

9 (火)	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		緑 にんじん 13	
	[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、オリーブ油で下味をつける。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、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、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。[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。		赤 豚肉 60 緑 ピーマン 15 ワイン(白) 1.8 塩 0.15 こしょう(粗挽) 0.045 ガーリック 0.045 こいくちしょうゆ 1.95 黄 オリーブ油 0.6 赤 鶏肉 19.5 ワイン(白) 0.65 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 45.5		緑 むきえだまめ(冷) 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169	
	エネルギー 819kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.1g 糖質 87.9g		●スープ		●ツナとキャベツのソテー	
加工パン					赤 ツナ缶 13	
牛 乳					緑 キャベツ 39	
					黄 綿実油 0.26	
					塩 0.13 こしょう 0.013	
10 (水)	カツカレーライス(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(カツ)		緑 にんにく 0.39	
	[カツカレーライス(カツ)]①トン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トンカツを添える。[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。		赤 ーロトンカツ 40 黄 なたね油 6		黄 綿実油 0.65 塩 0.65	
	エネルギー 904kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.5g 糖質 127.2g		●カツカレーライス(カレー)		ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 15.6 水 130	
ごはん					●フルーツゼリー	
牛 乳					緑 ゼリー(みかん) 39	
					緑 和なし(カット缶) 28.6	
入学祝い献立						
11 (木)	焼きとり みそ汁 もやしのゆずの香あえ 焼きのり		●焼きとり		赤 赤みそ 13	
	[焼きとり]①鶏肉はしょうが汁で下味をつける。②①の鶏肉に白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。④砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、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、配缶時に③の材料にかける。[みそ汁]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、最後に青ねぎを加えて煮る。[もやしのゆずの香あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。		赤 鶏肉 6.5 緑 白ねぎ 14.4 緑 しょうが 1.73 黄 砂糖 1.4 みりん 4.3 こいくちしょうゆ 4.3 黄 じゃがいもでん粉 0.14 赤 豚肉 13 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 19.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5		赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169	
	エネルギー 725kcal たんぱく質 36.4g 脂質 15.6g 糖質 105.2g		●みそ汁		●もやしのゆずの香あえ	
ごはん					緑 ブラックマッペもやし 39	
牛 乳					黄 砂糖 1.04	
					塩 0.13	
					米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 緑 ゆず(果汁) 0.65	
					●焼きのり	
					赤 焼きのり(袋) 1.25	
12 (金)	焼きそば きゅうりのしょうがづけ ソフト黒豆 発酵乳		●焼きそば		トンカツソース 9.1 ウスターソース 5.2	
	[焼きそば]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。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。		赤 豚肉 52 料理酒 1.56 黄 中華めん 39 黄 綿実油 1.17 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 ピーマン 19.5 緑 にんじん 13 黄 綿実油 1.04 塩 0.26 こしょう 0.039		●きゅうりのしょうがづけ	
	エネルギー 693kcal たんぱく質 33.2g 脂質 22.1g 糖質 82.9g				緑 きゅうり 39 緑 しょうが 0.26 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 1.82	
ミニコッパン					●ソフト黒豆	
牛 乳					赤 ソフト黒豆(袋) 8	
					●発酵乳	
					赤 発酵乳 70	
15 (月)	豚肉のしょうが焼き とうふのみそ汁 じゃこピーマン		●豚肉のしょうが焼き		緑 えのきたけ 13	
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、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。		赤 豚肉 60 緑 たまねぎ 30 緑 しょうが 1.2 黄 砂糖 0.9 料理酒 1.8 みりん 1.05 こいくちしょうゆ 4.5 黄 綿実油 0.75		赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169	
	エネルギー 721kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.4g 糖質 101.4g		●とうふのみそ汁		●じゃこピーマン	
ごはん					赤 ちりめんじゃこ 3.9	
牛 乳					緑 ピーマン 26	
					黄 綿実油 0.52	
					黄 砂糖 0.39 料理酒 0.52 こいくちしょうゆ 1.17	

23 (火)	加工パン 牛乳	煮こみハンバーグ 野菜スープ ミニフィッシュ 洋なし (カット缶)	●煮こみハンバーグ	緑 にんじん	13
		[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。[野菜スープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[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。[洋なし (カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。	赤 ハンバーグ 70 緑 たまねぎ 29.2 緑 マッシュルーム (水煮) 5.8 黄 綿実油 0.23 ケチャップ 9.3 ウスターソース 2.3 水 46.7	緑 バセリ 0.65 塩 0.39 こしょう (白) 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169	
		エネルギー 807kcal たんぱく質 33.0g 脂質 25.6g 糖質 104.5g	●野菜スープ 緑 キャベツ 39 緑 コーン (冷) 13	●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (袋) 5 ●洋なし (カット缶) 緑 洋なし (カット缶) 58	
24 (水)	ごはん 牛乳	鶏肉のからあげ 中華スープ チンゲンサイともやしの甘酢あえ	●鶏肉のからあげ	緑 にら	6.5
		[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。[中華スープ]①豚肉は料理酒で下味をつける。しいたけ (乾) はもどす。②湯 (しいたけ (乾) のもとし汁も使用) をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ (乾) 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、中華スープの素で味つけし、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もやしはゆでるか、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。チンゲンサイはゆでる。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。	赤 鶏肉 65 緑 しょうが 0.72 緑 にんにく 0.72 塩 0.43 こしょう 0.029 黄 じゃがいもでん粉 13 黄 なたね油 9.8	緑 しいたけ (乾) 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169	
		エネルギー 818kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.3g 糖質 106.7g	●中華スープ 赤 豚肉 13 料理酒 0.39 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 チンゲンサイ 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 2.08	
25 (木)	ごはん 牛乳	きんぴらちらし (具) きざみのり (袋・きんぴらちらし) すまし汁 ちまき	●きんぴらちらし (具)	●すまし汁	
		[きんぴらちらし (具)]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっ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。[すまし汁]①だいこん葉はもどす。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、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[ちまき]①ちまきは穴あきホテルパンにならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。	赤 豚肉 26 料理酒 0.78 緑 ごぼう 26 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 5.2 塩 0.26 米酢 7.8 こいくちしょうゆ 5.2 赤 こんぶ (粉末) 0.39	赤 鶏肉 19.5 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 だいこん葉 (乾) 0.65 緑 えのきだけ 13 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169	
		エネルギー 742kcal たんぱく質 27.3g 脂質 13.2g 糖質 123.2g	●きざみのり (袋・きんぴらちらし) 赤 きざみのり (袋) 0.8	●ちまき 黄 ちまき 40	
26 (金)	コッペパン 牛乳	ビーフシチュー さんどまめとコーンのサラダ あまなつかん	●ビーフシチュー	ウスターソース 1.95 チキンブイヨン 1.3	
		[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。[さんどまめとコーンのサラダ]①さんどまめ、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。[あまなつかん]①あまなつかんは1人1/4切ずつである。	赤 牛肉 52 ワイン (白) 1.56 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 グリンピース (冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 ケチャップ 6.5 トマトピューレ 3.9 黄 砂糖 0.39 塩 0.26 こしょう 0.039 ローレル 0.026 トンカツソース 2.6	黄 上新粉 6.5 水 84.5	
		エネルギー 782kcal たんぱく質 32.7g 脂質 23.2g 糖質 98.9g	●さんどまめとコーンのサラダ 緑 さんどまめ (冷) 26 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 0.78 塩 0.26 米酢 0.52 うすくちしょうゆ 0.13 黄 綿実油 0.26	●あまなつかん 緑 あまなつかん 55	
30 (火)	ごはん 牛乳	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	水 52	
		[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。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ (乾) はもどす。②けずりぶしでだし (しいたけ (乾) のもとし汁も使用) をとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、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さけは流水解凍する。②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいり、最後にあおりのりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ (冷) 13 緑 しいたけ (乾) 1.3 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17	●あつあげのしょうゆだれかけ 赤 あつあげ (冷) 50 黄 砂糖 0.83 みりん 1.7 こいくちしょうゆ 3	
		エネルギー 742kcal たんぱく質 34.6g 脂質 17.7g 糖質 103.2g	●紅ざけそぼろ 赤 紅ざけ (フレーク) 14 黄 いりごま (白) 1.82 赤 あおりのり 0.28 料理酒 0.7 みりん 0.42 うすくちしょうゆ 1.4 水 0.98		

令和6年4月の献立から1/2黒糖パンの提供を中止し、ミニコッペパンを提供します。また、パンの名称を次のように変更します。

(旧) パン (基本配合)	→ (新) コッペパン	(旧) パン (基本配合以外)	→ (新) 加工パン
---------------	-------------	-----------------	------------

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）

【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、パンプキンパン）

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。

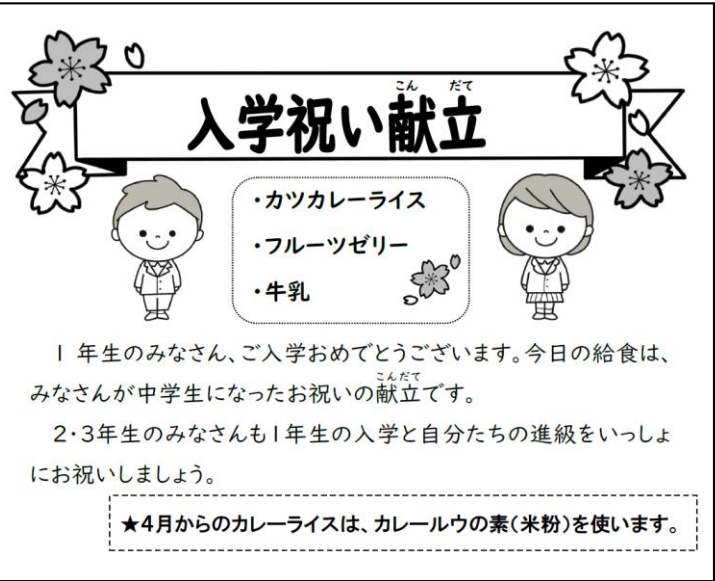
パン献立の給食



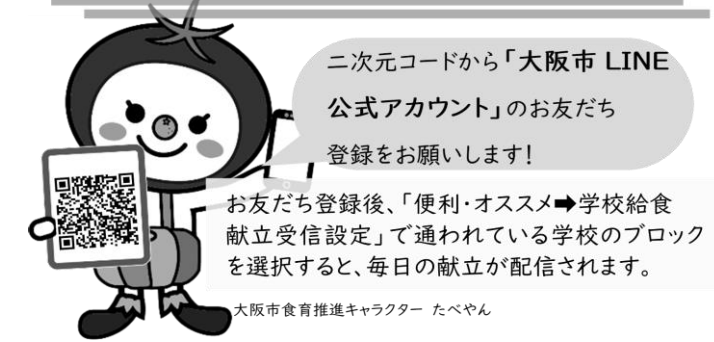
大阪市の学校給食の献立には、こどもの日や月見・正月・節などの行事にちなんだものや、入学祝い・卒業祝いなどの献立があります。旬の食材を使用した、栄養バランスのとれた給食を提供し、学校給食をとおして、心身の健康や感謝の心を育みます。

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。

4月10日 (水)



学校給食の献立を **LINE** で配信しています！



大阪市食育推進キャラクター たべやん

米飯献立の給食



4月25日 (木)

