

令和8年9月分学校給食献立表(小学校)

3ブロック(中央区、西区、大正区、浪速区、住之江区、住吉区、西成区)

1(火)	酢豚 中華みそスープ 焼きのり 【酢豚】①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順にいためる。④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に豚肉を加えて煮る。【中華みそスープ】①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上があれば、コーン、もやし、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの薬で味つけする。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。
ごはん 牛乳	
	エネルギー 588kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.7g 糖質 78.9g
2(水)	鶏肉のてり焼き とうがんのみそ汁 なすのそぼろいため 【鶏肉のてり焼き】①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン(小学校は35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230℃、15分間、焼き物機で焼く。【とうがんのみそ汁】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、にんじん、とうがん、うすあげを加えて煮る。③煮上があれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。【なすのそぼろいため】①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす(下ゆでなし)、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけし、なす(下ゆであり)を加えていためる。
ごはん 牛乳	
	エネルギー 557kcal たんぱく質 27.4g 脂質 14.9g 糖質 75.0g
3(木)	オイスターソース焼きそば(小麦) 焼きかぼちゃのごまだれかけ 洋なし缶 【オイスターソース焼きそば(小麦)】①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、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めん、にらを加えて更にいためる。【焼きかぼちゃのごまだれかけ】①かぼちゃは綿実油をからませる。②かぼちゃは網なしホテルパン(小学校は55人分程度、中学校は40人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。
ミニコッペパン 牛乳	
	エネルギー 570kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.3g 糖質 65.4g
4(金)	他人丼(卵) ささみとキャベツのいためもの 大福豆の煮もの 【他人丼(卵)】①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上があれば、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、青ねぎを加えて煮、「卵除き食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配缶時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【ささみとキャベツのいためもの】①綿実油を熱し、キャベツ、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つける。【大福豆の煮もの】(A: 焼き物機) ①大福豆はミニパット(小学校は100人分程度、中学校は75人分程度、ふたあり)に入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたらま、しばらく味を含ませる) (B: 釜) ①大福豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)
ごはん 牛乳	
除去食(卵)	
	エネルギー 573kcal たんぱく質 24.9g 脂質 16.9g 糖質 77.1g
7(月)	あかうおのレモンソース スープ煮 ペーコンとさんどまめのソテー 【あかうおのレモンソース】①あかうおは網なしホテルパン(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220℃、12分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こしょう、ワインビネガー、湯、レモンを合わせて煮、配缶時にあかうおにかける。【スープ煮】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、キャベツ、じゃがいも順に加えて煮る。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、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ペーコンとさんどまめのソテー】①ペ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、こしょうで味つけする。
おさつパン 牛乳	
	エネルギー 618kcal たんぱく質 32.0g 脂質 20.0g 糖質 69.0g
8(火)	焼きとり みそ汁 ひじきのいため煮 【焼きとり】①鶏肉はしょうが汁、綿実油で下味をつける。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(小学校は35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こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上があれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【ひじきのいため煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたつぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上があれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。
ごはん 牛乳	
	エネルギー 562kcal たんぱく質 27.4g 脂質 13.7g 糖質 78.4g

●酢豚	ぶたにく 35 しょうが 0.8 りょうりしゅ 1.1 こいくちしょうゆ 1.1 じゃがいもでんぶん 1.5 たまねぎ 20 たけのこ(みず)に 10 にんじん 10 ピーマン 5 めんじゅつ 0.5 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.4 こいくちしょうゆ 1 ケチャップ 2 みず 5	緑 チンゲンサイ 20 緑 ブラックマッペもやし 15 緑 コーン(れいとう) 5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 あかみそ 7 ちゅうかスープのもと 0.5 130
●焼きのり	赤 やきのり(ふくら) 1.25	
●中華みそスープ	赤 けいにく 25	
●鶏肉のてり焼き	赤 けいにく 50 りょうりしゅ 1.5 さとう 1 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 1.7	赤 けずりぶし 2 みず 130
●なすのそぼろいため	赤 ぶたひきにく 10 緑 なす 20 ピーマン 5 しょうが 0.2 めんじゅつ 0.5 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1.5	
●とうがんのみそ汁	赤 うすあげ(れいとう) 5 とうがん 30 オクラ 10 にんじん 10 えのきたけ 10 あかみそ 10 しろみそ 4 だしこんぶ 0.5	
●オイスターソース焼きそば(小麦)	黄 ぶたにく 45 ちゅうかめん 30 黄 めんじゅつ 0.9 緑 キャベツ 40 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじゅつ 0.8 しお 0.1 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3 テンメンジャン 2	オイスターソース 1 ●焼きかぼちゃのごまだれかけ 40 黄 めんじゅつ 0.5 黄 ねりごま 0.5 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.8 みず 2 ●洋なし缶 44 緑 ようなしかん
●他人丼(卵)	赤 ささみあぶらづけ 5 赤 ぎゅうにく 25 りょうりしゅ 0.8 けいらん(えきらん) 35 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 0.7 みず 30	赤 ささみあぶらづけ 5 緑 キャベツ 30 黄 めんじゅつ 0.3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.5 ●大福豆の煮もの 6 赤 おおふくまめ(かんそう) 1 黄 さとう 1.6 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.3 みず 20
●ささみとキャベツのいためもの		
●あかうおのレモンソース	赤 あかうお 50 黄 さとう 0.5 しお 0.2 こしょう(あらびき) 0.02 ワインビネガー 1 レモン(かじゅう) 1.5 みず 1	緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 マッシュルームみずに 10 黄 めんじゅつ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 0.6 みず 50
●スープ煮	赤 けいにく 20 しろワイン 0.6 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 15	赤 ペーコン 8 緑 さんどまめ(れいとう) 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじゅつ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01
●焼きとり	赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130	
●ひじきのいため煮	赤 うすあげ(れいとう) 3 緑 にんじん 5 赤 ひじき 2 黄 めんじゅつ 0.3 黄 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けずりぶし 0.15 緑 えのきたけ 10	
●みそ汁	赤 ぶたにく 10 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 15 緑 こまつな(れいとう) 10 緑 えのきたけ 10	

9(水)	ハヤシライス グリーンアスパラガスとコーンのサラダ ミニフィッシュ 【ハヤシライス】①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、セロリを香りよくいため、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、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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のハヤシをかける。【グリーンアスパラガスとコーンのサラダ】①グリーンアスパラガス、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(グリーンアスパラガスは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で煮す。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【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。
ごはん 牛乳	
	エネルギー 607kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.7g 糖質 85.6g
10(木)	豚肉のカレー風味焼き 鶏肉と野菜のスープ煮 なしのコンポート 【豚肉のカレー風味焼き】①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、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35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。【鶏肉と野菜のスープ煮】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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上があれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【なしのコンポート】①なしは芯をとる。(芯をとった後、食塩水につける)②湯をわかし、なし、砂糖、米酢を加えて煮る。
黒糖パン 牛乳	
	エネルギー 603kcal たんぱく質 31.6g 脂質 19.7g 糖質 69.2g
11(金)	マーボーなす ツナともやしのいためもの 焼きさつまいもの甘みつけかけ 【マーボーなす】①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。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、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、なす(下ゆでなし)、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上があれば、①の調味液で味つけし、なす(下ゆであり)を加えて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【ツナともやしのいためもの】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。【焼きさつまいもの甘みつけかけ】①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬき、綿実油をからませる。②さつまいもは網なしホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は40人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。
ごはん 牛乳	
	エネルギー 628kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.2g 糖質 85.4g
14(月)	とうふローフ ケチャップ(袋・とうふローフ) 洋風煮 きゅうりのサラダ ブルーベリージャム 【とうふローフ】①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、でん粉、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふ、大豆を加えて混ぜ、ミニパット(1クラスの人数分、ふたなし)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、30分間、焼き物機で焼く。【ケチャップ(袋・とうふローフ)】①ケチャップは1人1袋ずつ添える。【洋風煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②ペ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、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【きゅうりのサラダ】①きゅうりはゆでる。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。
コッペパン 牛乳	
	エネルギー 621kcal たんぱく質 27.6g 脂質 22.9g 糖質 67.7g
15(火)	ヤンニョムチキン とうがんのスープ 切干しだいこんのナムル 【ヤンニョムチキン】①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。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。③みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。【とうがんのスープ】①豚肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、とうがんの順に加えて煮る。③煮上があれば、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの薬で味つけする。【切干しだいこんのナムル】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、切干しだいこんは各々ゆでるか、または、穴あきホテルパン(きゅうりは270人分程度、切干しだいこんは130人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で煮す。③砂糖、塩、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②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。
ごはん 牛乳	
	エネルギー 645kcal たんぱく質 23.7g 脂質 24.0g 糖質 81.5g
16(水)	栄養たっぷりトマトカレー ツナマヨ風きゅうりいため れいとうみかん 【栄養たっぷりトマトカレー】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、トマト、湯、トマトピューレを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、マッシュルームを加えて煮、塩、ローレル、カレールウの薬で味つけして煮こみ、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【ツナマヨ風きゅうりいため】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、きゅうり、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、ノンエッグドレッシングで味つけする。【れいとうみかん】①みかんは1人1コずつである。
令和7年度学校給食 献立コンクール 最優秀賞 献立より 除去食(大豆)	
	エネルギー 664kcal たんぱく質 23.8g 脂質 20.4g 糖質 89.4g

食品の使用量の単位は[g]		大阪市教育委員会事務局	
●ハヤシライス		デミグラスソース（こめこ）	2
赤	ぎゅうにく	40	2
	しろワイン	1.2	2
黄	じゃがいも	35	0.8
緑	たまねぎ	40	5
緑	にんじん	15	75
緑	グリンピース（れいとう）	5	●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ
緑	セロリ	2	緑 グリンアスパラガス（れいとう）
緑	マッシュルームみず*に	10	緑 コーン（れいとう）
黄	めんじゅつ	0.5	黄 さとう
	ケチャップ	8	しお
	トマトピューレ	4	ワインビネガー
	しお	0.4	黄 めんじゅつ
	こしょう	0.01	●ミニフィッシュ
	ローレル	0.02	赤 ミニフィッシュ（ふくら）
●豚肉のカレー風味焼き		こしょう	0.02
赤	ぶたにく	45	うすくちしょうゆ
緑	ビーマン	10	チキンブイオン
	しお	0.3	みず
	こしょう（あらびき）	0.02	●なしのコンポート
	カレーこ	0.4	緑 なし（ほうすい）
黄	めんじゅつ	0.4	黄 さとう
●鶏肉と野菜のスープ煮		こめず	3
赤	けいにく	25	みず
	しろワイン	0.8	※しお
緑	キャベツ	30	
緑	たまねぎ	25	
緑	にんじん	15	
緑	さんどまめ（れいとう）	10	
	しお	0.4	
●マーボーなす		●ツナともやしのいためもの	
赤	ぎゅうひきにく	25	赤 ツナ
赤	ぶたひきにく	25	緑 ブラックマツペもやし
緑	たまねぎ	30	緑 コーン（れいとう）
緑	なす	30	黄 めんじゅつ
緑	にんじん	10	しお
緑	ビーマン	10	こしょう
緑	しょうが	0.5	こいくちしょうゆ
黄	めんじゅつ	0.5	●焼きさつまいもの甘みつけかけ
	トウバンジャン	0.1	黄 さつまいも
	しお	0.1	黄 めんじゅつ
	こいくちしょうゆ	3	黄 さとう
赤	あかみそ	3	しお
黄	じゃがいもでんぶん	1	こいくちしょうゆ
	みず	18	みず
●とうふローフ		しお	0.3
赤	ツナ	15	こしょう
赤	じゃがいもでんぶん	2	ローレル
赤	とうふ	30	うすくちしょうゆ
緑	だいず（つぶじょう）	2	チキンブイオン
緑	たまねぎ	10	みず
黄	さとう	0.05	●きゅうりのサラダ
	しお	0.3	緑 きゅうり
	こいくちしょうゆ	0.3	黄 さとう
●ケチャップ（袋・とうふローフ）		しお	0.1
	ケチャップ（ふくら）	8	ワインビネガー
●洋風煮		うすくちしょうゆ	0.5
赤	けいにく	20	うすくちしょうゆ
	しろワイン	0.6	黄 めんじゅつ
黄	ペーコン	8	
赤	じゃがいも	25	
緑	キャベツ	30	
緑	にんじん	20	
緑	さんどまめ（れいとう）	10	
黄	めんじゅつ	0.5	
●ヤンニョムチキン		うすくちしょうゆ	1.8
赤	けいにく	45	ちゅうかスープのもと
緑	しょうが	0.5	みず
緑	にんにく	0.5	●切干しだいこんのナムル
	りょうりしゅ	1.4	緑 きゅうり
黄	じゃがいもでんぶん	9	緑 きりぼしだいこん
黄	なたねあぶら	7	黄 さとう
	みりん	4	しお
	こいくちしょうゆ	1.1	うすくちしょうゆ
	ケチャップ	4	黄 ごまあぶら
	コチジャン	0.5	黄 いりごま（しろ）
	みず	2.5	
●とうがんのスープ		カレーウのもと（こめこ）	11
赤	ぶたにく	15	みず
	りょうりしゅ	0.5	●ツナマヨ風きゅうりいため
緑	とうがん	30	赤 ツナ
緑	チンゲンサイ	15	緑 きゅうり
緑	にんじん	10	黄 めんじゅつ
	しお	0.3	しお
	こしょう	0.02	こしょう
●煮たてぶりのトマトカレー		うすくちしょうゆ	0.3
赤	ぎゅうにく	35	黄 ノンエッグドレッシング
黄	じゃがいも	35	●れいとうみかん
緑	たまねぎ	30	赤 ツナ
緑	にんじん	15	緑 きゅうり
緑	トマトかん	10	黄 めんじゅつ
緑	むきえだまめ（れいとう）	5	しお
緑	コーン（れいとう）	5	こしょう
緑	にんにく	0.5	うすくちしょうゆ
緑	マッシュルームみず*に	10	黄
黄	めんじゅつ	0.5	●れいとうみかん
	トマトピューレ	4	緑 みかん（れいとう）
	カレーこ	0.05	
	しお	0.2	
	ローレル	0.01	

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に中学年量を算出しており、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。

17(木)	黒糖パン 牛乳	牛肉の香味焼き トマトのスーpsパグkッティ (小麦) 棒チーズ (乳)	●牛肉の香味焼き	赤 ギゅうにく	40	緑 にんじん	10	
		[牛肉の香味焼き]①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールspais、ウスターソース、綿実油で下味をつける。②①の牛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230℃、13分間、焼き物機で焼く。[トマトのスーpsパグkッティ (小麦)]①spバグkッティはかために塩ゆでする。②ペーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯、チキンpイオンを加えて煮る。③煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょうで味つけし、最後にspバグkッティ、パセリを加えて煮る。[棒チーズ (乳)]①棒チーズは1人1本ずつである。	緑 ピーマン	10	緑 にんにく	0.3		
			しほワイン	1.2	黄 オリーブゆ	0.5		
18(金)	ごはん 牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 牛ひじきそぼろ	●鶏肉の塩こうじ焼き	しほ	0.3	しほ	0.3	
				こしょう (あらびき)	0.02	こしょう	0.02	
		オールspais	0.04	チキンpイオン	0.9			
24(木)	コッペパン 牛乳	チキンレバーカツ (小麦) ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ いちごジャム	●チキンレバーカツ (小麦)	ウスターソース	1.2	みず	0.8	
				黄 めんじつゆ	0.5	※しほ	0.5	
		●トマトのスーpsパグkッティ (小麦) ●棒チーズ (乳)	赤 けいにく	20	赤 ぼうチーズ	10		
25(金)	ごはん 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	赤 ペーコン	8			
				黄 スパグkッティ	15			
		緑 たまねぎ	30					
28(月)	黒糖パン 牛乳	カレーマカロニグラタン スープ 黄桃缶 みかんジャム	●カレーマカロニグラタン	緑 トマト	20			
				赤 けいにく	45	赤 にぼし	2	
		黄 さつまいも	25	緑 しそ	130			
29(火)	コッペパン 牛乳	カレーマカロニグラタン スープ 黄桃缶 みかんジャム	●カレーマカロニグラタン	しほこうじ	4	●牛ひじきそぼろ		
				赤 うすあげ (れいとう)	5	赤 ギゅうひきにく	10	
		緑 キャベツ	25	黄 めんじつゆ	0.3			
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	緑 にんじん	10	黄 さとう	1	
				緑 ブラックマツペもやし	10	みりん	0.5	
		緑 あおねぎ	5	うすくちしょうゆ	1.5			
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	赤 あかみそ	10			
				赤 けいにく	45	赤 にぼし	2	
		黄 さつまいも	25	緑 しそ	130			
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	●ケチャップ煮	10	緑 キャベツ	30	
				赤 ぶたにく	10	黄 さとう	0.7	
		黄 じゃがいも	35	しほ	0.2			
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	緑 たまねぎ	30	ワインp Vinegー	0.6	
				緑 にんじん	20	うすくちしょうゆ	0.3	
		緑 トマトかん	10	パジル	0.01			
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	緑 グリンピース (れいとう)	5	黄 めんじつゆ	0.3	
				黄 めんじつゆ	0.3			
		黄 さとう	0.4					
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	しほ	0.5			
				こしょう	0.01			
		ローレル	0.03					
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	赤 けいにく	10	緑 キャベツ	15	
				黄 さつまいも	25	緑 ピーマン	5	
		赤 ひとくちがんと	20	黄 めんじつゆ	0.5			
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	緑 たまねぎ	35	こいくちしょうゆ	0.6	
				緑 にんじん	20	●みたらしだんご		
		緑 さとだめ (れいとう)	10	黄 しらたまだんご	30			
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	黄 さとう	0.5	黄 さとう	2.8	
				こいくちしょうゆ	0.5	こいくちしょうゆ	0.8	
		赤 あかみそ	7	黄 じゃがいもでんぷん	0.3			
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	赤 けずりぶし	0.9	みず	8	
				みず	40			
		●牛肉と野菜のいたためもの	赤 ギゅうにく	20				
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	緑 しょうが	0.5			
				●牛肉のデミグラスソース煮	赤 ギゅうにく	30	しほ	0.2
		赤 ギゅうにく	30	こしょう	0.02			
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	緑 たまねぎ	20	うすくちしょうゆ	1.5	
				緑 グリンピース (れいとう)	3	チキンpイオン	1	
		緑 にんにく	5	みず	130			
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	●まきゅうりのピクルス	0.5	緑 まきゅうり	30	
				赤 めんじつゆ	0.5	赤 さとう	0.8	
		黄 めんじつゆ	0.5	しほ	0.2			
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	こしょう (あらびき)	0.02	黄 しょうゆ	0.8	
				デミグラスソース (こめこ)	2	ワインp Vinegー	0.8	
		ウスターソース	1.5	うすくちしょうゆ	0.2			
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	ケチャップ	1.5			
				チキンpイオン	0.2			
		みず	8					
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	●ワインナーのスーp	赤 ウィンナー	20		
				黄 じゃがいも	20			
		緑 キャベツ	30					
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	緑 にんじん	10			
				緑 パセリ	0.5			
		●カレーマカロニグラタン	赤 けいにく	30	黄 じゃがいも	15		
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	黄 マカロニ (こめこ)	6	緑 キャベツ	35	
				緑 たまねぎ	25	緑 にんじん	10	
		緑 グリンピース (れいとう)	4	緑 パセリ	0.5			
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	マッシュルームみずに	5	しほ	0.3	
				黄 めんじつゆ	0.5	こしょう	0.02	
		こしょう	0.02	うすくちしょうゆ	1			
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	カレーこ	0.1	チキンpイオン	1.5	
				ウスターソース	1	みず	130	
		●黄桃缶	黄 ギゅうりんこ	4	緑 おうとうかん	44		
29(火)	コッペパン 牛乳	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮	みず	23			
				●スーp	赤 ぶたにく	25		