

9(木)	カツカレーライス(米粉カツ) 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(米粉カツ)]①米粉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米粉カツを添える。[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。
ごはん	
牛乳	
入学祝い献立	
	エネルギー 695kcal たんぱく質 22.6g 脂質 23.0g 糖質 93.1g

●カツカレーライス(米粉カツ)	しお	0.3
赤 こめこカツ	ローレル	0.01
黄 なたねあぶら	カレールウのもと(こめこ)	11
●カツカレーライス(カレー)	みず	100
赤 ぎゅうにく	●フルーツゼリー	
黄 じゃがいも	緑 ゼリー(みかん)	30
緑 たまねぎ	緑 わなしかん	22
緑 にんじん		
緑 グリーンピース(れいとう)		
緑 にんにく		
黄 めんじつゆ		
	カレーこ	0.05

10(金)	豚肉の甘辛焼き とうふのみそ汁 じゃこピーマン
	[豚肉の甘辛焼き]①豚肉は料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。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(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)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。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 576kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.2g 糖質 75.5g

●豚肉の甘辛焼き	赤 あかみそ	10
赤 ぶたにく	赤 しろみそ	4
緑 たまねぎ	赤 だしこんぶ	0.5
りょうりしゆ	赤 けずりぶし	2
黄 さとう	みず	130
こいくちしょうゆ	●じゃこピーマン	
●とうふのみそ汁	赤 ちりめんじゃこ	3
赤 とうふ(れいとう)	緑 ピーマン	20
緑 キャベツ	黄 めんじつゆ	0.4
緑 にんじん	黄 さとう	0.3
緑 あおねぎ	りょうりしゆ	0.4
緑 えのきたけ	こいくちしょうゆ	0.9

13(月)	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 マーガリン
	[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、チキンブイヨン、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、デミグラスソース、トンカツソースで味つけし、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みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。
コッペパン	
牛乳	
	エネルギー 683kcal たんぱく質 26.5g 脂質 28.9g 糖質 70.7g

●ビーフシチュー	トンカツソース	2
赤 ぎゅうにく	チキンブイヨン	1
しろワイン	黄 じょうしんこ	5
黄 じゃがいも	みず	75
緑 たまねぎ	●ベーコンとさんどまめのソテー	
緑 にんじん	赤 ベーコン	8
緑 グリーンピース(れいとう)	緑 さんどまめ(れいとう)	20
黄 めんじつゆ	緑 コーン(れいとう)	5
ケチャップ	黄 めんじつゆ	0.2
トマトピューレ	しお	0.05
黄 さとう	こしょう	0.01
しお	●みかん缶	
こしょう	緑 みかんかん	43
ローレル		
デミグラスソース(こめこ)		

14(火)	ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) トック
	[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、半ひき肉、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み洗いた後、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(きゅうりは小学校は180人分程度、中学校は135人分程度、にんじんは小学校は90人分程度、中学校は70人分程度、切干しだいこんは100人分程度)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。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 594kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.2g 糖質 86.9g

●ビビンバ(肉)	黄 ごまあぶら	0.5
赤 ぎゅうひきにく	黄 いりごま(しろ)	0.5
赤 ぶたひきにく	●トック	
緑 にんにく	黄 トック	20
黄 ごまあぶら	緑 たまねぎ	25
黄 さとう	緑 こまつな(れいとう)	15
こいくちしょうゆ	緑 えのきたけ	10
コチジャン	しお	0.3
●ビビンバ(野菜)	こしょう	0.02
緑 きゅうり	うすくちしょうゆ	1.8
緑 にんじん	ちゅうかスープのもと	0.8
緑 きりぼしだいこん	みず	130
黄 さとう		
しお		
こいくちしょうゆ		

15(水)	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]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(小学校は40人分程度、中学校は25人分程度)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、チキンブイヨンを加え、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。
黒糖パン	
牛乳	
	エネルギー 567kcal たんぱく質 30.3g 脂質 19.9g 糖質 60.1g

●豚肉のガーリック焼き	緑 パセリ	0.5
赤 ぶたにく	しお	0.3
緑 ピーマン	こしょう	0.02
しろワイン	うすくちしょうゆ	1
しお	チキンブイヨン	1.5
こしょう(あらびき)	みず	130
ガーリック	●ツナとキャベツのソテー	
こいくちしょうゆ	赤 ツナ	10
黄 めんじつゆ	緑 キャベツ	30
	黄 めんじつゆ	0.2
●スープ	赤 けいにく	15
赤 けいにく	しろワイン	0.5
黄 じゃがいも	黄 じゃがいも	20
緑 たまねぎ	緑 たまねぎ	35
緑 にんじん	緑 にんじん	10

16(木)	さごしのおろしじょうゆかけ みそ汁 もやしとピーマンのいためもの
	[さごしのおろしじょうゆかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は25人分程度)にならべ、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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[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、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[もやしとピーマンのいためもの]①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 574kcal たんぱく質 28.3g 脂質 17.1g 糖質 73.6g

17(金)	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]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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、かまぼこ、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(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)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。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 618kcal たんぱく質 22.0g 脂質 22.2g 糖質 80.4g

20(月)	カレースープスパゲッティ(小麦) 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(小麦)]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、チキンブイヨンを加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、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(小学校は50人分程度、中学校は35人分程度)に入れ、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。[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。
黒糖パン	
牛乳	
	エネルギー 635kcal たんぱく質 29.0g 脂質 19.0g 糖質 79.4g

21(火)	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]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、半ひき肉、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(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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か、または、穴あきホテルパン(小学校は130人分程度、中学校は100人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。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。
ごはん	
牛乳	
	エネルギー 598kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.1g 糖質 75.1g

22(水)	煮こみハンバーグ コーンスープ おさつチップス いちごジャム
	[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、チキンブイヨンを加え、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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[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。
コッペパン	
牛乳	
	エネルギー 636kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.9g 糖質 74.9g

●さごしのおろしじょうゆかけ	赤 あかみそ	10
赤 さごし	赤 しろみそ	4
緑 だいこんおろし(れいとう)	赤 だしこんぶ	0.5
みりん	赤 けずりぶし	2
うすくちしょうゆ	みず	130
●みそ汁	●もやしとピーマンのいためもの	
赤 ぶたにく	緑 ブラックマッペもやし	25
赤 うすあげ(れいとう)	緑 ピーマン	5
緑 たまねぎ	黄 めんじつゆ	0.3
緑 キャベツ	しお	0.1
緑 にんじん	うすくちしょうゆ	0.8
赤 わかめ(かんそう)		

●鶏肉のたつたあげ	緑 しめじ	10
赤 けいにく	しお	0.3
緑 しょうが	うすくちしょうゆ	4
りょうりしゆ	赤 だしこんぶ	0.5
こいくちしょうゆ	赤 けずりぶし	2
黄 じゃがいもでんぶん	みず	130
黄 なたねあぶら	●キャベツの梅風味	
●五目汁	緑 キャベツ	30
赤 かまぼこ	緑 ばいにく	0.5
緑 たまねぎ	黄 さとう	0.3
緑 にんじん	こめず	0.2
緑 あおねぎ	うすくちしょうゆ	0.8

●カレースープスパゲッティ(小麦)	みず	130
赤 けいにく	※しお	0.5
赤 ベーコン	●かぼちゃのマリネ焼き	
黄 スパゲッティ	緑 かぼちゃ(れいとう)	40
緑 たまねぎ	黄 さいブイヨン	0.3
緑 にんじん	黄 ノンエッグドレッシング	3
緑 ピーマン	●ミニフィッシュ	
緑 しめじ	赤 ミニフィッシュ(ふくら)	5
黄 めんじつゆ		
しお		
チキンブイヨン		
カレールウのもと(こめこ)		

●マーボー豆腐	こめず	0.6
赤 ぎゅうひきにく	うすくちしょうゆ	0.6
赤 ぶたひきにく	黄 ごまあぶら	0.2
赤 とうふ(れいとう)	●ツナとチンゲンサイのいためもの	
緑 たまねぎ	赤 ツナ	5
緑 にんじん	緑 チンゲンサイ	15
緑 にら	黄 コーン(れいとう)	10
緑 しょうが	緑 めんじつゆ	0.2
緑 にんにく	しお	0.05
黄 めんじつゆ	こしょう	0.01
トウバンジャン	こいくちしょうゆ	0.3
しお		
こいくちしょうゆ		
赤 あかみそ		
黄 じゃがいもでんぶん		
みず		
●きゅうりの中華あえ	緑 きゅうり	30
黄 さとう	黄 さとう	0.8
しお	しお	0.1

●煮こみハンバーグ	緑 にんじん	10
赤 ハンバーグ	緑 パセリ	0.5
緑 たまねぎ	しお	0.3
緑 マッシュルームみずに	こしょう	0.02
黄 めんじつゆ	うすくちしょうゆ	1
ケチャップ	チキンブイヨン	1.5
ウスターソース	みず	130
みず	●おさつチップス	
●コーンスープ	黄 おさつチップス(ふくら)	5
緑 キャベツ		
緑 コーンペースト		
緑 コーン(れいとう)		

23(木)	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。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、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(小学校は40人分程度、中学校は25人分程度)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ざけは流水解凍する。②綿実油を熱し、さけをいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごま、あおりのりを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。
	エネルギー 575kcal たんぱく質 27.0g 脂質 15.2g 糖質 77.1g

24(金)	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(小麦) 【きんぴらちらし(具)】①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさつ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、けずりぶしでだしをとる。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(小麦)】①ちまきは穴あきホテルパン(75本程度)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

27(月)	じゃがいものミートグラタン レタスのスープ 豆こんぶ 【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。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、ミニパット(小学校は1クラスの人數分、中学校は30人分程度まで、ふたなし)に入れ、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、チキンブイオンを加え、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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にレタス、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。
	エネルギー 625kcal たんぱく質 29.3g 脂質 19.5g 糖質 73.6g

28(火)	まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの きゅうりのゆず風味 【まぐろのオーロラ煮】①まぐろはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②しょうが汁、ケチャップ、砂糖、菜みそを合わせて煮、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る、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して煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【きゅうりのゆず風味】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。
	エネルギー 628kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.1g 糖質 85.3g

30(木)	焼きそば(小麦) きゅうりのしょうがづけ あまなつかん 【焼きそば(小麦)】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(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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。
	エネルギー 532kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.2g 糖質 60.2g

●鶏肉とじゃがいもの煮もの	赤 けいにく 30	赤 あつあげ(れいとう) 35
	黄 りょうりしゆ 0.9	黄 さとう 0.5
	黄 じゃがいも 30	黄 みりん 1
	緑 たまねぎ 40	緑 こいくちしょうゆ 1.8
	緑 にんじん 20	●紅ざけそぼろ
	緑 さんどまめ(れいとう) 10	赤 べにざけ(フレーク) 10
	緑 しいたけ(かんそう) 1	黄 いりごま(しろ) 1.3
	黄 さとう 1.2	赤 あおりのり 0.2
	黄 みりん 0.5	黄 めんじつゆ 0.3
	しお 0.1	りょうりしゆ 0.5
	うすくちしょうゆ 2	みりん 0.3
	こいくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 1
	赤 けずりぶし 0.9	みず 0.7
	みず 40	

●きんぴらちらし(具)	赤 けいにく 15	赤 けいにく 15
	赤 ぶたにく 20	りょうりしゆ 0.5
	りょうりしゆ 0.6	緑 キヤベツ 20
	緑 ごぼう 20	緑 たまねぎ 15
	緑 にんじん 15	緑 みつば 3
	緑 グリンピース(れいとう) 5	緑 えのきたけ 10
	黄 めんじつゆ 0.5	しお 0.4
	黄 さとう 4	うすくちしょうゆ 4
	しお 0.2	赤 だしこんぶ 0.5
	こめず 5	赤 けずりぶし 2
	こいくちしょうゆ 4	みず 130
	赤 こんぶ(ふんまつ) 0.3	●ちまき(小麦)
	●きざみのり(袋・きんぴらちらし)	黄 ちまき 40
	赤 きざみのり(ふくろ) 0.8	

●じゃがいものミートグラタン	●レタスのスープ
赤 ぎゅうひきにく 15	赤 けいにく 20
赤 ぶたひきにく 15	しろワイン 0.6
黄 じゃがいも 25	緑 レタス 30
緑 たまねぎ 30	緑 にんじん 10
緑 グリンピース(れいとう) 3	緑 コーン(れいとう) 5
緑 にんにく 0.1	緑 パセリ 0.5
黄 めんじつゆ 0.5	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	チキンブイオン 1.5
トマトピューレ 5	みず 130
ウスターソース 1	●豆こんぶ
黄 しょうしんこ 2	赤 まめこんぶ(ふくろ) 6
みず 2	

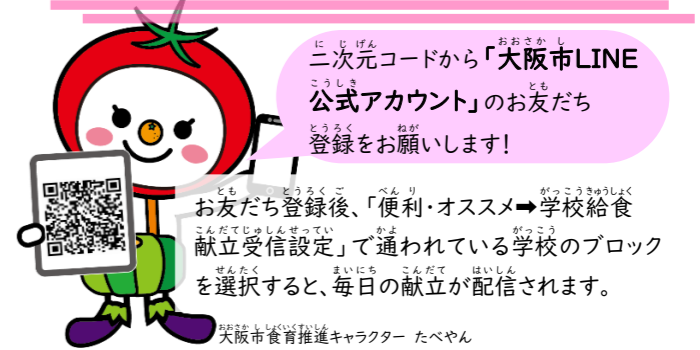
●まぐろのオーロラ煮	緑 しめじ 10
赤 まぐろ 40	黄 さとう 1
黄 じゃがいもでんぶん 8	みりん 1
黄 なたねあぶら 6	しお 0.1
緑 しょうが 0.3	うすくちしょうゆ 3
ケチャップ 4	こいくちしょうゆ 2.5
黄 さとう 1.7	赤 けずりぶし 0.9
赤 あかみそ 1.4	みず 40
●豚肉と野菜の煮もの	●きゅうりのゆず風味
赤 ぶたにく 20	緑 きゅうり 30
りょうりしゆ 0.6	黄 さとう 1
黄 じゃがいも 30	しお 0.1
緑 たまねぎ 35	こめず 0.6
緑 にんじん 15	うすくちしょうゆ 0.4
緑 さんどまめ(れいとう) 10	緑 ゆず(かじゅう) 0.6

●焼きそば(小麦)	トンカツソース 7
赤 ぶたにく 45	ウスターソース 4
りょうりしゆ 1.4	●きゅうりのしょうがづけ
黄 ちゅうかめん 30	緑 きゅうり 30
黄 めんじつゆ 0.9	緑 しょうが 0.2
緑 キヤベツ 35	黄 さとう 0.8
緑 たまねぎ 35	うすくちしょうゆ 1.4
緑 ピーマン 15	●あまなつかん
緑 にんじん 10	緑 あまなつかん 55
黄 めんじつゆ 0.8	
しお 0.2	
こしょう 0.03	

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。

学校給食の献立を **LINE** で配信しています!



4月9日(木)

入学祝いこんだて

- ・カツカレーライス(米粉カツ)
- ・カツカレーライス(カレー)
- ・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24日(金)

ちまき

5月5日は、こどもの日です。こいのぼりやかぶとなどをかざったり、「ちまき」を食べたりして、子どもが元気に大きくなることを願います。

大阪市では、こどもの日の行事こんだてに「ちまき」が出ます。「ちまき」には、病気や悪いことがおきないようにという願いがこめられています。

「ちまき」は、しっかりとよくかんで食べましょう。

パン献立の給食



米飯献立の給食



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。