

9(木)	あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 白桃(カット缶) 発酵乳	●あじのレモンマリネ 赤 あじ 25 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 黄 ジャガイモでん粉 5 黄 なたね油 4 緑 たまねぎ 10 黄 綿実油 0.2 緑 レモン 1.2 黄 砂糖 0.8 米酢 1.3 ワイン(白) 0.7	黄 ジャガイモ 45.5 赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんとまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 ローレル 0.013 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●白桃(カット缶) ●てぼ豆のスープ煮 ●発酵乳	45.5 6.5 45.5 26 13 6.5 0.52 0.026 0.013 1.04 91 58 58 70
	[あじのレモンマリネ]①あじは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油あげる。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、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。[てぼ豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に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。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る)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、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんとまめを加えて煮る。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/30缶ずつである。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。			
	エネルギー 839kcal たんぱく質 34.4g 脂質 23.0g 糖質 111.6g			
10(金)	れんこんのちらしずし きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) そう煮 ごまめ	●れんこんのちらしずし 赤 豚肉 19.5 料理酒 0.65 緑 れんこん 26 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 かんぴょう 1.3 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 5.2 塩 0.26 米酢 7.8 うすくちしようゆ 3.25 赤 こんぶ(粉末) 0.39 ※塩 0.1 ●きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) 赤 きざみのり(袋) 0.8	●そう煮 赤 鶏肉 19.5 黄 白玉もち 32.5 黄 さといも 19.5 緑 だいこん 32.5 緑 きんときにんじん 19.5 緑 みつば 3.9 赤 白みそ 15.6 赤 赤みそ 7.8 赤 かつおぶし 3.9 水 169 ●ごまめ 赤 かえり 3 黄 砂糖 0.6 みりん 0.6 こいくちしようゆ 0.3	19.5 32.5 19.5 32.5 19.5 3.9 15.6 7.8 3.9 169 3 0.6 0.6 0.3
こはん牛乳	[れんこんのちらしずし]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、ぬるま湯でもどし、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・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。[そう煮]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、こいくちしようゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。			
正月の行事献立	エネルギー 767kcal たんぱく質 29.6g 脂質 13.7g 糖質 125.6g			
14(火)	豚肉と金時豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ はくさいのピクルス 棒チーズ	●豚肉と金時豆のカレーライス 赤 豚肉 39 黄 ジャガイも 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 ににく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.65 ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 15.6	水 130 ●焼きミニハンバーグ 赤 ミニハンバーグ 30 ●はくさいのピクルス 緑 はくさい 56 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.3 うすくちしようゆ 0.39 ●棒チーズ 赤 棒チーズ 10	130 30 56 1.04 0.26 1.3 0.39 10
こはん牛乳	[豚肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、ににくを香りよくいため、豚肉をいためる。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、金時豆を加えて煮、塩、ローレル、カレールウ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配食時にご飯を盛りつけた上にミニハンバーグを添える。[はくさいのピクルス]①はくさいはゆでるか、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、熱いうちはくさいをつけ、十分味を含ませる。[棒チーズ]①棒チーズは1人1本ずつである。			
	エネルギー 812kcal たんぱく質 30.4g 脂質 23.1g 糖質 111.8g			
15(水)	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 赤 豚肉 52 ワイン(白) 1.56 黄 ジャガイも 45.5	ケチャップ 10.4 チキンブイヨン 0.78 水 65 ●ささみと野菜のソテー <sup>1</sup> 赤 ささみ(油漬け) 13 緑 ブラックマッシュやし 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 細マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.52 塩 0.65 こしょう 0.013 ●りんご 赤 りんご 63.5 緑 りんご 0.013 ※塩 0.5	10.4 0.78 65 13 32.5 6.5 13 0.39 0.26 0.013 63.5 0.013 0.5
加工パン牛乳	[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、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、ピーマン、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)			
	エネルギー 792kcal たんぱく質 37.3g 脂質 23.5g 糖質 97.0g			

16(木)	さごしのしょうゆだれかけ みそ汁 キャベツの赤じそあえ おさつチップス	●さごしのしょうゆだれかけ 赤 さごし 60 料理酒 1.8 みりん 2 水 169	赤 白みそ 52 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169
	[さごしのしょうゆだれかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。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みりん、こいくちしようゆ、湯を合わせて煮立て、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、にんじん、たまねぎ、はくさい、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。[キャベツの赤じそあえ]①キャベツはゆでる。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[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。		●キャベツの赤じそあえ ●みそ汁 ●牛乳
	エネルギー 725kcal たんぱく質 31.1g 脂質 18.9g 糖質 103.7g		●おさつチップス ●赤みそ
			●おさつチップス(袋) 5
17(金)	鶏肉とじゃがいものガーリック焼き スープ煮 ブロッコリーのサラダ	●鶏肉とじゃがいものガーリック焼き 赤 鶏肉 56 黄 純実油 0.65 黄 ジャガイも 35 緑 ににく 0.42 水 0.26	●しめじ 13 赤 鶏肉 56 黄 純実油 0.65 黄 ジャガイも 35 緑 ににく 0.42 水 0.26 うすくちしようゆ 1.3
	[鶏肉とじゃがいものガーリック焼き]①鶏肉はにんにく、塩、こしょう、こいくちしようゆ、オリーブ油で下味をつける。②①の鶏肉にじゃがいも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℃、20分間、焼き物機で焼く。[スープ煮]①ペーコンはからいりし、純実油を加え、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでる。②砂糖、こしょう、ワインビネガー、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、純実油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。		●コッペパン ●牛乳 ●みかんジャム
	エネルギー 739kcal たんぱく質 35.6g 脂質 24.5g 糖質 84.3g		●プロッコリーのサラダ ●スープ煮 ●みかんジャム
			●むきえだまめ(冷) 6.5
20(月)	さばのカレーたつたあげ 五目汁 きゅうりの甘酢あえ	●さばのカレーたつたあげ 赤 さば 50 緑 しょうが 1 料理酒 1.5	●にんじん 13 赤 青ねぎ 6.5 緑 しょうが 1 塩 0.52 うすくちしようゆ 5.2
	[さばのカレーたつたあげ]①さばはしょうが汁、料理酒、こいくちしようゆ、カレー粉で下味をつける。②さばのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油あげる。[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、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、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、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。		●赤だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 黄 ジャガイもでん粉 10 黄 なたね油 7.5
	エネルギー 757kcal たんぱく質 26.5g 脂質 25.4g 糖質 102.9g		●五目汁 ●きゅうりの甘酢あえ
			●きゅうり 39 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 はくさい 39 塩 0.26 緑 たまねぎ 26 米酢 0.91
21(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 鶏肉 58.5 緑 たまねぎ 19.5 塩こうじ 6.5	●赤みそ 3.9 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.34 水 156
	[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つきこんにやくはゆでる。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、にんじん、だいこん、つきこんにやく、さけ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしようゆ、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さつまいもはさっ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。		●くりきんとん ●かす汁
	エネルギー 778kcal たんぱく質 36.2g 脂質 15.9g 糖質 116.6g		●青ねぎ 6.5 水 19.5 酒かす 15.6 うすくちしようゆ 1.3 赤 白みそ 5.2
			●焼きのり ●焼きのり(袋) 1.25

22(水)	はくさいのクリーム煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	●はくさいのクリーム煮 赤 鶏肉 42 料理酒 1.26 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 チンゲンサイ 緑 にんじん 緑 しいたけ(生) 黄 純実油 塩 0.84 こしょう(白) 0.028 うすくちじょうゆ 0.7 中華スープの素 0.28 赤 牛乳	黄 クリーム 28 黄 ジャガイモでん粉 2.1 水 49 ●あつあげのピリ辛じょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 50 黄 砂糖 1.3 こいくちじょうゆ 2.08 トウパンジャン 0.13 ●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 純実油 0.39 こいくちじょうゆ 1.3 オイスターソース 1.04	28(火)	豚肉のごまだれ焼き みそ汁 きくなとはくさいのおひたし 【豚肉のごまだれ焼き】①豚肉はねりごま、砂糖、料理酒、みりん、こいくちじょうゆ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、いりごまをふり、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うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②にほしでだしをとり、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。(にほしは水につけて30分間程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【きくなとはくさいのおひたし】①はくさい、きくなは各々ゆでる。②砂糖、うすくちじょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 727kcal たんぱく質 31.2g 脂質 19.8g 糖質 100.9g	●豚肉のごまだれ焼き 赤 豚肉 54 緑 たまねぎ 32.5 黄 ねりごま 2.6 黄 砂糖 0.65 料理酒 1.56 みりん 1.04 こいくちじょうゆ 3.51 黄 いりごま(白) 1.3 緑 はくさい 39 ●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 だいこん 39	緑 にんじん 13 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 にほし 2.6 水 169 ●きくなとはくさいのおひたし 黄 いりごま(白) 1.3 緑 はくさい 39 緑 きくな 13 黄 砂糖 0.78 緑 だいこん 39 うすくちじょうゆ 1.95
	加工パン 牛乳						
23(木)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため 黒豆の煮もの	●筑前煮 赤 鶏肉 42 料理酒 1.26 こんにゃく 28 緑 れんこん 42 緑 ごぼう 28 緑 にんじん 28 緑 さんどまめ(冷) 14 緑 しいたけ(乾) 0.7 黄 純実油 0.7 黄 砂糖 1.4 みりん 0.7 塩 0.14 うすくちじょうゆ 3.5 こいくちじょうゆ 2.8	赤 けずりぶし 0.98 水 42 ●ツナとキャベツのごまいため 赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 39 黄 純実油 0.39 塩 0.065 黄 いりごま(白) 0.65 ●黒豆の煮もの 赤 黒豆(乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.065 こいくちじょうゆ 1.3 水(焼き物機) 33 水(釜) 20	29(水)	ピーフシチュー カリフラワーとコーンのサラダ カレーフィッシュ 【ピーフシチュー】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。【カリフラワーとコーンのサラダ】①カリフラワー、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、うすくちじ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。【カレーフィッシュ】①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。 エネルギー 812kcal たんぱく質 36.6g 脂質 24.3g 糖質 100.7g	●ピーフシチュー 赤 牛肉 56 ワイン(白) 1.68 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 純実油 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	ウスターソース 2.1 チキンブイヨン 1.4 黄 上新粉 7 水 91 ●カリフラワーとコーンのサラダ 緑 カリフラワー 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 米酢 0.91 うすくちじょうゆ 0.39 黄 純実油 0.52 ●カレーフィッシュ 赤 カレーフィッシュ(袋) 5
	ごはん 牛乳						
24(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 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 ジャガイモでん粉 13 黄 なたね油 10.1	緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちじょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●もやしとコーンの中華あえ 緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 コーン(冷) 6.5	30(木)	鶏肉のおろしじょうゆかけ 一口がんもとじゃがいものみそ煮 みずなの煮びたし 【鶏肉のおろしじょうゆかけ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏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だいこんおろし、みりん、うすくちじょうゆを合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。【一口がんもとじゃがいものみそ煮】①つなこんにゃくはゆでる。一口がんも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、にんじん、たまねぎ、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、一口がんもを加え、砂糖、こいくちじょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【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、うすくちじょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。 エネルギー 744kcal たんぱく質 37.4g 脂質 17.1g 糖質 102.2g	●鶏肉のおろしじょうゆかけ 赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 緑 だいこんおろし(冷) 13 みりん 1.3 うすくちじょうゆ 1.95 緑 ゆず(果汁) 0.91	黄 砂糖 0.65 こいくちじょうゆ 0.65 赤 赤みそ 9.1 赤 だしこんぶ 0.208 赤 けずりぶし 0.78 水 52 ●みずなの煮びたし 赤 豚肉 6.5 緑 みずな 32.5 つなこんにゃく 19.5 黄 砂糖 0.65 赤 うすくちじょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13
	加工パン 牛乳						
27(月)	親子丼 紅白なます まっ茶大豆 洋なし(カット缶)	●親子丼 赤 鶏卵(液卵) 56 赤 鶏肉 42 料理酒 1.26 緑 たまねぎ 77 緑 青ねぎ 7 黄 砂糖 1.4 みりん 0.7 塩 0.42 うすくちじょうゆ 4.2 黄 ごま油 0.52	水 56 ●紅白なます 赤 だいこん 32.5 緑 にんじん 6.5 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 米酢 1.56 うすくちじょうゆ 1.17 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆(袋) 6 ●洋なし(カット缶) 赤 だしこんぶ 0.224 赤 けずりぶし 0.84	31(金)	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとこまつなのソテー 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】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、最後にむきえだまめを加えて煮る。【ツナとこまつなのソテー】①ツナは十分に油をきる。こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、ツナ、こまつなの順にいためる。③いたまれば、塩、うすくちじ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。 エネルギー 819kcal たんぱく質 32.3g 脂質 29.8g 糖質 99.0g	●ミートボールと野菜のカレー煮 赤 肉だんご 63 緑 たまねぎ 42 緑 だいこん 28 緑 にんじん 21 緑 むきえだまめ(冷) 7 緑 しめじ 14 黄 純実油 0.7 塩 0.28 チキンブイヨン 0.84	カレールウの素(米粉) 11.2 水 98 ●ツナとこまつなのソテー 赤 ツナ缶 10.4 緑 こまつな 45.5 黄 純実油 0.26 塩 0.065 うすくちじょうゆ 0.39 ●パインアップル(カット缶) 緑 パインアップル(カット缶) 58
	ごはん 牛乳						
除去食(卵)	親子丼 紅白なます まっ茶大豆 洋なし(カット缶)	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、海藻類) 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) 【パンの種類】 <ul style="list-style-type: none"><li>・コッペパン(ジャムやバター等がつきます)</li><li>・ミニコッペパン</li><li>・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)</li></ul>	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、海藻類) 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) 【パンの種類】 <ul style="list-style-type: none"><li>・コッペパン(ジャムやバター等がつきます)</li><li>・ミニコッペパン</li><li>・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)</li></ul>	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。	
	エネルギー 754kcal たんぱく質 32.6g 脂質 17.1g 糖質 113.3g	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、海藻類) 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) 【パンの種類】 <ul style="list-style-type: none"><li>・コッペパン(ジャムやバター等がつきます)</li><li>・ミニコッペパン</li><li>・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)</li></ul>	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、海藻類) 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) 【パンの種類】 <ul style="list-style-type: none"><li>・コッペパン(ジャムやバター等がつきます)</li><li>・ミニコッペパン</li><li>・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)</li></ul>	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。	

質：主にエネルギーのもととなる食品（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）

目録：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）

## 【パンの種類】

- ・ ッペパン（ジャムやバター等がれます）  
ニコッペパン  
・ エパン（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。  
就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」INE

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