

9(木)	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]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、チキンブイオン、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1/4 0缶、中学校は1/3 0缶ずつである。
黒糖パン	
牛乳	
エネルギー 644kcal たんぱく質 26.7g 脂質 22.3g 糖質 75.0g	

●ビーフシチュー	トンカツソース	2
赤 ぎゅうにく	チキンブイオン	40
しろワイン	黄 しょうしんこ	1.2
黄 じゃがいも	みず	35
緑 たまねぎ	●ベーコンとさんどまめのソテー	40
緑 にんじん	赤 ベーコン	20
緑 グリンピース(れいとう)	緑 さんどまめ(れいとう)	5
黄 めんじつゆ	緑 コーン(れいとう)	0.5
ケチャップ	黄 めんじつゆ	5
トマトピューレ	しお	3
黄 さとう	0.2	0.05
しお	0.2	0.01
こしょう	0.03	0.01
ローレル	0.02	0.01
デミグラスソース(こめこ)	2	0.01

16(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(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。
ミニコッペパン	
牛乳	
エネルギー 532kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.2g 糖質 60.2g	

●焼きそば(小麦)	トンカツソース	7
赤 ぶたにく	ウスターソース	45
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
黄 めんじつゆ	0.9	0.2
緑 キャベツ	35	0.8
緑 たまねぎ	35	1.4
緑 ピーマン	15	●あまなつかん
緑 にんじん	10	55
黄 めんじつゆ	0.8	
しお	0.2	
こしょう	0.03	

10(金)	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、熟したなたね油であげる。②しょうが汁、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。[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。
ごはん	
牛乳	
エネルギー 628kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.1g 糖質 85.3g	

●まぐろのオーロラ煮	緑 しめじ	10
赤 まぐろ	黄 さとう	40
黄 じゃがいもでんぶん	8	1
黄 なたねあぶら	6	0.1
緑 しょうが	0.3	3
ケチャップ	4	2.5
黄 さとう	1.7	0.9
赤 あかみそ	1.4	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	30
りょうりしゆ	0.6	1
黄 じゃがいも	30	0.1
緑 たまねぎ	35	0.6
緑 にんじん	15	0.4
緑 さんどまめ(れいとう)	10	0.6

17(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 紅ざけそばろ
	[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(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。[紅ざけそばろ]①さけは流水解凍する。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。
ごはん	
牛乳	
エネルギー 575kcal たんぱく質 27.0g 脂質 15.2g 糖質 77.1g	

●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		
赤 けいにく	30	赤 あつあげ(れいとう)	35
りょうりしゆ	0.9	黄 さとう	0.5
黄 じゃがいも	30	みりん	1
緑 たまねぎ	40	2	1.8
緑 にんじん	20	●紅ざけそばろ	
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 あおのり	0.2
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		

13(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 マーガリン
	[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。
コッペパン	
牛乳	
エネルギー 624kcal たんぱく質 28.8g 脂質 25.9g 糖質 61.0g	

●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(ふくら)	6
みず	2		

20(月)	煮こみハンバーグ コーンスープ おさつチップス
	[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、チキンブイオンを加え、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。
黒糖パン	
牛乳	
エネルギー 625kcal たんぱく質 25.9g 脂質 22.9g 糖質 72.2g	

●煮こみハンバーグ	緑 にんじん	10	
赤 ハンバーグ	60	緑 パセリ	0.5
緑 たまねぎ	25	しお	0.3
緑 マッシュルームみずに	5	こしょう	0.02
黄 めんじつゆ	0.2	うすくちしょうゆ	1
ケチャップ	8	チキンブイオン	1.5
ウスターソース	2	みず	130
みず	40	●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	30		
緑 コーンペースト	25		
緑 コーン(れいとう)	10		

14(火)	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熟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 こめカツ	30	ローレル	0.01
黄 なたねあぶら	5	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	25	●フルーツゼリー	
黄 じゃがいも	35	緑 ゼリー(みかん)	30
緑 たまねぎ	45	緑 わなしかん	22
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		
黄 めんじつゆ	0.5		
カレーこ	0.05		

21(火)	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、熟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	

●鶏肉のたつたあげ	緑 しめじ	10	
赤 けいにく	45	しお	0.3
緑 しょうが	0.9	うすくちしょうゆ	4
りょうりしゆ	1.4	赤 だしこんぶ	0.5
こいくちしょうゆ	1.7	赤 けずりぶし	2
黄 じゃがいもでんぶん	9	みず	130
黄 なたねあぶら	7	●キャベツの梅風味	
●五目汁	緑 キャベツ	30	
赤 かまぼこ	10	緑 ばいにく	0.5
緑 たまねぎ	35	黄 さとう	0.3
緑 にんじん	10	こめず	0.2
緑 あおねぎ	5	うすくちしょうゆ	0.8

15(水)	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	40	赤 しろみそ	4
緑 たまねぎ	20	赤 だしこんぶ	0.5
りょうりしゆ	1.2	赤 けずりぶし	2
黄 さとう	1	みず	130
こいくちしょうゆ	2	●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)	20	緑 ピーマン	20
緑 キャベツ	30	黄 めんじつゆ	0.4
緑 にんじん	10	黄 さとう	0.3
緑 あおねぎ	5	りょうりしゆ	0.4
緑 えのきたけ	10	こいくちしょうゆ	0.9

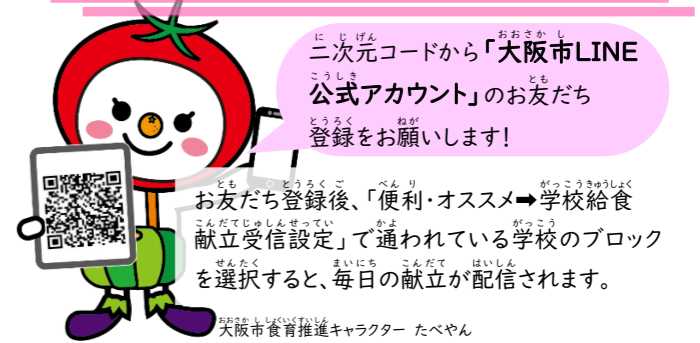
22(水)	さごしのおろししょうゆかけ みそ汁 もやしとピーマンのいためもの
	[さごしのおろししょうゆかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパン(小学校は30切程度、中学校は25切程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油めきする。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(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
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	

●さごしのおろししょうゆかけ	赤 あかみそ	10	
赤 さごし	50	赤 しろみそ	4
緑 だいこんおろし(れいとう)	10	赤 だしこんぶ	0.5
みりん	1	赤 けずりぶし	2
うすくちしょうゆ	1.5	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	10	緑 ブラックマツボもやし	25
赤 うすあげ(れいとう)	5	緑 ピーマン	5
緑 たまねぎ	30	黄 めんじつゆ	0.3
緑 キャベツ	15	しお	0.1
緑 にんじん	10	うすくちしょうゆ	0.8
赤 わかめ(かんそう)	0.5		

23(木)	豚肉のガーリック焼き スープ ツナとキャベツのソテー いちごジャム 【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、チキンブイオンを加え、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもに順に加えて煮る。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。	●豚肉のガーリック焼き 赤 ぶたにく 10 緑 ピーマン 40 しろワイン 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 しろワイン 0.5 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 35 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 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●ツナとキャベツのソテー 赤 ツナ 10 緑 キャベツ 30 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01	エネルギー 578kcal たんぱく質 30.2g 脂質 19.9g 糖質 62.8g	
24(金)	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、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洗い、その後、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。	●ビビンバ(肉) 赤 ぎゅうひきにく 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 こいくちしょうゆ 2.4	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	●カレースープスパゲッティ(小麦) 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 チキンブイオン 1 カレールウのもと(こめこ) 8	エネルギー 594kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.2g 糖質 86.9g
27(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、チキンブイオンを加えて煮る。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オン、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。	●カレースープスパゲッティ(小麦) 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 チキンブイオン 1 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 やさいブイオン 0.3 黄 ノンエッグドレッシング 3 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(ふくら) 5	エネルギー 675kcal たんぱく質 29.3g 脂質 19.2g 糖質 87.7g	
28(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、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。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、豆腐を加えて煮、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、配食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。	●マーボー豆腐 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 じゃがいもでんぷん 1 みず 13 ●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 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	エネルギー 598kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.1g 糖質 75.1g	
30(木)	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。ごぼうはさつと米にさらしてあくをぬく。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り、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。	●きんぴらちらし(具) 赤 ぶたにく 20 りょうりしゆ 0.6 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 15 緑 グリーンピース(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 5 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(ふくら) 0.8 ●五目汁 赤 けいにく 15 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 けずりぶし 2 みず 130 ●ちまき(小麦) 黄 ちまき 40	赤 けいにく 15 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 けずりぶし 2 みず 130 ●ちまき(小麦) 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	

●豚肉のガーリック焼き 赤 ぶたにく 10 緑 ピーマン 40 しろワイン 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 しろワイン 0.5 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 35 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 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●ツナとキャベツのソテー 赤 ツナ 10 緑 キャベツ 30 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01
●ビビンバ(肉) 赤 ぎゅうひきにく 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 こいくちしょうゆ 2.4	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
●カレースープスパゲッティ(小麦) 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 チキンブイオン 1 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 やさいブイオン 0.3 黄 ノンエッグドレッシング 3 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(ふくら) 5
●マーボー豆腐 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 じゃがいもでんぷん 1 みず 13 ●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 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
●きんぴらちらし(具) 赤 ぶたにく 20 りょうりしゆ 0.6 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 15 緑 グリーンピース(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 5 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(ふくら) 0.8 ●五目汁 赤 けいにく 15 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 けずりぶし 2 みず 130 ●ちまき(小麦) 黄 ちまき 40	赤 けいにく 15 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 けずりぶし 2 みず 130 ●ちまき(小麦) 黄 ちまき 40

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(火)

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30日(木)

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。