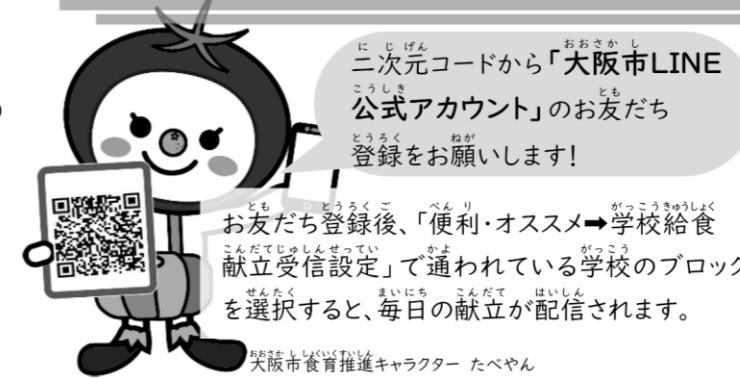


| | | | |
|--------------|--|--|--|
| すい 9(水) | 豚肉のしょうが焼き とうふのみそ汁 ジャコピーマン | ●豚肉のしょうが焼き 緑 えのきだけ 10 赤 ぶたにく 40 赤 あかもそ 10 緑 たまねぎ 20 赤 しろみそ 4 緑 しょうが 0.8 赤 だしこんぶ 0.5 黄 さとう 0.6 赤 けずりぶし 2 みりん 0.7 みず 130 こいくちしようゆ 2.4 ●じゃこピーマン 黄 めんじつゆ 0.5 赤 ちりめんじやこ 3 ●とうふのみそ汁 緑 ピーマン 20 赤 とうふ(れいとう) 20 黄 めんじつゆ 0.4 緑 キャベツ 30 黄 さとう 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、えのきたけを加えて煮、赤みそ、しらみそで味つけし、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。 | エネルギー 579kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.7g 糖質 75.2g | |
| もく 10(木) | 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 みず 2 赤 ぎゅうひにく 15 ●レタスのスープ 赤 ぶたひにく 15 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 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 バセリ 0.5 しお 0.1 しお 0.3 こしょう 0.03 こしょう 0.02 ケチャップ 6 うすくちしようゆ 1 トマトピューレ 5 チキンピヨン 1.5 ウスターソース 1 みず 130 黄 じょうしんこ 2 ●ソフト黒豆 黄 バンコ(こめこ) 0.5 赤 ソフトくろまめ(ふくろ) 8 | |
| | 【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煮上がりれば、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、上新粉を入れ、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℃、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、こしょう、うすくちしようゆ、チキンピヨンで味つけし、最後にレタス、バセリを加えて煮る。【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 548kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.2g 糖質 61.5g | |
| コッペパン 牛 乳 | いちご ジャム | ●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 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) ローレル 0.01 赤 ぎゅうにく 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 | |
| | 【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、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、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。 | エネルギー 706kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.9g 糖質 95.4g | |
| ごはん 牛 乳 | 14(月) | 焼きとり みそ汁 もやしのゆずの香あえ | ●焼きとり 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 あかもそ 10 緑 しょうが 1.2 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 みりん 3 みず 130 こいくちしようゆ 3 ●もやしのゆずの香あえ 黄 ジャガイモ(んぶん) 0.2 緑 ブラックマッシュモヤシ 30 ●みそ汁 赤 ぶたにく 10 しお 0.1 赤 うすあけ(れいとう) 5 こめず 0.5 緑 たまねぎ 30 うすくちしようゆ 0.5 緑 キャベツ 15 ゆず(かじゅう) 0.5 |
| | 【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、こいくちしよ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うすあけは熱湯を加えて油ぬきする。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煮上がりれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【もやしのゆずの香あえ】①もやしはゆである。②砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆ、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 | |
| か 15(火) | 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 チキンピヨン 1 赤 けいにく 30 カレールウのもと(こめこ) 8 赤 ベーコン 5 みず 130 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 やさいピヨン 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 しお 0.2 赤 ミニフィッシュ(ふくろ) 5 | |
| | 【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、チキンピヨン、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、蒸し焼きモード、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。 | エネルギー 578kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.7g 糖質 68.5g | |

| | | |
|-------------|--|---|
| すい 16(水) | マーボーどうふ きゅうりの中華あえ ツナとチンゲンサイのいためもの | ●マーボーどうふ 赤 ぎゅうひにく 25 赤 ぶたひにく 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 緑 ににく 0.5 黄 まごまあぶら 0.2 ●ツナとチンゲンサイのいためもの 赤 そなづめ 5 緑 チンゲンサイ 15 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 しお 0.1 赤 あかもそ 4 黄 ジャガイモ(んぶん) 1 緑 みず 13 |
| | 【マーボーどうふ】①塩、こいくちしようゆ、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、最後にらを加えて煮る。【きゅうりの中華あえ】①きゅうりはゆであるか、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、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ある。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、こいくちしようゆで味つけする。 | 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) | 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 赤 ぎゅうにく 40 赤 ワイン(しろ) 1.2 黄 ジャガイモ 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 緑 さんどまめ(れいとう) 20 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 |
| | 【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つけし、水どきでん粉(でん粉重量の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、こしょうで味つけする。【みかん(缶)】①みかんは1人1/4缶ずつである。 | エネルギー 620kcal たんぱく質 25.0g 脂質 26.7g 糖質 62.1g |
| 18(金) | 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 赤 けいにく 30 赤 りょうりしゅ 0.9 黄 ジャガイモ 30 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 赤 にんにく 10 緑 さんどまめ(れいとう) 10 赤 にんにく 1.2 赤 あおのり 0.5 りょうりしゅ 0.1 みりん 0.2 うすくちしようゆ 2 こいくちしようゆ 2 赤 けずりぶし 0.9 |
| | 【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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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。【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、こいくちしよ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、うすくちしようゆ、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。 | エネルギー 578kcal たんぱく質 27.3g 脂質 14.9g 糖質 77.7g |
| 21(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 しょうが 0.6 黄 じゃがいも(んぶん) 8 黄 なたねあぶら 6 緑 こぼう 15 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 赤 にんにく 1.2 赤 あかみそ 1.4 緑 みず 40 ●豚肉と野菜の煮もの 赤 ぶたにく 20 赤 りょうりしゅ 0.6 黄 じゃがいも(んぶん) 30 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 赤 にんにく 20 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.7 黄 じょうごま(しろ) 1.3 赤 あおのり 0.2 りょうりしゅ 0.5 みりん 0.3 うすくちしようゆ 1 こいくちしようゆ 0.7 |
| | 【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、熱したたなね油であげる。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。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。④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。⑤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きゅうりはゆであるか、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 |
| か 22(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 赤 ぶたにく 40 赤 パセリ 0.5 緑 ビーマン 10 黄 にんにく 1.2 緑 こしょう 0.1 黄 ジャガイモ(んぶん) 1.7 赤 けずりぶし 0.9 赤 あかみそ 1.4 緑 みず 40 ●ツナとキャベツのソテー 赤 ぶたにく 20 赤 キャベツ 30 黄 にんじん 35 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 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、こいくちしようゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にビ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煮上がりれば、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にバセリを加えて煮る。【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。 | エネルギー 485kcal たんぱく質 27.3g 脂質 18.3g 糖質 46.9g |

学校給食の献立を LINE で配信しています!



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、海藻類)
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。

| | | | | |
|-------|--|---|---|--|
| 23(水) | 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の調味液で味つけする。 ③配食時にご飯を盛りつけた上に②の真をかける。【ビビンバ(野菜)】①切干したいこんは十分にも洗い洗いした後、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の真をかける。【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煮上がりれば、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つけし、最後にこまつなを加えて煮る。 | ●ビビンバ(野菜) エネルギー 594kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.2g 糖質 86.9g | |
| | 牛乳 | ●トック 赤 さとう 2 黄 さとう 2 緑 さとう 2 ●ビビンバ(野菜) 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 15 緑 きゅうだいこん 4 黄 さとう 1.1 緑 しお 0.1 | こいくちしょうゆ 2.4 赤 ぎゅうひきにく 20 黄 ぎゅうひきにく 20 緑 にんにく 0.2 黄 ごまあぶら 0.5 黄 いりごま(しろ) 0.5 黄 トック 20 緑 たまねぎ 25 緑 こまつな(れいとう) 15 黄 コチジャン 0.3 黄 えのきだけ 10 緑 しお 0.3 緑 こしょう 0.02 緑 うすくちしょうゆ 1.8 緑 ちゅうかスープのもと 0.8 黄 みず 130 | |
| 24(木) | 煮込みハンバーグ コーンスープ 豆こんぶ | ●煮込みハンバーグ 【煮込みハンバーグ】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。(ハンバーグの煮込み量は煮汁より出ない量とすること)弱火で20分間程度煮込み、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煮上がりれば、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、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。 | ●コーンスープ 緑 キャベツ 30 緑 コーン(ペースト) 30 | ●豆こんぶ 緑 コーン(れいとう) 10 赤 ハンバーグ 60 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 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 みす 40 緑 キャベツ 30 緑 コーン(ペースト) 30 |
| | 牛乳 | ●豆こんぶ 赤 まめこんぶ(ふくろ) 6 | こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みす 130 | |
| 25(金) | 鶏肉のたつたけ 五目汁 キャベツの梅風味 | ●鶏肉のたつたけ 【鶏肉のたつたけ】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、煮したなたね油であげる。【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煮上がりれば、しめじを加えて煮、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。 | ●五目汁 緑 キャベツ 30 | ●鶏肉のたつたけ 緑 しめじ 10 赤 けいにく 45 緑 しょうが 0.9 黄 りょうりしゆ 1.4 黄 りょうりしゆ 1.7 黄 ジャガイモでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 ●五目汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 |
| | 牛乳 | ●キャベツの梅風味 緑 キャベツ 30 ●五目汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 ばいにく 0.5 黄 さとう 0.3 緑 にんじん 0.2 緑 あおねぎ 0.8 | 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 みす 130 緑 みづ 130 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みす 130 赤 しお 0.4 赤 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みす 130 黄 ちまき 40 | |
| 28(月) | 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) 【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。②鶏肉は料理酒で下味をつける。③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。④煮上がりれば、えのきだけを加えて煮、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。 | ●五目汁 赤 ぶたにく 20 緑 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 黄 しお 0.2 黄 こめず 6 黄 こいくちしょうゆ 4 赤 こんぶ(ぶんまつ) 0.3 ●ちまき 赤 きざみのり(ふくろ) 0.8 | ●五目汁 赤 けいにく 15 緑 りょうりしゆ 0.5 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 15 緑 みつば 3 緑 えのきだけ 10 赤 しお 0.4 赤 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みす 130 黄 ちまき 40 |
| | 牛乳 | ●ちまき 黄 ちまき 40 | | |
| 30(水) | 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、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。【あまなつかん】①あまなつかんは1人1/4切ずつである。 | ●きゅうりのしょうがづけ 赤 ぶたにく 40 緑 りょうりしゆ 1.2 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 黄 きゅうり 30 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 15 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8 黄 しお 0.2 | ●焼きそば こしょう 0.03 赤 トンカツソース 7 緑 ウスターソース 4 ●きゅうりのしょうがづけ 赤 トマトソース 14 緑 しお 0.2 |
| | 牛乳 | ●あまなつかん 黄 あまなつかん 55 | | |



大阪市の学校給食の献立には、こどもの日や月・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。