

3 (月)	豚肉のしょうが焼き みそ汁 高野どうふの煮もの			●豚肉のしょうが焼き	赤 しろみそ	4	7 (金)	さごしのおろししょうゆかけ さといもと野菜の含め煮 なのはなのおひたし かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)			●さごしのおろししょうゆかけ	赤 しお	0.1				
	[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。[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、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。[高野どうふの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)			赤 ぶたにく	40	赤 だしこんぶ		0.5	赤 さごし	50	赤 うすくちしょうゆ	3					
				緑 たまねぎ	25	赤 けずりぶし		2	緑 りょうりしゆ	1.5	こいくちしょうゆ	2.5					
				緑 しょうが	1	みず		130	緑 だいこんおろし(れいとう)	10	赤 だしこんぶ	0.16					
ごはん	加工牛乳				●高野どうふの煮もの	赤 こうやどうふ	5	ごはん	●さといもと野菜の含め煮			●なのはなのおひたし	赤 けずりぶし	0.6			
					赤 だしこんぶ	0.5	赤 みりん		0.5	赤 うすくちしょうゆ	2	みず	40				
					緑 むきえだまめ(れいとう)	5	緑 さとう		1.5	緑 けいにく	10	緑 はくさい	20				
					黄 さとう	1.5	黄 みりん		0.5	黄 さといも(れいとう)	30	緑 なのはな	15				
					みりん	0.5	みりん	0.5	つなこんにゃく	15	黄 さとう	0.3					
					うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	緑 たまねぎ	30	うすくちしょうゆ	1.5					
					赤 だしこんぶ	0.18	赤 だしこんぶ	0.18	緑 にんじん	15	赤 だしこんぶ	0.01					
					赤 けずりぶし	0.67	赤 けずりぶし	0.67	緑 さんどまめ(れいとう)	10	赤 けずりぶし	0.03					
					みず	45	みず	45	最後にさんどまめを加えて煮る。[なのはなのおひたし]①はくさい、なのはなは各々ゆでる。②だしこんぶ、けずしぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。	緑 しめじ	10	みず	2				
									黄 さとう	1	●かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)	赤 かつおぶし(ふくら)	1				
									みりん	1							
					エネルギー 564kcal たんぱく質 28.0g 脂質 13.9g 糖質 77.8g												
4 (火)	加工牛乳	あげどりのバーベキューソース カレースープ キャベツとコーンのサラダ フルーツゼリー			●あげどりのバーベキューソース	黄 めんじつゆ	0.5	10 (月)	豚肉と野菜のいためもの 五目汁 よもぎだんご きな粉(袋・よもぎだんご)			●豚肉と野菜のいためもの	緑 えのきたけ	10			
		[あげどりのバーベキューソース]①鶏肉はにんにく、ワインで下味をつける。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。③砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、湯を合わせて煮、配缶時に鶏肉にからませる。[カレースープ]①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[キャベツとコーンのサラダ]①キャベツ、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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[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 けいにく	45	赤 しお		0.1	赤 ぶたにく	30	赤 しお	0.4				
					緑 にんにく	0.5	チキンブイヨン		1	緑 しょうが	0.5	うすくちしょうゆ	4				
					ワイン(しろ)	1.4	カレールウのもと(こめこ)		8	緑 ブラックマップもやし	20	赤 だしこんぶ	0.5				
					黄 じゃがいもでんぶん	9	みず	130	ごはん	③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②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。[よもぎだんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。②よもぎだんごはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。[きな粉(袋・よもぎだんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。			緑 さんどまめ(れいとう)	10	赤 けずりぶし	2	
					黄 なたねあぶら	7	●キャベツとコーンのサラダ	黄 めんじつゆ		0.2	みず	130					
					黄 さとう	1	緑 キャベツ	30		しお	0.2	●よもぎだんご					
					ケチャップ	4	緑 コーン(れいとう)	5		こいくちしょうゆ	1	黄 よもぎだんご	35				
					トンカツソース	2	黄 さとう	0.8	加工牛乳	●五目汁			黄 さとう	1			
					ウスターソース	1	しお	0.2		赤 けいにく	10	うすくちしょうゆ	0.5				
					みず	2.5	ワインビネガー	0.5		緑 はくさい	30	黄 じゃがいもでんぶん	0.3				
					●カレースープ	赤 ギゅうにく	15	うすくちしょうゆ		0.2	緑 だいこん	20	みず	10			
卒業祝い献立					黄 じゃがいも	20	●フルーツゼリー	緑 ゼリー(みかん)	30	牛乳	●きな粉(袋・よもぎだんご)			赤 きなこ(ふくら)	3		
					緑 たまねぎ	30	緑 ゼリー(みかん)	30	緑 にんじん		10						
					緑 にんじん	10	緑 わなし(カットかんづめ)	22	緑 みつば		3						
					緑 グリンピース(れいとう)	5											
5 (水)	加工牛乳	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの			●関東煮	赤 けずりぶし	1.2	11 (火)	さけのクリームスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス			●さけのクリームスパゲッティ	黄 めんじつゆ	1.2			
		[関東煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにゃく、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、あつあげ、ちくわを加え、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、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含める。[きゅうりの梅風味]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梅肉、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。[とら豆の煮もの](A:焼き物機)①とら豆はミニパットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B:釜)①とら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③とら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)			赤 りょうりしゆ	0.6	●きゅうりの梅風味		赤 ベにざけ(フレーク)	20	赤 ギゅうにゅう	20					
					赤 うすらたまご(みず)	20	緑 きゅうり		30	赤 ベーコン	5	黄 クリーム	7				
					赤 ちくわ	15	緑 ばいにく		0.5	黄 スパゲッティ	30	みず	40				
ごはん	加工牛乳				黄 じゃがいも	25	黄 さとう	0.3	ミニコッパン	[さけのクリームスパゲッティ]①さけは流水解凍する。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分にいためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのぼす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめ、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[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。			黄 めんじつゆ	0.9	※しお	1	
					こんにゃく	20	こめず	0.2		緑 たまねぎ	45	●キャベツときゅうりのサラダ					
					赤 あつあげ(れいとう)	20	うすくちしょうゆ	0.7		緑 にんじん	10	緑 キャベツ	20				
					緑 だいこん	40	●とら豆の煮もの	緑 きゅうり		15							
除去食(卵)					赤 とらまめ(かんそう)	6	黄 さとう	1.6	牛乳	④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめ、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[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。			緑 むきえだまめ(れいとう)	5	緑 マッシュルーム(みず)	10	
					黄 さとう	1	しお	0.1		黄 さとう	0.8						
					みりん	1	うすくちしょうゆ	0.3		黄 めんじつゆ	0.5	しお	0.2				
					しお	0.3	うすくちしょうゆ	0.3		しお	1	ワインビネガー	0.8				
					うすくちしょうゆ	3	みず(やきものき)	25	12 (水)	チキンカレーライス ピーンズサラダ いちご			●チキンカレーライス	黄 めんじつゆ	0.3		
					こいくちしょうゆ	2	みず(かま)	15		エネルギー 553kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.0g 糖質 57.7g	チキンブイヨン	0.4	●おさつチップス	黄 おさつチップス(ふくら)	5		
										黄 こむぎこ(はくりきこ)	1.5						
6 (木)	加工牛乳	えびのチリソースいため 中華がゆ デコボン			●えびのチリソースいため	赤 えび	35	ごはん	[チキンカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。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む。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[ピーンズサラダ]①金時豆、キャベツ、むきえだまめは各々ゆでるか、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、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			●チキンカレーライス	赤 けいにく	35	●ピーンズサラダ	赤 きんときまめ(ドライパック)	5
		[えびのチリソースいため]①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけし、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[中華がゆ]①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、米、にんじん、だいこん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんご、チンゲンサイを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。			黄 せいはいくまい	10	黄 じゃがいも		35	緑 キャベツ	20						
					緑 たまねぎ	25	緑 だいこん		25	緑 たまねぎ	45	緑 むきえだまめ(れいとう)	5				
					緑 しろねぎ	3	緑 チンゲンサイ		20	黄 さとう	0.7						
					緑 にんじん	5	緑 しいたけ(かんそう)	0.5	加工牛乳	④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめ、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			赤 しお	0.1			
					緑 しょうが	0.3	しお	0.3		緑 にんじん	15	こしょう	0.01				
					緑 にんにく	0.3	うすくちしょうゆ	1		緑 にんにく	0.5	こめず	0.7				
					黄 めんじつゆ	0.5	チキンブイヨン	1.5		黄 めんじつゆ	0.5	うすくちしょうゆ	0.6				
					トウバンジャン	0.03	黄 こまあぶら	0.2	牛乳	④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			ローレル	0.01	黄 めんじつゆ	0.3	
					黄 さとう	0.4	みず	130		黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3				
					こいくちしょうゆ	1.2	●デコボン	緑 デコボン		44	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3			
					ケチャップ	5				みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
					黄 じゃがいもでんぶん	0.2			牛乳	④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3	
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
									牛乳	④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3	
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
									牛乳	④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3	
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
									牛乳	④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3	
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
									牛乳	④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3	
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
									牛乳	④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3	
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
									牛乳	④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3	
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
									牛乳	④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3	
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
									牛乳	④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3	
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
										みず	130	黄 さとう	0.5	黄 かいふく	0.3		
									牛乳	④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。			黄 さとう	0.			

13 (木)	とうふのミートグラタン ジャがいもと野菜のスープ はっさく	●とうふのミートグラタン	●じゃがいもと野菜のスープ
	[とうふのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、湯、大豆を加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、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℃、13分間、焼き物機で焼く。[じゃがいもと野菜のスープ]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、だいこん、キャベツ、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。[はっさく]①はっさくは1人1/4切ずつである。	赤 ぎゅうひきにく 10 赤 とうふ(れいとう) 25 赤 だいず(つぶじょう) 3 緑 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 にんにく 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 6 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 黄 しょうしんこ 3 黄 パンこ(こめこ) 0.5 みず 5	赤 けいにく 20 ワイン(しろ) 0.6 黄 じゃがいも 25 緑 キャベツ 25 緑 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●はっさく 緑 はっさく 51
バター			
	エネルギー 600kcal たんぱく質 26.0g 脂質 23.1g 糖質 65.3g		
14 (金)	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮	●まぐろの甘辛焼き	緑 みつば 3
ごはん	[まぐろの甘辛焼き]①まぐろは砂糖、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のまぐろ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。[豚汁]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[くきわかめのつくだ煮]①くきわかめはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。	赤 まぐろ 35 緑 しろねぎ 10 黄 さとう 0.5 りょうりしゅ 1.1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.4 黄 めんじつゆ 1	赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●くきわかめのつくだ煮 赤 くきわかめ(れいとう) 10 黄 さとう 0.5 みりん 2 こいくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けずりぶし 0.15 みず 10
	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.6g 脂質 12.6g 糖質 78.5g	●豚汁	●牛ひじきそば
17 (月)	いわしフライ みそ汁 牛ひじきそば	●いわしフライ	赤 だしこんぶ 0.5
	[いわしフライ]①いわしフライ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℃)[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[牛ひじきそば]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にひじきを加えていためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 いわしフライ 50 黄 なたねあぶら 8	赤 けずりぶし 2 みず 130
ごはん		●みそ汁	
	エネルギー 656kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.2g 糖質 84.2g	緑 だいこん 30 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 ブラックマッペもやし 10 緑 あおねぎ 5 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4	赤 ぎゅうひきにく 10 緑 しょうが 0.1 赤 ひじき 1 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5
19 (水)	鶏肉のハ丁みそだれかけ 五目汁 ちくわとだいこんのいため煮	●鶏肉のハ丁みそだれかけ	うすくちしょうゆ 4
ごはん	[鶏肉のハ丁みそだれかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②鶏肉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。③砂糖、みりん、ハ丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配缶時に鶏肉にかける。[五目汁]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、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、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[ちくわとだいこんのいため煮]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、だいこんの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、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る。	赤 けいにく 50 りょうりしゅ 1.5 黄 さとう 0.8 みりん 0.8 赤 はちちょうみそ 1.2 赤 あかみそ 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.2 みず 6	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●ちくわとだいこんのいため煮 赤 ちくわ 8 緑 にんじん 5 緑 だいこん 25 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 0.5 みりん 0.2 うすくちしょうゆ 0.7 こいくちしょうゆ 0.5 赤 だしこんぶ 0.06 赤 けずりぶし 0.23 みず 15
	エネルギー 539kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.2g 糖質 75.4g	●五目汁	

21 (金)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 ツナとキャベツのバジルソテー	●チキンレバーカツ	こしょう 0.01
	[チキンレバーカツ]①チキンレバー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℃)[ケチャップ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。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、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのバジルソテー]①ツナは十分に油をきる。②オリーブ油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、バジルで味つけする。	赤 チキンレバーカツ 50 黄 なたねあぶら 8 ●ケチャップ煮 赤 ぶたにく 15 ワイン(しろ) 0.5 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.3 トマトピューレ 2 黄 さとう 0.5 しお 0.3	ローレル 0.03 ケチャップ 8 チキンブイヨン 0.6 みず 50 ●ツナとキャベツのバジルソテー 赤 ツナかんづめ 5 緑 キャベツ 25 黄 オリーブゆ 0.3 しお 0.05 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.3 バジル 0.02
加工パン			
牛乳			
	エネルギー 690kcal たんぱく質 28.6g 脂質 26.1g 糖質 77.3g		

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）

- 【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、パンプキンパン）

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。

3月10日(月)

よもぎだんご

給食のよもぎだんごは、うるち米、もち米、よもぎから作られています。

よもぎは、山や野原で自然に生えている春の野草です。やわらかな新芽をすりつぶして、だんごに入れます。

※うるち米とは、普段ごはんとして食べている米のことです。

きな粉をかけて食べます。

「よもぎだんご」は、しっかりよくかんで食べましょう。

3月4日(火)

卒業おめでとうございます

キャベツとコーンのサラダ

あげどりのバーベキューソース

フルーツゼリー

パン

カレースープ

牛乳

卒業祝い献立には、6年生の卒業をお祝いする気持ちがこめられています。

3月12日(水)

楽しい会食

会食とは、人が集まっていっしょに食事をすることです。

みんなで楽しく給食を食べるために食事のマナーに気を付けましょう。

このようなことに気を付けましょう

食事にふさわしい会話をする。

食べている時に立ち歩かない。

口に食べ物を入れたまま、話さない。

大阪市教育委員会事務局 指導部保健体育担当給食グループ 06-6208-9143 ホームページURL www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html