

9(木)	<p>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</p> <p>【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。</p>	<p>●マーボー豆腐</p> <p>赤 きゅうひきにく 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 緑 めんじつゆ 0.5 黄 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 ジャがいもでんぷんみず 13</p> <p>●きゅうりの中華あえ</p> <p>緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1</p>	<p>こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 黄 ごまあぶら 0.2</p> <p>●ツナとチンゲンサイのいためもの</p> <p>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</p>
	<p>エネルギー 598kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.1g 糖質 75.1g</p>		

10(金)	<p>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</p> <p>【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、チキンピヨ、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。</p>	<p>●ビーフシチュー</p> <p>赤 きゅうひきにく 40 しろワイン 1.2 黄 ジャがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 5 トマトピューレ 3 黄 さとう 0.2 しお 0.2 こしょう 0.03 ローレル 0.02 デミグラスソース(こめこ) 2</p> <p>●ベーコンとさんどまめのソテー</p> <p>赤 ベーコン 8 緑 さんどまめ(れいとう) 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01</p> <p>●みかん缶</p> <p>緑 みかんかん 43</p>	<p>トンカツソース 2 チキンピヨ 1 黄 じょうしんこ 5 みず 75</p>
	<p>エネルギー 684kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.5g 糖質 83.3g</p>		

13(月)	<p>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</p> <p>【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。</p>	<p>●カツカレーライス(米粉カツ)</p> <p>赤 こめカツ 30 黄 なたねあぶら 5</p> <p>●カツカレーライス(カレー)</p> <p>赤 きゅうひきにく 25 黄 ジャがいも 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 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.05</p>	<p>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</p> <p>●フルーツゼリー</p> <p>緑 ゼリー(みかん) 30 緑 わなしかん 22</p>
	<p>エネルギー 695kcal たんぱく質 22.6g 脂質 23.0g 糖質 93.1g</p>		

14(火)	<p>豚肉の甘辛焼き とうふのみそ汁 ジャこピーマン</p> <p>【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。【ジャこピーマン】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。</p>	<p>●豚肉の甘辛焼き</p> <p>赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 20 りょうりしゆ 1.2 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 2</p> <p>●ジャこピーマン</p> <p>赤 ちりめんじゃこ 3</p> <p>●とうふのみそ汁</p> <p>赤 とうふ(れいとう) 20 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 えのきたけ 10</p>	<p>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</p>
	<p>エネルギー 576kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.2g 糖質 75.5g</p>		

15(水)	<p>煮こみハンバーグ コーンスープ おさつチップス</p> <p>【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、チキンピヨンを加え、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。</p>	<p>●煮こみハンバーグ</p> <p>赤 ハンバーグ 60 緑 たまねぎ 25 緑 マッシュルームみずに 5 黄 めんじつゆ 0.2 ケチャップ 8 ウスターソース 2 みず 40</p> <p>●おさつチップス</p> <p>●コーンスープ</p> <p>黄 おさつチップス(ふくろ) 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</p>	<p>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 チキンピヨ 1.5 みず 130</p>
	<p>エネルギー 625kcal たんぱく質 25.9g 脂質 22.9g 糖質 72.2g</p>		

16(木)	<p>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</p> <p>【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。</p>	<p>●鶏肉とじゃがいもの煮もの</p> <p>赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 黄 ジャがいも 30 緑 たまねぎ 40 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) 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 けずりぶし 0.9 みず 40</p>	<p>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</p> <p>●紅ざけそぼろ</p> <p>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 黄 めんじつゆ 0.3 りょうりしゆ 0.5 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 1 みず 0.7</p>
	<p>エネルギー 575kcal たんぱく質 27.0g 脂質 15.2g 糖質 77.1g</p>		

17(金)	<p>豚肉のガーリック焼き スープ ツナとキャベツのソテー マーガリン</p> <p>【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、チキンピヨンを加え、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。</p>	<p>●豚肉のガーリック焼き</p> <p>赤 ぶたにく 40 緑 ピーマン 10 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</p> <p>●スープ</p> <p>赤 けいにく 15 しろワイン 0.5 黄 ジャがいも 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10</p>	<p>トンカツソース 2 黄 じょうしんこ 5 みず 75</p> <p>●ツナとキャベツのソテー</p> <p>赤 ツナ 10 緑 キャベツ 30 黄 めんじつゆ 0.2</p>
	<p>エネルギー 606kcal たんぱく質 30.1g 脂質 26.5g 糖質 55.8g</p>		

20(月)	<p>ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) トック</p> <p>【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(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。</p>	<p>●ビビンバ(肉)</p> <p>赤 きゅうひきにく 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</p> <p>●ビビンバ(野菜)</p> <p>こしょう 0.02 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</p>	<p>黄 ごまあぶら 0.5 黄 いりごま(しろ) 0.5</p> <p>●トック</p> <p>黄 トック 20 緑 たまねぎ 25 緑 こまつな(れいとう) 15 えのきたけ 10 しお 0.3</p>
	<p>エネルギー 594kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.2g 糖質 86.9g</p>		

21(火)	<p>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</p> <p>【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いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。</p>	<p>●さごしのおろししょうゆかけ</p> <p>赤 さごし 50 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</p> <p>●みそ汁</p> <p>赤 ぶたにく 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 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</p>	<p>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</p> <p>●もやしとピーマンのいためもの</p> <p>緑 ブラックマツペもやし 25 緑 ピーマン 5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.8</p>
	<p>エネルギー 574kcal たんぱく質 28.3g 脂質 17.1g 糖質 73.6g</p>		

22(水)	<p>焼きそば(小麦) きゅうりのしょうがづけ あまなつかん</p> <p>【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、十分味をさせる。【あまなつかん】①あまなつかんは1人1/4切ずつである。</p>	<p>●焼きそば(小麦)</p> <p>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 0.2 こしょう 0.03</p>	<p>トンカツソース 7 ウスターソース 4</p> <p>●きゅうりのしょうがづけ</p> <p>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</p> <p>●あまなつかん</p> <p>緑 あまなつかん 55</p>
	<p>エネルギー 532kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.2g 糖質 60.2g</p>		

9(木)	<p>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</p> <p>【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。</p>	<p>●マーボー豆腐</p> <p>赤 きゅうひきにく 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 緑 めんじつゆ 0.5 黄 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 ジャがいもでんぷんみず 13</p> <p>●きゅうりの中華あえ</p> <p>緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1</p>	<p>こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 黄 ごまあぶら 0.2</p> <p>●ツナとチンゲンサイのいためもの</p> <p>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</p>
	<p>エネルギー 598kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.1g 糖質 75.1g</p>		

10(金)	<p>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</p> <p>【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、チキンピヨ、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。</p>	<p>●ビーフシチュー</p> <p>赤 きゅうひきにく 40 しろワイン 1.2 黄 ジャがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 5 トマトピューレ 3 黄 さとう 0.2 しお 0.2 こしょう 0.03 ローレル 0.02 デミグラスソース(こめこ) 2</p> <p>●ベーコンとさんどまめのソテー</p> <p>赤 ベーコン 8 緑 さんどまめ(れいとう) 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01</p> <p>●みかん缶</p> <p>緑 みかんかん 43</p>	<p>トンカツソース 2 チキンピヨ 1 黄 じょうしんこ 5 みず 75</p>
	<p>エネルギー 684kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.5g 糖質 83.3g</p>		

13(月)	<p>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</p> <p>【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。</p>	<p>●カツカレーライス(米粉カツ)</p> <p>赤 こめカツ 30 黄 なたねあぶら 5</p> <p>●カツカレーライス(カレー)</p> <p>赤 きゅうひきにく 25 黄 ジャがいも 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 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.05</p>	<p>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</p> <p>●フルーツゼリー</p> <p>緑 ゼリー(みかん) 30 緑 わなしかん 22</p>
	<p>エネルギー 695kcal たんぱく質 22.6g 脂質 23.0g 糖質 93.1g</p>		

14(火)	<p>豚肉の甘辛焼き とうふのみそ汁 ジャこピーマン</p> <p>【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。【ジャこピーマン】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。</p>	<p>●豚肉の甘辛焼き</p> <p>赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 20 りょうりしゆ 1.2 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 2</p> <p>●ジャこピーマン</p> <p>赤 ちりめんじゃこ 3</p> <p>●とうふのみそ汁</p> <p>赤 とうふ(れいとう) 20 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 えのきたけ 10</p>	<p>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</p>
	<p>エネルギー 576kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.2g 糖質 75.5g</p>		

15(水)	<p>煮こみハンバーグ コーンスープ おさつチップス</p> <p>【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、チキンピヨンを加え、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。</p>	<p>●煮こみハンバーグ</p> <p>赤 ハンバーグ 60 緑 たまねぎ 25 緑 マッシュルームみずに 5 黄 めんじつゆ 0.2 ケチャップ 8 ウスターソース 2 みず 40</p> <p>●おさつチップス</p> <p>●コーンスープ</p> <p>黄 おさつチップス(ふくろ) 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</p>	<p>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 チキンピヨ 1.5 みず 130</p>
	<p>エネルギー 625kcal たんぱく質 25.9g 脂質 22.9g 糖質 72.2g</p>		

Table with 4 columns: Date, Menu Description, Energy/Ingredients, and Item List with quantities. Rows include 23(木), 24(金), 27(月), 28(火), 30(木).

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!
大阪市の学校給食の献立をLINEで配信しています。QRコードと登録方法の説明。

4月13日(月)

入学祝いこんだて
カズカレーライス(米粉カツ)
カズカレーライス(カレー)
フルーツゼリー
牛乳

4月28日(火)

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。

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。