

9(木)	<p><b>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</b></p> <p>【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。</p>
	<p>エネルギー 775kcal たんぱく質 33.6g 脂質 25.1g 糖質 99.6g</p>

10(金)	<p><b>ビーフシチュー ペーコンとさんどまめのソテー みかん缶 発酵乳(乳)(中)</b></p> <p>【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、こしょうで味つけする。【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。</p>
	<p>エネルギー 933kcal たんぱく質 36.0g 脂質 28.4g 糖質 119.2g</p>

13(月)	<p><b>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</b></p> <p>【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配缶時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。</p>
	<p>エネルギー 885kcal たんぱく質 27.9g 脂質 27.6g 糖質 123.0g</p>

14(火)	<p><b>豚肉の甘辛焼き とうふのみそ汁 じゃこピーマン</b></p> <p>【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。</p>
	<p>エネルギー 744kcal たんぱく質 30.4g 脂質 22.7g 糖質 100.2g</p>

15(水)	<p><b>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)</b></p> <p>【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、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。</p>
	<p>エネルギー 845kcal たんぱく質 35.7g 脂質 31.6g 糖質 96.1g</p>

● <b>マーボー豆腐</b>	米酢	0.78
赤 牛ひき肉	うすくちしょうゆ	0.78
豚ひき肉	黄 ごま油	0.26
赤 とうふ(冷)	● <b>ツナとチンゲンサイのいためもの</b>	
緑 たまねぎ	赤 ツナ	6.5
緑 にんじん	緑 チンゲンサイ	19.5
緑 にら	緑 コーン(冷)	13
緑 しょうが	黄 綿実油	0.26
緑 にんにく	塩	0.065
黄 綿実油	こしょう	0.013
トウバンジャン	こいくちしょうゆ	0.39
塩		
こいくちしょうゆ		
赤 赤みそ		
黄 ジャがいもでん粉		
水		
● <b>きゅうりの中華あえ</b>		
緑 きゅうり		
黄 砂糖		
塩		

● <b>ビーフシチュー</b>	トンカツソース	2.6
赤 牛肉	チキンブイオン	1.3
白ワイン	黄 上新粉	6.5
黄 ジャがいも	水	97.5
緑 たまねぎ	● <b>ベーコンとさんどまめのソテー</b>	
緑 にんじん	赤 ベーコン	10.4
緑 グリンピース(冷)	緑 さんどまめ(冷)	26
黄 綿実油	緑 コーン(冷)	6.5
ケチャップ	黄 綿実油	0.26
トマトピューレ	塩	0.065
黄 砂糖	こしょう	0.013
塩	● <b>みかん缶</b>	
こしょう	緑 みかん缶	57
ローレル	● <b>発酵乳(乳)(中)</b>	
デミグラスソース(米粉)	赤 発酵乳	70

● <b>カツカレーライス(米粉カツ)</b>	塩	0.2
赤 米粉カツ	ローレル	0.013
黄 なたね油	カレールウの素(米粉)	14.6
● <b>カツカレーライス(カレー)</b>	水	110
赤 牛肉	● <b>フルーツゼリー</b>	
黄 ジャがいも	緑 ゼリー(みかん)	39
緑 たまねぎ	緑 和なし缶	28.6
緑 にんじん		
緑 グリンピース(冷)		
緑 にんにく		
黄 綿実油		
カレー粉		

● <b>豚肉の甘辛焼き</b>	赤 赤みそ	10.7
赤 豚肉	赤 白みそ	4.3
緑 たまねぎ	赤 だしこんぶ	0.6
料理酒	赤 けずりぶし	2.1
黄 砂糖	水	140
こいくちしょうゆ	● <b>じゃこピーマン</b>	
● <b>とうふのみそ汁</b>	赤 ちりめんじゃこ	3.9
赤 とうふ(冷)	緑 ビーマン	26
緑 キャベツ	黄 綿実油	0.52
緑 にんじん	黄 砂糖	0.39
緑 青ねぎ	料理酒	0.52
緑 えのきたけ	こいくちしょうゆ	1.17

● <b>煮こみハンバーグ</b>	緑 にんじん	13
赤 ハンバーグ	緑 パセリ	0.65
緑 たまねぎ	塩	0.32
緑 マッシュルーム水煮	こしょう	0.02
黄 綿実油	うすくちしょうゆ	1.1
ケチャップ	チキンブイオン	1.9
ウスターソース	水	135
水	● <b>おさつチップス</b>	
● <b>コーンスープ</b>	黄 おさつチップス(袋)	5
緑 キャベツ	● <b>スライスチーズ(乳)(中)</b>	
緑 コーンペースト	赤 スライスチーズ	20
緑 コーン(冷)		

16(木)	<p><b>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</b></p> <p>【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。【紅ざけそぼろ】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。</p>
	<p>エネルギー 736kcal たんぱく質 34.1g 脂質 18.3g 糖質 101.7g</p>

17(金)	<p><b>豚肉のガーリック焼き スープ ツナとキャベツのソテー マーガリン</b></p> <p>【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。</p>
	<p>エネルギー 778kcal たんぱく質 39.4g 脂質 31.4g 糖質 76.0g</p>

20(月)	<p><b>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)</b></p> <p>【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。</p>
	<p>エネルギー 768kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.3g 糖質 117.1g</p>

21(火)	<p><b>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</b></p> <p>【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、配缶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する。</p>
	<p>エネルギー 713kcal たんぱく質 33.5g 脂質 19.2g 糖質 97.9g</p>

22(水)	<p><b>焼きそば(小麦) きゅうりのしょうがづけ あまなつかん</b></p> <p>【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。</p>
	<p>エネルギー 689kcal たんぱく質 33.0g 脂質 22.4g 糖質 80.3g</p>

● <b>鶏肉とじゃがいもの煮もの</b>	赤 鶏肉	39	赤 あつあげ(冷)	50
	料理酒	1.17	黄 砂糖	0.5
	黄 ジャがいも	39	みりん	1
	緑 たまねぎ	52	こいくちしょうゆ	1.8
	緑 にんじん	26	● <b>紅ざけそぼろ</b>	
	緑 さんどまめ(冷)	13	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 砂糖	1.56	赤 あおのり	0.28
	みりん	0.65	黄 綿実油	0.42
	塩	0.13	料理酒	0.65
	うすくちしょうゆ	2.6	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
	赤 けずりぶし	1.17	水	0.98
	水	52		

● <b>豚肉のガーリック焼き</b>	緑 パセリ	0.65
赤 豚肉	塩	0.32
緑 ビーマン	こしょう	0.02
白ワイン	うすくちしょうゆ	1.1
塩	チキンブイオン	1.9
こしょう(粗挽)	水	135
ガーリック	● <b>ツナとキャベツのソテー</b>	
こいくちしょうゆ	赤 ツナ	13
黄 綿実油	緑 キャベツ	39
● <b>スープ</b>	黄 綿実油	0.26
赤 鶏肉	塩	0.065
白ワイン	こしょう	0.013
黄 ジャがいも		
緑 たまねぎ		
緑 にんじん		

● <b>ビビンバ(肉)</b>	黄 ごま油	0.5
赤 牛ひき肉	黄 いりごま(白)	0.5
赤 豚ひき肉	● <b>トック</b>	
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 えのきたけ	13
コチジャン	塩	0.3
● <b>ビビンバ(野菜)</b>	こしょう	0.02
緑 きゅうり	うすくちしょうゆ	1.9
緑 にんじん	中華スープの素	0.8
緑 切干しだいこん	水	135
黄 砂糖	● <b>いもけんぴフィッシュ(中)</b>	
塩	赤 いもけんぴフィッシュ(袋)	5
こいくちしょうゆ		

● <b>さごしのおろししょうゆかけ</b>	赤 赤みそ	10.7
赤 さごし	赤 白みそ	4.3
緑 だいこんおろし(冷)	赤 だしこんぶ	0.6
みりん	赤 けずりぶし	2.1
うすくちしょうゆ	水	140
● <b>みそ汁</b>	● <b>もやしとピーマンのいためもの</b>	
赤 豚肉	緑 ブラックマツペもやし	32.5
赤 うすあげ(冷)	緑 ビーマン	6.5
緑 たまねぎ	黄 綿実油	0.39
緑 キャベツ	塩	0.13
緑 にんじん	うすくちしょうゆ	1.04
赤 わかめ(乾)		

● <b>焼きそば(小麦)</b>	トンカツソース	9.8
赤 豚肉	ウスターソース	5.6
料理酒	● <b>きゅうりのしょうがづけ</b>	
黄 中華めん	緑 きゅうり	39
黄 綿実油	緑 しょうが	0.26
緑 キャベツ	黄 砂糖	1.04
緑 たまねぎ	うすくちしょうゆ	1.82
緑 ビーマン	● <b>あまなつかん</b>	
緑 にんじん	緑 あまなつかん	55
黄 綿実油		
塩		
こしょう		

23(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	13
	【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 ジャがいもでん粉 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	
ごはん		●キャベツの梅風味	緑 キャベツ	39
牛乳		●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
	エネルギー 814kcal たんぱく質 28.0g 脂質 28.3g 糖質 108.9g			
24(金)	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	赤 牛ひき肉 21 赤 豚ひき肉 21 黄 ジャがいも 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 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	●レタスのスープ
	【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クラスの人数分、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。	赤 鶏肉 26 白ワイン 0.78 緑 レタス 39 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 パセリ 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	●豆こんぶ	赤 豆こんぶ(袋) 6
	エネルギー 760kcal たんぱく質 36.4g 脂質 23.3g 糖質 89.9g	●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	
27(月)	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	●豚肉と野菜の煮もの	赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 ジャがいも 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどめ(冷) 13	●きゅうりのゆず風味
ごはん	【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。	赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 19.5 緑 にんじん 3.9 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 6.5 こいくちしょうゆ 5.2 赤 こんぶ(粉末) 0.39	●ちまき(小麦)	赤 ちまき 40
牛乳		●まっ茶大豆(中)	赤 まっ茶大豆(袋) 6	
	エネルギー 823kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.3g 糖質 114.7g			
28(火)	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)	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 緑 キャベツ 26 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 6.5 こいくちしょうゆ 5.2	●ちまき(小麦)
	【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。	赤 ちまき 40 ●まっ茶大豆(中)	赤 まっ茶大豆(袋) 6	
	エネルギー 760kcal たんぱく質 28.4g 脂質 14.1g 糖質 124.0g			
30(木)	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 いちごジャム	●カレースープスパゲッティ(小麦)	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 カレーウの素(米粉) 8.3	●かぼちゃのマリネ焼き
	【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。	●ミニフィッシュ	赤 ミニフィッシュ(袋) 5	
	エネルギー 819kcal たんぱく質 35.5g 脂質 22.4g 糖質 108.5g			

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

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。

4月13日(月)

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28日(火)

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。