

9 (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	10
	[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、オリーブ油で下味をつける。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、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[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 ぶたにく	緑 むきえだまめ(れいとう)	5
加工パン		緑 ピーマン	しお	0.3
牛 乳		ワイン(しろ)	こしょう	0.02
		しお	うすくちしょうゆ	1
		こしょう(あらびき)	チキンブイヨン	1.5
		ガーリック	みず	130
		こいくちしょうゆ	●ツナとキャベツのソテー	
		黄 オリーブゆ	赤 ツナかんづめ	10
			緑 キャベツ	30
		赤 けいにく	黄 めんじつゆ	0.2
		ワイン(しろ)	しお	0.1
		黄 じゃがいも	こしょう	0.01
		緑 たまねぎ		
	エネルギー 617kcal たんぱく質 30.0g 脂質 24.0g 糖質 64.6g			
10 (水)	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)	緑 にんにく	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 ひとくちトンカツ	黄 めんじつゆ	0.5
ごはん		黄 なたねあぶら	しお	0.5
牛 乳		●カツカレーライス(カレー)	ローレル	0.01
		赤 ぎゅうにく	カレールウのもと(めこ)	12
		黄 じゃがいも	みず	100
		緑 たまねぎ	●フルーツゼリー	
		緑 にんじん	緑 ゼリー(みかん)	30
		緑 グリンピース(れいとう)	緑 わなしカットかんづめ	22
	エネルギー 710kcal たんぱく質 23.2g 脂質 23.1g 糖質 95.7g			
11 (木)	焼きとり みそ汁 もやしのゆずの香あえ	●焼きとり	緑 あおねぎ	5
	[焼きとり]①鶏肉はしょうが汁で下味をつける。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。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、最後に菁ねぎを加えて煮る。[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。	赤 けいにく	赤 あかみそ	10
ごはん		緑 しろねぎ	赤 しろみそ	4
牛 乳		緑 しょうが	赤 だしこんぶ	0.5
		黄 さとう	赤 けずりぶし	2
		みりん	みず	130
		こいくちしょうゆ	●もやしのゆずの香あえ	
		黄 じゃがいもでんぶん	緑 ブラックマッパもやし	30
		●みそ汁	黄 さとう	0.8
		赤 ぶたにく	しお	0.1
		赤 うすあげ(れいとう)	こめず	0.5
		緑 たまねぎ	うすくちしょうゆ	0.5
		緑 キャベツ	緑 ゆず(かじゅう)	0.5
		緑 にんじん		
	エネルギー 560kcal たんぱく質 27.9g 脂質 13.5g 糖質 78.5g			
12 (金)	焼きそば きゅうりのしょうがづけ ソフト黒豆	●焼きそば	こしょう	0.03
	[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。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。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	赤 ぶたにく	トンカツソース	7
ミニコッパン		りょうりしゆ	ウスターソース	4
牛 乳		黄 ちゅうかめん	●きゅうりのしょうがづけ	
		黄 めんじつゆ	緑 きゅうり	30
		緑 キャベツ	緑 しょうが	0.2
		緑 たまねぎ	黄 さとう	0.8
		緑 ピーマン	うすくちしょうゆ	1.4
		緑 にんじん	●ソフト黒豆	
		黄 めんじつゆ	赤 ソフトくろまめ(ふくら)	8
		しお		
	エネルギー 522kcal たんぱく質 25.4g 脂質 18.4g 糖質 58.3g			
15 (月)	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	10
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、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、最後に菁ねぎを加えて煮る。[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 ぶたにく	赤 あかみそ	10
ごはん		緑 たまねぎ	赤 しろみそ	4
牛 乳		緑 しょうが	赤 だしこんぶ	0.5
		黄 さとう	赤 けずりぶし	2
		りょうりしゆ	みず	130
		みりん	●じゃこピーマン	
		こいくちしょうゆ	赤 ちりめんじゃこ	3
		黄 めんじつゆ	緑 ピーマン	20
		●とうふのみそ汁	黄 めんじつゆ	0.4
		赤 とうふ(れいとう)	黄 さとう	0.3
		緑 キャベツ	りょうりしゆ	0.4
		緑 にんじん	こいくちしょうゆ	0.9
		緑 あおねぎ		
	エネルギー 553kcal たんぱく質 25.5g 脂質 15.1g 糖質 75.4g			

16 (火)	カレースープスパゲッティ キャベツのピクルス おさつチップス	●カレースープスパゲッティ	カレールウのもと(めこ)	8	
	[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、チキンブイヨン、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。[キャベツのピクルス]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砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。	赤 けいにく	30	みず	130
コッパン		赤 ベーコン	5	※しお	0.5
牛 乳		黄 スパゲッティ	15	●キャベツのピクルス	
		緑 たまねぎ	40	緑 キャベツ	30
		緑 にんじん	10	黄 さとう	0.8
		緑 ピーマン	5	しお	0.2
		緑 しめじ	10	ワインピネガー	0.8
		黄 めんじつゆ	0.5	うすくちしょうゆ	0.2
		しお	0.2	●おさつチップス	
		チキンブイヨン	1	黄 おさつチップス(ふくら)	5
	エネルギー 621kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.0g 糖質 80.6g				
17 (水)	まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの きゅうりの赤じそあえ	●まぐろのオーロラ煮	緑 むきえだまめ(れいとう)	10	
	[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。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。つなこんにやくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)、つなこんにやく、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きめ、最後にむきえだまめを加えて煮る。[きゅうりの赤じそあえ]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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 まぐろ	40	緑 しいたけ(かんそう)	0.5
ごはん		緑 しょうが	黄 さとう	1	
牛 乳		りょうりしゆ	みりん	1	
		黄 じゃがいもでんぶん	しお	0.1	
		黄 なたねあぶら	うすくちしょうゆ	3	
		ケチャップ	こいくちしょうゆ	2.5	
		黄 さとう	赤 けずりぶし	0.9	
		赤 あかみそ	みず	40	
		●豚肉と野菜の煮もの	●きゅうりの赤じそあえ		
		赤 ぶたにく	緑 きゅうり	30	
		りょうりしゆ	あかじそ(おつけかんそう)	0.2	
		黄 じゃがいも	黄 さとう	0.3	
		つなこんにやく	こめず	0.2	
		緑 たまねぎ	うすくちしょうゆ	0.7	
		緑 にんじん			
	エネルギー 634kcal たんぱく質 28.8g 脂質 17.6g 糖質 84.6g				
18 (木)	ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) トック	●ビビンバ(肉)	しお	0.1	
	[ビビンバ(肉)]①砂糖、料理酒、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。	赤 ぎゅうひきにく	20	こいくちしょうゆ	2.4
ごはん		赤 ぶたひきにく	20	黄 ごまあぶら	0.5
牛 乳		緑 にんにく	0.2	黄 いりごま(しろ)	0.5
		黄 ごまあぶら	0.5	●トック	
		黄 さとう	2	黄 トック	20
		りょうりしゆ	1.2	緑 たまねぎ	25
		こいくちしょうゆ	2.5	緑 こまつな(れいとう)	15
		コチジャン	0.3	緑 えのきたけ	10
		●ビビンバ(野菜)	しお	0.3	
		緑 きゅうり	15	こしょう	0.02
		緑 にんじん	15	うすくちしょうゆ	1.8
		緑 きりほしいこん	4	ちゅうかスープのもと	0.8
		黄 さとう	1.1	みず	130
	エネルギー 595kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.2g 糖質 87.1g				
19 (金)	じゃがいものミートグラタン レタスのスープ みかん(缶)	●じゃがいものミートグラタン	みず	5	
	[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、ワインをかける。更にたまねぎ、じゃがいも、グリーンピースの順にいため、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、上新粉を加えて煮、ミニパットに入れ、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にレタス、パセリを加えて煮る。[みかん(缶)]①みかんは1人1/4缶ずつである。	赤 ぎゅうひきにく	15	●レタスのスープ	
加工パン		赤 ぶたひきにく	15	赤 けいにく	20
牛 乳		黄 じゃがいも	25	ワイン(しろ)	0.6
		緑 たまねぎ	30	緑 レタス	30
		緑 グリンピース(れいとう)	3	緑 にんじん	10
		緑 にんにく	0.1	緑 コーン(れいとう)	5
		黄 めんじつゆ	0.5	緑 パセリ	0.5
		ワイン(しろ)	0.9	しお	0.3
		しお	0.1	こしょう	0.02
		こしょう	0.03	うすくちしょうゆ	1
		ケチャップ	6	チキンブイヨン	1.5
		トマトピューレ	5	みず	130
		ウスターソース	1	●みかん(缶)	
		黄 じゃしょうこ	2	緑 みかん(かんづめ)	43
		黄 パンこ(こめこ)	0.5		
	エネルギー 604kcal たんぱく質 27.9g 脂質 18.6g 糖質 75.0g				
22 (月)	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	みず	18	
	[マーボー豆腐]①料理酒、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 ぎゅうひきにく	25	●きゅうりの中華あえ	
ごはん		赤 ぶたひきにく	25	緑 きゅうり	30
牛 乳		赤 とうふ(れいとう)	40	黄 さとう	0.8
		緑 たまねぎ	40	しお	0.1
		緑 にんじん	15	こめず	0.6
		緑 にら	5	うすくちしょうゆ	0.6
		緑 しょうが	0.5	黄 ごまあぶら	0.2
		緑 にんにく	0.5	●ツナとチンゲンサイのいためもの	
		黄 めんじつゆ	0.5	赤 ツナかんづめ	5
		トウバンジャン	0.1	緑 チンゲンサイ	15
		りょうりしゆ	1	緑 コーン(れいとう)	10
		しお	0.1	黄 めんじつゆ	0.2
		こいくちしょうゆ	2.5	しお	0.05
		赤 あかみそ	4	こしょう	0.01
		黄 じゃがいもでんぶん	1	こいくちしょうゆ	0.3
	エネルギー 599kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.1g 糖質 75.4g				

23 (火)	煮こみハンバーグ 野菜スープ ミニフィッシュ [煮こみハンバーグ]①綿美油を熱し、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。[野菜スープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②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、最後にパセリを加えて煮る。[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。 エネルギー 609kcal たんぱく質 27.6g 脂質 21.8g 糖質 71.1g	●煮こみハンバーグ 赤 ハンバーグ 60 緑 たまねぎ 25 緑 マッシュルーム(みず) 5 黄 めんじつゆ 0.2 ケチャップ 8 ウスターソース 2 みず 40 ●野菜スープ 緑 キャベツ 30	緑 コーン(れいとう) 10 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう(しろ) 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(ふくら) 5
24 (水)	鶏肉のからあげ 中華スープ チンゲンサイともやしの甘酢あえ [鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。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。[中華スープ]①豚肉は料理酒で下味をつける。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ(乾)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、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[チンゲンサイともやしの甘酢あえ]①もやしはゆでるか、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。チンゲンサイはゆでる。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 625kcal たんぱく質 22.9g 脂質 23.0g 糖質 79.5g	●鶏肉のからあげ 赤 けいにく 45 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 黄 ジャがいもでんぷん 9 黄 なたねあぶら 7 ●中華スープ 赤 ぶたにく 10 りょうりしゆ 0.3 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10	緑 にら 5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッパもやし 20 緑 チンゲンサイ 15 黄 さとう 0.8 黄 こめず 1.2 うすくちしょうゆ 1.6
25 (木)	きんぴらちらし(具) きざみのり(袋・きんぴらちらし) すまし汁 ちまき [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綿美油を熱し、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。[すまし汁]①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしてだしをとり、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、最後にだいこん葉を加えて煮る。[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。 エネルギー 604kcal たんぱく質 22.7g 脂質 11.8g 糖質 97.6g	●きんぴらちらし(具) 赤 ぶたにく 20 りょうりしゆ 0.6 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 4 しお 0.2 こめず 6 こいくちしょうゆ 4 赤 こんぶ(ふんまつ) 0.3 ●きざみのり(袋・きんぴらちらし) 赤 きざみのり(ふくら) 0.8	●すまし汁 赤 けいにく 15 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 だいこん(ゆめんそう) 0.5 緑 えのきたけ 10 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●ちまき 黄 ちまき 40
26 (金)	ビーフシチュー さンドまめとコーンのサラダ あまなつかん [ビーフシチュー]①牛肉はワインで下味をつける。②綿美油を熱し、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じゃがいもが半は柔らかくなれば、水とき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、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て煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。[さんどまめとコーンのサラダ]①さんどまめ、コーンは各々ゆでるか、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。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿美油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[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 610kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.9g 糖質 74.9g	●ビーフシチュー 赤 ぎゅうにく 40 ワイン(しろ) 1.2 黄 ジャがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 5 トマトピューレ 3 黄 さとう 0.3 しお 0.2 こしょう 0.03 ローレル 0.02 トンカツソース 2	ウスターソース 1.5 チキンブイオン 1 黄 じゃゆんこ 5 みず 65 ●さんどまめとコーンのサラダ 緑 さんどまめ(れいとう) 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.6 しお 0.2 こめず 0.4 うすくちしょうゆ 0.1 黄 めんじつゆ 0.2 ●あまなつかん 緑 あまなつかん 55
30 (火)	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]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けずりぶしてだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)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じゃがいもが半は柔らかくなれば、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詰め、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あつあげは縮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。 エネルギー 572kcal たんぱく質 26.9g 脂質 14.3g 糖質 77.9g	●鶏肉とじゃがいもの煮もの 赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 黄 ジャがいも 30 緑 たまねぎ 35 緑 ごぼう 15 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しいたけ(かんそう) 1 黄 さとう 1.2 みりん 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 赤 けずりぶし 0.9	みず 40 ●あつあげのしょうゆだれかけ 赤 あつあげ(れいとう) 30 黄 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.8 ●紅ざけそぼろ 赤 べにざけ(フレーク) 10 黄 いりごま(しろ) 1.3 赤 あおりのり 0.2 りょうりしゆ 0.5 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 1 みず 0.7

令和6年4月の献立から1/2黒糖パンの提供を中止し、ミニコッペパンを提供します。また、パンの名称を次のように変更します。
(旧)パン(基本配合)→(新)コッペパン (旧)パン(基本配合以外)→(新)加工パン

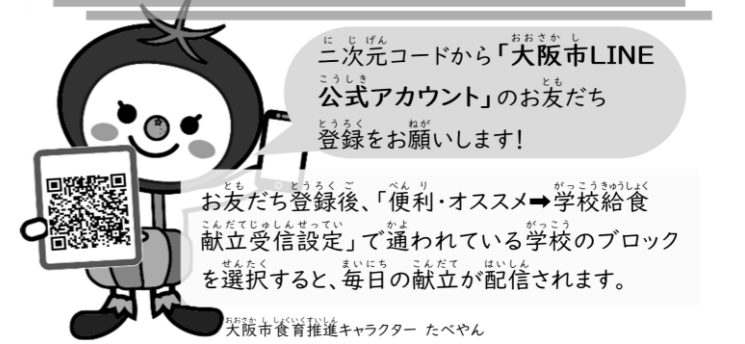
黄：主にエネルギーのもとになる食品(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)
赤：主に体をつくるのもとになる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)
緑：主に体の調子を整えるのもとになる食品(野菜、果物、きのこ類)

【パンの種類】

- ・コッペパン(ジャムやバター等がつきます)
- ・ミニコッペパン
- ・加工パン(黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン)

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!



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。

4月10日(水)

入学祝いこんだて

- ・カツカレーライス
- ・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、みなさんが小学生になったお祝いのこんだてです。
2年生以上のみなさんも1年生の入学と自分たちの進級をいっしょにお祝いしましょう。
★4月からカレーライスは、カレールウの素(米粉)を使います。

4月25日(木)

ちまき

大阪市の給食では、こどもの日の行事献立に「ちまき」が付きまます。
ちまきは、米粉などで作ったもちを笹の葉につつま、蒸して作る和菓子です。
「こどもが元気に育ちますように」という願いがこめられています。