

9 (火)	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	水	6.5
	[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、ワインをかける。更にたまねぎ、じゃがいも、グリーンピースの順にいため、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、上新粉を加えて煮、ミニパットに入れ、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。		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) 1.17 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 上新粉 2.6 黄 パン粉 (米粉) 0.65	赤 鶏肉 26 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	
	エネルギー 785kcal たんぱく質 35.1g 脂質 22.6g 糖質 101.8g			●みかん (缶)	57
10 (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
	[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。[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る。		赤 豚肉 60 緑 たまねぎ 30 緑 しょうが 1.2 黄 砂糖 0.9 料理酒 1.8 みりん 1.05 こいくちしょうゆ 4.5 黄 綿実油 0.75	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	
	エネルギー 721kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.4g 糖質 101.4g		●とうふのみそ汁	●じゃこピーマン	
ごはん	焼きそば きゅうりのしょうがづけ ソフト黒豆 発酵乳		赤 とうふ (冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	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	
	[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。		●焼きそば	トンカツソース 9.1 ウスターソース 5.2	
	エネルギー 693kcal たんぱく質 33.2g 脂質 22.1g 糖質 82.9g		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	●きゅうりのしょうがづけ	
11 (木)	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		赤 ーロトンカツ 40 黄 なたね油 6	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	
	[カツカレーライス (カツ)]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。		●カツカレーライス (カツ)	●ソフト黒豆	
	エネルギー 904kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.5g 糖質 127.2g		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	赤 ソフト黒豆 (袋) 8	
12 (金)	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		赤 鶏肉 65 緑 しょうが 0.72 緑 にんにく 0.72 塩 0.43 こしょう 0.029 黄 じゃがいもでん粉 13 黄 なたね油 9.8	●鶏肉のからあげ	
	[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) のもとし汁も使用) 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、中華スープの素で味つけし、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。		●カツカレーライス (カレー)	ローレル 0.013 カレールウの素 (米粉) 15.6 水 130	
	エネルギー 818kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.3g 糖質 106.7g		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	●フルーツゼリー	
15 (月)	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		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	●鶏肉とじゃがいもの煮もの	
	[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。[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。		●中華スープ	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	
	エネルギー 807kcal たんぱく質 33.0g 脂質 25.6g 糖質 104.5g			●チンゲンサイともやしの甘酢あえ	
16 (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		赤 鶏肉 19.5 ワイン (白) 0.65 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 45.5	●豚肉のガーリック焼き	
	[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[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。		●鶏肉とじゃがいもの煮もの	緑 鶏肉 60 緑 ピーマン 15 ワイン (白) 1.8 塩 0.15 こしょう (粗挽) 0.045 ガーリック 0.045 こいくちしょうゆ 1.95 黄 オリーブ油 0.6	
	エネルギー 800kcal たんぱく質 38.7g 脂質 30.7g 糖質 84.6g			●スープ	
17 (水)	ビビンバ (肉) ビビンバ (野菜) トック ヨーグルト		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 0.6	●ビビンバ (肉)	
	[ビビンバ (肉)]①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いした後、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。[ヨーグルト]①ヨーグルトは1人1コずつである。		●ビビンバ (野菜)	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 1.43 塩 0.13	
	エネルギー 826kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.2g 糖質 128.3g			●ヨーグルト	
18 (木)	煮こみハンバーグ 野菜スープ ミニフィッシュ 洋なし (カット缶)		赤 ハンバーグ 70 緑 たまねぎ 29.2 緑 マッシュルーム (水煮) 5.8 黄 綿実油 0.23 ケチャップ 9.3 ウスターソース 2.3 水 46.7	●煮こみハンバーグ	
	[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。[野菜スープ]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。[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。[洋なし (カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。		●野菜スープ	緑 キャベツ 39 緑 コーン (冷) 13	
	エネルギー 807kcal たんぱく質 33.0g 脂質 25.6g 糖質 104.5g			●洋なし (カット缶)	
19 (金)	焼きとり みそ汁 もやしのゆずの香あえ 焼きのり		赤 鶏肉 65 緑 白ねぎ 14.4 緑 しょうが 1.73 黄 砂糖 1.4 みりん 4.3 こいくちしょうゆ 4.3 黄 じゃがいもでん粉 0.14	●焼きとり	
	[焼きとり]①鶏肉はしょうが汁で下味をつける。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。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、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。		●みそ汁	赤 豚肉 13 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 19.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	
	エネルギー 725kcal たんぱく質 36.4g 脂質 15.6g 糖質 105.2g			●もやしのゆずの香あえ	
22 (月)	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		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	●鶏肉とじゃがいもの煮もの	
	[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。[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。		●あつあげのしょうゆだれかけ	赤 あつあげ (冷) 50 黄 砂糖 0.83 みりん 1.7 こいくちしょうゆ 3	
	エネルギー 742kcal たんぱく質 34.6g 脂質 17.7g 糖質 103.2g			●紅ざけそぼろ	

23 (火)

加工パン

牛乳

ビーフシチュー

さんどまめとコーンのサラダ

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。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、水どき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、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て煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。[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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、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 796kcal たんぱく質 33.2g 脂質 23.5g 糖質 101.9g

24 (水)

ごはん

牛乳

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。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。

エネルギー 762kcal たんぱく質 32.4g 脂質 24.1g 糖質 99.9g

25 (木)

コッパン

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

おさつチップス

[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。[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。

エネルギー 792kcal たんぱく質 33.1g 脂質 22.7g 糖質 105.8g

26 (金)

ごはん

牛乳

こどもの日の行事献立

きんぴらちらし(具)

きざみのり(袋・きんぴらちらし)

すまし汁

ちまき

[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。[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 742kcal たんぱく質 27.3g 脂質 13.2g 糖質 123.2g

30 (火)

ごはん

牛乳

まぐろのオーロラ煮

豚肉と野菜の煮もの

きゅうりの赤じそあえ

[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、熱したたまねぎ油であげる。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)のもとし汁も使用)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。[きゅうりの赤じそあえ]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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

エネルギー 834kcal たんぱく質 37.8g 脂質 22.0g 糖質 113.9g

●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

緑グリーンピース(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0.39

塩0.26

こしょう0.039

ローレル0.026

トンカツソース2.6

ウスターソース1.95

チキンブイヨン1.3

黄上新粉6.5

水84.5

●さんどまめとコーンのサラダ

緑さんどまめ(冷)26

緑コーン(冷)6.5

黄砂糖0.78

塩0.26

米酢0.52

うすくちしょうゆ0.13

黄綿実油0.26

●あまなつかん

緑あまなつかん55

●マーボー豆腐

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0.2

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

●きゅうりの中華あえ

緑きゅうり39

黄砂糖1.04

塩0.13

米酢0.78

うすくちしょうゆ0.78

黄ごま油0.26

●ツナとチンゲンサイのいためもの

赤ツナ缶6.5

緑チンゲンサイ19.5

緑コーン(冷)13

黄綿実油0.26

塩0.065

こしょう0.013

こいくちしょうゆ0.39

●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

黄綿実油0.65

塩0.26

チキンブイヨン1.3

カレールウの素(米粉)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

●おさつチップス

黄おさつチップス(袋)5

●きんぴらちらし(具)

赤豚肉26

料理酒0.78

緑ごぼう26

緑にんじん19.5

緑グリーンピース(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

●きざみのり(袋・きんぴらちらし)

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

●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2.55

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

●きゅうりの赤じそあえ

緑きゅうり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0.91

令和6年4月の献立から1/2黒糖パンの提供を中止し、ミニコッペパンを提供します。また、パンの名称を次のように変更します。

(旧) パン (基本配合) → (新) コッペパン (旧) パン (基本配合以外) → (新) 加工パン

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なる食品（野菜、果物、きのこ類）

【パンの種類】

- ・コッペパン（ジャムやバター等がつきます）

- ・ミニコッペパン

・加工パン（黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン）

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。

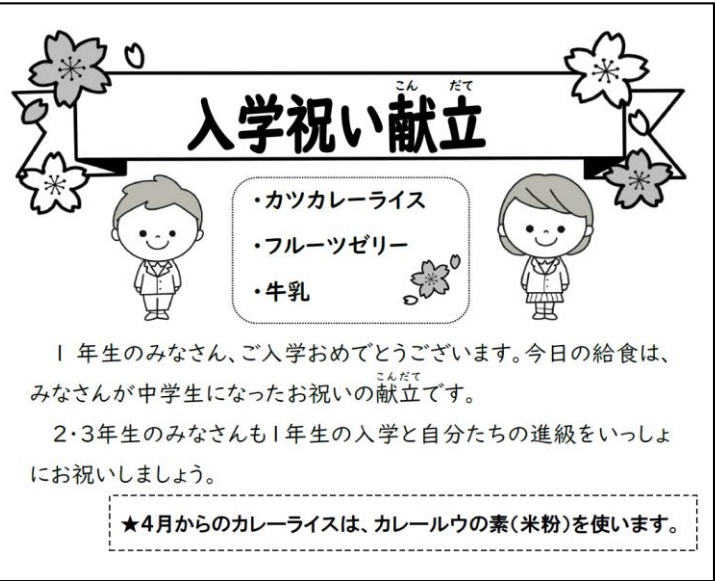
パン献立の給食



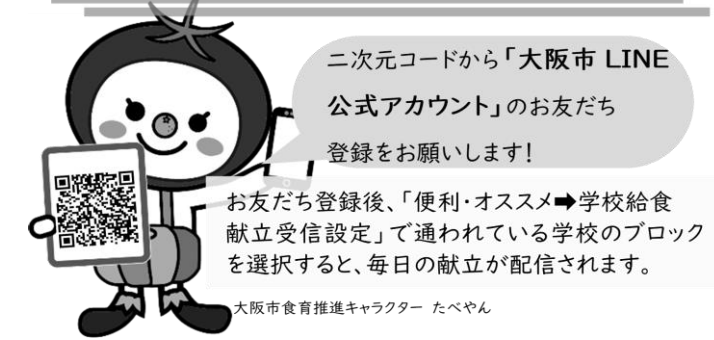
大阪市の学校給食の献立には、こどもの日や月見・正月・節などの行事にちなんだものや、入学祝い・業祝いなどの献立があります。旬の食材を使用した、栄養バランスのとれた給食を提供し、学校給食を通して、心身の健康や感謝の心を育みます。

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。

4月12日（金）



学校給食の献立を **LINE** で配信しています!



大阪市食育推進キャラクター たべやん

米飯獣立の給食



4月26日（金）

