11（火）

ごはん　牛乳　入学祝い献立

カツカレーライス　フルーツゼリー

[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和なしを混ぜる。

エネルギー 910kcal　たんぱく質 29.3g　脂質 28.8g　糖質 133.4g

●カツカレーライス	
赤　一口トンカツ	40
黄　なたね油	6.7
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
黄　綿実油	0.65
塩	0.13
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　和なし（カット缶）	28.6

12（水）

パン（基本配合）　牛乳　いちごジャム

豚肉のガーリック焼き　スープ　さんどまめとコーンのサラダ

[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。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②オリーブ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、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。[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。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。

エネルギー 783kcal　たんぱく質 36.1g　脂質 28.1g　糖質 96.4g

●豚肉のガーリック焼き	
赤　豚肉	60
緑　たまねぎ	26
ワイン（白）	1.8
塩	0.43
こしょう（粗挽）	0.04
ガーリック	0.04
こいくちしょうゆ	1.86
黄　オリーブ油	0.57
●スープ	
赤　鶏肉	19.5
ワイン（白）	0.65
黄　じゃがいも	39
緑　キャベツ	26
緑　にんじん	13
緑　パセリ	0.65
黄　オリーブ油	0.39
塩	0.39
こしょう	0.026
ローレル	0.013
うすくちしょうゆ	1.3
チキンブイヨン	1.95
水	169
●さんどまめとコーンのサラダ	
緑　さんどまめ（冷）	32.5
緑　コーン（冷）	6.5
黄　砂糖	1.04
塩	0.26
米酢	0.52
うすくちしょうゆ	0.13
黄　綿実油	0.26

13（木）

パン（基本配合以外）　牛乳

じゃがいものミートグラタン　レタスのスープ　みかん（缶）

[じゃがいものミートグラタン]①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、じゃがいも、グリンピースの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、①の小麦粉を加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２３０℃、１８分間、焼き物機で焼く。[レタスのスープ]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、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。

エネルギー 787kcal　たんぱく質 35.2g　脂質 22.7g　糖質 110.5g

●じゃがいものミートグラタン	
赤　牛ひき肉	19.5
赤　豚ひき肉	19.5
黄　じゃがいも	32.5
緑　たまねぎ	39
緑　グリンピース（冷）	3.9
緑　にんにく	0.13
黄　綿実油	0.65
ワイン（白）	1.3
塩	0.13
こしょう	0.039
ケチャップ	7.8
トマトピューレ	6.5
ウスターソース	1.3
黄　小麦粉（薄力粉）	2.6
黄　パン粉	1.3
水	6.5
●レタスのスープ	
赤　鶏肉	26
ワイン（白）	0.78
緑　レタス	39
緑　にんじん	13
緑　コーン（冷）	6.5
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

14（金）

ごはん　牛乳

マーボーどうふ　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

[マーボーどうふ]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。[きゅうりとコーンの甘酢あえ]①きゅうり、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、米酢を合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[もやしとピーマンのごまいため]①ごま油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。

エネルギー 747kcal　たんぱく質 31.8g　脂質 22.8g　糖質 103.7g

●マーボーどうふ	
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
水	23.4
●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

17（月）

パン（基本配合以外）　牛乳

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]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コーン（ペースト）は流水解凍する。②湯をわかし、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、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。

エネルギー 829kcal　たんぱく質 33.1g　脂質 26.4g　糖質 114.8g

●煮こみハンバーグ	
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　コーン（ペースト）	39
緑　コーン（冷）	13
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
●焼きかぼちゃ	
緑　かぼちゃ（冷）	52
塩	0.13

18（火）

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]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]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。

エネルギー 821kcal　たんぱく質 29.4g　脂質 29.4g　糖質 109.7g

●鶏肉のからあげ	
赤　鶏肉	65
緑　しょうが	0.7
緑　にんにく	0.7
塩	0.4
こしょう	0.03
黄　じゃがいもでん粉	13
黄　なたね油	10
●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
緑　にら	6.5
緑　しいたけ（乾）	0.65
塩	0.78
こしょう	0.026
うすくちしょうゆ	2.6
豚骨スープ	16.9
水	152.1
●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

19（水）

ごはん　牛乳

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]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、キャベツ、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、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。

エネルギー 728kcal　たんぱく質 33.1g　脂質 19.6g　糖質 104.8g

●豚肉のしょうが焼き	
赤　豚肉	60
緑　たまねぎ	26
緑　しょうが	1.1
黄　砂糖	0.8
料理酒	1.7
みりん	1
こいくちしょうゆ	4.3
黄　綿実油	0.7
●みそ汁	
赤　うすあげ（冷）	6.5
緑　キャベツ	39
緑　にんじん	13
緑　青ねぎ	6.5
緑　えのきたけ	13
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

20（木）

パン（基本配合）　牛乳　ブルーベリージャム

カレースープスパゲッティ　キャベツのピクルス　ミニフィッシュ

[カレースープスパゲッティ]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、チキンブイヨン、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。[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。

エネルギー 778kcal　たんぱく質 35.6g　脂質 21.5g　糖質 110.5g

●カレースープスパゲッティ	
赤　鶏肉	39
赤　ベーコン	6.5
黄　スパゲッティ	19.5
緑　たまねぎ	52
緑　にんじん	13
緑　ピーマン	6.5
緑　しめじ	13
塩	0.13
チキンブイヨン	1.3
カレールウの素	10.4
水	169
※塩	0.5
●キャベツのピクルス	
緑　キャベツ	39
黄　砂糖	1.04
塩	0.26
ワインビネガー	1.04
うすくちしょうゆ	0.26
●ミニフィッシュ	
赤　ミニフィッシュ（袋）	5

21（金）

ごはん
牛乳

ビビンバ　トック　洋なし（カット缶）

[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、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に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。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。[洋なし（カット缶）]①洋なしは１人１/３０缶ずつである。

エネルギー 797kcal　たんぱく質 27.1g　脂質 19.1g　糖質 129.2g

●ビビンバ	
赤　牛ひき肉	26
赤　豚ひき肉	26
緑　にんにく	0.26
黄　ごま油	0.65
黄　砂糖	2.6
料理酒	1.56
こいくちしょうゆ	3.25
コチジャン	0.5
緑　きゅうり	32.5
緑　にんじん	19.5
緑　切干しだいこん	4
黄　砂糖	1.69
塩	0.13
こいくちしょうゆ	3.9
黄　ごま油	0.65
黄　いりごま（白）	0.65
●トック	
黄　トック	26
緑　たまねぎ	26
緑　こまつな（冷）	19.5
緑　えのきたけ	13
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
●洋なし（カット缶）	
緑　洋なし（カット缶）	58

24（月）

パン（１/２）
牛乳

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]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。

エネルギー 694kcal　たんぱく質 33.8g　脂質 20.4g　糖質 93.8g

●焼きそば	
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
トンカツソース	9.1
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
●ソフト黒豆	
赤　ソフト黒豆（袋）	8
●発酵乳	
赤　発酵乳	70

25（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]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、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。

エネルギー 722kcal　たんぱく質 33.0g　脂質 16.3g　糖質 110.8g

●鶏肉とじゃがいもの煮もの	
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
水	52
●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

26（水）

ごはん
牛乳

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

[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。

エネルギー 837kcal　たんぱく質 37.9g　脂質 22.1g　糖質 121.6g

●まぐろのオーロラ煮	
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
緑　しいたけ（乾）	0.65
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

27（木）

パン（基本配合以外）
牛乳

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]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。

エネルギー 807kcal　たんぱく質 32.7g　脂質 26.8g　糖質 108.8g

●ビーフシチュー	
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	0.26
塩	0.52
こしょう	0.065
ローレル	0.026
デミグラスソース	5.2
トンカツソース	1.95
黄　小麦粉（薄力粉）	4
黄　綿実油	3.2
水	117
●きゅうりのサラダ	
緑　きゅうり	39
黄　砂糖	1.04
塩	0.13
ワインビネガー	0.65
うすくちしょうゆ	0.91
黄　綿実油	0.39
●あまなつかん	
緑　あまなつかん	55

28（金）

ごはん（減量）
牛乳
こどもの日の行事献立

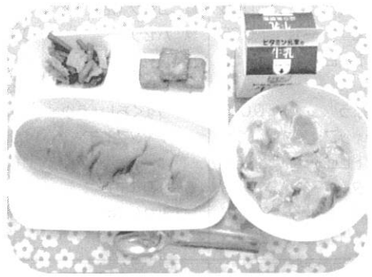
きんぴらちらし　すまし汁　ちまき

[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。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。

エネルギー 708kcal　たんぱく質 26.7g　脂質 13.1g　糖質 120.8g

●きんぴらちらし	
赤　豚肉	26
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
料理酒	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　きざみのり（袋）	0.8
●すまし汁	
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　えのきたけ	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
●ちまき	
黄　ちまき	40

パン献立の給食



米飯献立の給食

大阪市食育推進キャラクター
たべやん

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）

【パンの種類】
パン（基本配合）・・・・コッペパン
パン（基本配合以外）・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン
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。

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、卒業祝いの献立などがあります。

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。

給食実施日は、各校の行事によって異なります。また、献立内容は予定のため、変更される場合があります。