

9 (水)	カレースープスパゲッティ かぼちゃのマリネ焼き ミニフィッシュ			●カレースープスパゲッティ			チキンピヨン 12		
	[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、チキンピヨン、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。[かぼちゃのマリネ焼き]①かぼちゃは野菜ピヨン、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かぼ			赤 鶏肉 39			カレールウの素(米粉) 92		
コッペパン	牛 乳			赤 ベーコン 65			水 150		
	いちごジャム			黄 スパゲッティ 195			※塩 0.5		
	①かぼちゃは野菜ピヨン、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かぼ			緑 たまねぎ 52			●かぼちゃのマリネ焼き		
	温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。[ミニフィッシュ]①ミニ			緑 なんじん 13			緑 かぼちゃ(冷) 52		
	フィッシュは1人1袋ずつである。			緑 ピーマン 65			黄 ノンエッグドレッシング 7.8		
	エネルギー 770kcal たんぱく質 33.5g 脂質 22.6g 糖質 98.6g			緑 しめじ 13			●ミニフィッシュ		
10 (木)	鶏肉のたつたあげ 五目汁 キャベツの梅風味			黄 綿実油 0.65			赤 ミニフィッシュ(袋) 5		
	[鶏肉のたつたあげ]①鶏肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味			塩 0.23					
ごはん	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			●鶏肉のたつたあげ			緑 しめじ 13		
	る。[五目汁]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			赤 鶏肉 64.8			塩 0.46		
牛 乳	しでだしをとり、なんじん、たまねぎ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上			緑 しょうが 1.3			うすくちしょうゆ 4.6		
	がれば、しめじを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ね			料理酒 2.02			赤 だしこんぶ 0.6		
	ぎを加えて煮る。[キャベツの梅風味]①キャベツはゆでるか、または、穴あ			こいくちしょうゆ 2.21			赤 けずりぶし 2.3		
	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梅肉、砂			黄 じゃがいもでん粉 13			水 150		
	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			黄 なたね油 10			●キャベツの梅風味		
	る。			●五目汁			緑 キャベツ 39		
	エネルギー 824kcal たんぱく質 28.0g 脂質 30.4g 糖質 106.7g			赤 うすあげ(冷) 6.5			緑 梅肉 0.65		
				緑 たまねぎ 39			黄 砂糖 0.39		
11 (金)	じゃがいものミートグラタン レタスのスープ ソフト黒豆			緑 なんじん 13			米酢 0.26		
	[じゃがいものミートグラタン]①綿実油を熱し、なんにくを香りよくいた			緑 青ねぎ 6.5			うすくちしょうゆ 1.04		
おさつパン	き肉、豚ひき肉をいためる。更になたまねぎ、じゃがいもの順にいため、湯			●じゃがいものミートグラタン			水 2.8		
	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、			赤 牛ひき肉 21			●レタスのスープ		
牛 乳	ウスターソースで味つけし、グリーンピース、上新粉を加えて煮、ミニパット			赤 豚ひき肉 21			赤 鶏肉 26		
	に焼く。[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			黄 じゃがいも 35			ワイン(白) 0.78		
	し、鶏肉、な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、			緑 たまねぎ 42			緑 レタス 39		
	塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンピヨ			緑 グリンピース(冷) 4.2			緑 なんじん 13		
	ンで味つけし、最後にレタス、パセリを加えて煮る。[ソフト黒豆]①ソフト			緑 なんにく 0.14			緑 コーン(冷) 6.5		
	黒豆は1人1袋ずつである。			黄 綿実油 0.7			緑 パセリ 0.65		
	エネルギー 643kcal たんぱく質 31.8g 脂質 20.8g 糖質 72.5g			塩 0.14			塩 0.35		
				こしょう 0.042			こしょう 0.02		
14 (月)	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			ケチャップ 8.4			うすくちしょうゆ 1.2		
	[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			トマトピューレ 7			チキンピヨン 1.7		
ごはん	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			ウスターソース 1.4			水 150		
	を添える。[カツカレーライス(カレー)]①綿実油を熱し、なんにくを香り			黄 上新粉 2.8			●ソフト黒豆		
牛 乳	よくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更になたまねぎ、			黄 パン粉(米粉) 0.7			赤 ソフト黒豆(袋) 8		
	な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			●カツカレーライス(カツ)			黄 綿実油 0.65		
入学祝い献立	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			赤 ーロトンカツ 40			カレー粉 0.3		
	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			黄 なたね油 6			塩 0.2		
	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			●カツカレーライス(カレー)			ローレル 0.013		
	にきった和なしを混ぜる。			赤 牛肉 32.5			カレールウの素(米粉) 14.6		
15 (火)	マーボーどうふ きゅうりの中華あえ ツナとチンゲンサイのいためもの			黄 じゃがいも 45.5			水 110		
	[マーボーどうふ]①塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油			緑 たまねぎ 58.5			●フルーツゼリー		
ごはん	をゆで、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			緑 なんじん 26			緑 ゼリー(みかん) 39		
	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			緑 グリンピース(冷) 6.5			緑 和なし(カット缶) 28.6		
牛 乳	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、			緑 なんにく 0.39					
	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			●マーボーどうふ			●きゅうりの中華あえ		
	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。			赤 牛ひき肉 35			緑 きゅうり 39		
	[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			赤 豚ひき肉 35			黄 砂糖 1.04		
	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			赤 とうふ(冷) 56			塩 0.13		
	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			緑 たまねぎ 56			米酢 0.78		
	しょうゆで味つけする。			緑 なんじん 21			うすくちしょうゆ 0.78		
	エネルギー 775kcal たんぱく質 33.6g 脂質 25.1g 糖質 99.6g			緑 にら 7			黄 ごま油 0.26		
				緑 しょうが 0.7			●ツナとチンゲンサイのいためもの		
				緑 なんにく 0.7			赤 ツナ缶 6.5		
				黄 綿実油 0.7			緑 チンゲンサイ 19.5		
				トウバンジャン 0.2			緑 コーン(冷) 13		
				塩 0.13			黄 綿実油 0.26		
				こいくちしょうゆ 3.25			塩 0.065		
				赤 赤みそ 5.2			こしょう 0.013		
				黄 じゃがいもでん粉 1.4			こいくちしょうゆ 0.39		
				水 18.2					

16 (水)	煮こみハンバーグ コーンスープ 豆こんぶ スライスチーズ			●煮こみハンバーグ			緑 にんじん 13				
	[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。[コーンスープ]①コーン(ペースト)は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、コーン(ペースト)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、最後にパセリを加えて煮る。[豆こんぶ]①豆こんぶは1人1袋ずつである。[スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。			赤 ハンバーグ 70 緑 たまねぎ 29.3 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 ●コーンスープ 緑 キャベツ 39 緑 コーン(ペースト) 39 緑 コーン(冷) 13			緑 パセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 1.7 水 150 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ(袋) 6 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20				
エネルギー 762kcal たんぱく質 34.8g 脂質 30.3g 糖質 78.9g											
17 (木)	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 えのきだけ 13				
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、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、えのきだけを加えて煮、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 60 緑 たまねぎ 26 緑 しょうが 1.04 黄 砂糖 0.78 みりん 0.91 こいくちしょうゆ 3.12 黄 綿実油 0.65 ●とうふのみそ汁 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 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●じゃこピーマン 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 0.3 料理酒 0.4 こいくちしょうゆ 0.9				
エネルギー 749kcal たんぱく質 30.5g 脂質 23.5g 糖質 99.6g											
18 (金)	ビーフシチュー パーコンとさんどまめのソテー みかん(缶) 発酵乳			●ビーフシチュー			ウスターソース 1.95				
	[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、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、チキンブイオンで味つけし、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。[パーコンとさんどまめのソテー]①パ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。[みかん(缶)]①みかんは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。			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			チキンブイオン 1.3 黄 上新粉 6.5 水 97.5 ●パーコンとさんどまめのソテー 赤 パーコン 10.4 緑 さんどまめ(冷) 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013 ●みかん(缶) 緑 みかん(缶) 57 ●発酵乳 赤 発酵乳 70				
エネルギー 823kcal たんぱく質 33.2g 脂質 32.0g 糖質 89.4g											
21 (月)	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 わかめ(乾) 0.65				
	[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ぎする。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、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、最後にわかめ(乾)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。			赤 鶏肉 64.8 緑 白ねぎ 14.4 緑 しょうが 1.56 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 3.9 こいくちしょうゆ 3.9 黄 じゃがいもでん粉 0.26 ●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			赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●もやしのゆずの香あえ 緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 緑 ゆず(果汁) 0.65 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25				
エネルギー 725kcal たんぱく質 36.0g 脂質 16.1g 糖質 104.4g											
22 (火)	まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの きゅうりの甘酢づけ			●まぐろのオーロラ煮			緑 しめじ 13				
	[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはしょうが汁で下味をつける。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。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、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、しめじを加えて煮、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。[きゅうりの甘酢づけ]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砂糖、塩、米酢、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。			赤 まぐろ 60 緑 しょうが 0.9 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 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13			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 ●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 米酢 1.3 うすくちしょうゆ 0.65				
エネルギー 822kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.3g 糖質 114.4g											

23 (水)	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		緑 にんじん	13
	[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、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、最後にパセリを加えて煮る。[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。		赤 豚肉 60 緑 ピーマン 15 ワイン (白) 1.68 塩 0.14 こしょう (粗挽) 0.042 ガーリック 0.042 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.7		緑 パセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150	
黒糖パン	エネルギー 652kcal たんぱく質 36.8g 脂質 23.3g 糖質 65.8g		●スープ		●ツナとキャベツのソテー	
牛 乳			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		赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 39 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013	
24 (木)	ビビンバ (肉) ビビンバ (野菜) トック いもけんぴフィッシュ		●ビビンバ (肉)		黄 ごま油	0.5
	[ビビンバ (肉)]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを混ぜる。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。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。		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 こいくちしょうゆ 3.12 コチジャン 0.6		黄 いりごま (白) 0.5 ●トック 黄 トック 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 こまつな (冷) 19.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150	
ごはん	エネルギー 768kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.3g 糖質 117.1g		●ビビンバ (野菜)		●いもけんぴフィッシュ	
牛 乳			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 1.1 塩 0.1 こいくちしょうゆ 2.4		赤 いもけんぴフィッシュ (袋) 5	
25 (金)	焼きそば きゅうりのしょうがづけ あまなつかん		●焼きそば		こしょう	0.042
	[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。[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 豚肉 56 料理酒 1.68 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 緑 キャベツ 49 緑 たまねぎ 49 緑 ピーマン 21 緑 にんじん 14 黄 綿実油 1.12 塩 0.28		トンカツソース 9.8 ウスターソース 5.6 ●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 うすくちしょうゆ 1.82	
ミニコッパン	エネルギー 634kcal たんぱく質 30.5g 脂質 20.7g 糖質 73.3g		●あまなつかん		緑 あまなつかん	55
牛 乳						
28 (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 紅ざけそばろ		●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立て、配缶時にあつあげにかける。[紅ざけそばろ]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、最後にあおりのりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。		赤 鶏肉 39 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 0.13 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17		●あつあげのしょうゆだれかけ 赤 あつあげ (冷) 50 黄 砂糖 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 1.8 ●紅ざけそばろ 赤 紅ざけ (フレーク) 14 黄 いりごま (白) 1.82 赤 あおりのり 0.28 料理酒 0.65 みりん 0.39 うすくちしょうゆ 1.3 水 0.91	
ごはん	エネルギー 738kcal たんぱく質 34.4g 脂質 17.7g 糖質 102.4g		●紅ざけそばろ		●五目汁	
牛 乳			赤 紅ざけ (フレーク) 14 黄 いりごま (白) 1.82 赤 あおりのり 0.28 料理酒 0.65 みりん 0.39 うすくちしょうゆ 1.3 水 0.91		赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 19.5 緑 みつば 3.9 緑 えのきたけ 13 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	
30 (水)	きんぴらちらし (具) きざみのり (袋・きんぴらちらし) 五目汁 ちまき まっ茶大豆		●きんぴらちらし (具)		●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。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、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、最後にみつばを加えて煮る。[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。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。		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 米酢 7.8 こいくちしょうゆ 5.2 赤 こんぶ (粉末) 0.39		黄 ちまき 40 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆 (袋) 6	
ごはん	エネルギー 759kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.1g 糖質 123.6g		●きざみのり (袋・きんぴらちらし)		●まっ茶大豆	
牛 乳			赤 きざみのり (袋) 0.8		赤 まっ茶大豆 (袋) 6	
こどもの日の行事献立						

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になる食品（野菜、果物、きのこ類）

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。

4月14日 (月)

入学祝い献立

・カツカレーライス

・フルーツゼリー

・牛乳

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、皆さんが中学生になったお祝いの献立です。

2年生、3年生のみなさんも1年生の入学と自分たちの進級を一緒にお祝いしましょう。

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。

大阪市食育推進キャラクター たべやん

4月30日 (水)

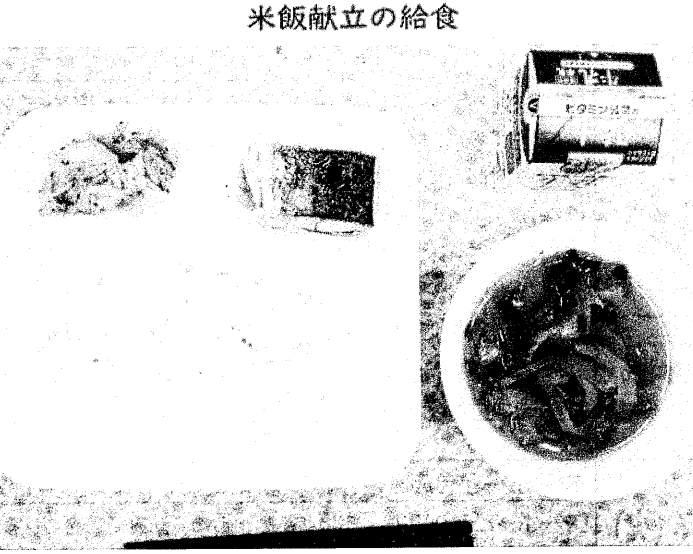
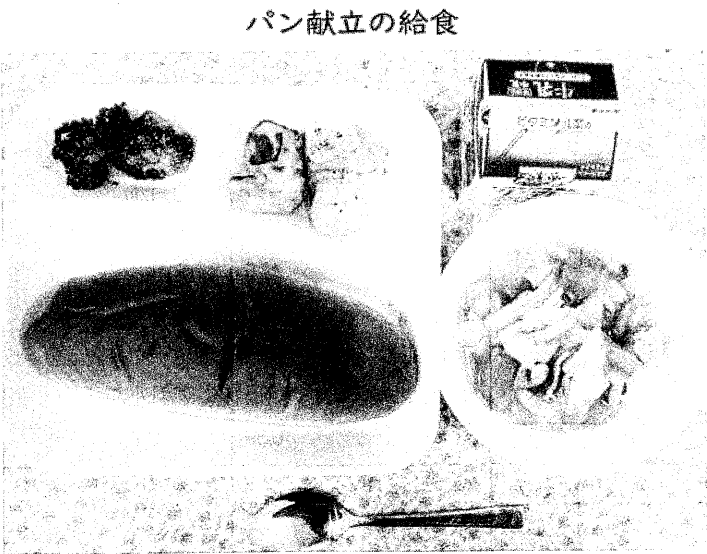
ちまき

大阪市の給食では、こどもの日の行事献立に「ちまき」がつきます。

ちまきは、もち米やうるち米、米粉などで作ったもちをささの葉で包み、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。

「ちまき」は、しっかりよくかんで食べましょう。



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、学校給食として、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。