

11(月)	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	ウスターソース 5.2
	エネルギー 696kcal たんぱく質 34.2g 脂質 20.7g 糖質 93.2g	料理酒 1.56	●きゅうりのしょうがづけ
パン (1/2) 牛乳		黄 中華めん 39	緑 きゅうり 39
		黄 綿実油 1.17	緑 しょうが 0.26
		緑 キャベツ 45.5	黄 砂糖 1.04
		緑 たまねぎ 45.5	うすくちしょうゆ 1.82
		緑 ピーマン 19.5	●豆こんぶ
		緑 にんじん 13	赤 豆こんぶ(袋) 6
		黄 綿実油 1.04	●発酵乳
		塩 0.26	赤 発酵乳 70
		こしょう 0.039	
12(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する。	赤 豚肉 52	赤 赤みそ 13
	エネルギー 714kcal たんぱく質 33.3g 脂質 17.6g 糖質 105.6g	緑 たまねぎ 26	赤 白みそ 5.2
ごはん 牛乳		緑 しょうが 1.04	赤 だしこんぶ 0.65
		黄 砂糖 0.78	赤 けずりぶし 2.6
		料理酒 1.56	水 169
		みりん 0.91	●じゃこピーマン
		こいくちしょうゆ 3.9	赤 ちりめんじゃこ 3.9
		黄 綿実油 0.65	緑 ピーマン 26
		●みそ汁	黄 綿実油 0.52
		赤 とうふ(冷) 26	黄 砂糖 0.39
		緑 キャベツ 39	料理酒 0.52
		緑 にんじん 13	こいくちしょうゆ 1.17
		緑 青ねぎ 6.5	
13(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にかいらいりする。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、チキンブイオンで味つけし、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	※塩 0.5
	エネルギー 795kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.0g 糖質 111.0g	料理用ワイン 1.17	●レタスのスープ
パン (基本配合以外) 牛乳		黄 マカロニ(エルボ) 7.8	赤 ウインナーソーセージ 26
		黄 綿実油 0.26	緑 レタス 39
		緑 たまねぎ 39	緑 にんじん 13
		緑 グリンピース(冷) 6.5	緑 パセリ 0.65
		黄 綿実油 0.65	塩 0.39
		塩 0.52	こしょう 0.026
		こしょう(白) 0.039	うすくちしょうゆ 1.3
		黄 クリーム 3.9	チキンブイオン 1.95
		黄 小麦粉(薄力粉) 3.25	水 169
		赤 牛乳 26	●みかん(缶)
		赤 粉末チーズ 1.3	緑 みかん(缶) 57
14(木)	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、チキンブイオン、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 ー口トンカツ 40	塩 0.26
	エネルギー 907kcal たんぱく質 29.3g 脂質 28.2g 糖質 134.0g	黄 なたね油 6	ローレル 0.013
ごはん 牛乳		赤 牛肉 32.5	チキンブイオン 0.91
		黄 じゃがいも 45.5	カレールウの素 15.6
		緑 たまねぎ 58.5	水 130
		緑 にんじん 26	●フルーツゼリー
		緑 グリンピース(冷) 6.5	緑 ゼリー(みかん) 39
		緑 にんにく 0.39	緑 ミックスフルーツ(缶) 33.8

15(金)	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。【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。	赤 牛ひき肉 32.5	●きゅうりとコーンの甘酢あえ
	エネルギー 747kcal たんぱく質 31.8g 脂質 22.8g 糖質 103.7g	赤 豚ひき肉 32.5	緑 きゅうり 26
ごはん 牛乳		赤 とうふ(冷) 52	緑 コーン(冷) 6.5
		緑 たまねぎ 52	黄 砂糖 0.91
		緑 にんじん 19.5	塩 0.26
		緑 にら 6.5	米酢 0.91
		緑 しょうが 0.65	●もやしとピーマンのごまいため
		緑 にんにく 0.65	緑 ブラックマッペもやし 32.5
		黄 綿実油 0.65	緑 ピーマン 6.5
		トウバンジャン 0.13	黄 ごま油 0.39
		料理酒 1.3	塩 0.13
		塩 0.13	こしょう 0.013
		こいくちしょうゆ 3.25	うすくちしょうゆ 1.04
		赤 赤みそ 5.2	黄 いりごま(白) 0.65
		黄 じゃがいもでん粉 1.3	
18(月)	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 65	緑 にんじん 13
	エネルギー 798kcal たんぱく質 36.9g 脂質 29.0g 糖質 97.4g	料理用ワイン 2	緑 グリンピース(冷) 6.5
パン (基本配合) 牛乳		塩 0.3	塩 0.39
		こしょう(粗挽) 0.03	こしょう 0.026
		黄 オリーブ油 0.7	うすくちしょうゆ 1.3
		緑 りんごピューレ 7	チキンブイオン 1.95
		デミグラスソース 5.8	水 169
		ウスターソース 1.4	●キャベツとコーンのソテー
いちご ジャム		ケチャップ 1.4	緑 キャベツ 32.5
		●スープ	緑 コーン(冷) 6.5
		赤 鶏肉 19.5	黄 綿実油 0.39
		料理用ワイン 0.65	塩 0.26
		黄 じゃがいも 26	こしょう 0.013
19(火)	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、最後にお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	●あつあげのしょうゆだれかけ
	エネルギー 726kcal たんぱく質 33.9g 脂質 16.4g 糖質 110.7g	料理酒 1.17	赤 あつあげ(冷) 39
ごはん 牛乳		黄 じゃがいも 39	黄 砂糖 0.65
		緑 たまねぎ 45.5	みりん 1.3
		緑 ごぼう 19.5	こいくちしょうゆ 2.34
		緑 にんじん 19.5	●紅ざけそぼろ
		緑 さんどまめ(冷) 13	赤 紅ざけ(フレーク) 13
		緑 しいたけ(乾) 1.3	黄 いりごま(白) 1.69
		黄 砂糖 1.56	赤 あおのり 0.26
		みりん 0.65	料理酒 0.65
		塩 0.26	みりん 0.39
		うすくちしょうゆ 3.9	うすくちしょうゆ 1.3
		こいくちしょうゆ 2.6	水 0.91
		赤 けずりぶし 1.17	
20(水)	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 52	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 1.56	黄 小麦粉(薄力粉) 3.9
パン (基本配合以外) 牛乳		黄 じゃがいも 45.5	黄 綿実油 3.12
		緑 たまねぎ 52	水 117
		緑 にんじん 26	●きゅうりのサラダ
		緑 グリンピース(冷) 6.5	緑 きゅうり 39
		黄 綿実油 0.65	黄 砂糖 1.04
		ケチャップ 6.5	塩 0.13
		トマトピューレ 3.9	ワインビネガー 0.65
		黄 砂糖 0.26	うすくちしょうゆ 0.91
		塩 0.52	黄 綿実油 0.39
		こしょう 0.065	●あまなつかん
		ローレル 0.026	緑 あまなつかん 55

21 (木)	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 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	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 けすりぶし 1.17 水 52
	【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けすりぶしでだし (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。	●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	●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			
22 (金)	ピビンバ トック 和なし (カット缶)	●ピビンバ 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 0.39 緑 きゅうり 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 切干しだいこん 5.2 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 ごまつな (冷) 13 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
	【ピビンバ】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ご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、最後にご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。	●和なし (カット缶) 緑 和なし (カット缶) 58	
エネルギー 798kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.1g 糖質 129.4g			
25 (月)	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 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	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 (白) 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169
	【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。	●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	●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			
26 (火)	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 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	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
	【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。	●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	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 ブラックマツバもやし 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
エネルギー 821kcal たんぱく質 29.4g 脂質 29.4g 糖質 109.7g			

27 (水)	カレースープスパゲッティ キャベツのピクルス りんご (カット缶)	●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 ※塩 169 0.5
	【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。更になんじん、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。【りんご (カット缶)】①りんごは１人１／３０缶ずつである。		
エネルギー 820kcal たんぱく質 33.3g 脂質 21.4g 糖質 123.6g			
28 (木)	きんぴらちらし すまし汁 ちまき	●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 ごんぶ (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 だしごんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169
	【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。更になんじん、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、ごんぶで味つけし、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だしごんぶ、けす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。	●ちまき 黄 ちまき 40	
エネルギー 718kcal たんぱく質 28.6g 脂質 13.2g 糖質 121.2g			

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）