

令和8年6月分学校給食献立表(小学校)

1(月)	マーボー春雨 チンゲンサイともやしの甘酢あえ いら黒豆
	[マーボー春雨]①春雨はさつとゆでてもどし、氷にさらす。しいたけ(乾)はもどす。砂糖、塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②縮実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、芋ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、春雨を加え、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[チンゲンサイともやしの甘酢あえ]①チンゲンサイ、もやしは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(チンゲンサイは小学校は100人分程度、中学校は75人分程度、もやしは小学校は140人分程度、中学校は105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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いら黒豆]①いら黒豆は1人1袋ずつである。
ごはん	エネルギー 602kcal たんぱく質 24.7g 脂質 18.1g 糖質 81.9g
2(火)	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ
	[肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにやくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②縮実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにやくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。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。[オクラのおかかいため]①縮実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶしを加えていためる。[きゅうりの赤じそあえ]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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。
ごはん	エネルギー 556kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.9g 糖質 75.9g
3(水)	いか天ぷら(小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ みかんジャム
	[いか天ぷら(小麦)]①いか天ぷら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℃) [フレッシュトマトのスープ煮]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、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ウインナー、トマトを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[キャベツのバジル風味サラダ]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砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、縮実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。
コッペパン	エネルギー 670kcal たんぱく質 27.9g 脂質 25.8g 糖質 73.2g
4(木)	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ
	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼]①縮実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[みそ汁]①わかめ(乾)はもどす。②にぼしでだしをとる、鶏肉、キャベツの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[さんどまめのごまあえ]①いらごまはいる。②さんどまめはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は80人分程度、中学校は60人分程度)に入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いらごまをふり、あえる。
ごはん	エネルギー 563kcal たんぱく質 26.5g 脂質 15.0g 糖質 76.3g
5(金)	カレードリア スープ ぶどうゼリー
	[カレードリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②縮実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリーンピース、湯、米を加えて煮る。④煮上がれば、こしょう、カレー粉、ウスターソース、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)で味つけし、ミニパット(1クラスの数分、ふたなし)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。[スープ]①豚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、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にパセリを加えて煮る。[ぶどうゼリー]①ぶどうゼリーは1人1コずつである。
おさつパン	エネルギー 666kcal たんぱく質 28.1g 脂質 18.6g 糖質 87.4g
8(月)	鶏肉とあつあげの煮もの 牛肉とキャベツのいためもの きゅうりのしょうがつけ
	[鶏肉とあつあげの煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとる、鶏肉、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、あつあげを加えて煮、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。[牛肉とキャベツのいためもの]①牛肉は料理酒で下味をつける。②縮実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[きゅうりのしょうがつけ]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、半分味を含ませる。
ごはん	エネルギー 561kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.8g 糖質 76.7g

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に中学年量を算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)	● マーボー春雨	しお 0.2
赤 ぎゅうひきにく 25	こいくちしょうゆ 3.2	
赤 ぶたひきにく 25	赤 あかみそ 4	
黄 はるさめ 9	みず 50	
緑 たまねぎ 35	● チンゲンサイともやしの甘酢あえ	
緑 にんじん 15	緑 チンゲンサイ 20	
緑 にら 5	緑 ブラックマツパもやし 15	
緑 しょうが 0.5	黄 さとう 0.8	
緑 しいたけ(かんそう) 0.5	こめず 1.2	
黄 めんじつゆ 0.5	うすくちしょうゆ 1.6	
トウバンジャン 0.2	● いら黒豆	
黄 さとう 0.2	赤 いらくるまめ(ふくろ) 5	
● 肉じゃが	みず 30	
赤 ぎゅうひきにく 40	● オクラのおかかいため	
緑 りょうりしゆ 1.2	緑 オクラ 20	
黄 じゃがいも 45	黄 めんじつゆ 0.3	
いとこんにやく 20	みりん 1.5	
いとこんにやく 20	うすくちしょうゆ 0.8	
緑 たまねぎ 30	赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.5	
緑 にんじん 15	みず 1	
緑 さんどまめ(れいとう) 10	● きゅうりの赤じそあえ	
黄 めんじつゆ 0.5	1 緑 きゅうり 30	
黄 さとう 1	赤 あかじそ(しおづけかんそう) 0.2	
みりん 0.5	黄 さとう 0.3	
しお 0.1	うすくちしょうゆ 0.2	
うすくちしょうゆ 0.3	こいくちしょうゆ 0.7	
こいくちしょうゆ 2.5		
うすくちしょうゆ 0.7		
● いか天ぷら(小麦)	チキンブイオン 0.8	
赤 いか天ぷら 40	みず 70	
黄 なたねあぶら 6	● キャベツのバジル風味サラダ	
● フレッシュトマトのスープ煮	緑 キャベツ 30	
赤 けいにく 15	黄 さとう 0.7	
しろワイン 0.5	しお 0.2	
赤 ウインナー 10	ワインビネガー 0.6	
黄 じゃがいも 30	うすくちしょうゆ 0.3	
黄 たまねぎ 30	バジル 0.01	
緑 トマト 20	黄 めんじつゆ 0.3	
緑 にんじん 15		
緑 むきえだまめ(れいとう) 10		
しお 0.4		
こしょう 0.02		
うすくちしょうゆ 1		
● 豚ひき肉とにらのそぼろ丼	赤 わかめ(かんそう) 0.5	
赤 ぶたひきにく 40	赤 あかみそ 10	
緑 たまねぎ 45	赤 しろみそ 4	
緑 にんじん 15	赤 にぼし 2	
緑 にら 5	みず 130	
緑 しょうが 0.5	● さんどまめのごまあえ	
緑 にんにく 0.2	緑 さんどまめ 25	
黄 めんじつゆ 0.5	黄 ねりごま 0.8	
黄 さとう 0.6	黄 さとう 0.5	
うすくちしょうゆ 1.5	こいくちしょうゆ 1.1	
こいくちしょうゆ 2.5	黄 いらごま(しろ) 0.4	
● みそ汁		
赤 けいにく 10		
緑 キャベツ 35		
緑 えのきたけ 10		
● カレードリア	緑 キャベツ 35	
赤 けいにく 25	緑 にんじん 10	
黄 せいはいくまい 10	緑 コーン(れいとう) 5	
緑 たまねぎ 30	緑 パセリ 0.5	
緑 グリンピース(れいとう) 4	しお 0.3	
黄 めんじつゆ 1	こしょう 0.02	
こしょう 0.02	うすくちしょうゆ 1	
カレーこ 0.2	チキンブイオン 1.5	
ウスターソース 1	みず 130	
カレールウのもと(こめこ) 4	● ぶどうゼリー	
みず 10	緑 ぶどうゼリー 40	
● スープ		
赤 ぶたにく 20		
しろワイン 0.6		
黄 じゃがいも 20		
● 鶏肉とあつあげの煮もの	● 牛肉とキャベツのいためもの	
赤 けいにく 30	赤 ぎゅうひきにく 15	
赤 りょうりしゆ 0.9	緑 りょうりしゆ 0.5	
赤 あつあげ(れいとう) 25	緑 キャベツ 20	
黄 じゃがいも 20	緑 ピーマン 5	
緑 たまねぎ 35	黄 めんじつゆ 0.3	
緑 にんじん 15	しお 0.1	
緑 さんどまめ(れいとう) 10	こいくちしょうゆ 1.7	
黄 さとう 1.2	● きゅうりのしょうがつけ	
みりん 0.5	緑 きゅうり 30	
しお 0.1	緑 しょうが 0.2	
うすくちしょうゆ 2	黄 さとう 0.8	
こいくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 1.4	
赤 けずりぶし 0.9		
みず 40		

9(火)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの
	[豚肉の梅風味焼き]①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、縮実油を合わせて下味をつける。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。[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る、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、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[ツナとさんどまめのいためもの]①ツナは十分に油をきる。さんどまめはゆでる。②縮実油を熱し、さんどまめ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。
ごはん	エネルギー 566kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.7g 糖質 73.4g
10(水)	チキンレバーカツ(小麦) スープ煮 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ いちごジャム
	[チキンレバーカツ(小麦)]①チキンレバー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℃) [スープ煮]①湯をわかし、チキンブイオンを加え、にんじん、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[グリーンアスパラガスとコーンのサラダ]①グリーンアスパラガス、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(グリーンアスパラガスは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、縮実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。
コッペパン	エネルギー 668kcal たんぱく質 26.2g 脂質 25.3g 糖質 75.7g
11(木)	チンジャオオニューロウソー 中華みそスープ えだまめ
	[チンジャオオニューロウソー]①牛肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②縮実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水きりでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[中華みそスープ]①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの葉で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[えだまめ]①えだまめは塩ゆでるか、または、塩で下味をつけ、穴あきホテルパン(100人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
ごはん	エネルギー 570kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.0g 糖質 73.4g
12(金)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ
	[鶏肉とかぼちゃのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。②ベーコンはからいりし、縮実油を加え、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの葉で味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。[ミックス海そうのサラダ]①ミックス海そうはさつと洗う。②キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、きゅうりは小学校は270人分程度、中学校は205人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ミックス海そうはゆでる。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、縮実油を加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。[オレンジ]①オレンジは1人1/4切ずつである。
パンパンキンパン	エネルギー 606kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.0g 糖質 69.9g
15(月)	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし缶
	[和風カレー丼]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。けずりぶしでだしをとる。②縮実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[オクラの甘酢あえ]①オクラ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、8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、配缶時にオクラにかけ、あえる。[和なし缶]①和なしは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。
ごはん	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.4g 糖質 83.5g
16(火)	いわし天ぷら(小麦) 五目汁 きゅうりの酢のもの
	[いわし天ぷら(小麦)]①いわし天ぷら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砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にいわし天ぷらにかけ、③②の材料は網なしホテルパン(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。④砂糖、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。
ごはん	エネルギー 585kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.2g 糖質 78.9g

食品の使用量の単位は[g]	大阪市教育委員会事務局
● 豚肉の梅風味焼き	うすくちしょうゆ 4
赤 ぶたにく 45	赤 だしこんぶ 0.5
緑 ピーマン 15	赤 けずりぶし 2
緑 ばいにく 3	● みず 130
黄 さとう 0.6	● ツナとさんどまめのいためもの
緑 りょうりしゆ 1.4	赤 ツナ 10
こいくちしょうゆ 1	緑 さんどまめ 25
黄 めんじつゆ 0.5	黄 めんじつゆ 0.2
● 五目汁	しお 0.05
赤 うすあげ(れいとう) 5	こいくちしょうゆ 0.3
緑 たまねぎ 25	
緑 にんじん 10	
緑 あおねぎ 5	
緑 えのきたけ 10	
しお 0.4	
● チキンレバーカツ(小麦)	チキンブイオン 0.8
赤 チキンレバーカツ 50	みず 70
黄 なたねあぶら 8	● グリーンアスパラガスとコーンのサラダ
● スープ煮	緑 グリーンアスパラガス 20
赤 ウインナー 10	緑 コーン(れいとう) 5
黄 じゃがいも 25	黄 さとう 1
緑 キャベツ 35	しお 0.2
緑 たまねぎ 25	ワインビネガー 0.8
緑 にんじん 15	黄 めんじつゆ 0.3
しお 0.4	
こしょう 0.02	
うすくちしょうゆ 1	
● チンジャオオニューロウソー	緑 コーン(れいとう) 5
赤 ぎゅうひきにく 40	緑 にら 5
こいくちしょうゆ 1.2	緑 しいたけ(かんそう) 0.5
緑 ピーマン 15	こしょう 0.02
緑 たけのこ(みず) 10	うすくちしょうゆ 0.3
緑 しょうが 0.6	赤 あかみそ 7.5
黄 めんじつゆ 0.5	ちゅうかスープのもと 0.4
黄 さとう 0.5	みず 130
こいくちしょうゆ 0.6	● えだまめ
オイスターソース 0.8	緑 えだまめ(れいとう) 15
黄 じゃがいもでんぶん 0.3	※しお 0.2
● 中華みそスープ	
赤 けいにく 20	
緑 たまねぎ 20	
緑 にんじん 10	
● 鶏肉とかぼちゃのシチュー	● ミックス海そうのサラダ
赤 けいにく 35	緑 キャベツ 20
しろワイン 1.1	緑 きゅうり 10
赤 ベーコン 5	赤 ミックスかいう(れいとう) 3
緑 かぼちゃ 35	黄 さとう 0.5
緑 たまねぎ 30	しお 0.1
緑 グリンピース(れいとう) 5	こめず 0.7
緑 マッシュルームみずずに 10	うすくちしょうゆ 0.8
黄 めんじつゆ 0.5	黄 めんじつゆ 0.4
こしょう(しろ) 0.03	● オレンジ
シチュールウのもと 11	緑 オレンジ 30
みず 100	
● 和風カレー丼	赤 けずりぶし 1.2
赤 ぶたにく 40	みず 50
赤 うすあげ(れいとう) 5	● オクラの甘酢あえ
緑 たまねぎ 50	緑 オクラ 20
緑 にんじん 10	黄 さとう 0.6
緑 あおねぎ 5	しお 0.1
緑 しょうが 0.5	こめず 0.6
カレーこ 0.2	うすくちしょうゆ 0.2
黄 めんじつゆ 0.5	● 和なし缶
しお 0.3	緑 わなしかん 44
カレールウのもと(こめこ) 8	
こいくちしょうゆ 2	
● いわし天ぷら(小麦)	しお 0.4
赤 いわしてんぷら 35	うすくちしょうゆ 4
黄 なたねあぶら 5	赤 だしこんぶ 0.5
黄 さとう 0.5	赤 けずりぶし 2
みりん 1	みず 130
こめず 1	● きゅうりの酢のもの
こいくちしょうゆ 1.5	緑 きゅうり 30
みず 1	黄 さとう 0.5
● 五目汁	しお 0.2
赤 けいにく 20	こめず 0.7
赤 りょうりしゆ 0.6	
緑 たまねぎ 30	
緑 キャベツ 15	
緑 にんじん 10	
赤 わかめ(かんそう) 0.5	

17(水)	チキントマトスパゲッティ (小麦) キャベツのピクルス 棒チーズ (乳) [チキントマトスパゲッティ (小麦)]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えて更にいためる。 [キャベツのピクルス]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砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、干分味を含ませる。 [棒チーズ (乳)]①棒チーズは1人1本ずつである。	エネルギー 518kcal たんぱく質 26.7g 脂質 18.7g 糖質 55.6g
18(木)	八宝菜 (卵) あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ [八宝菜 (卵)]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ (乾) はもどす。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、たけのこ、しいたけ (乾) の順にいためる。③いたまれば、湯 (しいたけ (乾) のもとじ汁も使用) を加え、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水どきでん粉 (でん粉重量の2倍量の水でとく) でとろみをつける。【あつあげの中華みそだれかけ】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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにかける。【もやしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。	エネルギー 600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g
ごはん 牛乳	豚肉のレモンじょうゆ焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ [豚肉のレモンじょうゆ焼き]①豚肉は塩、こしょう、うすくちしょうゆ、レモン、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 (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。[鶏肉とキャベツのスープ]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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルーム、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[うずら豆のグラッセ]①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮詰め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	エネルギー 578kcal たんぱく質 30.2g 脂質 19.3g 糖質 65.1g
黒糖パン 牛乳	豚肉のレモンじょうゆ焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ [豚肉のレモンじょうゆ焼き]①豚肉は塩、こしょう、うすくちしょうゆ、レモン、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 (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。[鶏肉とキャベツのスープ]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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルーム、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[うずら豆のグラッセ]①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮詰め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	エネルギー 578kcal たんぱく質 30.2g 脂質 19.3g 糖質 65.1g
22(月)	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご缶 [ハヤシライス]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、セロリを香りよくいため、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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、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。④配缶時にご飯を盛りつけた上に③のハヤシをかける。[キャベツとコーンのサラダ]①キャベツ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン (キャベツは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460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、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[りんご缶]①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。	エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.7g 糖質 93.9g
23(火)	鶏肉の塩こうじ焼き みそ汁 魚ひじきそばろ [鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。②①の鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③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、最後にこまつなを加えて煮る。[魚ひじきそばろ]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、魚ミンチをいため、料理酒をかける。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配缶時に盛りつけたご飯に添える。	エネルギー 556kcal たんぱく質 28.0g 脂質 14.1g 糖質 75.6g
ごはん 牛乳	和風焼きそば (小麦) きざみのり (袋・和風焼きそば) オクラのごま酢あえ まっ茶大豆 [和風焼きそば (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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[きざみのり (袋・和風焼きそば)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[オクラのごま酢あえ]①オクラ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、8分間、焼き物機で蒸す。②すりごま、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	エネルギー 531kcal たんぱく質 27.8g 脂質 19.3g 糖質 54.3g

4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)	●チキントマトスパゲッティ (小麦)	バジル 0.01 赤 けいにく 30 ろろワイン 0.9 赤 ウインナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマトかん 20 緑 にんじん 10 ピーマン 10 にんにく 0.5 黄 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう (あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3	0.01 1 0.8 30 0.2 0.8 0.2 10 10 0.5 0.5 0.03 3
●八宝菜 (卵)	赤 ぶたにく 30 りょうりしゆ 0.9 うすらたまみず 20 赤 キャベツ 30 緑 たまねぎ 15 にんじん 10 緑 たけのこ (みず) 10 ピーマン 10 しいたけ (かんそう) 0.5 めんじつゆ 1 しお 0.5 黄 さとう 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 2 じゃがいもでんぶん 1 みず 8 ●あつあげの中華みそだれかけ 35	緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 テンメンジャン 2 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 0.8 みず 1 黄 ごまあぶら 0.4 ●もやしの中華あえ 10 緑 ブラックマッペもやし 30 黄 さとう 0.9 しお 0.2 こめず 0.6 黄 ごまあぶら 0.3	0.3 0.1 2 1 0.8 1 0.1 30 0.9 0.2 0.6 0.3 0.02 1 2 1 8 35
●豚肉のレモンじょうゆ焼き	赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 20 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.3 緑 レモン (かじゆ) 1.2 黄 めんじつゆ 0.4	緑 マッシュルームみず 10 しお 0.3 こしょう 0.2 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●うずら豆のグラッセ 5 赤 うずらまめ (かんそう) 2 黄 さとう 5 しお 0.1 黄 オリーブゆ 0.2 みず 20	10 0.3 0.2 1 1.5 130 5 2 0.1 0.2 20
●鶏肉とキャベツのスープ	赤 けいにく 20 ろろワイン 0.6 緑 キャベツ 40 緑 にんじん 10 緑 グリンピース (れいとう) 5 緑 コーン (れいとう) 5	赤 うずらまめ (かんそう) 2 黄 さとう 5 しお 0.1 黄 オリーブゆ 0.2 みず 20	10 0.6 40 10 5 5
●ハヤシライス	赤 きゅうにく 40 ろろワイン 1.2 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 15 にんじん 10 緑 グリンピース (れいとう) 5 セロリ 2 マッシュルームみず 5 めんじつゆ 0.8 ケチャップ 8 トマトピューレ 4 しお 0.4 こしょう 0.01 ローレル 0.02 デミグラスソース (こめ) 2 トンカツソース 2 ウスターソース 2 チキンブイオン 0.8 じょうしんこ 5	●キャベツとコーンのサラダ 75 緑 キャベツ 25 緑 コーン (れいとう) 5 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.8 うすくちしょうゆ 0.5 黄 めんじつゆ 0.3 ●りんご缶 44 緑 りんごかん	40 1.2 35 15 10 5 2 5 0.8 2 2 0.8 5
●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 けいにく 45 緑 たまねぎ 20 しおこうじ 40	みず 130 ●魚ひじきそばろ 15 赤 さかなミンチ 0.5 りょうりしゆ 0.3 しそ 0.3 赤 ひじき 1 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5	45 20 40
●みそ汁	赤 とうふ (れいとう) 15 赤 うすあげ (れいとう) 5 緑 キャベツ 25 緑 こまつな (れいとう) 15 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2	みず 130 ●魚ひじきそばろ 15 赤 さかなミンチ 0.5 りょうりしゆ 0.3 しそ 0.3 赤 ひじき 1 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5	15 5 25 15 10 10 10 4 0.5 2
●和風焼きそば (小麦)	赤 ぶたにく 45 りょうりしゆ 1.4 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 ピーマン 15 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.1 こしょう 0.05	うすくちしょうゆ 2.8 こいくちしょうゆ 2 ●きざみのり (袋・和風焼きそば) 0.8 赤 きざみのり (ふくら) 0.8 ●オクラのごま酢あえ 20 緑 オクラ 20 黄 すりごま (しろ) 0.3 黄 さとう 0.4 緑 にんじん 0.8 うすくちしょうゆ 0.9 ●まっ茶大豆 6 赤 まっちゃだいず (ふくら)	2.8 2 0.8 0.8 20 0.3 0.4 0.8 0.9 6

25(木)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮 [豚肉のごまみそ焼き]①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、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30人分程度、中学校は20人分程度) に入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。[すまし汁]①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、キャベツを加えて煮る。③煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ (乾) を加えて煮る。[切干しだいこんのいため煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮詰め、(火をきってしばらく味を含ませる)	●豚肉のごまみそ焼き 40 赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 黄 ねりごま 2 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 2.4 赤 あかみそ 1.8 黄 いりごま (しろ) 1 みりん 0.5 赤 かまぼこ 10 緑 キャベツ 30 赤 わかめ (かんそう) 0.5 しお 0.3 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 ●切干しだいこんのいため煮 5 赤 うすあげ (れいとう) 5 緑 にんじん 5 緑 きりぼしだいこん 4 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 赤 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 みず 30
ごはん 牛乳	えびのチリソース (えび) 中華スープ ミニフィッシュ [えびのチリソース (えび)]①えびはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。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、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびにかまらせる。[中華スープ]①たけのこはゆでる。しいたけ (乾) はもどす。②湯 (しいたけ (乾) のもとじ汁も使用) をわかし、にんじん、たけのこ、しいたけ (乾) の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、もやし、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[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。	●えびのチリソース (えび) 40 赤 えび 40 黄 じゃがいもでんぶん 6 黄 なたねあぶら 6 緑 たまねぎ 25 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.3 トウバンジャン 0.1 黄 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.8 ケチャップ 5	緑 たけのこ (みず) 10 緑 にんじん 10 緑 ブラックマッペもやし 10 緑 しいたけ (かんそう) 0.5 しお 0.2 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 ●ミニフィッシュ 5 赤 ミニフィッシュ (ふくら)
26(金)	サーモンフライ (小麦) カレースープ キャベツのサラダ ブルーベリージャム [サーモンフライ (小麦)]①サーモンフライ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℃) [カレースープ]①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[キャベツのサラダ]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砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	●サーモンフライ (小麦) 50 赤 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8 ●カレースープ 15 赤 ぎょうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース (れいとう) 5 しお 0.1 こしょう 0.02	カレールウのもと (こめ) 5 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●キャベツのサラダ 30 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.7 黄 めんじつゆ 0.3
29(月)	鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁 ツナともやしのいためもの [鶏肉のおろしじょうゆかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏肉は網なしホテルパン (小学校は35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、最後にゆずを加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。[みそ汁]①だいこん葉 (乾) はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[ツナともやしのいためもの]①綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。②いたまれば、うすくちしょうゆで味つけする。	●鶏肉のおろしじょうゆかけ 50 赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 緑 だいこんおろし (れいとう) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず (かじゆ) 0.7 ●みそ汁 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいこんば (かんそう) 0.5	赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●ツナともやしのいためもの 10 赤 ツナ 10 緑 ブラックマッペもやし 20 緑 コーン (れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 うすくちしょうゆ 0.3
ごはん 牛乳	鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁 ツナともやしのいためもの [鶏肉のおろしじょうゆかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏肉は網なしホテルパン (小学校は35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、最後にゆずを加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。[みそ汁]①だいこん葉 (乾) はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[ツナともやしのいためもの]①綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。②いたまれば、うすくちしょうゆで味つけする。	●鶏肉のおろしじょうゆかけ 50 赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 緑 だいこんおろし (れいとう) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず (かじゆ) 0.7 ●みそ汁 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいこんば (かんそう) 0.5	赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●ツナともやしのいためもの 10 赤 ツナ 10 緑 ブラックマッペもやし 20 緑 コーン (れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 うすくちしょうゆ 0.3
29(月)	サーモンフライ (小麦) カレースープ キャベツのサラダ ブルーベリージャム [サーモンフライ (小麦)]①サーモンフライ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℃) [カレースープ]①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[キャベツのサラダ]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砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	●サーモンフライ (小麦) 50 赤 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8 ●カレースープ 15 赤 ぎょうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース (れいとう) 5 しお 0.1 こしょう 0.02	カレールウのもと (こめ) 5 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●キャベツのサラダ 30 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.7 黄 めんじつゆ 0.3
ごはん 牛乳	鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁 ツナともやしのいためもの [鶏肉のおろしじょうゆかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏肉は網なしホテルパン (小学校は35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、最後にゆずを加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。[みそ汁]①だいこん葉 (乾) はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[ツナともやしのいためもの]①綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。②いたまれば、うすくちしょうゆで味つけする。	●鶏肉のおろしじょうゆかけ 50 赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 緑 だいこんおろし (れいとう) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず (かじゆ) 0.7 ●みそ汁 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいこんば (かんそう) 0.5	赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●ツナともやしのいためもの 10 赤 ツナ 10 緑 ブラックマッペもやし 20 緑 コーン (れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 うすくちしょうゆ 0.3
29(月)	サーモンフライ (小麦) カレースープ キャベツのサラダ ブルーベリージャム [サーモンフライ (小麦)]①サーモンフライ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℃) [カレースープ]①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[キャベツのサラダ]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砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	●サーモンフライ (小麦) 50 赤 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8 ●カレースープ 15 赤 ぎょうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース (れいとう) 5 しお 0.1 こしょう 0.02	カレールウのもと (こめ) 5 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●キャベツのサラダ 30 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.7 黄 めんじつゆ 0.3
ごはん 牛乳	鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁 ツナともやしのいためもの [鶏肉のおろしじょうゆかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏肉は網なしホテルパン (小学校は35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、最後にゆずを加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。[みそ汁]①だいこん葉 (乾) はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[ツナともやしのいためもの]①綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。②いたまれば、うすくちしょうゆで味つけする。	●鶏肉のおろしじょうゆかけ 50 赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 緑 だいこんおろし (れいとう) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず (かじゆ) 0.7 ●みそ汁 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいこんば (かんそう) 0.5	赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●ツナともやしのいためもの 10 赤 ツナ 10 緑 ブラックマッペもやし 20 緑 コーン (れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 うすくちしょうゆ 0.3
29(月)	サーモンフライ (小麦) カレースープ キャベツのサラダ ブルーベリージャム [サーモンフライ (小麦)]①サーモンフライ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℃) [カレースープ]①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[キャベツのサラダ]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砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	●サーモンフライ (小麦) 50 赤 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8 ●カレースープ 15 赤 ぎょうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース (れいとう) 5 しお 0.1 こしょう 0.02	カレールウのもと (こめ) 5 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●キャベツのサラダ 30 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.7 黄 めんじつゆ 0.3
ごはん 牛乳	鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁 ツナともやしのいためもの [鶏肉のおろしじょうゆかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏肉は網なしホテルパン (小学校は35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、最後にゆずを加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。[みそ汁]①だいこん葉 (乾) はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[ツナともやしのいためもの]①綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。②いたまれば、うすくちしょうゆで味つけする。	●鶏肉のおろしじょうゆかけ 50 赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 緑 だいこんおろし (れいとう) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず (かじゆ) 0.7 ●みそ汁 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいこんば (かんそう) 0.5	赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●ツナともやしのいためもの 10 赤 ツナ 10 緑 ブラックマッペもやし 20 緑 コーン (れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 うすくちしょうゆ 0.3
29(月)	サーモンフライ (小麦) カレースープ キャベツのサラダ ブルーベリージャム [サーモンフライ (小麦)]①サーモンフライ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℃) [カレースープ]①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[キャベツのサラダ]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砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	●サーモンフライ (小麦) 50 赤 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8 ●カレースープ 15 赤 ぎょうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース (れいとう) 5 しお 0.1 こしょう 0.02	カレールウのもと (こめ) 5 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●キャベツのサラダ 30 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.7 黄 めんじつゆ 0.3
ごはん 牛乳	鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁 ツナともやしのいためもの [鶏肉のおろしじょうゆかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏肉は網なしホテルパン (小学校は35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、最後にゆずを加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。[みそ汁]①だいこん葉 (乾) はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[ツナともやしのいためもの]①綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。②いたまれば、うすくちしょうゆで味つけする。	●鶏肉のおろしじょうゆかけ 50 赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 緑 だいこんおろし (れいとう) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず (かじゆ) 0.7 ●みそ汁 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいこんば (かんそう) 0.5	赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●ツナともやしのいためもの 10 赤 ツナ 10 緑 ブラックマッペもやし 20 緑 コーン (れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 うすくちしょうゆ 0.3
29(月)	サーモンフライ (小麦) カレースープ キャベツのサラダ ブルーベリージャム [サーモンフライ (小麦)]①サーモンフライ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℃) [カレースープ]①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[キャベツのサラダ]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砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	●サーモンフライ (小麦) 50 赤 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8 ●カレースープ 15 赤 ぎょうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース (れいとう) 5 しお 0.1 こしょう 0.02	カレールウのもと (こめ) 5 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●キャベツのサラダ 30 緑 キャベツ 30 黄