

9(金)	れんこんのちらしずし(具) きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) ぞう煮 ごまめ		
	[れんこんのちらしずし(具)]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いした後、ぬるま湯でもとし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんぴょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、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・れんこんのちらしずし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[ぞう煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①かえりは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。		
	エネルギー 763kcal たんぱく質 29.3g 脂質 13.5g 糖質 125.6g		
ごはん 牛乳	親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの		
	[親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[紅白なます]①だいこん、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。②砂糖、塩、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。[黒豆の煮もの](A:焼き物機)①黒豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こいくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B:釜)①黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(火をきってしばらく味を含ませる)		
	エネルギー 728kcal たんぱく質 33.5g 脂質 17.6g 糖質 104.8g		
14(水)	あじのレモンマリネ てば豆のスープ煮 白桃(カット缶)		
	[あじのレモンマリネ]①あじはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てば豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てば豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、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、コーン、てば豆を加えて煮、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/30缶ずつである。		
	エネルギー 771kcal たんぱく質 31.6g 脂質 22.0g 糖質 98.5g		
黒糖パン 牛乳	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆		
	[筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ(乾)、こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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。[ツナとキャベツのごまいため]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、塩で味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。		
	エネルギー 706kcal たんぱく質 29.2g 脂質 15.7g 糖質 105.2g		

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

食品の使用量の単位は[g]				大阪市教育委員会事務局			
16(金)	ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご		●ケチャップ煮		ケチャップ	10.4	
	[ケチャップ煮]①豚肉はワインで下味をつける。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、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[ささみと野菜のソテー]①綿実油を熱し、コーン、もやし、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)		赤 豚肉		52	チキンブイヨン	0.78
	エネルギー 829kcal たんぱく質 37.0g 脂質 23.3g 糖質 103.8g		ワイン(白)		1.56	水	65
おさつパン 牛 乳			黄 じゃがいも		45.5	●ささみと野菜のソテー	
			緑 たまねぎ		45.5	赤 ささみ(油漬)	13
除去食 (大豆)			緑 にんじん		19.5	緑 ブラックマッパもやし	32.5
			緑 むきえだまめ(冷)		6.5	緑 コーン(冷)	6.5
			緑 マッシュルーム(水煮)		13	黄 綿実油	0.39
			黄 綿実油		0.65	塩	0.26
			黄 砂糖		0.52	こしょう	0.013
			塩		0.65	●りんご	
			こしょう		0.013	緑 りんご	63.5
			ローレル		0.039	※塩	0.5
19(月)	さばのみそ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ 発酵乳		●さばのみそ煮		緑 えのきたけ	13	
	[さばのみそ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、水、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮含める。(だしこんぶは、落としぶたとしても使用する)②火をきってしばらくおいてから配缶する。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②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、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。		赤 さば(骨付き)		60	塩	0.46
	エネルギー 734kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.6g 糖質 105.5g		緑 しょうが		1	うすくちしょうゆ	4.6
こ は ん 牛 乳			黄 砂糖		3.2	赤 だしこんぶ	0.6
			みりん		1	赤 けずりぶし	2.3
			赤 赤みそ		5	水	150
			赤 だしこんぶ		0.5	●きゅうりの甘酢づけ	
			水		30	緑 きゅうり	39
			●五目汁			黄 砂糖	0.91
			緑 はくさい		39	塩	0.13
			緑 たまねぎ		26	米酢	1.3
			緑 にんじん		13	うすくちしょうゆ	0.65
			緑 青ねぎ		6.5	●発酵乳	
						赤 発酵乳	70
20(火)	鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん 焼きのり		●鶏肉の塩こうじ焼き		赤 白みそ	4.6	
	[鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。②①の鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[かす汁]①つきこんにゃくはゆでる。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、だいこん、つきこんにゃく、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。		赤 鶏肉		60.8	赤 赤みそ	3.5
	エネルギー 774kcal たんぱく質 35.8g 脂質 17.5g 糖質 112.9g		緑 たまねぎ		27	赤 だしこんぶ	0.6
こ は ん 牛 乳			塩こうじ		5.4	赤 けずりぶし	2.1
			●かす汁			水	139
			赤 豚肉		26	●くりきんとん	
			つきこんにゃく		6.5	黄 さつまいも	32.5
			赤 うすあげ(冷)		6.5	黄 くり(水煮缶)	13
			緑 だいこん		45.5	黄 砂糖	1.95
			緑 にんじん		13	みりん	1.04
			緑 青ねぎ		6.5	塩	0.065
			酒かす		13.8	水	16.9
			うすくちしょうゆ		1.2	●焼きのり(袋)	
						赤 焼きのり(袋)	1.25
21(水)	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとほうれんそうのソテー パインアップル(カット缶)		●ミートボールと野菜のカレー煮		水	98	
	[ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、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、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[ツナとほうれんそうのソテー]①ツナは十分に油をきる。ほうれんそうはゆでる。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、ほうれんそうを加えていため、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[パインアップル(カット缶)]①パインアップルは1人1/30缶ずつである。		赤 肉だんご		63	●ツナとほうれんそうのソテー	
	エネルギー 800kcal たんぱく質 32.3g 脂質 24.0g 糖質 104.1g		緑 たまねぎ		42	赤 ツナ缶	10.4
黒糖パン 牛 乳			緑 だいこん		28	緑 ほうれんそう	32.5
			緑 にんじん		21	緑 コーン(冷)	6.5
			緑 むきえだまめ(冷)		7	黄 綿実油	0.26
除去食 (大豆)			緑 しめじ		14	塩	0.065
			黄 綿実油		0.7	こしょう	0.013
			塩		0.28	うすくちしょうゆ	0.39
			チキンブイヨン		0.84	●パインアップル(カット缶)	
			カレールウの素(米粉)		11.2	緑 パインアップル(カット缶)	58

22 (木)	ごはん 牛乳	さごしのみぞれかけ みそ汁 みずなの煮びたし おさつチップス	●さごしのみぞれかけ	赤 白みそ 4.6
		[さごしのみぞれかけ]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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①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、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[みずなの煮びたし]①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。[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。	赤 さごし 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 緑 ゆず(果汁) 0.7 ●みそ汁 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 26 緑 にんじん 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 11.5	赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●みずなの煮びたし 赤 豚肉 6.5 緑 みずな 32.5 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(袋) 5
		エネルギー 715kcal たんぱく質 32.0g 脂質 18.0g 糖質 101.8g		
23 (金)	ごはん 牛乳	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ スライスチーズ 洋なし(カット缶)	●ビーフシチュー	ウスターソース 2.1
		[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、チキンブイヨンで味つけし、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。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでるか、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、こしょう、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、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。[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。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 56 ワイン(白) 1.7 黄 じゃがいも 49 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 28 緑 グリンピース(冷) 7 黄 綿実油 0.7 ケチャップ 7 トマトピューレ 4.2 黄 砂糖 0.42 塩 0.28 こしょう 0.042 ローレル 0.028 トンカツソース 2.8	チキンブイヨン 1.4 黄 上新粉 7 水 105 ●ブロッコリーのサラダ 緑 ブロッコリー 26 黄 砂糖 0.65 こしょう 0.013 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58
		エネルギー 881kcal たんぱく質 38.2g 脂質 28.8g 糖質 104.1g		
26 (月)	ごはん 牛乳	豚肉と金時豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ サワーソテー 和なし(カット缶)	●豚肉と金時豆のカレーライス	水 110
		[豚肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため、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、金時豆を加えて煮、塩、ローレル、カレー粉の素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[焼きミニハンバーグ]①ハンバーグは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。[サワーソテー]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、砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆで味つけする。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。	赤 豚肉 45.5 黄 じゃがいも 39 赤 金時豆(ドライパック) 9.1 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013 カレー粉の素(米粉) 14.6	●焼きミニハンバーグ 赤 ミニハンバーグ 30 ●サワーソテー 緑 キャベツ 35 緑 コーン(冷) 7 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.78 ●和なし(カット缶) 緑 和なし(カット缶) 58
		エネルギー 835kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.4g 糖質 121.0g		
27 (火)	ごはん 牛乳	こまつな葉めし きざみのり(袋・こまつな葉めし) さけの和風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみそ汁	●こまつな葉めし	こしょう(白) 0.013
		[こまつな葉めし]①こまつなはゆでる。②ごま油を熱し、こまつなをいため、砂糖、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。③配食時に盛りつけたご飯に添える。[きざみのり(袋・こまつな葉めし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[さけの和風マリネソースかけ]①さけはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②白ねぎ、しょうが汁、砂糖、こしょう、米酢、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にさけにかける。[じゃがいもとベーコンのみそ汁]①にぼしでだしをとり、ベーコン、にんじん、たまねぎ、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけする。	緑 こまつな 28 黄 ごま油 0.42 黄 砂糖 1.4 うすくちしょうゆ 2.1 黄 いりごま(白) 1.4 ●きざみのり(袋・こまつな葉めし) 赤 きざみのり(袋) 0.8 ●さけの和風マリネソースかけ 赤 さけ(角) 60 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 白ねぎ 2.6 緑 しょうが 0.39 黄 砂糖 1.04	米酢 2.6 うすくちしょうゆ 1.3 水 2.6 黄 綿実油 0.39 ●じゃがいもとベーコンのみそ汁 赤 ベーコン 6.5 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 32.5 緑 にんじん 13 赤 赤みそ 10.8 赤 白みそ 4.1 赤 にぼし 2.3 水 150
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立		エネルギー 821kcal たんぱく質 31.9g 脂質 25.2g 糖質 110.9g		

28 (水)	はくさいのとりみ煮 あつあげのピリ辛しょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	●はくさいのとりみ煮	黄 ジャがいもでん粉	2.1
	[はくさいのとりみ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素、シチュールウの素で味つけし、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあげのピリ辛しょうゆかけ]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、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[豚肉とさんどまめのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。	赤 鶏肉 42 料理酒 1.3 緑 はくさい 56 緑 たまねぎ 35 緑 チンゲンサイ 21 緑 にんじん 21 緑 しいたけ(生) 7 黄 綿実油 0.7 塩 0.42 こしょう(白) 0.028 うすくちしょうゆ 0.7 中華スープの素 0.28 シチュールウの素 7	水 49 ●あつあげのピリ辛しょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 50 黄 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.6 トウバンジャン 0.1 ●豚肉とさんどまめのオイスターソースいため 赤 豚肉 13 緑 さんどまめ(冷) 26 黄 綿実油 0.39 こいくちしょうゆ 1.3 オイスターソース 1.04	
黒糖パン 牛 乳	エネルギー 763kcal たんぱく質 37.7g 脂質 26.0g 糖質 85.6g			
29 (木)	豚肉のスタミナ焼き 五目汁 きくなどはくさいのおひたし	●豚肉のスタミナ焼き	緑 にんじん	13
	[豚肉のスタミナ焼き]①豚肉はにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。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200℃、17分間、焼き物機で焼く。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、鶏肉、にんじん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[きくなどはくさいのおひたし]①はくさい、きくなどは各々ゆでる。②砂糖、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 豚肉 60 緑 たまねぎ 27 緑 にんにく 0.39 黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 3.12 赤 白みそ 26 ●五目汁 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 ブラックマッパもやし 19.5	赤 わかめ(乾) 0.65 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 ●きくなどはくさいのおひたし 緑 はくさい 39 緑 きくなど 13 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 1.95	
ごはん 牛 乳	エネルギー 707kcal たんぱく質 35.2g 脂質 18.1g 糖質 97.8g			
30 (金)	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ	●鶏肉のからあげ	緑 しいたけ(乾)	0.65
	[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。[ハムと野菜の中華スープ]①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、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[もやしとコーンの中華あえ]①もやし、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、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①の材料にかけ、あえる。	赤 鶏肉 64.8 緑 しょうが 0.72 緑 にんにく 0.72 塩 0.43 こしょう 0.029 黄 ジャがいもでん粉 13 黄 なたね油 10 ●ハムと野菜の中華スープ 赤 ハム 19.5 緑 たまねぎ 39 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 13	塩 0.25 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 ●もやしとコーンの中華あえ 緑 ブラックマッパもやし 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.69 うすくちしょうゆ 1.3 黄 ごま油 0.39	
コッペパン 牛 乳	エネルギー 860kcal たんぱく質 34.1g 脂質 34.8g 糖質 95.5g			
いちご ジャム				

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のになる食品

(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。

1月27日 (火)

