

9(木)	カツカレーライス(米粉カツ) 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(米粉カツ)	塩	0.2
	[カツカレーライス(米粉カツ)]①米粉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米粉カツを添える。[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配食時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。	赤 米粉カツ 40 黄 なたね油 6	ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 14.6	
ごはん		●カツカレーライス(カレー)	水	110
牛乳		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 26 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65	●フルーツゼリー	緑 ゼリー(みかん) 39 緑 和なし缶 28.6
入学祝い献立	エネルギー 885kcal たんぱく質 27.9g 脂質 27.6g 糖質 123.0g	黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3		
10(金)	豚肉の甘辛焼き とうふのみそ汁 じゃこピーマン	●豚肉の甘辛焼き	赤 赤みそ 10.7	
ごはん	[豚肉の甘辛焼き]①豚肉は料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。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(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)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 緑 たまねぎ 30 料理酒 1.56 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6	赤 白みそ 4.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140	
	牛乳	●じゃこピーマン	赤 ちりめんじゃこ 3.9	
	エネルギー 744kcal たんぱく質 30.4g 脂質 22.7g 糖質 100.2g	●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 緑 えのきたけ 13	黄 綿実油 0.52 黄 砂糖 0.39 料理酒 0.52 こいくちしょうゆ 1.17	
13(月)	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(乳)(中) マーガリン	●ビーフシチュー	トンカツソース 2.6 チキンブイオン 1.3	
コッペパン	[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、チキンブイオン、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、デミグラスソース、トンカツソースで味つけし、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、こしょうで味つける。[みかん缶]①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。[発酵乳(乳)(中)]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 牛肉 52 白ワイン 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 0.26 塩 0.26 こしょう 0.039 ローレル 0.026 デミグラスソース(米粉) 2.6	黄 上新粉 6.5 水 97.5	
	牛乳	●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	
	エネルギー 908kcal たんぱく質 35.4g 脂質 34.7g 糖質 101.3g	●みかん缶	緑 みかん缶 57	
		●発酵乳(乳)(中)	赤 発酵乳 70	
14(火)	ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) トック いもけんぴフィッシュ(中)	●ビビンバ(肉)	黄 ごま油 0.5 黄 いらごま(白) 0.5	
ごはん	[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(きゅうりは小学校は180人分程度、中学校は135人分程度、にんじんは小学校は90人分程度、中学校は70人分程度、切干しだいこんは100人分程度)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、いらごまを加え、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。[いもけんぴフィッシュ(中)]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 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	黄 トック 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 こまつな(冷) 19.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.9 中華スープの素 0.8	
	牛乳	●ピビンバ(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	水 135 赤 しょうゆ 135
	エネルギー 768kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.3g 糖質 117.1g	●いもけんぴフィッシュ(中)	赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5	
15(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 バセリ 0.65 塩 0.32	
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(小学校は40人分程度、中学校は25人分程度)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、チキンブイオンを加え、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 白ワイン 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	こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.9 中華スープの素 0.8	
	牛乳	●スープ	赤 鶏肉 19.5 白ワイン 0.65 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13	黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013
	エネルギー 746kcal たんぱく質 39.6g 脂質 24.8g 糖質 82.1g	●ツナとキャベツのソテー	赤 ツナ 13 緑 キャベツ 39 黄 綿実油 0.26	

16(木)	さごしのおろししょうゆかけ みそ汁 もやしとピーマンのいためもの	●さごしのおろししょうゆかけ	赤 赤みそ 10.7	
	[さごしのおろししょうゆかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパン(小学校は30切程度、中学校は25切程度)にならべ、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。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配食時にさごしにかける。[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。[もやしとピーマンのいためもの]①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つける。	赤 さごし 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5	赤 白みそ 4.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140	
ごはん		●みそ汁	赤 豚肉 13	●もやしとピーマンのいためもの
牛乳		赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 19.5 緑 にんじん 13	赤 わかめ(乾) 0.65	緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.04
	エネルギー 713kcal たんぱく質 33.5g 脂質 19.2g 糖質 97.9g			
17(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	緑 しめじ 13	
ごはん	[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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、かまぼこ、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(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)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、配食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 13 黄 なたね油 10	塩 0.33 うすくちしょうゆ 4.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140	
	牛乳	●キャベツの梅風味	緑 キャベツ 39	
	エネルギー 814kcal たんぱく質 28.0g 脂質 28.3g 糖質 108.9g	●五目汁	赤 かまぼこ 13 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 1.04
20(月)	カレースープスパゲッティ(小麦) 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(小麦)	水 135	
黒糖パン	[カレースープスパゲッティ(小麦)]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、チキンブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、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(小学校は50人分程度、中学校は35人分程度)に入れ、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。[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 0.21 チキンブイオン 1.04 カレールウの素(米粉) 8.3	※塩 0.5 ●かぼちゃのマリネ焼き 緑 かぼちゃ(冷) 52 黄 ノンエッグドレッシング 3.9	
	牛乳	●ミニフィッシュ	赤 ミニフィッシュ(袋) 5	
	エネルギー 805kcal たんぱく質 35.6g 脂質 22.4g 糖質 105.1g			
21(火)	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	米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.78	
ごはん	[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(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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、配食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か、または、穴あきホテルパン(小学校は130人分程度、中学校は100人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。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 とうふ(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	黄 ごま油 0.26 赤 ツナ 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	
	牛乳	●きゅうりの中華あえ	緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13	
	エネルギー 775kcal たんぱく質 33.6g 脂質 25.1g 糖質 99.6g			
22(水)	煮こみハンバーグ コーンスープ おさつチップス スライスチーズ(乳)(中) いちごジャム	●煮こみハンバーグ	緑 にんじん 13	
コッペパン	[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食する。[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、チキンブイオンを加え、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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。[スライスチーズ(乳)(中)]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 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	緑 バセリ 0.65 塩 0.32 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.1 チキンブイオン 1.9 水 135	
	牛乳	●おさつチップス	黄 おさつチップス(袋) 5	
	エネルギー 859kcal たんぱく質 35.6g 脂質 31.6g 糖質 99.5g	●コーンスープ	緑 キャベツ 39	●スライスチーズ(乳)(中)
		緑 コーンペースト 32.5 緑 コーン(冷) 13	赤 スライスチーズ 20	

23(木)	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 紅ざけそばろ 【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。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、鶏肉、にんじん、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(小学校は40人分程度、中学校は25人分程度)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。 【紅ざけそばろ】 ①さけは流水解凍する。②綿実油を熱し、さけをいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごま、あおのりを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。
	エネルギー 736kcal たんぱく質 34.1g 脂質 18.3g 糖質 101.7g

24(金)	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(小麦) まっ茶大豆(中) 【きんぴらちらし(具)】①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさつ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(小麦)】 ①ちまきは穴あきホテルパン(75本程度)にならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。 【まっ茶大豆(中)】 ①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。
	エネルギー 760kcal たんぱく質 28.4g 脂質 14.1g 糖質 124.0g

27(月)	じゃがいものミートグラタン レタスのスープ 豆こんぶ 【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、ミニパット(小学校は1クラスの人分、中学校は30人分程度まで、ふたなし)に入れ、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、チキンブイオンを加え、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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にレタス、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。
	エネルギー 817kcal たんぱく質 36.8g 脂質 23.6g 糖質 101.7g

28(火)	まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの きゅうりのゆず風味 【まぐろのオーロラ煮】①まぐろはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②しょうが汁、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。 【きゅうりのゆず風味】 ①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。
	エネルギー 823kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.3g 糖質 114.7g

30(木)	焼きそば(小麦) きゅうりのしょうがづけ あまなつかん 【焼きそば(小麦)】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(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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。
	エネルギー 689kcal たんぱく質 33.0g 脂質 22.4g 糖質 80.3g

●鶏肉とじゃがいもの煮もの	赤 鶏肉 39	●あつあげのしょうゆだれかけ	赤 あつあげ(冷) 50
	料理酒 1.17	黄 砂糖 0.5	黄 砂糖 0.5
	黄 じゃがいも 39	みりん 1	みりん 1
	緑 たまねぎ 52	こいくちしょうゆ 1.8	こいくちしょうゆ 1.8
	緑 にんじん 26	●紅ざけそばろ	赤 紅ざけ(フレーク) 14
	緑 さんどまめ(冷) 13	赤 紅ざけ(フレーク) 14	赤 紅ざけ(フレーク) 14
	緑 しいたけ(乾) 1.3	黄 いりごま(白) 1.82	黄 いりごま(白) 1.82
	黄 砂糖 1.56	赤 あおのり 0.28	赤 あおのり 0.28
	みりん 0.65	黄 綿実油 0.42	黄 綿実油 0.42
	塩 0.13	料理酒 0.65	料理酒 0.65
	うすくちしょうゆ 2.6	みりん 0.39	みりん 0.39
	こいくちしょうゆ 2.6	うすくちしょうゆ 1.3	うすくちしょうゆ 1.3
	赤 けずりぶし 1.17	水 0.98	水 0.98
	水 52		

●きんぴらちらし(具)	赤 鶏肉 19.5	●ちまき(小麦)	赤 ちまき 40
	赤 豚肉 26	料理酒 0.65	料理酒 0.65
	料理酒 0.78	緑 キャベツ 26	緑 キャベツ 26
	緑 ごぼう 26	緑 たまねぎ 19.5	緑 たまねぎ 19.5
	緑 にんじん 19.5	緑 みつば 3.9	緑 みつば 3.9
	緑 グリンピース(冷) 6.5	緑 えのきたけ 13	緑 えのきたけ 13
	黄 綿実油 0.65	塩 0.43	塩 0.43
	黄 砂糖 5.2	うすくちしょうゆ 4.3	うすくちしょうゆ 4.3
	塩 0.26	赤 だしこんぶ 0.6	赤 だしこんぶ 0.6
	米酢 6.5	赤 けずりぶし 2.1	赤 けずりぶし 2.1
	こいくちしょうゆ 5.2	水 140	水 140
	赤 こんぶ(粉末) 0.39	●まっ茶大豆(中)	赤 まっ茶大豆(袋) 6
	●きざみのり(袋・きんぴらちらし)	黄 ちまき 40	黄 ちまき 40
	赤 きざみのり(袋) 0.8	●まっ茶大豆(中)	赤 まっ茶大豆(袋) 6
	●五目汁	赤 まっ茶大豆(袋) 6	赤 まっ茶大豆(袋) 6

●じゃがいものミートグラタン	●レタスのスープ	赤 鶏肉 26
赤 牛ひき肉 21	赤 鶏肉 26	赤 鶏肉 26
赤 豚ひき肉 21	白ワイン 0.78	白ワイン 0.78
黄 じゃがいも 35	緑 レタス 39	緑 レタス 39
緑 たまねぎ 42	緑 にんじん 13	緑 にんじん 13
緑 グリンピース(冷) 4.2	緑 コーン(冷) 6.5	緑 コーン(冷) 6.5
緑 にんにく 0.14	緑 パセリ 0.65	緑 パセリ 0.65
黄 綿実油 0.7	塩 0.32	塩 0.32
塩 0.14	こしょう 0.02	こしょう 0.02
こしょう 0.042	うすくちしょうゆ 1.1	うすくちしょうゆ 1.1
ケチャップ 8.4	チキンブイオン 1.9	チキンブイオン 1.9
トマトピューレ 7	水 135	水 135
ウスターソース 1.4	●豆こんぶ	赤 豆こんぶ(袋) 6
黄 上新粉 2.8	赤 豆こんぶ(袋) 6	赤 豆こんぶ(袋) 6
水 2.8		

●まぐろのオーロラ煮	緑 しめじ 13	●きゅうりのゆず風味	緑 きゅうり 39
赤 まぐろ 60	黄 砂糖 1.3	黄 砂糖 1.3	黄 砂糖 1.3
黄 じゃがいもでん粉 12	みりん 1.3	みりん 1.3	みりん 1.3
黄 なたね油 9	塩 0.13	塩 0.13	塩 0.13
緑 しょうが 0.45	うすくちしょうゆ 3.9	うすくちしょうゆ 3.9	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	こいくちしょうゆ 3.25	こいくちしょうゆ 3.25
黄 砂糖 2.55	赤 けずりぶし 1.17	赤 けずりぶし 1.17	赤 けずりぶし 1.17
赤 赤みそ 2.1	水 52	水 52	水 52
●豚肉と野菜の煮もの	●きゅうりのゆず風味	緑 きゅうり 39	緑 きゅうり 39
赤 豚肉 26	緑 きゅうり 39	緑 きゅうり 39	緑 きゅうり 39
料理酒 0.78	黄 砂糖 1.3	黄 砂糖 1.3	黄 砂糖 1.3
黄 じゃがいも 39	塩 0.13	塩 0.13	塩 0.13
緑 たまねぎ 45.5	米酢 0.78	米酢 0.78	米酢 0.78
緑 にんじん 19.5	うすくちしょうゆ 0.52	うすくちしょうゆ 0.52	うすくちしょうゆ 0.52
緑 さんどまめ(冷) 13	緑 ゆず(果汁) 0.78	緑 ゆず(果汁) 0.78	緑 ゆず(果汁) 0.78
●焼きそば(小麦)	トンカツソース 9.8	トンカツソース 9.8	トンカツソース 9.8
赤 豚肉 63	ウスターソース 5.6	ウスターソース 5.6	ウスターソース 5.6
料理酒 1.89	●きゅうりのしょうがづけ	緑 きゅうり 39	緑 きゅうり 39
黄 中華めん 42	緑 きゅうり 39	緑 きゅうり 39	緑 きゅうり 39
黄 綿実油 1.26	緑 しょうが 0.26	緑 しょうが 0.26	緑 しょうが 0.26
緑 キャベツ 49	黄 砂糖 1.04	黄 砂糖 1.04	黄 砂糖 1.04
緑 たまねぎ 49	うすくちしょうゆ 1.82	うすくちしょうゆ 1.82	うすくちしょうゆ 1.82
緑 ピーマン 21	●あまなつかん	緑 あまなつかん 55	緑 あまなつかん 55
緑 にんじん 14	緑 あまなつかん 55	緑 あまなつかん 55	緑 あまなつかん 55
黄 綿実油 1.12			
塩 0.28			
こしょう 0.042			

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。

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9日(木)

入学祝い献立

- ・カツカレーライス(米粉カツ)
- ・カツカレーライス(カレー)
- ・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、みなさんが中学生になったお祝いの献立です。
2・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お祝いしましょう。

4月24日(金)

ちまき

5月5日は「こどもの日」です。こいのぼりや甲ちゅうなどを飾り、こどもの成長と健康を願う行事が行われてきました。こどもの日には、「ちまき」を食べる風習があります。

大阪市の給食では、こどもの日の行事献立に「ちまき」が出ます。「ちまき」には、病気や悪い出来事を追いはらい、無事に過ごせるようにするという人々の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。

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。