

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 赤 牛ひき肉 19.5 赤 豚ひき肉 19.5 黄 ジャガイモ 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 上新粉 2.6 黄 パン粉(米粉) 0.65	水 6.5 ●レタスのスープ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 レタス 39 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 バセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●みかん(缶) 緑 みかん(缶) 57	
	[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、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にレタス、バセリを加えて煮る。[みかん(缶)]①みかんは1人1/30缶ずつである。			
加工パン			エネルギー 785kcal たんぱく質 35.1g 脂質 22.6g 糖質 101.8g	
牛 乳				
10 (水)	豚肉のしょうが焼き とうふのみそ汁 ジャコピーマン	●豚肉のしょうが焼き 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 こいくちしようゆ 4.5 黄 綿実油 0.75	緑 えのきたけ 13 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 52 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●ジャコピーマン 赤 ちりめんじやこ 3.9 緑 ピーマン 26 黄 綿実油 0.52 赤 とうふ(冷) 26 黄 砂糖 0.39 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	エネルギー 800kcal たんぱく質 38.7g 脂質 30.7g 糖質 84.6g
こ は ん				
牛 乳				
11 (木)	焼きそば きゅうりのしょうがづけ ソフト黒豆 発酵乳	●焼きそば 赤 豚肉 52 料理酒 1.56 黄 中華めん 39 黄 細實油 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	トンカツソース 9.1 ウスターソース 5.2 ●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 うすくちしようゆ 1.82 赤 ソフト黒豆(袋) 8 赤 発酵乳 70	エネルギー 826kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.2g 糖質 128.3g
ミニコッペパン				
牛 乳				
12 (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) 赤 一口トンカツ 40 黄 細實油 6 ●カツカレーライス(カレー) 赤 牛肉 32.5 黄 ジャガイも 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	緑 にんにく 0.39 黄 細實油 0.65 ●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 ●フルーツゼリー 緑 ゼリー(みかん) 39 緑 和なし(カット缶) 28.6	エネルギー 807kcal たんぱく質 33.0g 脂質 25.6g 糖質 104.5g
こ は ん				
牛 乳				
入学祝い 献 立				
			エネルギー 904kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.5g 糖質 127.2g	
15 (月)	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 0.72 緑 にんにく 0.72 塩 0.43 こしょう 0.029 黄 ジャガイも(豆) 13 黄 なたね油 9.8 ●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	緑 にら 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッシュもやし 26 赤 チンゲンサイ 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしようゆ 2.08	エネルギー 818kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.3g 糖質 106.7g
こ は ん				
牛 乳				

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	●豚肉のガーリック焼き 赤 豚肉 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 こいくちしようゆ 1.95 黄 オリーブ油 0.6	緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●ツナとキャベツのソテー 赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 39 黄 細實油 0.26 塩 0.13 こしょう 0.013
	[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、こいくちしようゆ、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、うすくちしようゆ、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細實油を熱し、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。		
コッペパン			エネルギー 800kcal たんぱく質 38.7g 脂質 30.7g 糖質 84.6g
牛 乳			
アーモンド ジャム			
17 (水)	ピピンバ(肉) ピピンバ(野菜) トック ヨーグルト	●ピピンバ(肉) 赤 牛ひき肉 26 赤 いりごま(白) 0.65 ●トック 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 2.6 緑 たまねぎ 32.5 緑 こまつな(冷) 19.5 緑 えのきたけ 13 緑 チヂン 0.6 ●ピピンバ(野菜) 緑 キュウリ 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 切干したいこん 4 黄 砂糖 1.43 塩 0.13	●ピピンバ(肉) 赤 牛ひき肉 26 赤 いりごま(白) 0.65 ●トック 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 2.6 緑 たまねぎ 32.5 緑 こまつな(冷) 19.5 緑 えのきたけ 13 緑 チヂン 0.6 ●ピillinba(野菜) 緑 キュウリ 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 切干したいこん 4 黄 砂糖 1.43 塩 0.13
こ は ん			
牛 乳			
18 (木)	煮込みハンバーグ 野菜スープ ミニフィッシュ 洋なし(カット缶)	●煮込みハンバーグ 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 細實油 0.23 ●トック ケチャップ 9.3 ウスターソース 2.3 水 46.7 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5 緑 キャベツ 39 ●洋なし(カット缶) 緑 コーン(冷) 13	●煮込みハンバーグ 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 細實油 0.23 ●トック ケチャップ 9.3 ウスターソース 2.3 水 46.7 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5 緑 キャベツ 39 ●洋なし(カット缶) 緑 コーン(冷) 13
加工パン			
牛 乳			
19 (金)	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 赤 赤みそ 5.2 赤 白みそ 0.65 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●もやしのゆずの香あえ 緑 ブラックマッシュもやし 39 黄 ジャガイも(豆) 0.14 黄 砂糖 1.04 ●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	●焼きとり 赤 赤みそ 5.2 赤 白みそ 0.65 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●もやしのゆずの香あえ 緑 ブラックマッシュもやし 39 黄 ジャガイも(豆) 0.14 黄 砂糖 1.04 ●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
こ は ん			
牛 乳			
入学祝い 献 立			
			エネルギー 807kcal たんぱく質 33.0g 脂質 25.6g 糖質 104.5g
19 (金)	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 赤 赤みそ 5.2 赤 白みそ 0.65 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●もやしのゆずの香あえ 緑 ブラックマッシュもやし 39 黄 ジャガイも(豆) 0.14 黄 砂糖 1.04 ●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	●焼きとり 赤 赤みそ 5.2 赤 白みそ 0.65 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●もやしのゆずの香あえ 緑 ブラックマッシュもやし 39 黄 ジャガイも(豆) 0.14 黄 砂糖 1.04 ●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
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	●鶏肉とじゃがいもの煮もの 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 ジャガイも 39 黄 砂糖 0.83 ●紅ざけそぼろ 赤 紅ざけ(フレーク) 14 黄 いりごま(白) 1.82 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 ●あつあげのしょうゆだれかけ 赤 あつあげ(冷) 50 黄 じゃがいも 45.5 緑 こぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 いりごま(白) 1.82 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 ●紅ざけそぼろ 赤 紅ざけ(フレーク) 14 黄 いりごま(白) 1.82 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 ●あつあげのしょうゆだれかけ 赤 あつあげ(冷) 50 黄 じゃがいも 45.5 緑 こぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 いりごま(白) 1.82 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65	●鶏肉とじゃがいもの煮もの 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 ジャガイも 39 黄 砂糖 0.83 ●紅ざけそぼろ 赤 紅ざけ(フレーク) 14 黄 いりごま(白) 1.82 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 ●あつあげのしょうゆだれかけ 赤 あつあげ(冷) 50 黄 じゃがいも 45.5 緑 こぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 いりごま(白) 1.82 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65
こ は ん			
牛 乳			
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	●鶏肉とじゃがいもの煮もの 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 ジャガイも 39 黄 砂糖 0.83 ●紅ざけそぼろ 赤 紅ざけ(フレーク) 14 黄 いりごま(白) 1.82 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 ●あつあげのしょうゆだれかけ 赤 あつあげ(冷) 50 黄 じゃがいも 45.5 緑 こぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 いりごま(白) 1.82 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 ●紅ざけそぼろ 赤 紅ざけ(フレーク) 14 黄 いりごま(白) 1.82 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 ●あつあげのしょうゆだれかけ 赤 あつあげ(冷) 50 黄 じゃがいも 45.5 緑 こぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 いりごま(白) 1.82 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65	●鶏肉とじゃがいもの煮もの 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 ジャガイも 39 黄 砂糖 0.83 ●紅ざけそぼろ 赤 紅ざけ(フレーク) 14 黄 いりごま(白) 1.82 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 ●あつあげのしょうゆだれかけ 赤 あつあげ(冷) 50

23 (火)	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	<p>●ビーフシチュー 赤 牛肉 52 ワイン(白) 1.56 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 グリンピース(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</p> <p>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</p> <p>●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 うすくちしようゆ 0.13 黄 綿実油 0.26</p> <p>●あまなつかん 緑 あまなつかん 55</p>
加工パン	[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、水とき上新粉（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して煮込み、最後にグリンピースを加えて煮る。	
牛 乳	[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、うすくちしようゆを合わせて煮、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)	マーポーどうふ きゅうりの中華あえ ツナとチンゲンサイのいためもの	<p>●マーポーどうふ 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 こいくちしようゆ 3.25 赤 赤みそ 5.2 黄 ジャガイモでん粉 1.3</p> <p>水 23.4 ●きゅうりの中華あえ 赤 牛ひき肉 32.5 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしようゆ 0.78 黄 ごま油 0.26</p> <p>●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 こいくちしようゆ 0.39</p>
こはん	[マーポーどうふ]①料理酒、塩、こいくちしようゆ、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、水ときでん粉（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、うすくちしようゆを合わせて煮、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、こいくちしようゆで味つけする。	
牛 乳		エネルギー 762kcal たんぱく質 32.4g 脂質 24.1g 糖質 99.9g
25 (木)	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	<p>●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</p> <p>カレールウの素(米粉) 10.4 水 169 ※塩 0.5</p> <p>●キャベツのピクルス 赤 鶏肉 19.5 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしようゆ 0.26</p> <p>●おさつチップス 黄 おさつチップス(袋) 5</p>
コッペパン	[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、うすくちしようゆを合わせて煮、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。	
牛 乳		エネルギー 792kcal たんぱく質 33.1g 脂質 22.7g 糖質 105.8g
ブルーベリージャム		
26 (金)	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	<p>●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 グリンピース(冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 5.2 塩 0.26 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</p> <p>●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 えのきだけ 13 塩 0.52 うすくちしようゆ 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</p>
こはん	[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、こいくちしようゆ、こんぶで味つけし、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。[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、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、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。	
牛 乳		エネルギー 742kcal たんぱく質 27.3g 脂質 13.2g 糖質 123.2g
こどもの日の行事献立		
30 (火)	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	<p>●まぐろのオーロラ煮 赤 まぐろ 60 緑 しょうが 0.9 黄 ジャガイモでん粉 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 ジャガイモ 39 緑 つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5</p> <p>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 うすくちしようゆ 3.9 こいくちしようゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52</p> <p>●きゅうりの赤じそあえ 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 ジャガイモ 39 緑 つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5</p>
こはん	[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けずりぶしでだし(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、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけして煮込み、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、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	
牛 乳		エネルギー 834kcal たんぱく質 37.8g 脂質 22.0g 糖質 113.9g

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

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プ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

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。

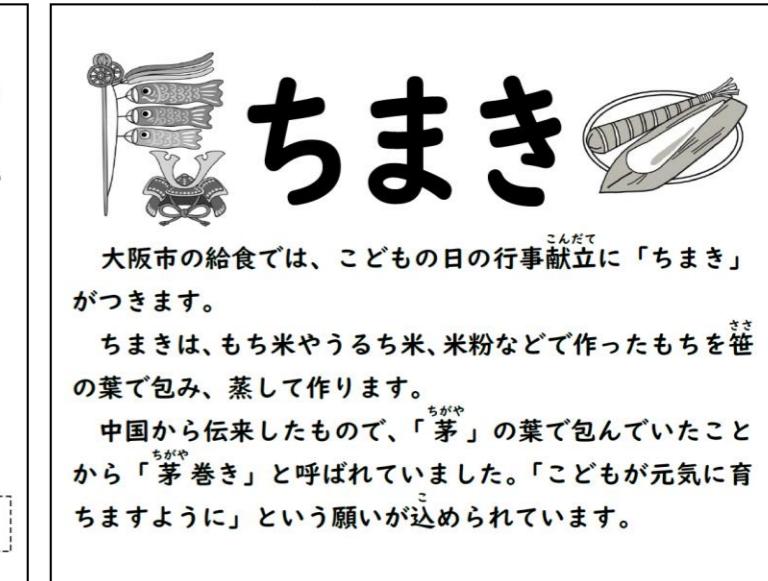
4月12日(金)



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いっしょにお祝いしましょう。

★4月からのカレーライスは、カレールウの素(米粉)を使います。

4月26日(金)



大阪市の給食では、こどもの日の行事献立に「ちまき」ができます。
ちまきは、もち米やうるち米、米粉などで作ったもちを笹の葉で包み、蒸して作ります。
中国から伝来したもので、「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。