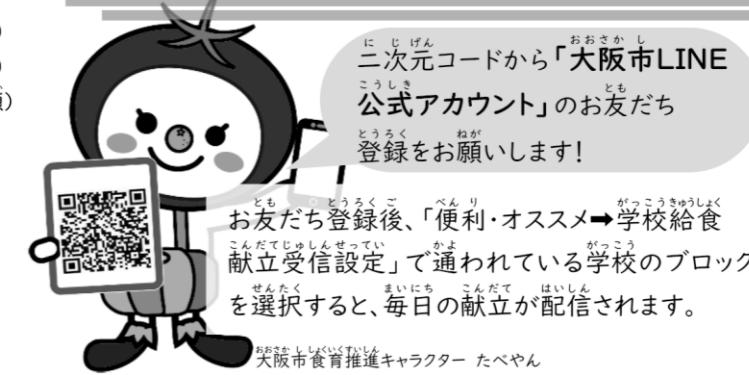


すい 9(水) こはん 牛乳 入学祝い 献立	カツカレーライス(カツ) カツカレーライス(カレー) フルーツゼリー	●カツカレーライス(カツ) 【カツカレーライス(カツ)】①トンカツは冷凍のまま熱したたな油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②配食時にご飯を盛りつけた上にトンカツを添える。【カツカレーライス(カレー)】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味付けて煮込み、最後にグリンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【フルーツゼリー】①配缶時にゼリー、液汁を十分にきた和なしを混ぜる。	黄 めんじつゆ 0.5 赤 ひとくちトンカツ 30 カレーこ 0.05 黄 なたねあぶら 5 しお 0.3 ●カツカレーライス(カレー) 赤 きゅうにく 25 カレールウのもと(こめこ) 11 黄 ジャガイモ 35 みず 100 緑 たまねぎ 45 ●フルーツゼリー 緑 にんじん 20 緑 ゼリー(みかん) 30 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 わなし(カットかんづめ) 22 緑 にんにく 0.3
	エネルギー 706kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.9g 糖質 95.4g		
	焼きとり みそ汁 もやしのゆずの香あえ	●焼きとり 【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、白みそで味付けて、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。	
	エネルギー 565kcal たんぱく質 27.9g 脂質 14.0g 糖質 78.6g	緑 にんじん 10 赤 けいにく 45 赤 わかめ(かんそう) 0.5 緑 しろねぎ 10 赤 あかみそ 10 緑 しょうが 12 赤 しろみそ 4 黄 めんじつゆ 0.5 赤 だしこんぶ 0.5 黄 さとう 1 赤 けずりぶし 2 黄 みりん 3 みず 130 黄 ジャガイモ(でんぶん) 0.2 ●もやしのゆずの香あえ 緑 ブラックマッシュモヤシ 30 黄 さとう 0.8 赤 ふたにく 10 しお 0.1 赤 うすあげ(れいとう) 5 こめず 0.5 緑 たまねぎ 30 うすくちしょうゆ 0.5 緑 キャベツ 15 緑 ゆず(かじゅう) 0.5	
もく 10(木) こはん 牛乳	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 【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。 【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付けて、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、こしょうで味付ける。	
	エネルギー 485kcal たんぱく質 27.3g 脂質 18.3g 糖質 46.9g	緑 にんじん 10 赤 ふたにく 40 緑 バセリ 0.5 緑 ピーマン 10 しお 0.3 ワイン(しろ) 12 こしょう 0.02 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1 こしょう(あらびき) 0.03 チキンブイヨン 1.5 ガーリック 0.03 みず 130 黄 めんじつゆ 0.5 ●ツナとキャベツのソテー <sup>1</sup> 赤 ツナかんづめ 10 黄 キャベツ 30 赤 けいにく 15 黄 めんじつゆ 0.2 ワイン(しろ) 0.5 しお 0.05 黄 ジャガイモ 20 こしょう 0.01 緑 たまねぎ 35	
	ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) トック	●ビビンバ(肉) 【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の調味液で味付ける。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切干した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、切干した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付けて、最後にこまつなを加えて煮る。	
	エネルギー 594kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.2g 糖質 86.9g	赤 きゅうり 20 こいくちしょうゆ 2.4 黄 ごまあぶら 0.5 黄 ごまあぶら 0.5 赤 ふたひきにく 20 黄 いりごま(しろ) 0.5 緑 にんにく 0.2 ●トック 黄 ごまあぶら 0.5 黄 トック 20 黄 さとう 2 緑 たまねぎ 25 黄 めんじつゆ 0.3 緑 こまつな(れいとう) 15 黄 キュウリ 15 緑 えのきだけ 10 緑 にんじん 15 しお 0.3 緑 きりぼしだいこん 4 こしょう 0.02 黄 さとう 1.1 うすくちしょうゆ 1.8 黄 さとう 0.1 ちゅうかスープのもと 0.8 黄 さとう 0.1 みず 130 黄 しお 0.1	
げつ 14(月) こはん 牛乳	ピーフシチュー ベーコンとさんどまめのソテー みかん(缶)	●ピーフシチュー 【ピーフシチュー】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、チキンブイヨンで味付けて、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、こしょうで味付ける。【みかん(缶)】①みかんは1人1/4缶ずつである。	
	エネルギー 570kcal たんぱく質 24.6g 脂質 20.7g 糖質 63.1g	赤 きゅうにく 40 トンカツソース 2 ワイン(しろ) 12 ウスターソース 1.5 黄 ジャガイモ 35 チキンブイヨン 1 緑 たまねぎ 40 黄 ジョウシンコ 5 緑 にんじん 20 緑 みず 75 緑 グリンピース(れいとう) 5 赤 ベーコン 8 黄 めんじつゆ 0.5 緑 さんどまめ(れいとう) 20 黄 ケチャップ 0.5 緑 コーン(れいとう) 5 黄 トマトピューレ 3 黄 めんじつゆ 0.2 黄 さとう 0.3 しお 0.05 黄 しお 0.2 こしょう 0.01 黄 こしょう 0.03 緑 みかん(かんづめ) 43	
	黒糖パン		

すい 16(水) こはん 牛乳	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 【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、熱したたな油であげる。【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、けず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。	●鶏肉のたつたあげ 赤 けいにく 45 緑 しょうが 0.9 黄 りょうりしゅ 1.4 黄 ジャガイモ(でんぶん) 9 黄 なたねあぶら 7 ●キャベツの梅風味 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 30 黄 さとう 0.3 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5
	エネルギー 626kcal たんぱく質 22.0g 脂質 23.8g 糖質 78.7g		
	マー婆ーどうふ きゅうりの中華あえ ツナとチンゲンサイのいためもの	●マー婆ーどうふ 【マー婆ーどうふ】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。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、コショウ、こいくちしょうゆで味つけする。	●マー婆ーどうふ 赤 きゅうり 25 赤 ぶたひきにく 25 赤 とうふ(れいとう) 40 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 ●ツナとチンゲンサイのいためもの 赤 ツナかんづめ 5 緑 チンゲンサイ 15 黄 トウバンジャン 0.1 緑 コーン(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.2 赤 あかみそ 4 黄 ジャガイモ(でんぶん) 1 緑 みず 13
	エネルギー 598kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.1g 糖質 75.1g		
もく 17(木) こはん 牛乳	煮こみハンバーグ コーンスープ 豆こんぶ	●煮こみハンバーグ 【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、コショウ、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。【豆こんぶ】①豆こんぶは1人1袋ずつである。	●煮こみハンバーグ 赤 ハンバーグ 60 緑 にんじん 25 緑 パセリ 0.5 緑 マッシュルーム(みすに) 5 黄 めんじつゆ 0.2 黄 ケチャップ 8 黄 ウスターソース 2 黄 チキンブイヨン 1.5 緑 みず 40 ●豆こんぶ 赤 まめこんぶ(ふくろ) 6
	エネルギー 598kcal たんぱく質 26.1g 脂質 22.2g 糖質 65.9g		
	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 【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けずりぶしでだし(しいたけ(乾))のもどし汁(もじき)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し、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、最後にあおのりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	●鶏肉とじゃがいもの煮もの 赤 けいにく 40 赤 あつあげ(れいとう) 35 黄 ジャガイモ(でんぶん) 0.5 緑 トマト 1 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 いりごま(しろ) 1.3 赤 あおのり 0.2 黄 みりん 0.5 黄 いりごま 0.1 黄 うすくちしょうゆ 2 黄 うすくちしょうゆ 2 赤 けずりぶし 0.9
	エネルギー 578kcal たんぱく質 27.3g 脂質 14.9g 糖質 77.7g		
げつ 21(月) こはん 牛乳	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 【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、黄ちゅうか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。【あまなつかん】①あまなつかんは1人1/4切ずつである。	●焼きそば 赤 ふたにく 40 赤 けいにく 12 黄 りょうりしゅ 1.2 黄 ジャガイモ(でんぶん) 30 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 きゅうり 35 緑 しょうが 0.

はいしん  
学校給食の献立を LINE で配信しています!

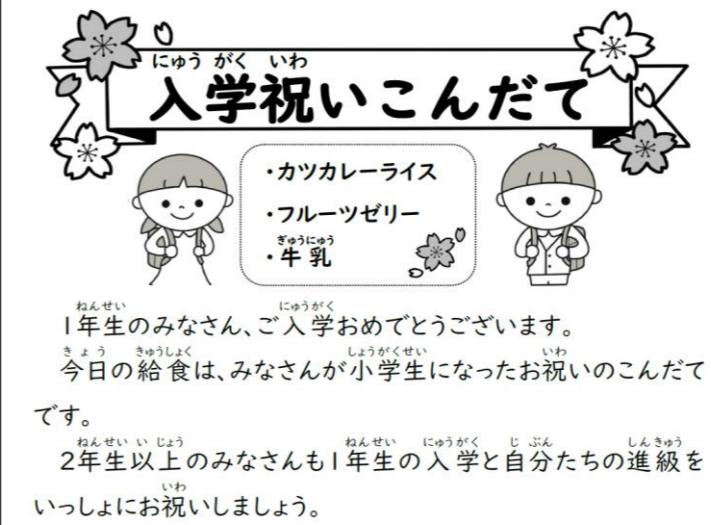


すい 23(水)	豚肉のしょうが焼き とうふのみそ汁 ジャコピーマン	●豚肉のしょうが焼き 赤 ぶたにく 40 緑 えのきだけ 10 緑 たまねぎ 20 赤 あかもそ 10 緑 しょうが 0.8 赤 だしこんぶ 0.5 黄 さとう 0.6 赤 けずりぶし 2 みりん 0.7 みす 130 こいくちしようゆ 2.4 ●じゃこピーマン 黄 めんじつゆ 0.5 赤 ちりめんじやこ 3 ●とうふのみそ汁 赤 とうふ(れいとう) 20 緑 ピーマン 20 黄 めんじつゆ 0.4 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.3 緑 にんじん 10 りょうりしゅ 0.4 緑 あおねぎ 5 こいくちしようゆ 0.9
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしようゆ、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煮上がりれば、とうふ、えのきだけを加えて煮、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ちりめんじやこはゆである。 ②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじやこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしようゆで味つけする。	
こはん 牛乳	エネルギー 579kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.7g 糖質 75.2g	
	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	●きんぴらちらし(具) 赤 ぶたにく 20 赤 けいにく 15 りょうりしゅ 0.6 りょうりしゅ 0.5 緑 ごぼう 20 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 みつば 3 黄 めんじつゆ 0.5 緑 えのきだけ 10 黄 さとう 4 しお 0.4 しお 0.2 うすくちしようゆ 4 こめし 6 赤 だしこんぶ 0.5 こいくちしようゆ 4 赤 けずりぶし 2 赤 こんぶ(ふんづ) 0.3 みす 130 ●きざみのり(袋・きんぴらちらし) 赤 きざみのり(ふくろ) 0.8 ●ちまき 黄 ちまき 40
もく 24(木)	[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ぐをぬく。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、こいくちしようゆ、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の真をかけ、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煮上がりれば、えのきだけを加えて煮、塩、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。	
	エネルギー 598kcal たんぱく質 22.5g 脂質 11.7g 糖質 96.7g	
25(金)	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 赤 けいにく 30 チキンブイヨン 1 赤 ベーコン 5 カレールウのもと(こめこ) 8 黄 スパゲッティ 15 ※しお 0.5 緑 たまねぎ 40 ●かぼちゃのマリネ焼き 緑 にんじん 10 緑 かぼちゃ(れいとう) 40 緑 ピーマン 5 やさいブイヨン 0.3 緑 しめじ 10 黄 ノンエッグドレッシング 6 黄 めんじつゆ 0.5 ●ミニフィッシュ 赤 しょ 0.2 赤 ミニフィッシュ(ふくろ) 5
コッペパン 牛乳	[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煮上がりれば、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。[かぼちゃのマリネ焼き]①かぼちゃは野菜ブイヨン、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。	
バター	エネルギー 628kcal たんぱく質 27.5g 脂質 24.7g 糖質 67.5g	
28(月)	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 赤 まぐろ 40 緑 しめじ 10 緑 しょうが 0.6 黄 さとう 1 黄 ジャガイモ(んぶん) 8 みりん 1 黄 なたねあぶら 6 しお 0.1 黄 ケチャップ 4 うすくちしようゆ 3 黄 さとう 1.7 こいくちしようゆ 2.5 赤 あかもそ 1.4 赤 けずりぶし 0.9 ●豚肉と野菜の煮もの 赤 ぶたにく 20 緑 きゅうり 30 赤 りょうりしゅ 0.6 黄 さとう 0.7 黄 ジャガイモ 30 しお 0.1 緑 たまねぎ 35 こめし 1 緑 にんじん 15 うすくちしようゆ 0.5 緑 さんどまめ(れいとう) 10
こはん 牛乳	[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、配食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、うすくちしようゆ、こいくちしよ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、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。	
	エネルギー 627kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.1g 糖質 85.1g	
30(水)	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 赤 きゅうひきにく 15 みす 2 赤 ぶたひきにく 15 ●レタスのスープ 赤 けいにく 20 赤 けいにく 20 黄 ジャガイモ 25 ワイン(しろ) 0.6 緑 たまねぎ 30 レタス 30 緑 グリンピース(れいとう) 3 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.5 緑 コーン(れいとう) 5 黄 しょ 0.1 緑 パセリ 0.5 黄 ケチャップ 6 しお 0.3 黄 トマトピューレ 5 こしょう 0.02 黄 ウスター紹子 1 うすくちしようゆ 1 黄 ジャガイモ 2 チキンブイヨン 1.5 黄 バンコ(こめこ) 0.5 みす 130 ●ソフト黒豆 赤 ソフトくろまめ(ふくろ) 8
黒糖パン 牛乳	[じゃがいものミートグラタン]①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煮上がりれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスター紹子で味つけし、グリンピース、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れる、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煮上がりれば、コーンを加えて煮、塩、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。	
	エネルギー 518kcal たんぱく質 26.6g 脂質 17.9g 糖質 55.5g	

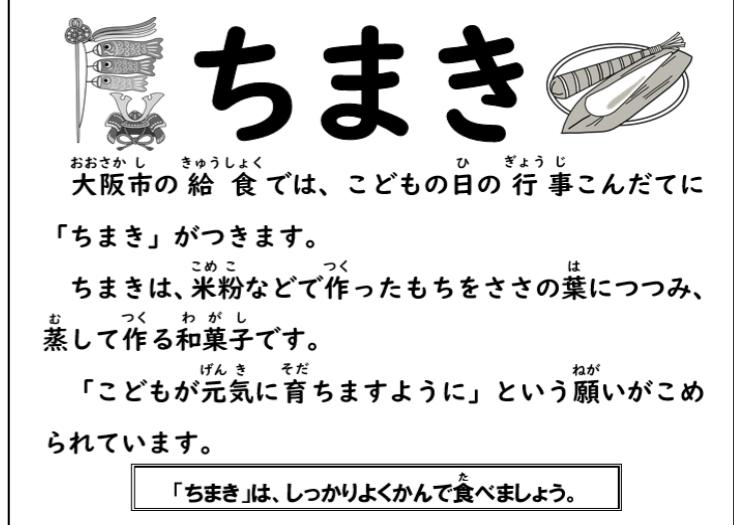
黄: 主にエネルギーのもとになる食品(穀類、いも、油脂、砂糖、種じつ類)  
赤: 主に体をつくるもとになる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)  
緑: 主に体の調子を整えるもとになる食品(野菜、果物、きのこ類)

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9日 (水)



4月24日 (木)



おおさかし がこうきゅうしょく  
大阪市の学校給食の献立には、子どもの日や月見・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。