

9 (水)	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	
	こはん	牛乳	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、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	赤 赤みそ 11.5		
			エネルギー 749kcal たんぱく質 30.5g 脂質 23.5g 糖質 99.6g	緑 たまねぎ 26	赤 白みそ 4.6		
10 (木)	じゃがいものミートグラタン レタスのスープ ソフト黒豆			●じゃがいものミートグラタン		赤 鶏肉 26	
	コッパパン	牛乳	[じゃがいものミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、じゃがいもの順にいため、湯を加えて煮る。②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、グリーンピース、上新粉を加えて煮、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、チキンブイオンで味つけし、最後にレタス、パセリを加えて煮る。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	緑 しょうが 1.04	赤 だしこんぶ 0.6		
			エネルギー 706kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.9g 糖質 83.6g	黄 砂糖 0.78	赤 けずりぶし 2.3		
11 (金)	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)		水 2.8	
	こはん	牛乳	[カツカレーライス (カツ)]①トンカツは冷凍のまま熟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、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。	黄 綿実油 0.7	●レタスのスープ		
			エネルギー 900kcal たんぱく質 28.5g 脂質 27.4g 糖質 126.4g	塩 0.14	赤 鶏肉 26		
14 (月)	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		緑 レタス 39	
	こはん	牛乳	[焼きとり]①鶏肉はしょうが汁、綿実油で下味をつける。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。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。	黄 上新粉 2.8	赤 赤みそ 11.5		
			エネルギー 725kcal たんぱく質 36.0g 脂質 16.1g 糖質 104.4g	黄 パン粉(米粉) 0.7	赤 白みそ 4.6		
15 (火)	カレースープスパゲッティ かぼちゃのマリネ焼き ミニフィッシュ			●カレースープスパゲッティ		赤 だしこんぶ 0.6	
	こくとう 黒糖パン	牛乳	[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、綿実油を加え、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。[かぼちゃのマリネ焼き]①かぼちゃは野菜ブイオン、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。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。[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。	赤 鶏肉 39	赤 けずりぶし 2.3		
			エネルギー 730kcal たんぱく質 32.9g 脂質 22.2g 糖質 90.4g	赤 ベーコン 6.5	赤 水 150		

16 (水)	マーボーどうふ きゅうりの中華あえ ツナとチンゲンサイのいためもの			●マーボーどうふ	赤 牛ひき肉	35	緑 きゅうり	39
	こ は ん	牛 乳	[マーボーどうふ]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、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、どうふを加えて煮、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。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。	赤 豚ひき肉	35	黄 砂糖	1.04	
			エネルギー 775kcal たんぱく質 33.6g 脂質 25.1g 糖質 99.6g	赤 どうふ（冷）	56	塩	0.13	
●きゅうりの中華あえ	緑 たまねぎ		56	米酢	0.78			
17 (木)	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） 発酵乳			●ビーフシチュー	緑 にんじん	21	うすくちしょうゆ	0.78
	コッパパン	牛 乳	[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、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、チキンブイオンで味つけし、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1人1/30缶ずつである。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	緑 にら	7	黄 ごま油	0.26	
			エネルギー 823kcal たんぱく質 33.2g 脂質 32.0g 糖質 89.4g	緑 しょうが	0.7	●ツナとチンゲンサイのいためもの	赤 ツナ缶	6.5
バター	黄 綿実油		0.7	緑 チンゲンサイ	19.5			
18 (金)	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	緑 トウバンジャン	0.2	緑 コーン（冷）	13
	こ は ん	牛 乳	[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。	塩	0.13	黄 綿実油	0.26	
			エネルギー 738kcal たんぱく質 34.4g 脂質 17.7g 糖質 102.4g	こいくちしょうゆ	3.25	塩	0.065	
●あつあげのしょうゆだれかけ	赤 赤みそ		5.2	こしょう	0.013			
21 (月)	まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの きゅうりの甘酢づけ			●まぐろのオーロラ煮	黄 じゃがいもでん粉	1.4	こいくちしょうゆ	0.39
	こ は ん	牛 乳	[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはしょうが汁で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熟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。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、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、しめじを加えて煮、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。[きゅうりの甘酢づけ]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砂糖、塩、米酢、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。	黄 砂糖	0.39	●バーコンとさんどまめのソテー	赤 ベーコン	10.4
			エネルギー 822kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.3g 糖質 114.4g	塩	0.26	緑 さんどまめ（冷）	26	
●きゅうりの甘酢づけ	黄 綿実油		0.65	緑 コーン（冷）	6.5			
22 (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	黄 ケチャップ	6.5	黄 綿実油	0.26
	おさつパン	牛 乳	[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、チキンブイオンで味つけし、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。	トマトピューレ	3.9	塩	0.065	
			エネルギー 629kcal たんぱく質 35.4g 脂質 22.6g 糖質 62.9g	黄 砂糖	0.39	こしょう	0.013	
●みかん（缶）	赤 砂糖		0.5	●発酵乳	赤 発酵乳	70		

23 (水)	ビビンバ (肉) ビビンバ (野菜) トック いもけんぴフィッシュ			●ビビンバ (肉)		黄 ごま油 0.5 黄 いりごま (白) 0.5	
	[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、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つける。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。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは１人１袋ずつである。			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 こいくちしょうゆ 3.12 コチジャン 0.6		●トック 黄 トック 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 こまつな (冷) 19.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150	
エネルギー 768kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.3g 糖質 117.1g				●ビビンバ (野菜)		●いもけんぴフィッシュ	
				緑 きゅうり 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 切干しだいこん 4 黄 砂糖 1.1 塩 0.1 こいくちしょうゆ 2.4		赤 いもけんぴフィッシュ (袋) 5	
24 (木)	煮こみハンバーグ コーンスープ 豆こんぶ スライスチーズ			●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。[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、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、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[豆こんぶ]①豆こんぶは１人１袋ずつである。[スライスチーズ]①スライスチーズは１人１枚ずつである。			赤 ハンバーグ 70 緑 たまねぎ 29.3 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		緑 パセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 1.7 水 150	
エネルギー 762kcal たんぱく質 34.8g 脂質 30.3g 糖質 78.9g				●コーンスープ		●豆こんぶ	
				緑 キャベツ 39 緑 コーン (ペースト) 39 緑 コーン (冷) 13		赤 豆こんぶ (袋) 6 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20	
25 (金)	鶏肉のたつたあげ 五目汁 キャベツの梅風味			●鶏肉のたつたあげ		緑 しめじ 13	
	[鶏肉のたつたあげ]①鶏肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。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。[五目汁]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、たまねぎ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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。[キャベツの梅風味]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梅肉、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 鶏肉 64.8 緑 しょうが 1.3 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 2.21 黄 じゃがいもでん粉 13 黄 なたね油 10		塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	
エネルギー 824kcal たんぱく質 28.0g 脂質 30.4g 糖質 106.7g				●五目汁		●キャベツの梅風味	
				赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5		緑 キャベツ 39 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 1.04	
28 (月)	きんぴらちらし (具) きざみのり (袋・きんぴらちらし) 五目汁 ちまき まっ茶大豆			●きんぴらちらし (具)		●五目汁	
	[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。[五目汁]①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、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、最後にみつばを加えて煮る。[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。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は１人１袋ずつである。			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 料理酒 0.65 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 19.5 緑 みつば 3.9 緑 えのきたけ 13 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	
エネルギー 759kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.1g 糖質 123.6g				●きざみのり (袋・きんぴらちらし)		●ちまき	
				赤 きざみのり (袋) 0.8		黄 ちまき 40 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆 (袋) 6	
30 (水)	焼きそば きゅうりのしょうがづけ あまなつかん			●焼きそば		こしょう 0.042	
	[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。[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 豚肉 56 料理酒 1.68 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 緑 キャベツ 49 緑 たまねぎ 49 緑 ピーマン 21 緑 にんじん 14 黄 綿実油 1.12 塩 0.28		トンカツソース 98 ウスターソース 56 ●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	
エネルギー 634kcal たんぱく質 30.5g 脂質 20.7g 糖質 73.3g				●あまなつかん		緑 あまなつかん 55	

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

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。

4月11日 (金)

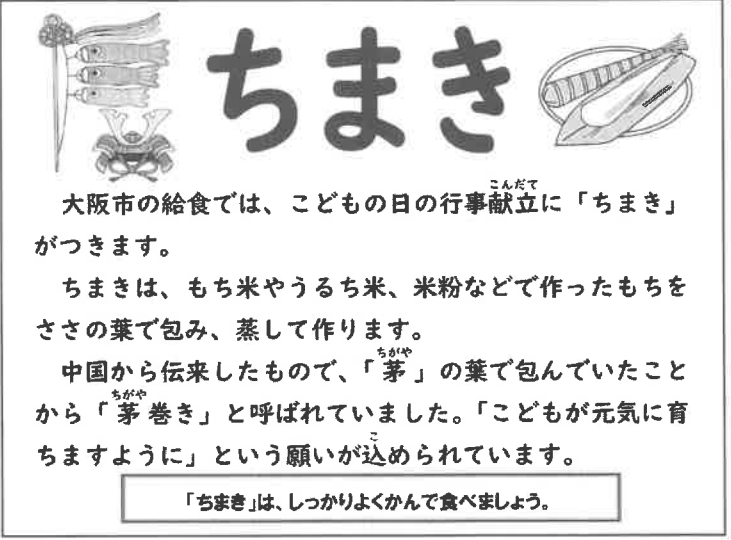


入学祝い献立

・カツカレーライス
・フルーツゼリー
・牛乳

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。今日の給食は、皆さんが中学生になったお祝いの献立です。
2年生、3年生のみなさんも1年生の入学と自分たちの進級と一緒に祝いましょう。

4月28日 (月)



ちまき

大阪市の給食では、こどもの日の行事献立に「ちまき」がつきます。
ちまきは、もち米やうるち米、米粉などで作ったもちをささの葉で包み、蒸して作ります。
中国から伝えたもので、「茅」の葉で包んでいたことから「茅巻き」と呼ばれていました。「こどもが元気に育ちますように」という願いが込められています。

「ちまき」は、しっかりよくかんで食べましょう。

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。