

11(月)	マーボー豆腐 きゅうりとコーンの甘酢あえ もやしとピーマンのごまいため	●マーボー豆腐	水	23.4
	【マーボー豆腐】①料理酒、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、牛ひき肉、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。	赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 赤 とうふ（冷） 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.13 料理酒 1.3 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.25 赤 赤みそ 5.2 黄 じゃがいもでん粉 1.3	●きゅうりとコーンの甘酢あえ 緑 きゅうり 26 緑 コーン（冷） 6.5 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.91 ●もやしとピーマンのごまいため 緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 ごま油 0.39 塩 0.13 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 1.04 黄 いりごま（白） 0.65	
	エネルギー 747kcal たんぱく質 31.8g 脂質 22.8g 糖質 103.7g			
12(火)	カツカレーライス フルーツゼリー	●カツカレーライス	黄 綿実油	0.65
	【カツカレーライス】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。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、チキンブイヨン、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかけ、トンカツを添える。【フルーツゼリー】①配缶時にゼリー、液汁を十分にきったミックスフルーツを混ぜる。	赤 ートンカツ 40 黄 なたね油 6 赤 牛肉 32.5 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 26 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 にんにく 0.39	塩 0.26 ローレル 0.013 チキンブイヨン 0.91 カレールウの素 15.6 水 130 ●フルーツゼリー 緑 ゼリー（みかん） 39 緑 ミックスフルーツ（缶） 33.8	
	エネルギー 907kcal たんぱく質 29.3g 脂質 28.2g 糖質 134.0g			
13(水)	焼きそば きゅうりのしょうがづけ 豆こんぶ 発酵乳	●焼きそば	トンカツソース	9.1
	【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。【豆こんぶ】①豆こんぶは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	ウスターソース 5.2 ●きゅうりのしょうがづけ 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 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ（袋） 6 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	
	エネルギー 696kcal たんぱく質 34.2g 脂質 20.7g 糖質 93.2g			
14(木)	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）のもどし汁も使用）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、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） 39 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 2.34 ●紅ざけそぼろ 赤 紅ざけ（フレーク） 13 黄 いりごま（白） 1.69 赤 あおのり 0.26 料理酒 0.65 みりん 0.39 うすくちしょうゆ 1.3 水 0.91	
	エネルギー 726kcal たんぱく質 33.9g 脂質 16.4g 糖質 110.7g			

15(金)	煮こみハンバーグ コーンとキャベツのスープ 焼きかぼちゃ	●煮こみハンバーグ	緑 コーン（冷）	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。【コーンとキャベツのスープ】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、スイートコーンを加えて煮、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。【焼きかぼちゃ】①かぼちゃは塩で下味をつける。②かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。	赤 ハンバーグ 70 緑 たまねぎ 29 緑 マッシュルーム（水煮） 5.9 黄 綿実油 0.23 ケチャップ 9.4 ウスターソース 2.3 水 46.8 ●コーンとキャベツのスープ 緑 キャベツ 39 緑 スイートコーン（クリーム缶） 39	緑 にんじん 13 緑 パセリ 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 ●焼きかぼちゃ 緑 かぼちゃ（冷） 52 塩 0.13	
	エネルギー 818kcal たんぱく質 32.3g 脂質 25.7g 糖質 114.4g			
18(月)	まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの キャベツの赤じそあえ 焼きのり	●まぐろのオーロラ煮	緑 しいたけ（乾）	0.65
	【まぐろのオーロラ煮】①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③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。つなこんにゃくはゆでる。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、豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ（乾）、つなこんにゃく、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、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。【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。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 まぐろ 60 緑 しょうが 0.9 料理酒 1.8 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 ケチャップ 6 黄 砂糖 2.6 赤 赤みそ 2.1 ●豚肉と野菜の煮もの 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 じゃがいも 39 つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ（冷） 13	黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.13 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●キャベツの赤じそあえ 緑 キャベツ 39 赤 じそ（塩漬乾） 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 1.04 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25	
	エネルギー 845kcal たんぱく質 39.3g 脂質 22.2g 糖質 122.0g			
19(火)	豚肉のしょうが焼き 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。【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る。	赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 しょうが 1.04 黄 砂糖 0.78 料理酒 1.56 みりん 0.91 こいくちしょうゆ 3.9 黄 綿実油 0.65 ●みそ汁 赤 とうふ（冷） 26 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	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 ●じゃこピーマン 赤 ちりめんじゃこ 3.9 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	
	エネルギー 714kcal たんぱく質 33.3g 脂質 17.6g 糖質 105.6g			
20(水)	マカロニグラタン レタスのスープ みかん（缶）	●マカロニグラタン	黄 パン粉	0.65
	【マカロニグラタン】①鶏肉はワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後に、グリーンピース、マカロニを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。【レタスのスープ】①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にレタス、パセリを加えて煮る。【みかん（缶）】①みかんは1人1/30缶ずつである。	赤 鶏肉 39 料理用ワイン 1.17 黄 マカロニ（エルボ） 7.8 黄 綿実油 0.26 緑 たまねぎ 39 緑 グリンピース（冷） 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.52 こしょう（白） 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉（薄力粉） 3.25 赤 牛乳 26 赤 粉末チーズ 1.3	赤 ウインナーソーセージ 26 緑 レタス 39 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 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 ●みかん（缶） 緑 みかん（缶） 57	
	エネルギー 786kcal たんぱく質 35.6g 脂質 22.6g 糖質 110.1g			

21 (木)	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。	赤 鶏肉	緑 しいたけ (乾)	0.65
	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】	緑 しょうが	塩	0.78
	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) のもどし汁も使用)、豚骨スープをわかし、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】	緑 にんにく	こしょう	0.026
	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。	塩	うすくちしょうゆ	2.6
	エネルギー 821kcal たんぱく質 29.4g 脂質 29.4g 糖質 109.7g	こしょう	豚骨スープ	16.9
		黄 ジャがいもでん粉	水	152.1
		黄 なたね油	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ	
		赤 豚肉	緑 ブラックマッパもやし	26
		料理酒	緑 チンゲンサイ	19.5
		緑 キャベツ	黄 砂糖	1.04
		緑 たまねぎ	米酢	1.56
		緑 にんじん	うすくちしょうゆ	2.08
22 (金)	ビーフシチュー きゅうりのサラダ あまなつかん	●ビーフシチュー	デミグラスソース	5.2
	【ビーフシチュー】①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。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別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます) ④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、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て煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。【きゅうりのサラダ】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、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、配缶時にきゅうりにかけ、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	トンカツソース	1.95
	エネルギー 807kcal たんぱく質 32.7g 脂質 26.7g 糖質 109.0g	料理用ワイン	黄 小麦粉 (薄力粉)	3.9
		黄 ジャがいも	黄 綿実油	3.12
		緑 たまねぎ	水	117
		緑 にんじん	●きゅうりのサラダ	
		緑 グリンピース (冷)	緑 きゅうり	39
		黄 綿実油	黄 砂糖	1.04
		ケチャップ	塩	0.13
		トマトピューレ	ワインビネガー	0.65
		黄 砂糖	うすくちしょうゆ	0.91
		塩	黄 綿実油	0.39
		こしょう	●あまなつかん	
		ローレル	緑 あまなつかん	55
25 (月)	きんぴらちらし すまし汁 ちまき	●きんぴらちらし	●すまし汁	
	【きんぴらちらし】①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、ごぼうを加えていためる。③いたまれば、料理酒、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配缶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。⑤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、えのきたけを加えて煮、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	赤 鶏肉	19.5
	エネルギー 718kcal たんぱく質 28.6g 脂質 13.2g 糖質 121.2g	緑 ごぼう	緑 キャベツ	39
		緑 にんじん	緑 たまねぎ	26
		緑 グリンピース (冷)	緑 だいこん葉 (乾)	0.65
		黄 綿実油	緑 えのきたけ	13
		料理酒	塩	0.52
		黄 砂糖	うすくちしょうゆ	5.2
		塩	赤 だしこんぶ	0.65
		米酢	赤 けずりぶし	2.6
		こいくちしょうゆ	水	169
		赤 こんぶ (粉末)	●ちまき	
		赤 きざみのり (袋)	黄 ちまき	40
26 (火)	カレースープパグетティ キャベツのピクルス りんご (カット缶)	●カレースープパグетティ	水	169
	【カレースープパグетティ】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、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、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、チキンブイオン、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。【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、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。【りんご (カット缶)】①りんごは1人1/30缶ずつである。	赤 鶏肉	※塩	0.5
	エネルギー 833kcal たんぱく質 33.7g 脂質 21.7g 糖質 125.7g	赤 ベーコン	●キャベツのピクルス	
		黄 スパゲッティ	緑 キャベツ	39
		緑 たまねぎ	黄 砂糖	1.04
		緑 にんじん	塩	0.26
		緑 ピーマン	ワインビネガー	1.04
		緑 しめじ	うすくちしょうゆ	0.26
		塩	●りんご (カット缶)	
		チキンブイオン	緑 りんご (カット缶)	58
		カレールウの素		

27 (水)	豚肉のデミグラスソース スープ キャベツとコーンのソテー	●豚肉のデミグラスソース	緑 たまねぎ	45.5
	【豚肉のデミグラスソース】①豚肉はワイン、塩、こしょう、オリーブ油で下味をつける。②豚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りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップを合わせて煮、配缶時に豚肉にからませる。【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、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【キャベツとコーンのソテー】①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	赤 豚肉	緑 にんじん	13
	エネルギー 794kcal たんぱく質 36.9g 脂質 29.1g 糖質 96.1g	料理用ワイン	緑 グリンピース (冷)	6.5
		塩	塩	0.39
		こしょう (粗挽)	こしょう	0.026
		黄 オリーブ油	うすくちしょうゆ	1.3
		緑 りんごピューレ	チキンブイオン	1.95
		デミグラスソース	水	169
		ウスターソース	●キャベツとコーンのソテー	
		ケチャップ	緑 キャベツ	32.5
		赤 鶏肉	緑 コーン (冷)	6.5
		料理用ワイン	黄 綿実油	0.39
		黄 ジャがいも	塩	0.26
			こしょう	0.013
28 (木)	ビビンバ トック 和なし (カット缶)	●ビビンバ	黄 ごま油	0.65
	【ビビンバ】①切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。砂糖、料理酒、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、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。③きゅうり、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。切干しだいこんはゆでる。④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③の材料にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④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。【和なし (カット缶)】①和なしは1人1/30缶ずつである。	赤 牛ひき肉	黄 いりごま (白)	0.65
	エネルギー 798kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.1g 糖質 129.4g	赤 豚ひき肉	●トック	
		緑 にんにく	黄 トック	26
		黄 ごま油	緑 たまねぎ	26
		黄 砂糖	緑 こまつな (冷)	13
		料理酒	緑 えのきたけ	13
		こいくちしょうゆ	塩	0.39
		コチジャン	こしょう	0.026
		緑 きゅうり	うすくちしょうゆ	2.34
		緑 にんじん	中華スープの素	1.04
		緑 切干しだいこん	水	169
		黄 砂糖	●和なし (カット缶)	
		塩	緑 和なし (カット缶)	58
		こいくちしょうゆ		

パン 献立 の 給 食



米 飯 献 立 の 給 食



いただきます！



大阪市食育推進キャラクター
たべやん

献立内容は予定のため、変更される場合があります。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。学校給食の献立には、こどもの日や月見、正月、節分などの行事献立や入学祝いや卒業祝いの献立などがあります。また、大阪市の児童生徒が献立コンクールに応募し、最優秀献立や優秀献立に選ばれたものも登場します。

【パンの種類】

パン (基本配合)・・・コッペパン、食パン

パン (基本配合以外)・・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン

パン (1/2)・・・1/2黒糖パン

◎パン (基本配合) には添加物 (ジャムやマーガリンなど) がつきます。

黄：主にエネルギーになる食品 (穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)

赤：主に体の組織をつくる食品 (乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

緑：主に体の調子を整える食品 (野菜、果物、きのこ類)