

9 (木)	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ			●鶏肉のからあげ		
	[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。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。[ハムと野菜の中華スープ]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、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、ハム、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。[もやしとコーンの中華あえ]①もやし、コーンは各々ゆでるか、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。②砂糖、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①の材料にかけ、あえる。			緑 しいたけ（かんそう） 0.5 赤 けいにく 45 しお 0.3 緑 しょうが 0.5 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 ●もやしとコーンの中華あえ 緑 ブラックマッパもやし 25 緑 コーン（れいとう） 5 黄 さとう 1 こめず 1.6 うすくちしょうゆ 1.3 黄 ごまあぶら 0.4		
加工パン 牛 乳	エネルギー 656kcal たんぱく質 27.0g 脂質 27.3g 糖質 71.6g			黄 じゃがいもでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 ●ハムと野菜の中華スープ 赤 ハム 15 緑 たまねぎ 30 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10		
10 (金)	れんこんのちらしずし きざみのり（袋・れんこんのちらしずし） そう煮 ごまめ			●れんこんのちらしずし		
	[れんこんのちらしずし]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんびょうは十分塩でもみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんびょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、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・れんこんのちらしずし）]①きざみのりは１人１袋ずつ添える。[そう煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①かえりは納なしホテルパンに入れ、焼きモード、２３０℃で立ち上げ、調理温度１８０℃、５分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。			赤 ぶたにく 15 りょうりしゆ 0.5 黄 しらたまもち 25 黄 さといも 15 緑 グリンピース（れいとう） 5 緑 だいこん 25 緑 きんときにんじん 15 緑 みつば 3 赤 しろみそ 12 赤 あかみそ 6 赤 かつおぶし 3 みず 130 ●ごまめ 赤 かえり 3 黄 さとう 0.6 みりん 0.6 ●きざみのり（袋・れんこんのちらしずし） 赤 きざみのり（ぶくろ） 0.8 こいくちしょうゆ 0.3		
ごはん 牛 乳	エネルギー 609kcal たんぱく質 24.6g 脂質 12.2g 糖質 95.7g					
14 (火)	あじのレモンマリネ てば豆のスープ煮 白桃（カット缶）			●あじのレモンマリネ		
	[あじのレモンマリネ]①あじは塩、こしょうで下味をつけ、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、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てば豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てば豆は熱湯に２０分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。（柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る）②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、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、コーン、てば豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[白桃（カット缶）]①白桃は１人１／４０缶ずつである。			赤 あじ 25 しお 0.1 こしょう（しろ） 0.01 黄 じゃがいもでんぶん 5 黄 なたねあぶら 4 緑 たまねぎ 10 黄 めんじつゆ 0.2 緑 レモン 1.2 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 1.3 ワイン（しろ） 0.7 ●てば豆のスープ煮 赤 ぶたにく 15		
加工パン 牛 乳	エネルギー 635kcal たんぱく質 26.8g 脂質 19.7g 糖質 78.8g			ワイン（しろ） 0.5 黄 じゃがいも 35 赤 てばまめ（かんそう） 5 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ（れいとう） 10 緑 コーン（れいとう） 5 しお 0.4 こしょう 0.02 ローレル 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 チキンブイオン 0.8 みず 70 ●白桃（カット缶） 緑 はくとう（カットかんづめ） 44		
15 (水)	豚肉と金時豆のカレーライス はくさいのピクルス 棒チーズ			●豚肉と金時豆のカレーライス		
	[豚肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、金時豆を加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[はくさいのピクルス]①はくさいはゆでるか、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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにはくさいをつけ、十分味を含ませる。[棒チーズ]①棒チーズは１人１本ずつである。			赤 ぶたにく 30 黄 じゃがいも 30 赤 きんときまめ（ドライパック） 7 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.5 ローレル 0.01 カレールウのもと（にめこ） 12 みず 100 ●はくさいのピクルス 緑 はくさい 40 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインビネガー 1 うすくちしょうゆ 0.3 ●棒チーズ 赤 ぼうチーズ 10		
ごはん 牛 乳	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.3g 糖質 81.4g					

16 (木)	鶏肉のおろししょうゆかけ 一口がんもとじゃがいものみそ煮 みずなの煮びたし			●鶏肉のおろししょうゆかけ		
	[鶏肉のおろししょうゆかけ]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。[一口がんもとじゃがいものみそ煮]①つなこんにやくはゆでる。一口がんも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、つなこんにやく、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、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[みずなの煮びたし]①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。			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（かじゅう） 0.7 ●一口がんもとじゃがいものみそ煮 赤 ぶたにく 5 緑 みずな 25 黄 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 赤 ひとくちがんも 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ（れいとう） 10		
ごはん 牛 乳	エネルギー 584kcal たんぱく質 29.5g 脂質 14.8g 糖質 77.1g					
17 (金)	はくさいのクリーム煮 あつあげのピリ辛しょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため			●はくさいのクリーム煮		
	[はくさいのクリーム煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ（生）、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し、最後に牛乳、クリームを加えて煮、水ときでん粉（でん粉重量の２倍量の水でとく）でとろみをつける。[あつあげのピリ辛しょうゆかけ]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、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[豚肉とさんどまめのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。			赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 緑 はくさい 40 緑 たまねぎ 25 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 15 緑 しいたけ（なま） 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.6 こしょう（しろ） 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 ちゅうかスープのもと 0.2 赤 ぎゅうにゅう 10		
コッパン 牛 乳	エネルギー 588kcal たんぱく質 29.4g 脂質 20.6g 糖質 66.8g					
みかん ジャム						
20 (月)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため 黒豆の煮もの			●筑前煮		
	[筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにやくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ（乾）はもどす。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ（乾）、こんにやくの順にいため、だし（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、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。[ツナとキャベツのごまいため]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、塩で味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[黒豆の煮もの]（Ａ：焼き物機）①黒豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、３０分間ひたす。②①に砂糖、塩、こいくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度１５０℃、９０分間、焼き物機で煮る。（ふたをしたまま、しばらく味を含ませる）（Ｂ：釜）①黒豆は熱湯に３０分間ひたす。（ふたをする）②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。（６０分間以上）（火をきってしばらく味を含ませる）			赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 こんにやく 20 緑 れんこん 30 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ（れいとう） 10 緑 しいたけ（かんそう） 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2		
ごはん 牛 乳	エネルギー 566kcal たんぱく質 24.2g 脂質 14.1g 糖質 80.2g					
21 (火)	鶏肉とじゃがいものガーリック焼き スープ煮 ブロッコリーのサラダ			●鶏肉とじゃがいものガーリック焼き		
	[鶏肉とじゃがいものガーリック焼き]①鶏肉はにんにく、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、オリーブ油で下味をつける。②①の鶏肉にじゃがいも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℃、２０分間、焼き物機で焼く。[スープ煮]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでる。②砂糖、こしょう、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。			赤 けいにく 40 黄 じゃがいも 25 緑 にんにく 0.3 しお 0.2 こしょう（あらびき） 0.02 こいくちしょうゆ 1 黄 オリーブゆ 0.3 ●スープ煮 赤 ベーコン 10 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ（れいとう） 5		
加工パン 牛 乳	エネルギー 572kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.2g 糖質 62.1g					

22 (水)	さばのカレーたつたあげ 五目汁 きゅうりの甘酢あえ			●さばのカレーたつたあげ			緑 にんじん	10
	[さばのカレーたつたあげ]①さばはしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆ、カレー粉で下味をつける。②さばのつけ汁をきり、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、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、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。[きゅうりの甘酢あえ]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、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤 さば	50	緑 あおねぎ	5	
	エネルギー 643kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.9g 糖質 78.6g			緑 しょうが	1	しお	0.4	
ごはん				りょうりしゅ	1.5	うすくちしょうゆ	4	
				こいくちしょうゆ	1	赤 だしこんぶ	0.5	
				カレーこ	0.3	赤 けずりぶし	2	
牛乳				黄 じゃがいもでんぶん	10	みず	130	
				黄 なたねあぶら	7.5	●きゅうりの甘酢あえ		
				●五目汁		緑 きゅうり	30	
23 (木)	豚肉のごまだれ焼き みそ汁 きくなどとはくさいのおひたし			●豚肉のごまだれ焼き			緑 にんじん	10
	[豚肉のごまだれ焼き]①豚肉はねりごま、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆを合わせて下味をつける。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、いりごまをふり、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。[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にぼしでだしをとり、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて３０分間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。[きくなどとはくさいのおひたし]①はくさい、きくなどは各々ゆでる。②砂糖、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。			赤 ぶたにく	40	緑 えのきたけ	10	
	エネルギー 569kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.7g 糖質 75.8g			緑 たまねぎ	25	赤 わかめ(かんそう)	0.5	
ごはん				黄 ねりごま	2	赤 あかみそ	10	
				黄 さとう	0.5	赤 しろみそ	4	
				りょうりしゅ	1.2	赤 にぼし	2	
牛乳				みりん	0.8	みず	130	
				こいくちしょうゆ	2.7	●きくなどとはくさいのおひたし		
				黄 いりごま(しろ)	1	緑 はくさい	30	
24 (金)	ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご			●ケチャップ煮			ケチャップ	8
	[ケチャップ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ささみと野菜のソテー]①綿実油を熱し、ピーマン、もやし、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんご]①りんごは１人１／４切すつである。(切裁後、食塩水につける)			赤 ぶたにく	40	チキンブイヨン	0.6	
	エネルギー 620kcal たんぱく質 29.5g 脂質 19.4g 糖質 73.4g			ワイン(しろ)	1.2	みず	50	
加工パン				黄 じゃがいも	35	●ささみと野菜のソテー		
				緑 たまねぎ	35	赤 ささみ(あぶらづけ)	10	
				緑 にんじん	15	緑 ブラックマッパもやし	25	
牛乳				緑 むきえだまめ(れいとう)	5	緑 ピーマン	5	
				緑 マッシュルーム(みず)	10	黄 めんじつゆ	0.3	
				黄 めんじつゆ	0.5	しお	0.2	
27 (月)	鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん			●鶏肉の塩こうじ焼き			赤 しろみそ	4
	[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。[かす汁]①つきこんにゃくはゆでる。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、だいこん、つきこんにゃく、さけ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。			赤 けいにく	45	赤 あかみそ	3	
	エネルギー 608kcal たんぱく質 29.0g 脂質 14.0g 糖質 87.2g			緑 たまねぎ	15	赤 だしこんぶ	0.5	
ごはん				しおこうじ	5	赤 けずりぶし	1.8	
				●かす汁		みず	120	
				赤 さけ(かく)	20	●くりきんとん		
牛乳				つきこんにゃく	5	黄 さつまいも	25	
				赤 うすあげ(れいとう)	5	黄 くり(みず)にかんづめ	15	
				緑 だいこん	35	黄 さとう	2	
				緑 にんじん	15	みりん	1	
				緑 あおねぎ	5	しお	0.1	
				さけかす	12	みず	15	
				うすくちしょうゆ	1			

28 (火)	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとこまつなのソテー パインアップル（カット缶）			●ミートボールと野菜のカレー煮		カレールウのもと(にめこ)		8
	[ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ツナとこまつなのソテー]①ツナは十分に油をきる。こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、ツナ、こまつなの順にいためる。③いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[パインアップル（カット缶）]①パインアップルは1人1/40缶ずつである。			赤 にくだんご	45	みず	70	
	エネルギー 621kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.7g 糖質 79.7g			緑 たまねぎ	30	●ツナとこまつなのソテー		
加工パン				緑 だいこん	20	赤 ツナかんづめ	8	
				緑 にんじん	15	緑 こまつな	35	
				緑 むきえだまめ(れいとう)	5	黄 めんじつゆ	0.2	
牛乳				緑 しめじ	10	しお	0.05	
				黄 めんじつゆ	0.5	うすくちしょうゆ	0.3	
				しお	0.2	●パインアップル（カット缶）		
			チキンブイヨン	0.6	緑 パインアップル(カットかんづめ)	44		
29 (水)	さごしのしょうゆだれかけ みそ汁 キャベツの赤じそあえ			●さごしのしょうゆだれかけ		赤 あかみそ	10	
	[さごしのしょうゆだれかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、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みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にさごしにかけ。[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、にんじん、たまねぎ、はくさい、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。[キャベツの赤じそあえ]①キャベツはゆでる。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。			赤 さごし	50	赤 しろみそ	4	
	エネルギー 558kcal たんぱく質 26.0g 脂質 15.9g 糖質 74.8g			りょうりしゅ	1.5	赤 だしこんぶ	0.5	
ごはん				みりん	2	赤 けずりぶし	2	
				こいくちしょうゆ	1.5	みず	130	
				みず	1.5	●キャベツの赤じそあえ		
牛乳				●みそ汁		緑 キャベツ	30	
				赤 うすあげ(れいとう)	5	あかしそ(しおづかんそう)	0.2	
				緑 たまねぎ	30	黄 さとう	0.3	
			緑 はくさい	25	こめず	0.2		
			緑 にんじん	10	うすくちしょうゆ	0.7		
			赤 わかめ(かんそう)	0.5				
30 (木)	親子丼 紅白なます まっ茶大豆			●親子丼		赤 けずりぶし	0.6	
	[親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)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、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[紅白なます]①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、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。②砂糖、塩、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。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。			赤 けいらん(えきらん)	40	みず	40	
	エネルギー 560kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.7g 糖質 78.2g			赤 けいにく	30	●紅白なます		
ごはん				りょうりしゅ	0.9	緑 だいこん	25	
				緑 たまねぎ	55	緑 にんじん	5	
				緑 あおねぎ	5	黄 さとう	0.9	
牛乳				黄 さとう	1	しお	0.1	
				みりん	0.5	こめず	1.2	
				しお	0.3	うすくちしょうゆ	0.9	
除去食(卵)				うすくちしょうゆ	3	●まっ茶大豆		
				こいくちしょうゆ	3	赤 まっちゃだいず(ふくら)	6	
				赤 だしこんぶ	0.16			
31 (金)	ビーフシチュー カリフラワーとコーンのサラダ カレーフィッシュ			●ビーフシチュー		ウスターソース	1.5	
	[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、水どき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、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て煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。[カリフラワーとコーンのサラダ]①カリフラワー、コーンは各々ゆでるか、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。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。[カレーフィッシュ]①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。			赤 ぎゅうにく	40	チキンブイヨン	1	
	エネルギー 630kcal たんぱく質 28.2g 脂質 24.9g 糖質 66.1g			ワイン(しろ)	1.2	黄 しょうしんこ	5	
コッペパン				黄 じゃがいも	35	みず	65	
				緑 たまねぎ	40	●カリフラワーとコーンのサラダ		
				緑 にんじん	20	緑 カリフラワー	25	
牛乳				緑 グリンピース(れいとう)	5	緑 コーン(れいとう)	5	
				黄 めんじつゆ	0.5	黄 さとう	0.5	
				ケチャップ	5	しお	0.1	
バター				トマトピューレ	3	こめず	0.7	
				黄 さとう	0.3	うすくちしょうゆ	0.3	
				しお	0.2	黄 めんじつゆ	0.4	
			こしょう	0.03	●カレーフィッシュ			
			ローレル	0.02	赤 カレーフィッシュ(ふくら)	5		
			トンカツソース	2				

学校給食の献立を **LINE** で配信しています！

二次元コードから「大阪市LINE 公式アカウント」のお友だち登録をお願いします！

お友だち登録後、「便利・オススメ」学校給食献立受信設定で通われている学校のブロックを選択すると、毎日の献立が配信されます。

大阪市食育推進キャラクター たべやん

【パンの種類】

- ・コッペパン（ジャムやバター等がつきます）
- ・ミニコッペパン
- ・加工パン（黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンキンパン）

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。