

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	●レタスのスープ 赤 鶏肉 26 緑 レタス 0.78 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 ●みかん (缶) 緑 みかん (缶) 57	
エネルギー 785kcal たんぱく質 35.1g 脂質 22.6g 糖質 101.8g						
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する。			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 ●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 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 ●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 0.39 料理酒 0.52 こいくちしょうゆ 1.17	
エネルギー 721kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.4g 糖質 101.4g						
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	トンカツソース	9.1
	[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。			赤 豚肉 52 料理酒 1.56 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	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 うすくちしょうゆ 1.82 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆 (袋) 8 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	
エネルギー 693kcal たんぱく質 33.2g 脂質 22.1g 糖質 82.9g						
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)	緑 にんにく	0.39
	[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。			赤 ートンカツ 40 黄 なたね油 6 ●カツカレーライス(カレー) 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	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 ●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 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	緑 にら	6.5
	[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) のもどし汁も使用) 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。			赤 鶏肉 6.5 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 ●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 しいたけ (乾) 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 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 ブラックマッパもやし 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 818kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.3g 糖質 106.7g						

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、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。

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	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、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。			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 こいくちしょうゆ 1.95 黄 オリーブ油 0.6 ●スープ 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	緑 むきえだまめ (冷) 6.5 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 ●ツナとキャベツのソテー 赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 39 黄 綿実油 0.26 塩 0.13 こしょう 0.013	
コッパバン	エネルギー 800kcal たんぱく質 38.7g 脂質 30.7g 糖質 84.6g					
牛 乳	ビビンバ (肉) ビビンバ (野菜) トック ヨーグルト			●ビビンバ (肉)	こいくちしょうゆ	3.12
	[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。			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 (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	黄 ごま油 0.65 黄 いりごま (白) 0.65 ●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 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108	
ご は ん	エネルギー 826kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.2g 糖質 128.3g					
牛 乳	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)			●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。[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。			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 ●野菜スープ 緑 キャベツ 39 緑 コーン (冷) 13	緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう (白) 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (袋) 5 ●洋なし (カット缶) 緑 洋なし (カット缶) 58	
加工パン	エネルギー 807kcal たんぱく質 33.0g 脂質 25.6g 糖質 104.5g					
牛 乳	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	13
	[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、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。			赤 鶏肉 6.5 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 ●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	赤 白みそ 5.2 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 ブラックマッパもやし 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	
ご は ん	エネルギー 725kcal たんぱく質 36.4g 脂質 15.6g 糖質 105.2g					
牛 乳	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	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) のもどし汁も使用) 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。			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	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 ●紅ざけそぼろ 赤 紅ざけ (フレーク) 14 黄 いりごま (白) 1.82 赤 あおのり 0.28 料理酒 0.7 みりん 0.42 うすくちしょうゆ 1.4 水 0.98	
22 (月)	エネルギー 742kcal たんぱく質 34.6g 脂質 17.7g 糖質 103.2g					

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	●ビーフシチュー	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
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して煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。	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	●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
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。	●あまなつかん 緑 あまなつかん 55	
	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	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
ごはん	[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、こいくちしょうゆで味つけする。	緑 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 ジャがいもでん粉 1.3	●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
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	●カレースープスパゲッティ	カレールウの素(米粉) 10.4 水 169 ※塩 0.5
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。	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	●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
牛 乳	エネルギー 792kcal たんぱく質 33.1g 脂質 22.7g 糖質 105.8g		●おさつチップス 黄 おさつチップス(袋) 5
フルーベリージャム			
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	●きんぴらちらし(具)	●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 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169
ごはん	[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、えのきだけを加えて煮、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。	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	●ちまき 黄 ちまき 40
牛 乳	エネルギー 742kcal たんぱく質 27.3g 脂質 13.2g 糖質 123.2g	●きざみのり(袋・きんぴらちらし) 赤 きざみのり(袋) 0.8	
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	●まぐろのオーロラ煮	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
ごはん	[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。	黄 なたね油 9 ケチャップ 6 黄 砂糖 2.55 赤 赤みそ 2.1	●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 39 赤 赤じそ(唐漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91
牛 乳	エネルギー 834kcal たんぱく質 37.8g 脂質 22.0g 糖質 113.9g	●豚肉と野菜の煮もの 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 ジャがいも 39 つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5	

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)加エパン

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になる食品(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。
献立の内容は予定のため、変更されることがあります。



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。

4月12日(金)

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、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。

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26日(金)

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。