

9 (水)	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	チキンブイヨン	1
	[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。[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かぼちゃは納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。	赤 けいにく 30 赤 ベーコン 5 黄 スパゲッティ 15 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 しめじ 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.2	カレールウのもと(こめこ) 8 みず 130 ※しお 0.5 ●かぼちゃのマリネ焼き 緑 かぼちゃ(れいとう) 40 黄 ノンエッグドレッシング 6 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(ふくら) 5	
エネルギー 608kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.0g 糖質 74.5g				
10 (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 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 ●キャベツの梅風味 緑 キャベツ 30 緑 ばいにく 0.5 黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.8	
	[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、けずりぶしてだしをとり、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。	赤 けいにく 45 緑 しょうが 0.9 りょうりしゆ 1.4 こいくちしょうゆ 1.7 黄 じゃがいもでんぶん 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		
エネルギー 626kcal たんぱく質 22.0g 脂質 23.8g 糖質 78.7g				
11 (金)	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 ●レタスのスープ 赤 けいにく 20 ワイン(しろ) 0.6 緑 レタス 30 緑 にんじん 10 緑 コーン(れいとう) 5 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 ●ソフト黒豆 赤 ソフトくろまめ(ふくら) 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、グリーンピース、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℃、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。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	赤 ぎゅうひきにく 15 赤 ぶたひきにく 15 黄 じゃがいも 25 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース(れいとう) 3 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 じゃようしんこ 2 黄 パンこ(こめこ) 0.5		
エネルギー 502kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.4g 糖質 53.5g				
14 (月)	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)	黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.05 しお 0.3 ローレル 0.01 カレールウのもと(こめこ) 11 みず 100 ●フルーツゼリー 緑 ゼリー(みかん) 30 緑 わなし(カットかんづめ) 22	
	[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、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。	赤 ひとくちトンカツ 30 黄 なたねあぶら 5 ●カツカレーライス(カレー) 赤 ぎゅうにく 25 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(れいとう) 5 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				
15 (火)	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	●きゅうりの中華あえ 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 黄 ごまあぶら 0.2 ●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 緑 コーン(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3	
	[マーボーどうふ]①塩、こいくちしょうゆ、赤みそを混ぜる。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 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 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.1 しお 0.1 こいくちしょうゆ 2.5 赤 あかみそ 4 黄 じゃがいもでんぶん 1 みず 13		
エネルギー 598kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.1g 糖質 75.1g				

16 (水)	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		緑	コーン(れいとう)	10		
	[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、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。[豆こんぶ]①豆こんぶは1人1袋ずつである。		赤	ハンバーグ	60	緑	にんじん	10	
	エネルギー 568kcal たんぱく質 25.6g 脂質 21.9g 糖質 59.9g		緑	たまねぎ	25	緑	パセリ	0.5	
黒糖パン			緑	マッシュルーム(みず)	5		しお	0.3	
			黄	めんじつゆ	0.2		こしょう	0.02	
				ケチャップ	8		うすくちしょうゆ	1	
牛乳				ウスターソース	2		チキンブイオン	1.5	
				みず	40		みず	130	
			●コーンスープ		●豆こんぶ				
		緑	キャベツ	30		赤	まめこんぶ(ふくら)	6	
		緑	コーン(ペースト)	30					
17 (木)	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、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、けす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。		赤	ぶたにく	40	赤	あかみそ	10	
	エネルギー 579kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.7g 糖質 75.2g		緑	たまねぎ	20	赤	しろみそ	4	
ごはん			緑	しょうが	0.8	赤	だしこんぶ	0.5	
			黄	さとう	0.6	赤	けすりぶし	2	
				みりん	0.7		みず	130	
牛乳				こいくちしょうゆ	2.4	●じゃこピーマン			
			黄	めんじつゆ	0.5	赤	ちりめんじゃこ	3	
			●とうふのみそ汁		緑				ピーマン
		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		りょうりしゆ	0.4		
		緑	あおねぎ	5		こいくちしょうゆ	0.9		
18 (金)	ビーフシチュー ベーコンとさんどまめのソテー みかん(缶)		●ビーフシチュー			トンカツソース	2		
	[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、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、チキンブイオンで味つけし、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1人1/40缶ずつである。		赤	ぎゅうにく	40	ウスターソース	1.5		
	エネルギー 620kcal たんぱく質 25.0g 脂質 26.7g 糖質 62.1g			ワイン(しろ)	1.2		チキンブイオン	1	
コッパバン			黄	じゃがいも	35	黄	じゃようしんこ	5	
			緑	たまねぎ	40		みず	75	
			緑	にんじん	20	●ベーコンとさんどまめのソテー			
牛乳			緑	グリーンピース(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	
				ケチャップ	5	緑	コーン(れいとう)	5	
バター				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	
				しお	0.2		こしょう	0.01	
			こしょう	0.03	●みかん(缶)				
			ローレル	0.02	緑	みかん(かんづめ)	43		
21 (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		
	[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、けす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	45	赤	わかめ(かんそう)	0.5	
	エネルギー 565kcal たんぱく質 27.9g 脂質 14.0g 糖質 78.6g		緑	しろねぎ	10	赤	あかみそ	10	
ごはん			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	けすりぶし	2	
牛乳				みりん	3		みず	130	
				こいくちしょうゆ	3	●もやしのゆずの香あえ			
			黄	じゃがいもでんぶん	0.2	緑	ブラックマッペもやし	30	
		●みそ汁		黄				さとう	0.8
		赤	ぶたにく	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		
22 (火)	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		緑	しめじ	10		
	[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、赤みそを混ぜて煮、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けす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て煮詰め、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、十分味をさせる。		赤	まぐろ	40	黄	さとう	1	
	エネルギー 627kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.1g 糖質 85.1g		緑	しょうが	0.6		みりん	1	
ごはん			黄	じゃがいもでんぶん	8		しお	0.1	
			黄	なたねあぶら	6		うすくちしょうゆ	3	
				ケチャップ	4		こいくちしょうゆ	2.5	
牛乳			黄	さとう	1.7	赤	けすりぶし	0.9	
			赤	あかみそ	1.4		みず	40	
			●豚肉と野菜の煮もの		●きゅうりの甘酢づけ				
		赤	ぶたにく	20	緑	きゅうり	30		
			りょうりしゆ	0.6	黄	さとう	0.7		
		黄	じゃがいも	30		しお	0.1		
		緑	たまねぎ	35		こめず	1		
		緑	にんじん	15		うすくちしょうゆ	0.5		
		緑	さんどまめ(れいとう)	10					

23 (水)	すい	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、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。	赤 ぶたにく 40 緑 ビーマン 10 ワイン (しろ) 1.2 しお 0.1 こしょう (あらびき) 0.03 ガーリック 0.03 こいくちしょうゆ 1 黄 めんじつゆ 0.5 ●スープ 赤 けいにく 15 ワイン (しろ) 0.5 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 35	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 ●ツナとキャベツのソテー 赤 ツナかんづめ 10 緑 キャベツ 30 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.07	
		エネルギー 501kcal たんぱく質 28.3g 脂質 18.8g 糖質 48.9g			
24 (木)	もく	ビビンバ (肉) ビビンバ (野菜) トック	●ビビンバ (肉)	こいくちしょうゆ	2.4
		【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、配食時に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 きゅうりひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 緑 にんにく 0.2 黄 ごまあぶら 0.5 黄 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.4 コチジャン 0.3 ●ビビンバ (野菜) 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 15 緑 きりぼしだいこん 4 黄 さとう 1.1 しお 0.1	黄 ごまあぶら 0.5 黄 いりごま (しろ) 0.5 ●トック 黄 トック 20 緑 たまねぎ 25 緑 こまつな (れいとう) 15 緑 えのきたけ 10 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	
		エネルギー 594kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.2g 糖質 86.9g			
25 (金)	きん	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	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、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、十分味をまませる。【あまなつかん】①あまなつかんは1人1/4切ずつである。	赤 ぶたにく 40 りょうりしゅ 1.2 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 35 緑 ビーマン 15 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.2	トンカツソース 7 ウスターソース 4 ●きゅうりのしょうがづけ 緑 きゅうり 30 緑 しょうが 0.2 黄 さとう 0.8 うすくちしょうゆ 1.4 ●あまなつかん 緑 あまなつかん 55	
		エネルギー 494kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.0g 糖質 55.6g			
28 (月)	げつ	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	みず	40
		【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けすりぶしでだし (しいたけ (乾) のもとだし汁も使用) 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、配食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。	赤 けいにく 30 りょうりしゅ 0.9 黄 じゃがいも 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 0.1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 赤 けすりぶし 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) 35 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 りょうりしゅ 0.5 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 1 みず 0.7	
		エネルギー 578kcal たんぱく質 27.3g 脂質 14.9g 糖質 77.7g			
30 (水)	すい	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 けいにく 15	
		【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、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。【五目汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをと、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】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。	赤 ぶたにく 20 りょうりしゅ 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 (ふくろ) 0.8	赤 けいにく 15 りょうりしゅ 0.5 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 15 緑 みつば 3 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 けすりぶし 2 みず 130 ●ちまき 黄 ちまき 40	
		エネルギー 598kcal たんぱく質 22.5g 脂質 11.7g 糖質 96.7g			

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14日(月)



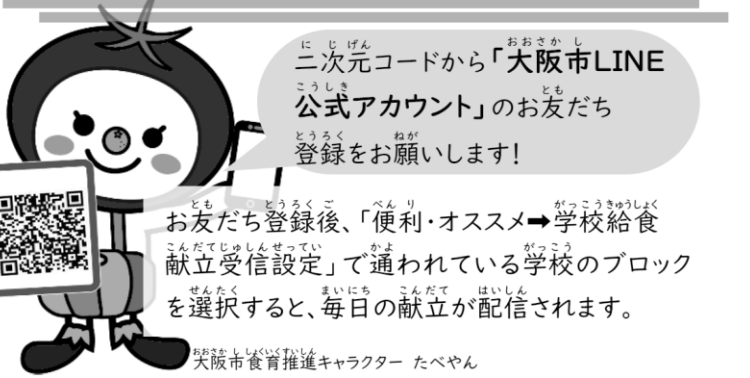
パン献立の給食



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。

学校給食の献立を **LINE** で配信しています!



4月30日(水)

