

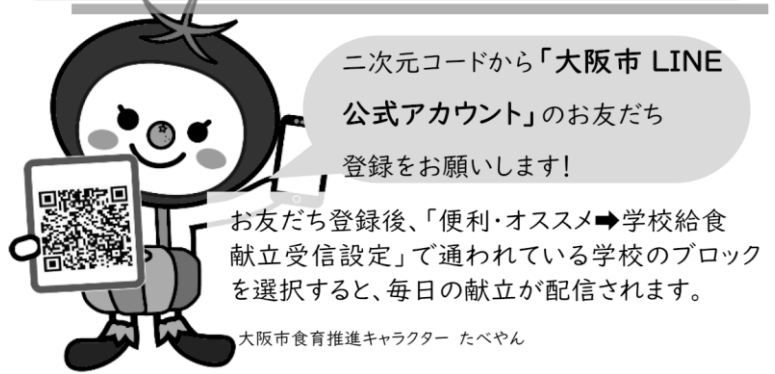
9 (水)	カレースープスパゲッティ かぼちゃのマリネ焼き ミニフィッシュ	●カレースープスパゲッティ	チキンブイオン 1.2
	[カレースープスパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでする。 ②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、チキンブイオン、カレールウの素で味つけし、最後にスパゲッティを加えて煮る。[かぼちゃのマリネ焼き]①かぼちゃは野菜ブイオン、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20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 5.2 緑 にんじん 1.3 緑 ピーマン 6.5 緑 しめじ 1.3 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) 5.2 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
10 (木)	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 1.3
	[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、けす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 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 1.3 黄 なたね油 1.0 ●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 3.9 緑 にんじん 1.3 緑 青ねぎ 6.5	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 ●キャベツの梅風味 緑 キャベツ 3.9 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 1.04
ごはん	牛乳		
11 (金)	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 2.1 赤 豚ひき肉 2.1 黄 じゃがいも 3.5 緑 たまねぎ 4.2 緑 グリンピース(冷) 4.2 緑 にんにく 0.14 黄 綿実油 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 2.6 ワイン(白) 0.78 緑 レタス 3.9 緑 にんじん 1.3 緑 コーン(冷) 6.5 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 チキンブイオン 1.7 水 150 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆(袋) 8
14 (月)	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、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 ーロトンカツ 4.0 黄 なたね油 6 ●カツカレーライス(カレー) 赤 牛肉 32.5 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 2.6 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.39	カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 14.6 水 110 ●フルーツゼリー 緑 ゼリー(みかん) 3.9 緑 和なし(カット缶) 28.6
15 (火)	マーボーどうふ きゅうりの中華あえ ツナとチンゲンサイのいためもの	●マーボーどうふ	●きゅうりの中華あえ
	[マーボーどうふ]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 3.5 赤 豚ひき肉 3.5 赤 とうふ(冷) 5.6 緑 たまねぎ 5.6 緑 にんじん 2.1 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 3.9 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) 1.3 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

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)	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 1.3
	[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、チキンブイオンで味つけし、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 7.0 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 3.9 緑 コーン(ペースト) 3.9 緑 コーン(冷) 1.3	赤 豆こんぶ(袋) 6 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 2.0
17 (木)	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 1.3
	[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、けす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 6.0 緑 たまねぎ 2.6 緑 しょうが 1.04 黄 砂糖 0.78 みりん 0.91 こいくちしょうゆ 3.12 黄 綿実油 0.65 ●とうふのみそ汁 赤 とうふ(冷) 2.6 緑 キャベツ 3.9 緑 にんじん 1.3 緑 青ねぎ 6.5	赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けすりぶし 2.3 水 15.0 ●じゃこピーマン 赤 ちりめんじゃこ 3.9 緑 ピーマン 2.6 黄 綿実油 0.52 黄 砂糖 0.3 料理酒 0.4 こいくちしょうゆ 0.9
18 (金)	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) 2.6 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) 5.7 ●発酵乳 赤 発酵乳 7.0
	[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 5.2 ワイン(白) 1.56 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 5.2 緑 にんじん 2.6 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	
21 (月)	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、けす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 緑 白ねぎ 14.4 緑 しょうが 1.56 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 3.9 こいくちしょうゆ 3.9 黄 じゃがいもでん粉 0.26 ●みそ汁 赤 豚肉 1.3 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 3.9 緑 キャベツ 19.5 緑 にんじん 1.3	赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けすりぶし 2.3 水 15.0 ●もやしのゆずの香あえ 緑 ブラックマッペもやし 3.9 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 緑 ゆず(果汁) 0.65 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
22 (火)	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 1.3
	[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 6.0 緑 しょうが 0.9 黄 じゃがいもでん粉 1.2 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 2.6 料理酒 0.78 黄 じゃがいも 3.9 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 1.3	黄 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 5.2 ●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 3.9 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 米酢 1.3 うすくちしょうゆ 0.65

23 (水)	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
黒糖パン	[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。	赤 豚肉	緑 パセリ	0.65
牛 乳	[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。	緑 ピーマン	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。	ワイン (白)	こしょう	0.02
	エネルギー 652kcal たんぱく質 36.8g 脂質 23.3g 糖質 65.8g	塩	うすくちしょうゆ	1.2
		こしょう (粗挽)	チキンブイヨン	1.7
		ガーリック	水	150
		こいくちしょうゆ	●ツナとキャベツのソテー	
		黄 綿実油	赤 ツナ缶	13
		●スープ	緑 キャベツ	39
		赤 鶏肉	黄 綿実油	0.26
		ワイン (白)	塩	0.065
		黄 じゃがいも	こしょう	0.013
		緑 たまねぎ		
24 (木)	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)	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。	赤 牛ひき肉	黄 いりごま (白)	0.5
		赤 豚ひき肉	●トック	
		緑 にんにく	黄 トック	26
		黄 ごま油	緑 たまねぎ	32.5
		黄 砂糖	緑 こまつな (冷)	19.5
		こいくちしょうゆ	緑 えのきだけ	13
		コチジャン	塩	0.3
		●ビビンバ (野菜)	こしょう	0.02
		緑 きゅうり	うすくちしょうゆ	2.1
		緑 にんじん	中華スープの素	0.9
		緑 切干しだいこん	水	150
		黄 砂糖	●いもけんぴフィッシュ	
		塩	赤 いもけんぴフィッシュ (袋)	5
		こいくちしょうゆ		
	エネルギー 768kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.3g 糖質 117.1g			
25 (金)	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。	赤 豚肉	トンカツソース	9.8
	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。	料理酒	ウスターソース	5.6
		黄 中華めん	●きゅうりのしょうがづけ	
		黄 綿実油	緑 きゅうり	39
		緑 キャベツ	緑 しょうが	0.26
		緑 たまねぎ	黄 砂糖	1.04
		緑 ピーマン	うすくちしょうゆ	1.82
		緑 にんじん	●あまなつかん	
		黄 綿実油	緑 あまなつかん	55
		塩		
	エネルギー 634kcal たんぱく質 30.5g 脂質 20.7g 糖質 73.3g			
28 (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けすりぶしでだし (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、最後にあおりのりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 鶏肉	●あつあげのしょうゆだれかけ	
		料理酒	赤 あつあげ (冷)	50
		黄 じゃがいも	黄 砂糖	0.5
		緑 たまねぎ	みりん	1
		緑 ごぼう	こいくちしょうゆ	1.8
		緑 にんじん	●紅ざけそぼろ	
		緑 さんどまめ (冷)	赤 紅ざけ (フレーク)	14
		緑 しいたけ (乾)	黄 いりごま (白)	1.82
		黄 砂糖	赤 あおりの	0.28
		みりん	料理酒	0.65
		塩	みりん	0.39
		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.3
		こいくちしょうゆ	水	0.91
		赤 けすりぶし		
	エネルギー 738kcal たんぱく質 34.4g 脂質 17.7g 糖質 102.4g			
30 (水)	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	赤 豚肉	赤 鶏肉	19.5
	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。	料理酒	料理酒	0.65
		緑 ごぼう	緑 キャベツ	26
		緑 にんじん	緑 たまねぎ	19.5
		緑 グリンピース (冷)	緑 みつば	3.9
		黄 綿実油	緑 えのきだけ	13
		黄 砂糖	塩	0.46
		塩	うすくちしょうゆ	4.6
		米酢	赤 だしこんぶ	0.6
		こいくちしょうゆ	赤 けすりぶし	2.3
		赤 こんぶ (粉末)	水	150
		●きざみのり (袋・きんぴらちらし)	●ちまき	
		赤 きざみのり (袋)	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			

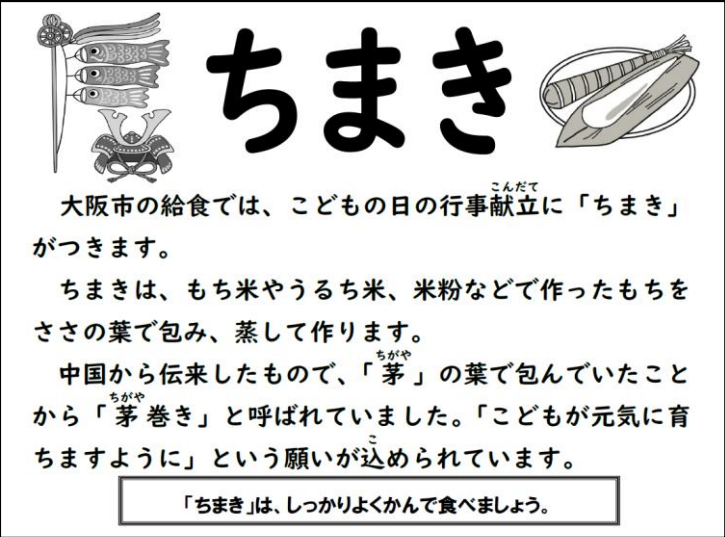
学校給食の献立を LINE で配信しています！



4月14日 (月)



4月30日 (水)



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。