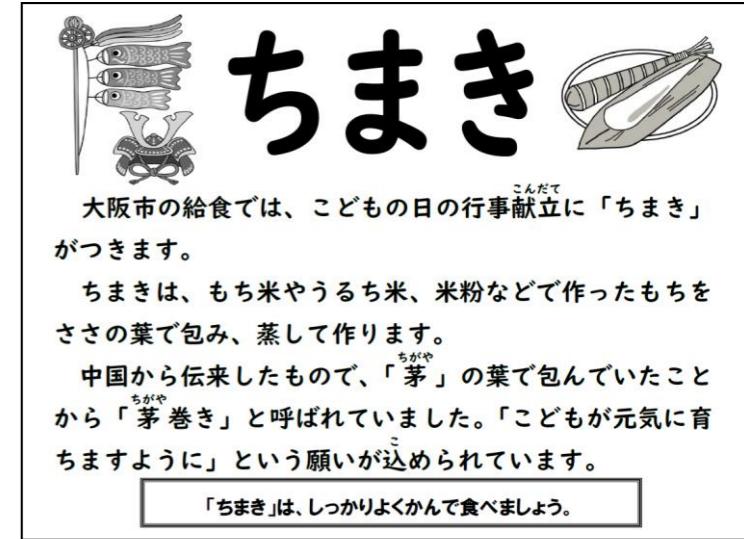


給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。
献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

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。