

9(木)	煮こみハンバーグ コーンスープ おさつチップス スライスチーズ(乳)(中)	●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、チキンブイオンを加え、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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【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。【スライスチーズ(乳)(中)】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 パセリ	0.65		
黒糖パン	牛乳	緑 たまねぎ	29.3	塩	0.32		
		緑 マッシュルーム水煮	5.9	こしょう	0.02		
牛乳	エネルギー 845kcal たんぱく質 35.7g 脂質 31.6g 糖質 96.1g	黄 綿実油	0.23	うすくちしょうゆ	1.1		
		ケチャップ	9.4	チキンブイオン	1.9		
牛乳	エネルギー 845kcal たんぱく質 35.7g 脂質 31.6g 糖質 96.1g	ウスターソース	2.3	水	135		
		水	46.8	●おさつチップス	黄 おさつチップス(袋)	5	
牛乳	エネルギー 845kcal たんぱく質 35.7g 脂質 31.6g 糖質 96.1g	●コーンスープ	緑 キャベツ	39	●スライスチーズ(乳)(中)	赤 スライスチーズ	20
		緑 コーンペースト	32.5	緑 コーン(冷)	13		
10(金)	カツカレーライス(米粉カツ) 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(米粉カツ)	塩	0.2			
	【カツカレーライス(米粉カツ)】①米粉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米粉カツを添える。【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。	赤 米粉カツ	40	ローレル	0.013		
ごはん	牛乳	黄なたね油	6	カレールウの素(米粉)	14.6		
		●カツカレーライス(カレー)	水	110			
牛乳	エネルギー 885kcal たんぱく質 27.9g 脂質 27.6g 糖質 123.0g	赤 牛肉	32.5	●フルーツゼリー	緑 ゼリー(みかん)	39	
		黄 じゃがいも	45.5	緑 ゼリー(和なし)	28.6		
牛乳	エネルギー 885kcal たんぱく質 27.9g 脂質 27.6g 糖質 123.0g	緑 たまねぎ	58.5	緑 和なし	28.6		
		緑 にんじん	26	緑 グリーンピース(冷)	6.5		
牛乳	エネルギー 885kcal たんぱく質 27.9g 脂質 27.6g 糖質 123.0g	緑 グリーンピース(冷)	6.5	緑 にんにく	0.39		
		緑 にんにく	0.39	黄 綿実油	0.65		
入学祝い献立	エネルギー 885kcal たんぱく質 27.9g 脂質 27.6g 糖質 123.0g	黄 綿実油	0.65	カレー粉	0.3		
13(月)	まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの きゅうりのゆず風味	●まぐろのオーロラ煮	緑 しめじ	13			
	【まぐろのオーロラ煮】①まぐろはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②しょうが汁、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。【きゅうりのゆず風味】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 まぐろ	60	黄 砂糖	1.3		
ごはん	牛乳	黄 じゃがいもでん粉	12	みりん	1.3		
		黄なたね油	9	塩	0.13		
牛乳	エネルギー 823kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.3g 糖質 114.7g	緑 しょうが	0.45	うすくちしょうゆ	3.9		
		ケチャップ	6	こいくちしょうゆ	3.25		
牛乳	エネルギー 823kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.3g 糖質 114.7g	黄 砂糖	2.55	赤 けずりぶし	1.17		
		赤 赤みそ	2.1	水	52		
牛乳	エネルギー 823kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.3g 糖質 114.7g	●豚肉と野菜の煮もの	●きゅうりのゆず風味	赤 豚肉	26	緑 きゅうり	39
		赤 豚肉	26	料理酒	0.78	黄 砂糖	1.3
牛乳	エネルギー 823kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.3g 糖質 114.7g	料理酒	0.78	黄 砂糖	1.3		
		黄 じゃがいも	39	塩	0.13		
牛乳	エネルギー 823kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.3g 糖質 114.7g	緑 たまねぎ	45.5	米酢	0.78		
		緑 にんじん	19.5	うすくちしょうゆ	0.52		
牛乳	エネルギー 823kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.3g 糖質 114.7g	緑 さんどまめ(冷)	13	緑 ゆず(果汁)	0.78		
14(火)	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(乳)(中)	●ビーフシチュー	トンカツソース	2.6			
	【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。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオン、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、デミグラスソース、トンカツソースで味つけし、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、こしょうで味つける。【みかん缶】①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。【発酵乳(乳)(中)】①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 牛肉	52	チキンブイオン	1.3		
おさつパン	牛乳	白ワイン	1.56	黄 上新粉	6.5		
		黄 じゃがいも	45.5	水	97.5		
牛乳	エネルギー 933kcal たんぱく質 36.0g 脂質 28.4g 糖質 119.2g	緑 たまねぎ	52	●ベーコンとさんどまめのソテー	赤 ベーコン	10.4	
		緑 にんじん	26	赤 ベーコン	10.4		
牛乳	エネルギー 933kcal たんぱく質 36.0g 脂質 28.4g 糖質 119.2g	緑 グリーンピース(冷)	6.5	緑 さんどまめ(冷)	26		
		黄 綿実油	0.65	緑 コーン(冷)	6.5		
牛乳	エネルギー 933kcal たんぱく質 36.0g 脂質 28.4g 糖質 119.2g	ケチャップ	6.5	黄 綿実油	0.26		
		トマトピューレ	3.9	塩	0.065		
牛乳	エネルギー 933kcal たんぱく質 36.0g 脂質 28.4g 糖質 119.2g	黄 砂糖	0.26	こしょう	0.013		
		塩	0.26	●みかん缶	緑 みかん缶	57	
牛乳	エネルギー 933kcal たんぱく質 36.0g 脂質 28.4g 糖質 119.2g	こしょう	0.039	●発酵乳(乳)(中)	赤 発酵乳	70	
		ローレル	0.026	●ビビンバ(肉)	黄 ごま油	0.5	
15(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(中)	●ビビンバ(肉)	黄 ごま油	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の調味液で味つけする。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った後、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(きゅうりは小学校は180人分程度、中学校は135人分程度、にんじんは小学校は90人分程度、中学校は70人分程度、切干しだいこんは100人分程度)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(中)】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	黄 いりごま(白)	0.5		
ごはん	牛乳	赤 豚ひき肉	26	●トック	黄 トック	26	
		緑 にんにく	0.26	黄 トック	26		
牛乳	エネルギー 768kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.3g 糖質 117.1g	黄 ごま油	0.65	緑 たまねぎ	32.5		
		黄 砂糖	2.6	緑 こまつな(冷)	19.5		
牛乳	エネルギー 768kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.3g 糖質 117.1g	こいくちしょうゆ	3.12	緑 えのきたけ	13		
		コチジャン	0.6	塩	0.3		
牛乳	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)	こしょう	0.02			
		緑 きゅうり	19.5	うすくちしょうゆ	1.9		
牛乳	エネルギー 768kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.3g 糖質 117.1g	緑 にんじん	19.5	中華スープの素	0.8		
		緑 切干しだいこん	4	水	135		
牛乳	エネルギー 768kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.3g 糖質 117.1g	黄 砂糖	1.1	●いもけんぴフィッシュ(中)	赤 いもけんぴフィッシュ(袋)	5	
		塩	0.1	赤 いもけんぴフィッシュ(袋)	5		
牛乳	エネルギー 768kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.3g 糖質 117.1g	こいくちしょうゆ	2.4				

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。

16(木)	豚肉のガーリック焼き スープ ツナとキャベツのソテー いちごジャム	●豚肉のガーリック焼き	緑 パセリ	0.65		
	【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(小学校は40人分程度、中学校は25人分程度)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、チキンブイオンを加え、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。	赤 豚肉	60	塩	0.32	
コッペンパン	牛乳	緑 ピーマン	15	こしょう	0.02	
		白ワイン	1.68	うすくちしょうゆ	1.1	
牛乳	エネルギー 760kcal たんぱく質 39.5g 脂質 24.8g 糖質 85.5g	塩	0.14	チキンブイオン	1.9	
		こしょう(粗挽)	0.042	水	135	
牛乳	エネルギー 760kcal たんぱく質 39.5g 脂質 24.8g 糖質 85.5g	ガーリック	0.042	●ツナとキャベツのソテー	赤 ツナ	13
		こいくちしょうゆ	1.4	緑 キャベツ	39	
牛乳	エネルギー 760kcal たんぱく質 39.5g 脂質 24.8g 糖質 85.5g	黄 綿実油	0.7	黄 綿実油	0.26	
		赤 鶏肉	19.5	塩	0.065	
牛乳	エネルギー 760kcal たんぱく質 39.5g 脂質 24.8g 糖質 85.5g	白ワイン	0.65	こしょう	0.013	
		黄 じゃがいも	26			
牛乳	エネルギー 760kcal たんぱく質 39.5g 脂質 24.8g 糖質 85.5g	緑 たまねぎ	45.5			
		緑 にんじん	13			
17(金)	さごしのおろしじょうゆかけ みそ汁 もやしとピーマンのいためもの	●さごしのおろしじょうゆかけ	赤 赤みそ	10.7		
	【さごしのおろしじょうゆかけ】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(小学校は30切程度、中学校は25切程度)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、配缶時にさごしにかける。【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。【もやしとピーマンのいためもの】①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。	赤 さごし	60	赤 白みそ	4.3	
ごはん	牛乳	緑 だいこんおろし(冷)	10	赤 だしこんぶ	0.6	
		みりん	1	赤 けずりぶし	2.1	
牛乳	エネルギー 713kcal たんぱく質 33.5g 脂質 19.2g 糖質 97.9g	うすくちしょうゆ	1.5	水	140	
		●みそ汁	●もやしとピーマンのいためもの	赤 豚肉	13	緑 ブラックマッペもやし
牛乳	エネルギー 713kcal たんぱく質 33.5g 脂質 19.2g 糖質 97.9g	赤 うすあげ(冷)	6.5	緑 ピーマン	6.5	
		緑 たまねぎ	39	黄 綿実油	0.39	
牛乳	エネルギー 713kcal たんぱく質 33.5g 脂質 19.2g 糖質 97.9g	緑 キャベツ	19.5	塩	0.13	
		緑 にんじん	13	うすくちしょうゆ	1.04	
牛乳	エネルギー 713kcal たんぱく質 33.5g 脂質 19.2g 糖質 97.9g	赤 わかめ(乾)	0.65			
20(月)	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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、かまぼこ、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(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)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	塩	0.33	
ごはん	牛乳	緑 しょうが	1.3	うすくちしょうゆ	4.3	
		料理酒	2.02	赤 だしこんぶ	0.6	
牛乳	エネルギー 814kcal たんぱく質 28.0g 脂質 28.3g 糖質 108.9g	こいくちしょうゆ	2.21	赤 けずりぶし	2.1	
		黄 じゃがいもでん粉	13	水	140	
牛乳	エネルギー 814kcal たんぱく質 28.0g 脂質 28.3g 糖質 108.9g	黄なたね油	10	●キャベツの梅風味	緑 キャベツ	39
		●五目汁	赤 かまぼこ	13	緑 梅肉	0.65
牛乳	エネルギー 814kcal たんぱく質 28.0g 脂質 28.3g 糖質 108.9g	緑 たまねぎ	45.5	黄 砂糖	0.39	
		緑 にんじん	13	米酢	0.26	
牛乳	エネルギー 814kcal たんぱく質 28.0g 脂質 28.3g 糖質 108.9g	緑 青ねぎ	6.5	うすくちしょうゆ	1.04	
21(火)	じゃがいものミートグラタン レタスのスープ 豆こんぶ	●じゃがいものミートグラタン	●レタスのスープ	赤 鶏肉	26	
	【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、ミニパット(小学校は1クラスの数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし)に入れ、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、チキンブイオンを加え、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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にレタス、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。	赤 牛ひき肉	21	赤 鶏肉	26	
黒糖パン	牛乳	赤 豚ひき肉	21	白ワイン	0.78	
		黄 じゃがいも	35	緑 レタス	39	
牛乳	エネルギー 760kcal たんぱく質 36.4g 脂質 23.3g 糖質 89.9g	緑 たまねぎ	42	緑 にんじん	13	
		緑 グリーンピース(冷)	4.2	緑 コーン(冷)	6.5	
牛乳	エネルギー 760kcal たんぱく質 36.4g 脂質 23.3g 糖質 89.9g	緑 にんにく	0.14	緑 パセリ	0.65	
		黄 綿実油	0.7	塩	0.32	
牛乳	エネルギー 760kcal たんぱく質 36.4g 脂質 23.3g 糖質 89.9g	塩	0.14	こしょう	0.02	
		こしょう	0.042	うすくちしょうゆ	1.1	
牛乳	エネルギー 760kcal たんぱく質 36.4g 脂質 23.3g 糖質 89.9g	ケチャップ	8.4	チキンブイオン	1.9	
		トマトピューレ	7	水	135	
牛乳	エネルギー 760kcal たんぱく質 36.4g 脂質 23.3g 糖質 89.9g	ウスターソース	1.4	●豆こんぶ	赤 豆こんぶ(袋)	6
		黄 上新粉	2.8	赤 豆こんぶ(袋)	6	
22(水)	豚肉の甘辛焼き とうふのみそ汁 じゃこピーマン	●豚肉の甘辛焼き	赤 赤みそ	10.7		
	【豚肉の甘辛焼き】①豚肉は料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。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(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)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か、または、穴あきホテルパン(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮、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(中)】①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 豚肉	60	赤 白みそ	4.3	
ごはん	牛乳	緑 たまねぎ	30	赤 だしこんぶ	0.6	
		料理酒	1.56	赤 けずりぶし	2.1	
牛乳	エネルギー 744kcal たんぱく質 30.4g 脂質 22.7g 糖質 100.2g	黄 砂糖	1.3	水	140	
		こいくちしょうゆ	2.6	●じゃこピーマン	赤 ちりめんじゃこ	3.9
牛乳	エネルギー 744kcal たんぱく質 30.4g 脂質 22.7g 糖質 100.2g	●とうふのみそ汁	赤 とうふ(冷)	26	緑 ピーマン	26
		赤 とうふ(冷)	26	緑 ピーマン	26	
牛乳	エネルギー 744kcal たんぱく質 30.4g 脂質 22.7g 糖質 100.2g	緑 キャベツ	39	黄 綿実油	0.52	
		緑 にんじん	13	黄 砂糖	0.39	
牛乳	エネルギー 744kcal たんぱく質 30.4g 脂質 22.7g 糖質 100.2g	緑 青ねぎ	6.5	料理酒	0.52	
		緑 えのきたけ	13	こいくちしょうゆ	1.17	

23(木)	焼きそば(小麦) きゅうりのしょうがづけ あまなつかん
	【焼きそば(小麦)】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。更になんじん、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。
ミニコッペパン	【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(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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。
牛乳	エネルギー 689kcal たんぱく質 33.0g 脂質 22.4g 糖質 80.3g

24(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 紅ざけそばろ
	【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。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、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詰め、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(小学校は40人分程度、中学校は25人分程度)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。【紅ざけそばろ】①さけは流水解凍する。②綿実油を熱し、さけをいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごま、あおりのを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。
ごはん	エネルギー 736kcal たんぱく質 34.1g 脂質 18.3g 糖質 101.7g
牛乳	

27(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(小麦) まっ茶大豆(中)
	【きんぴらちらし(具)】①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさつ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。更になんじん、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(小麦)】①ちまきは穴あきホテルパン(75本程度)にならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。【まっ茶大豆(中)】①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。
ごはん	エネルギー 760kcal たんぱく質 28.4g 脂質 14.1g 糖質 124.0g
牛乳	

28(火)	カレースープスパゲッティ(小麦) かぼちゃのマリネ焼き ミニフィッシュ マーガリン
	【カレースープスパゲッティ(小麦)】①スパゲッティはかために塩ゆです。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる、湯、チキンブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、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(小学校は50人分程度、中学校は35人分程度)に入れ、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。【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。
コッペパン	エネルギー 837kcal たんぱく質 35.4g 脂質 29.0g 糖質 99.0g
牛乳	

30(木)	マーボー豆腐 きゅうりの中華あえ ツナとチンゲンサイのいためもの
	【マーボー豆腐】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、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。更になんじん、たまねぎの順にいためる、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(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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か、または、穴あきホテルパン(小学校は130人分程度、中学校は100人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。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る、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。
ごはん	エネルギー 775kcal たんぱく質 33.6g 脂質 25.1g 糖質 99.6g
牛乳	

●焼きそば(小麦)	トンカツソース	9.8
赤 豚肉	ウスターソース	5.6
料理酒	●きゅうりのしょうがづけ	
黄 中華めん	緑 きゅうり	39
黄 綿実油	緑 しょうが	0.26
緑 キャベツ	黄 砂糖	1.04
緑 たまねぎ	うすくちしょうゆ	1.82
緑 ピーマン	●あまなつかん	
緑 にんじん	緑 あまなつかん	55
黄 綿実油		
塩		
こしょう		

●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	
赤 鶏肉	赤 あつあげ(冷)	50
料理酒	黄 砂糖	0.5
黄 じゃがいも	みりん	1
緑 たまねぎ	こいくちしょうゆ	1.8
緑 にんじん	●紅ざけそばろ	
緑 さんどまめ(冷)	赤 紅ざけ(フレーク)	14
緑 しいたけ(乾)	黄 いりごま(白)	1.82
黄 砂糖	赤 あおりの	0.28
みりん	黄 綿実油	0.42
塩	料理酒	0.65
うすくちしょうゆ	みりん	0.39
こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.3
赤 けずりぶし	水	0.98
水		

●きんぴらちらし(具)	赤 鶏肉	19.5
赤 豚肉	料理酒	0.65
料理酒	緑 キャベツ	26
緑 ごぼう	緑 たまねぎ	19.5
緑 にんじん	緑 みつば	3.9
緑 グリンピース(冷)	緑 えのきたけ	13
黄 綿実油	塩	0.43
黄 砂糖	うすくちしょうゆ	4.3
塩	赤 だしこんぶ	0.6
米酢	赤 けずりぶし	2.1
こいくちしょうゆ	水	140
赤 こんぶ(粉末)	●ちまき(小麦)	
●きざみのり(袋・きんぴらちらし)	黄 ちまき	40
赤 きざみのり(袋)	●まっ茶大豆(中)	
●五目汁	赤 まっ茶大豆(袋)	6

●カレースープスパゲッティ(小麦)	水	135
赤 鶏肉	※塩	0.5
赤 ベーコン	●かぼちゃのマリネ焼き	
黄 スパゲッティ	緑 かぼちゃ(冷)	52
緑 たまねぎ	野菜ブイオン	0.39
緑 にんじん	黄 ノンエッグドレッシング	3.9
緑 ピーマン	●ミニフィッシュ	
緑 しめじ	赤 ミニフィッシュ(袋)	5
黄 綿実油		
塩		
チキンブイオン		
カレールウの素(米粉)		

●マーボー豆腐	米酢	0.78
赤 牛ひき肉	うすくちしょうゆ	0.78
赤 豚ひき肉	黄 ごま油	0.26
赤 豆腐(冷)	●ツナとチンゲンサイのいためもの	
緑 たまねぎ	赤 ツナ	6.5
緑 にんじん	緑 チンゲンサイ	19.5
緑 にら	緑 コーン(冷)	13
緑 しょうが	黄 綿実油	0.26
緑 にんにく	塩	0.065
黄 綿実油	こしょう	0.013
トウバンジャン	こいくちしょうゆ	0.39
塩		
こいくちしょうゆ		
赤 赤みそ		
黄 じゃがいもでん粉		
水		
●きゅうりの中華あえ		
緑 きゅうり		
黄 砂糖		
塩		

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。

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

4月10日(金)

## 入学祝い献立

こん だて

- ・カツカレーライス(米粉カツ)
- ・カツカレーライス(カレー)
- ・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、みなさんが中学生になったお祝いの献立です。

2・3年生のみなさんも1年生の入学と自分たちの進級を一緒にお祝いしましょう。

4月27日(月)

## ちまき

こ だ て

5月5日は「こどもの日」です。こいのぼりや甲ちゅうなどを飾り、こどもの成長と健康を願う行事が行われてきました。こどもの日には、「ちまき」を食べる風習があります。

大阪市の給食では、こどもの日の行事献立に「ちまき」が出ます。「ちまき」には、病気や悪い出来事を追いはらい、無事に過ごせるようにするという人々の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・節分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、学校給食と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。