

平成20年9月分お弁当献立表

コック食品株式会社

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)									
8日(月)		9日(火)		10(水)		11(木)		12日(金)									
				① 焼き鳥 ② さんま塩焼き ③ 天ぷらかにかま ④ イモサラダ ⑤ 果物 ⑥ ふりかけ(たまご)	エネルギー 779kcal 蛋白質 27.3g 脂質 24g 食塩 1.3g	① コロッケ ② カレーライス ③ ごぼうの柳川 ④ 煮物 ⑤ ローヤルカリブサラダ ⑥ 福神漬け	エネルギー 751kcal 蛋白質 16g 脂質 18.1g 食塩 2.5g	① オープンオムレツ ② ひじきと大豆の煮物 ③ 焼きうどん ④ ポテトフライ ⑤ かぼちゃそぼろ煮 ⑥ ハムマヨサラダフライ	エネルギー 839kcal 蛋白質 25.4g 脂質 21.1g 食塩 3.1g								
				①鶏胸肉70g 玉ねぎ50g 片栗粉2g 砂糖4g 醤油6g みりん2g レタス15g プチトマト1ヶ ②さんま25g 塩0.1g ③かにかまぼこ15g 天ぷら粉2g ④じゃがいも20g 人参3.6g グリンピース3.6g マヨネーズ5g ⑤みかん缶詰30g ⑥ふりかけ	①ポテトコロッケ60g プチトマト1ヶ レタス15g ウスターソース8g ②豚肉8.1g じゃがいも15g 玉ねぎ18.9g 人参8.1g 塩・こしょう少々 カレールー7g ③卵8g 玉ねぎ5.6g ささがき23.4g 醤油3g みりん2g 砂糖2g ④さつまいも10g ごぼう20g 砂糖2g 醤油4g みりん2g ⑤かにかま5g 玉ねぎ15g キャベツ7.5g マヨネーズ3g ⑥福神漬け10g	①卵60g じゃがいも30g ミックスベジタブル30g レタス10g 塩・こしょう少々 ケチャップ5g ②ひじき0.9g 大豆3.7g コーン3.6g ブロッコリー3.6g 醤油4g 砂糖3g みりん3g ④フライドポテト20g 砂糖2g ⑤かぼちゃ10g 合びきミンチ5g 醤油3g 砂糖1g ⑥ハムマヨサラダフライ50g											
15(月)		16日(火)		17日(水)		18(木)		19(金)									
休み	① 鶏唐揚げ ② イモサラダ ③ コーン ④ 豚ボン酢 ⑤ 果物 ⑥ 栄養煮	エネルギー 798kcal 蛋白質 31.1g 脂質 22.4g 食塩 1.2g	① すきやき風煮 ② じゃがいもそぼろ煮 ③ さばの生姜煮 ④ がんもの煮物 ⑤ かき揚げ ⑥ 金時豆	エネルギー 823kcal 蛋白質 30.6g 脂質 23.0g 食塩 2.5g	① かつとじ ② ナンキンサラダ ③ アスパラ胡麻和え ④ マリネ ⑤ 高野煮物 ⑥ 彩り串 ⑦ コマ昆布	エネルギー 809kcal 蛋白質 30.6g 脂質 23.0g 食塩 2.9g	① 魚のフライタルソース ② ポテトフライ ③ イタリアンスパ ④ 豆腐ハンバーグ ⑤ 果物 ⑥ グリーン豆	エネルギー 801kcal 蛋白質 24.6g 脂質 23.4g 食塩 1.1g									
	①若鶏胸肉70g 生姜1g 醤油3g 酒2g 片栗粉5g レタス15g ②じゃがいも32.4g 人参16.2g マヨネーズ5g ③コーン20g ④豚スライス40g 玉ねぎ50g ボン酢5g ⑤ぶどう30g ⑥栄養煮(小魚佃煮)10g	①牛肉スライス60g 白菜90g 糸こんにゃく20g ささがき30g 干ししいたけ(どんこ)2g 砂糖5g 醤油6g 酒4g ②じゃがいも20g 合びきミンチ5g グリンピース3g 醤油3g 砂糖2g ③さば25g 生姜1g 醤油3g 酒5g みりん1g 砂糖2g ④ミニがも10g 砂糖1g 醤油3g みりん1g ⑤野菜かき揚げ25g レタス9g ⑥金時豆10g	①とんかつ60g 卵30g 玉ねぎ30g ねぎ2.7g 醤油4g 砂糖3g みりん1g ②かぼちゃ13.5g じゃがいも27g マヨネーズ4g ③アスパラ20g 醤油3g 砂糖2g ごま油0.5g ④玉ねぎ11.2g 人参2.8g きゅうり1.8g キャベツ2.2.5g かにかま0.9g サラダ油0.5g 酢3g 砂糖3g ⑤高野豆腐5g 砂糖2g 醤油3g 塩0.1g ⑥彩り串(練り製品)1本 ⑦コマ昆布(佃煮)10g	①白身フライ60g タルタルソース8g プチトマト1ヶ レタス15g ②ポテトフライ20g ③スパゲティ-8.1g 玉ねぎ5g ケチャップ4g ④ひき肉20g ねぎ3g 豆腐1/20 玉ねぎ5g レタス9g ⑤ハイナッブル 30g ⑥グリーン豆 10g													
22日(月)		23日(火)		24(水)		25日(木)		26日(金)									
① ハヤシライス ② オムレツフライ ③ 金平牛蒡 ④ かにかまぼろ ⑤ ひじきの煮物 ⑥ 鮭塩焼き ⑦ たらっきよ	エネルギー 783kcal 蛋白質 31.0g 脂質 22.1g 食塩 2.5g	休み		① 酢豚 ② サンマの塩焼き ③ 揚げ餃子 ④ ポテトサラダ ⑤ 厚焼きたまご ⑥ 金時豆	エネルギー 796kcal 蛋白質 27.1g 脂質 23.4g 食塩 2.3g	① カニ玉 ② イタリアンスパ ③ 千切り煮物 ④ 春巻き ⑤ ちくわサラダ ⑥ ふりかけ(おかか)	エネルギー 749kcal 蛋白質 20.4g 脂質 18.9g 食塩 2.7g	① お好み焼き ② エビカツ ③ ポテト ④ いか大根 ⑤ れんこんきんぴら ⑥ 春雨中華サラダ ⑦ 栄養煮	エネルギー 726kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.8g 食塩 2.1g								
①牛肉スライス20g 玉ねぎ30g マッシュルーム4g ハヤシルー6g ケチャップ3g 醤油1g ②オムレツ30g 卵3g 小麦粉5g パン粉5g レタス15g ③ささがき12.9g 人参1.7g 醤油2g 砂糖1.5g ごま油0.5g ④かにかまぼこ15g 天ぷら粉2g ⑤ひじき1.5g 人参1.8g 油揚げ1.8g 砂糖3g 醤油3g ⑥鮭40g ⑦たらっきよ10g	①豚豚用豚肉40g 小麦粉6g 卵3g 人参8g 玉ねぎ60g ビーマン4g さくらげ1g 砂糖2g 醤油5g ケチャップ6g 酢4g 片栗粉2g ②さんま25g 塩0.1g ③揚げ餃子15g ④じゃがいも30g 人参5g 玉ねぎ8g マヨネーズ6g ⑤卵25g 塩0.03g ⑥金時豆10g	①かに玉60g グリンピース5g 砂糖3g 醤油5g 酢3g 片栗粉2g ②スパゲティ-3g 玉ねぎ4.5g ビーマン2.2g ハム2.2g のこ2.2g ③千切大根8g 干ししいたけ1g 人参5g 砂糖3g 醤油5g ④春巻き50g ⑤ちくわ10g キャベツ40g 玉ねぎ10g マヨネーズ8g ⑥ふりかけ(おかか)	①お好み焼き50g ②海老カツ30g レタス9g ③さつまいも20g 砂糖5g ④いか9.6g 大根3.6g 砂糖3g 醤油5g ⑤れんこん30g 醤油2g みりん1g 砂糖1g ごま油0.5g ⑥春雨5g 人参1.8g ハム1.8g ビーマン0.9g 鶏卵0.9g ⑦栄養煮10g														
29日(月)		30日(火)		5大アレルゲン(材料に含まれている日に○をつけています。)													
① クリームシチュー ② スパゲティサラダ ③ 味噌味噌つくね ④ ブロッコリー天ぷら ⑤ ふき煮物 ⑥ 果物 ⑦ グリーン豆	エネルギー 811kcal 蛋白質 31.0g 脂質 23.4g 食塩 2.4g	① とんかつ ② オーシャンキングサラダ ③ 若竹煮 ④ イタリアンスパ ⑤ 干草焼き ⑥ 豆こぶ	エネルギー 788kcal 蛋白質 28g 脂質 23.0g 食塩 2.4g	10	11	12	16	17	18	19	22	24	25	26	29	30	
①若鶏胸肉70g じゃがいも15g 人参5g 玉ねぎ5g パター0.5g シチューの素5g 牛乳10g ②スパゲティ-6.2g ハム1.9g 人参1.9g 玉ねぎ1.9g ビーマン1.3g マヨネーズ7g ③味噌味噌つくね25g 1ヶ ④ブロッコリー25g 天ぷら粉3g 塩0.1g ⑤ふき30g 醤油3g みりん2g ⑥ぶどう30g ⑦グリーン豆10g	①とんかつ50g とんかつソース8g ②キャベツ18.9g シーチキン7.7g ビーマン3.8g マヨネーズ5g ③竹の子11.7g わかめ0.27g 薄口2g みりん1g ④スパゲティ-6.2g 玉ねぎ3.1g 塩・こしょう少々 パター1g ケチャップ5g ⑤卵40g 玉ねぎ8g 干ししいたけ1g 人参8g 醤油3g 塩0.1g 砂糖2g ⑥豆こぶ10g	水	木	金	火	水	木	金	月	水	木	金	月	火	水	火	
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		×	×	○	×	×	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○	
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	

\* 材料入荷の都合により献立に変更が生じる場合は、事前にご連絡を致しますのでご了承下さい。

\* 献立に記載させていただいている栄養価はご飯の栄養価も含めた栄養表示になっております。

平成20年10月分お弁当献立表

コック食品株式会社

		1日(水)		2日(木)		3日(金)			
			①海老チーズ豆腐ハンバーグ 762kcal ②ホッケ塩焼き 30.6g ③果物 16.2g ④ナンキンサラダ 1.3g ⑤豚肉の野菜磯辺揚げ ⑥スイートポテト ⑦ふりかけ(たまご)	①たらの香り揚げ 715kcal ②筑前煮 22.4g ③ミニグラタン 18.9g ④なすの生姜煮 2.3g ⑤ミートボール ⑥ゴマ昆布	①厚揚げマーボー 827kcal ②鮭の塩焼き 39.2g ③春雨サラダ 25.6g ④厚焼き玉子 2.5g ⑤やりにかから揚げ ⑥生姜煮 ⑦栄養煮				
			①えび40塩少々チーズ3g玉ねぎ20g豆腐30gレタス15gミニトマト1ヶ ②ほっけ30塩少々 ③果物(バナナ30g)④南京8gじゃがいも32gマヨネーズ7.2gこしょう ⑤豚肉30g人参8gごぼう10g大根8g青のり1g塩少々 ⑥サマモ30g砂糖10g ⑦ふりかけ(たまご)	①たら40g青のり0.5g紅生姜5g塩。こしょう少々小麦粉5g卵2ヶ レタス15g人参10g ②蓮根7.7gちくわ3.1g人参1.6gこんにゃく1.6g竹の子3.1g大根10g 砂糖3g醤油5gみりん2g③マカロニ2g玉ねぎ5g④U5gコーン3g塩。こしょう ⑤肉トース20g牛乳10g⑥ナッツ20g生薬1g醤油2gみりん1g ⑦ミートボール30g⑧ゴマ昆布15g	①厚揚げ2ヶミニトマト20g玉ねぎ15gかぶ5g豆腐60g醤油3g砂糖1g味増3g ②鮭40塩少々 ③春雨4.8g人参2.4gハム2.43gきくらげ0.36gピーマン7g群4g砂糖 ④卵30塩少々⑤いか30塩。こしょう少々から揚げ2ヶ ⑥生姜20g ⑦栄養煮15g				
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
①ハンバーグ 797kcal ②かにクリームコロッケ 26.5g ③炊き合わせ 21.2g ④ポテトサラダ 2.7g ⑤きのこスパゲティ ⑥うすら卵煮 ⑦豆こぶ	①エビフライ 26.0g ②ごちや煮 17.9g ③ロイヤルカリブサラダ 19.8g ④青菜の胡麻和え 1.8g ⑤栄養煮	①鯖塩焼き(ミニちくわ) 752kcal ②千切り煮物 35.1g ③小松菜玉子ナムル 16.6g ④ナンキン天ぷら(玉子焼き) 2.8g ⑤果物 ⑥サンドサラダ ⑦ふりかけ(おかか)	①焼肉 888kcal ②ちくわサラダ 28.6g ③コロッケ 28.8g ④チヂミ 2.7g ⑤ブロッコリーの煮物 ⑥煮物 ⑦ゴマ昆布	①肉団子甘酢あんかけ 874kcal ②かぼちゃサラダ 20.8g ③白身フライ 22.9g ④焼きそば 2.8g ⑤小松菜とツナの煮出し ⑥果物 ⑦グリーン豆					
①ハンバーグ60gウスター2ヶケチャップ6g砂糖3g ②かにクリームコロッケ30g ③大根30gはんぺん20gオクラ1本ねじりこん1ヶ ④じゃがいも20g玉ねぎ5g人参2.4gグリーンピース1.8gマヨネーズ4g こしょう少々⑤スパ6gしいたけ0.5gピーマン1.9g醤油3gこしょう少々 ⑥うすら卵2ヶ醤油3g砂糖2g ⑦豆こぶ15g	①えびフライ2尾レタス15gミニトマト1ヶタルトソース1ヶ ②蓮根10g人参5gこんにゃく10gのこ7gさといも10g醤油5gみりん2g ③かにかま2gスハ16g人参3g玉ねぎ3gマヨネーズ4gコンショウ ④なばな15.3gごま1g醤油3g砂糖3g ⑤栄養煮15g	①鮭30塩少々チーズ15gミニちくわ30g醤油3g砂糖2g ②千切り大根2.4g人参4ちくわ5g醤油3g砂糖3g ③小松菜18g卵1.5g醤油2g砂糖2gゴマ油0.5g ④南京30gてんぷら粉30g卵30g塩少々 ⑤チエリーチ ⑥三度豆25gツナ5gマヨネーズ5g ⑦ふりかけ(おかか)	①牛肉70g玉ねぎ50g焼肉のたれ10g ②ちくわ5.6gキャベツ30g塩。こしょう少々マヨネーズ4g ③コロッケ6g ④チヂミ1/4人参10g ⑤ブロッコリー23g醤油2g砂糖1g ⑥高野豆腐2.5g干しいたけ0.5gささがき5g醤油2g砂糖2g ⑦ゴマ昆布15g	①肉団子3ヶ玉ねぎ15g人参15gピーマン15gミニトマト1ヶ醤油3g砂糖5g ケチャップ6g群3片果物適量 ②かぼちゃ15gじゃがいも20g干しぶどう1gマヨネーズ4g塩。こしょう少々 ③白身フライ130g④スパ17.5g豚肉4gキャベツ15.3gソース5g塩。コンショウ ⑤小松菜15.3gツナ2.5g生薬0.9g醤油2g ⑥果物(みかん30g) ⑦グリーン豆15g					
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
		①豚のバーベキューソース 804kcal ②手切り肉じゃが 24.4g ③スパゲティ-サラダ 25.7g ④ハム 2.5g ⑤小松菜の揚げ煮物 ⑥大根田楽 ⑦ふりかけ(さけ)	①焼き鳥風 866kcal ②サンマの塩焼き 30.3g ③小辛煮物 25.1g ④天ぷらかにかま 2.3g ⑤いもサラダ ⑥マーボー茄子 ⑦金時豆	①カレーライス 800kcal ②金時豆コロッケ 17.5g ③柳川風 14.9g ④煮物 2.9g ⑤春雨サラダ ⑥福神漬け	①オープンオムレツ 860kcal ②エビチリ 28.6g ③焼きうどん 20.2g ④さんま天ぷら 2.4g ⑤さつまいもあめだき ⑥ひじき大豆煮物 ⑦グリーン豆				
		①豚のバーベキューソース45gてんぷら粉6gウスター3gからし0.5gケチャップ10g レタス15g塩。こしょう少々 ②じゃがいも17.5g豚肉2.5g玉ねぎ2.5g人参4gこんにゃく2.2g醤油2g砂糖2g ③スパ17.5g玉ねぎ4.2g人参0.8gマヨネーズ6gコンショウ少々 ④ハム30g⑤小松菜8.1g揚げ1.59g醤油3gみりん1g ⑥大根30g味増2g砂糖3gみりん1g ⑦ふりかけ(さけ)	①鶏肉70g玉ねぎ50g醤油6g砂糖4gみりん2gレタス15g蓮根5g群1g ②さんま27塩少々③さといも10g砂糖1g醤油2gみりん0.5g ④かにかま15gてんぷら粉適量 ⑤じゃがいも27gグリーンピース3.6g玉ねぎ3.6g人参3.6gマヨネーズ6g 塩。コンショウ少々 ⑥ナス25gピーマン5gミニトマト3g豆腐60g醤油3g砂糖1gごま油0.5g ⑦金時豆15g	①カレーライス70g玉ねぎ18.9g人参0.1g塩。こしょう少々 ②金時豆コロッケ60gレタス15g群3片果物適量 ③ささがき18g卵8g玉ねぎ5.6g醤油3g砂糖2gみりん2g ④さつまいも10gごぼう1天1本 ⑤春雨4.8g人参2.4gピーマン1gきくらげ0.36gごま油0.3g砂糖3g ⑥福神漬け15g	①卵60gじゃがいも30gミックスベジタブル30gレタス10g塩。コンショウ少々 ケチャップ20g②金時豆コロッケ60gレタス15g群3片果物適量 ③ささがき18g卵8g玉ねぎ5.6g醤油3g砂糖2gみりん2g ④さつまいも10gごぼう1天1本 ⑤春雨4.8g人参2.4gピーマン1gきくらげ0.36gごま油0.3g砂糖3g ⑥ひじき0.8g大豆3.7gコン3.6g砂糖1g醤油2.5gみりん1g ⑦グリーン豆15g				
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
①メンチカツ 718kcal ②にしん漬け焼き 20.8g ③スパゲティ-サラダ 16.2g ④煮物 2.4g ⑤れんこん金平 ⑥栄養煮 ⑦豆こぶ	①鶏唐揚げ 862kcal ②イモサラダ 32.1g ③コーン 24.2g ④豚ボン酢 1.8g ⑤ごちや煮 ⑥イタリانسパ ⑦豆こぶ	①すきやき風煮 850kcal ②にしん漬け焼き 36.7g ③煮物 18.2g ④ぜんまい炒め煮 2.5g ⑤グリーン豆	①かつとじ 807kcal ②ナンキンサラダ 30.9g ③千切り煮物 20.1g ④ロールキャベツのケチャップ煮 3.2g ⑤高野煮物 ⑥ゴマ昆布	①魚のフライタルトソース 815kcal ②ポテトフライ 25.9g ③イタリانسパ 20.3g ④豆腐ハンバーグ 2.1g ⑤果物 ⑥金時豆 ⑦スナップピース					
①ミンチかつ60gレタス15g群3片果物適量 ②スパ4.1gピーマン0.9g玉ねぎ8.1gグリーンピース0.9gマヨネーズ4g こしょう少々 ③竹の子20gさといも20gこんにゃく15g砂糖5g醤油5g ④蓮根12.6gごま1g醤油2g砂糖1gみりん1gごま油0.5g ⑥栄養煮15g	①から揚げ4ヶレタス15g ②じゃがいも32.4g人参1.2gマヨネーズ5g玉ねぎ1g ③カットコーン1ヶ塩少々 ④豚肉10g玉ねぎ20gレモン汁1g群1g ⑤しいたけ2ヶれんこん10g醤油4g砂糖3g ⑥スパ8.1g玉ねぎ5g塩。コンショウ少々バター0.5gケチャップ4g ⑦豆こぶ15g	①牛肉70g白菜80gこんにゃく20gささがき30gしいたけ1g砂糖3g醤油6g群4g 人参20g ②にしん40g醤油3g砂糖3gみりん1g ③絹揚げ1ヶ大根45gふか2大はんぺん20g醤油3g砂糖1gみりん1g ④ぜんまい6.5g人参0.9gこんにゃく0.9g砂糖1.5g醤油2.5g ⑤グリーン豆15g	①とんかつ45g卵30g玉ねぎ30gねぎ2.7g醤油4g砂糖3gみりん1g ②かぼちゃ13.5gじゃがいも27gマヨネーズ4g塩。こしょう少々 ③千切り4gちくわ5g人参2.4g揚げ2g砂糖3g醤油4g ④ロールキャベツ40gケチャップ7gコンソメ1ヶ群3片果物適量 ⑤高野豆腐5g砂糖2g醤油3g ⑥ゴマ昆布15g	①白身フライ60gタルトソース1ヶ ②ポテトフライ20g塩少々 ③スパ8.1g玉ねぎ5g塩。こしょう少々ケチャップ5g ④豆腐ハンバーグ30g(魚肉を使っておりません)レタス9g ⑤チエリーチ ⑥金時豆15g ⑦スナップピース10.5g砂糖2g醤油2g					
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
①ハヤシライス 820kcal ②オムレツフライ(かに爪煮物) 33.5g ③金平牛蒡(鮭塩焼き) 20.8g ④たけのこかつ煮 19.9g ⑤果物 2.5g ⑥ひじき煮物 ⑦らっきょう	①カレー風味チキン 760kcal ②厚揚げ 35.6g ③マカロニバインサラダ 17.8g ④ハムマヨサラダフライ 1.4g ⑤青梗菜の胡麻和え ⑥かぼちゃの煮物 ⑦ごま昆布	①酢豚 809kcal ②サンマの塩焼き 27.4g ③ギョ-ザてんぷら 22.7g ④ポテトサラダ 2.4g ⑤ちくわ照り煮 ⑥サンドピーナッツ和え ⑦金時豆	①カニ玉 766kcal ②イタリانسパ 24.4g ③ナンキンサラダ 20.2g ④なす煮物 2.7g ⑤いかかつ ⑥ひじきチンゲンサイナムル ⑦ふりかけ(さけ)	①豚しょうが焼き 795kcal ②いか大根 34.2g ③レンコン金平 19.9g ④海老カツ 2.6g ⑤小松菜の揚げ煮 ⑥栄養煮					
①牛肉20g玉ねぎ30gマッシュルーム4gハヤシルー6ヶケチャップ3g醤油1g ②オムレツ30g卵3ヶ小麦粉5gパン粉5gかに爪30g醤油2g ③ささがき12.9g人参1.7g砂糖1.5g醤油2gごま油0.5g群4g塩少々 ④竹の子30gかつお粉0.5g醤油3g砂糖2g ⑤白桃30g ⑥ひじき1.5g人参1.8g揚げ1.8g醤油2g砂糖2gみりん1g ⑦らっきょう15g	①鶏肉90g塩。こしょう少々カレー粉2ヶ小麦粉3ヶレタス15g群3片果物適量 ②厚揚げ30g醤油2gみりん2g ③マカロニ5.6gマヨネーズ5g塩。コンショウ少々ピーマン1.8gコーン2.5g パン2.5g群10gハム5gマヨネーズ3g塩。コンショウ少々卵1g小麦粉3g パン粉3g青梗菜20g醤油2gみりん2gごま油0.5g ⑥かぼちゃ20g砂糖2g醤油2g ⑦ゴマ昆布15g	①豚肉40g小松菜60g卵30g人参8g玉ねぎ60gピーマン4gきくらげ1g 砂糖2g醤油5gケチャップ6g群4片果物適量 ②さんま30g塩少々③餃子4つ④おにぎり15g ④じゃがいも40g人参2.8g玉ねぎ3.6gマヨネーズ6gコンショウ少々 ⑤ちくわ8.1g醤油4gみりん2g ⑥三度豆30gピーナッツ2g醤油1.5g ⑦金時豆15g	①カニ玉50gチンゲンサイ10g醤油1.5gごま油0.5gごま1g ②ひじき1.5gチンゲンサイ10g醤油1.5gごま油0.5gごま1g ③らっきょう15g ④ふりかけ(さけ)1ヶ	①豚肉80g玉ねぎ50g生薬5g醤油60g砂糖4gレタス15g ②いか10g大根30g醤油4g砂糖3g ③レンコン30gゴマレタス2gみりん1g砂糖1gごま油0.5g ④えびかつ30gレタス9g ⑤小松菜9.9g揚げ1.62g醤油3gみりん1g ⑥栄養煮15g					
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
①ハヤシライス 820kcal ②オムレツフライ(かに爪煮物) 33.5g ③金平牛蒡(鮭塩焼き) 20.8g ④たけのこかつ煮 19.9g ⑤果物 2.5g ⑥ひじき煮物 ⑦らっきょう	①カレー風味チキン 760kcal ②厚揚げ 35.6g ③マカロニバインサラダ 17.8g ④ハムマヨサラダフライ 1.4g ⑤青梗菜の胡麻和え ⑥かぼちゃの煮物 ⑦ごま昆布	①酢豚 809kcal ②サンマの塩焼き 27.4g ③ギョ-ザてんぷら 22.7g ④ポテトサラダ 2.4g ⑤ちくわ照り煮 ⑥サンドピーナッツ和え ⑦金時豆	①カニ玉 766kcal ②イタリانسパ 24.4g ③ナンキンサラダ 20.2g ④なす煮物 2.7g ⑤いかかつ ⑥ひじきチンゲンサイナムル ⑦ふりかけ(さけ)	①豚しょうが焼き 795kcal ②いか大根 34.2g ③レンコン金平 19.9g ④海老カツ 2.6g ⑤小松菜の揚げ煮 ⑥栄養煮					
①牛肉20g玉ねぎ30gマッシュルーム4gハヤシルー6ヶケチャップ3g醤油1g ②オムレツ30g卵3ヶ小麦粉5gパン粉5gかに爪30g醤油2g ③ささがき12.9g人参1.7g砂糖1.5g醤油2gごま油0.5g群4g塩少々 ④竹の子30gかつお粉0.5g醤油3g砂糖2g ⑤白桃30g ⑥ひじき1.5g人参1.8g揚げ1.8g醤油2g砂糖2gみりん1g ⑦らっきょう15g	①鶏肉90g塩。こしょう少々カレー粉2ヶ小麦粉3ヶレタス15g群3片果物適量 ②厚揚げ30g醤油2gみりん2g ③マカロニ5.6gマヨネーズ5g塩。コンショウ少々ピーマン1.8gコーン2.5g パン2.5g群10gハム5gマヨネーズ3g塩。コンショウ少々卵1g小麦粉3g パン粉3g青梗菜20g醤油2gみりん2gごま油0.5g ⑥かぼちゃ20g砂糖2g醤油2g ⑦ゴマ昆布15g	①豚肉40g小松菜60g卵30g人参8g玉ねぎ60gピーマン4gきくらげ1g 砂糖2g醤油5gケチャップ6g群4片果物適量 ②さんま30g塩少々③餃子4つ④おにぎり15g ④じゃがいも40g人参2.8g玉ねぎ3.6gマヨネーズ6gコンショウ少々 ⑤ちくわ8.1g醤油4gみりん2g ⑥三度豆30gピーナッツ2g醤油1.5g ⑦金時豆15g	①カニ玉50gチンゲンサイ10g醤油1.5gごま油0.5gごま1g ②ひじき1.5gチンゲンサイ10g醤油1.5gごま油0.5gごま1g ③らっきょう15g ④ふりかけ(さけ)1ヶ	①豚肉80g玉ねぎ50g生薬5g醤油60g砂糖4gレタス15g ②いか10g大根30g醤油4g砂糖3g ③レンコン30gゴマレタス2gみりん1g砂糖1gごま油0.5g ④えびかつ30gレタス9g ⑤小松菜9.9g揚げ1.62g醤油3gみりん1g ⑥栄養煮15g					

(体育の日)  
休み

\* 材料入荷の都合により献立に変更が生じる場合は、事前にご連絡を致しますのでご了承下さい。  
\* 献立に記載させていただいている栄養価はご飯の栄養価も含めた栄養表示になっております。



# 平成20年 9月 中学校昼食献立一覧表

浪速区・生野区・阿倍野区・住之江区  
東住吉区・平野区・西成区

株式会社 万福

日	曜日	献立名	赤の食品 主として血・肉・骨となる	緑の食品 主として体の調子を整える	黄の食品 主として働く力となる	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g
10	水	鮭の塩焼 和風スパゲティ コロッケ 豚の生姜焼 春巻の天ぷら マカロニサラダ わけぎのめた和え 海老しんじょうの煮付	鮭 豚肉 豚ミンチ えび ★かにかまぼこ ツナ うす揚 ★卵(つなぎ)	生姜 ほうれん草 しめじ 胡瓜 コーン わけぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース 椎茸 サニーレタス	発芽米 じゃが芋 ★パン粉 ★マカロニ ★スパゲティ ★春巻の皮 ★天ぷら粉 油 砂糖 ★マヨネーズ	847	36.1	19.2
11	木	ミンチカツ 肉豆腐 アスパラガスのソテー ごぼうサラダ 小松菜の煮浸し ほうれん草しゅうまい	合挽ミンチ ★卵(つなぎ) 豚肉 鶏ミンチ 豆腐 ★かにかまぼこ	アスパラガス 人参 コーン キャベツ グリンピース ほうれん草 ピーマン ごぼう 小松菜	発芽米 ★パン粉 油 ★マヨネーズ ★シュウマイの皮 さつま芋	866	25.5	30.3
12	金	酢豚 白身魚フライ 大根と菜の花の煮付 こんにゃくの甘辛煮 ほうれん草の酢の物 胡瓜のナムル	豚肉 タラ ★卵(衣の一部) あげ	玉ねぎ 椎茸 人参 ピーマン 竹の子 キャベツ 大根 菜の花 ほうれん草 胡瓜	発芽米 ★天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 ごま油	797	24.6	21.3
16	火	おでん 鶏肉の中華和え 野菜炒め 肉詰めこんにゃくの和風あんかけ 胡瓜と若布の酢の物 杏仁豆腐	ごぼう天 厚揚 ★卵 ポークウィンナー 鶏ムネ肉 合挽ミンチ ★か	大根 もやし 胡瓜 キャベツ 人参 コーン れんこん 若布	発芽米 でんぶん 油 砂糖 ごま ★杏仁豆腐 ★マンゴープリン	854	28.3	27.1
17	水	肉団子の甘酢あんかけ 筑前煮 竹輪のカレー天ぷら ベンネのケチャップ和え 青梗菜とベーコンのソテー がんもの煮付	★肉団子 豚肉 竹輪 ベーコン がんも	玉ねぎ 椎茸 人参 ピーマン 竹の子 れんこん いんげん グリンピース コーン 青梗菜	発芽米 でんぶん 油 砂糖 里芋 ★カレー粉 ケチャップ ★ペンネ	801	21.5	22.6
18	木	エビフライ イカリングフライ 白身魚フライ イタリアンスパゲティ 豚肉とインゲンの煮付 春雨サラダ 小松菜のごま和え フルーツ缶 ブロッコリーの煮付	えび いか タラ ★ハム 豚ミンチ ★卵	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 生姜 グリンピース 胡瓜 小松菜 洋ナシ 桃 ぶどう	発芽米 ★パン粉 油 ★スパゲティ ケチャップ ★マヨネーズ ★タルタルソース 春雨 ごま	807	23.7	22.6
19	金	カレーライス コロッケ 千切りキャベツ ドレッシング	牛肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	発芽米 じゃがいも ★パン粉 油 ドレッシング ★カレールウ	805	15.1	27.3
22	月	ハンバーグ 目玉焼 イタリアンスパゲティ ブロッコリー 星型コロッケ ほうれん草の白和え 千切大根の煮付 インゲンのソテー 角揚の甘辛煮	合挽ミンチ ★卵 ★ハム 豆腐 うす揚 角揚	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ ほうれん草 切干大根 コーン 絹さや インゲン 人参	発芽米 ★パン粉 油 砂糖 じゃが芋	832	28.2	21.6
24	水	鯖の塩焼 和風スパゲティ コロッケ すき焼(豚) 焼豆腐 がんもと人参の煮付 もやしと人参のナムル アスパラガスのペッパーマヨネーズ和え	鯖 ツナ 豚肉 がんも 焼豆腐	しめじ ほうれん草 白牙 玉ねぎ 人参 もやし アスパラガス	発芽米 ★スパゲティ ★パン粉 油 砂糖 ★麩 ★マヨネーズ ごま油	868	32.7	28.0
25	木	焼肉 煮付(厚揚・大根・スナップえんどう) 春雨サラダ マッシュポテト 青梗菜のお浸し ひじきの煮付	牛肉 厚揚 ★卵 ★ハム	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 スナップえんどう 胡瓜 コーン 青梗菜 ひじき	発芽米 砂糖 春雨 じゃが芋 油 ★マヨネーズ	749	24.1	20.4
26	金	鶏肉の甘酢あんかけ コロッケ 茄子のコチュジャン炒め アスパラガスとツナの含め煮 小松菜とあげの煮付 南瓜しゅうまい	鶏肉 ★卵(つなぎ) 豚ミンチ ツナ うす揚	玉ねぎ 竹の子 ピーマン 椎茸 人参 キャベツ 茄子 アスパラガス 小松菜 南瓜	発芽米 ★パン粉 じゃが芋 ★しゅうまいの皮 でんぶん 油 コチュジャン	824	25.9	27.1
29	月	豚の生姜焼 アメリカンドッグ ひじき煮 大根の煮付 温野菜 ポークウィンナー 小松菜のお浸し カレー稲荷の煮付	豚肉 ウィンナー あげ	生姜 玉ねぎ キャベツ 大根 ひじき 人参 グリンピース コーン 小松菜	発芽米 ★アメリカンドッグのパンの部分 ケチャップ 砂糖 油	879	30.3	31.8
30	火	サーモンフライ 玉ねぎ串カツ 鶏肉の旨煮 ロールキャベツのケチャップ煮 ジャーマンポテト 青梗菜のソテー アルミチーズ	鮭 鶏肉 かまぼこ 豚ミンチ ベーコン ★卵(つなぎ) ★チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 グリンピース 青梗菜	発芽米 ★パン粉 油 ★タルタルソース じゃが芋 砂糖	823	25.8	23.2

※五大アレルゲン(玉子・乳・小麦・落花生・そば)を含む食品には、★印を付けてあります。

## ●お月見のおはなし●

昔の中国では、旧暦の7月を初秋、8月を中秋、9月を晩秋といい、それぞれの月の満月の夜に月見の宴を開いていました。中でも中秋の8月15日の夜は、1年中で月が最も明るく美しいとされ、特別に「十五夜」と呼んでいました。

日本では平安時代から貴族の間にこの風習が広まり、江戸時代には庶民の間にも定着しました。その頃のお月見は、秋の七草を飾り、お団子や里芋など、季節の農作物を供えました。そこから、中秋の名月を「芋名月」ともいうようになりました。

これに対して、旧暦9月13日頃の月を「十三夜」といい、ちょうど食べ頃の栗や枝豆を供えた事から、この月を「後の月」「名残の月」「栗名月」「豆名月」などと呼びました(枝豆は本来秋が旬)。このように、お月見は秋の収穫祭の性格もあったわけです。

また、お月見は十五夜と十三夜の両方を行うのがしきたりで、片方だけ観賞するのは「片見月」として避けたそうです。

十五夜には、15個のお団子と、新のさつま芋や里芋、なしやぶどうなどを供え、ススキや秋の七草を飾ります。そして十三夜には13個のお団子に栗と枝豆を供えます。

なお、新暦の十五夜と十三夜の日には毎年違うので、調べてみましょう。

### 9月の旬 ピックアップ「秋刀魚」

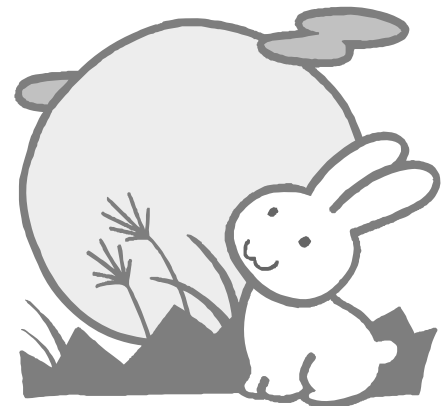
旬を迎えた秋刀魚は、脂肪分が26%にも急増して脂がのり「泳ぐ栄養素」と言ってもいいぐらい内容が豊富になります。

増えた脂肪分は、たんぱく質やビタミン類と一緒にあって、スタミナ回復に効果を発揮します。風邪を引きやすい人は、さんまのビタミンAが風邪予防に役立ちます。

体力以外に記憶力や脳の老化防止にも注目されているDHAや、カルシウムの吸収に役立つビタミンDも含まれます。

残暑の体力回復と、情報化時代の記憶力アップ、高齢化時代の脳の老化防止には秋刀魚で乗り切りましょう！

他に…梨・ぶどう・りんごなど



参考：東京ガス  
株式会社ハイクロレ

# 平成20年 10月 中学校昼食献立一覧表

浪速区・生野区・阿倍野区・住之江区  
東住吉区・平野区・西成区

日	曜日	献立名	赤の食品 主として血・肉・骨となる	緑の食品 主として体の調子を整える	黄の食品 主として働く力となる	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g
1	水	かやくご飯 コロッケ 豚肉の甘酢和え スパゲティサラダ 煮付(里芋・椎茸) ほうれん草とコーンのソテー もも	うす揚 豚肉 ★ハム	きゃべつ 人参 もやし グリンピース コーン 胡瓜 椎茸 ほうれん草 もも缶	米 じゃが芋 ★小麦粉 ★パン粉 油 ドレッシング 砂糖 ★スパゲティ ★マヨネーズ	880	24.0	23.5
2	木	焼そば フランク 牛丼風煮付 アスパラガスの明太子マヨネーズ和え 煮付(ごぼう天・人参) 青梗菜の炒め物 フルーツミックス	豚肉 ポークフランク 牛肉 豆腐 明太子 ごぼう天	きゃべつ 人参 玉ねぎ 系こんにやく アスパラガス 青梗菜 コーン フルーツカクテル缶	発芽米 ★焼そば麺 ★マヨネーズ 油 砂糖	860	23.0	24.3
3	金	ミートオムレツ かにクリームコロッケ ほうれん草とベーコンのガーリックスパゲティ 春巻 ぜんまいのナムル 小松菜と椎茸の和え物 動物ゼリー	★卵 合挽きミンチ かに ★牛乳 ベーコン	玉ねぎ コーン 人参 グリンピース ほうれん草 しめじ 椎茸 ぜんまい 木耳 小松菜 にんにく	発芽米 ★マカロニ ★マヨネーズ ★パン粉 ★小麦粉 油 ★スパゲティ ★春巻の皮 白ごま ごま油 動物ゼリー	804	21.8	23.2
6	月	とんかつ ピリ辛野菜炒め ツナじゃが 煮付(三角いなり・大根) ほうれん草と人参のお浸し フルーツミックス	豚肉 角ソーセージ いか ツナ 三角いなり	キャベツ ミトマト 玉ねぎ 白菜キムチ ニら いんげん 大根 ほうれん草 人参 フルーツカクテル缶	発芽米 ★パン粉 ★小麦粉 じゃが芋 油 ドレッシング 砂糖	859	26.0	28.3
7	火	鶏の唐揚 イタリアンスパゲティ ぜんまいの胡麻炒め 煮付(春雨巾着・椎茸) アスパラガスのソテー 胡瓜とじゃこの酢の物 動物ゼリー	鶏肉 ★ハム うす揚 豚ミンチ ★さつま揚 ベーコン 春雨巾着 じゃこ	玉ねぎ ピーマン ぜんまい 人参 椎茸 アスパラガス 胡瓜 わかめ	発芽米 里芋 ★スパゲティ ケチャップ 砂糖 春雨 動物ゼリー	875	28.3	25.0
8	水	牛すき焼 豚ニラ炒め 春雨サラダ 煮付(がんも・里芋) オクラとなめこのポン酢和え パイン	牛肉 豆腐 豚肉 ★ハム ★卵 がんも	白オ 白ねぎ 系こんにやく 人参 ニら もやし グリンピース コーン オクラ なめこ パイン缶	発芽米 砂糖 春雨 ★マヨネーズ 里芋	834	24.0	26.4
9	木	鮭の塩焼 和風スパゲティ コロッケ 豚肉とにんにくの芽の醤油炒め 白オと厚揚げの煮付 切干大根の煮付 野菜炒め 杏仁豆腐	鮭 ツナ 豚肉 厚揚 うす揚	しめじ ほうれん草 にんにくの芽 玉ねぎ 竹の子 木耳 人参 白オ 大根 細さやキャベツ コーン	発芽米 ★スパゲティ じゃが芋 ★小麦粉 ★パン粉 油 砂糖 ★杏仁豆腐 ★マンゴープリン	855	24.4	25.0
10	金	カレーライス コロッケ	牛肉	キャベツ グリンピース 人参 コーン 玉ねぎ	発芽米 ★カレールウ ★パン粉 じゃが芋 油 ドレッシング	760	25.0	22.8
14	火	ミンチカツ ごぼう天の煮付 系こんにやくの甘辛煮 青梗菜の炒め物 海藻サラダ チーズ入りかまぼこ もも	合挽きミンチ ごぼう天 ★チーズ入りかまぼこ	キャベツ 系こんにやく ピーマン 人参 コーン 海藻ミックス もも缶	発芽米 ★小麦粉 ★パン粉 油 ★マヨネーズ 砂糖	860	23.2	24.7
15	水	かやくごはん 酢豚 大根とイカの煮付 冷奴 南瓜サラダ ほうれん草のソテー みかん	うす揚 豚角切 いか 豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン 竹の子 椎茸 大根 南瓜 グリンピース コーン ほうれん草 みかん缶	米 油 砂糖 でんぷん	850	27.3	24.2
16	木	おでん 茄子の豆板醬炒め アスパラガスソテー ポテトサラダ 小松菜とコーンのソテー びわ	ごぼう天 厚揚 ★卵 ポークウィンナー 豚ミンチ ベーコン	大根 茄子 ピーマン アスパラガス コーン 人参 グリンピース 小松菜 びわ缶	発芽米 砂糖 豆板醬 じゃが芋 ★マヨネーズ	819	25.2	23.4
17	金	海鮮フライ イタリアンスパゲティ 豚肉とピーマンの甘酢炒め 煮付(南瓜・スナップえんどう・人参) 温野菜 紅白なます パイン	白身魚 いか ★ハム 豚肉	玉ねぎ ピーマン フロccoli 人参 南瓜 スナップえんどう キャベツ コーン グリンピース 大根 パイン缶	発芽米 ★小麦粉 ★パン粉 ★スパゲティ 油 ★タルタルソース 砂糖	874	28.0	27.3
20	月	ハンバーグ 目玉焼 肉じゃが ニラ玉炒め 煮付(椎茸・生姜棒天) キャベツと人参のソテー 動物ゼリー	合挽きミンチ ★ハム ★卵 豚肉 ★生姜棒天	玉ねぎ ピーマン フロccoli 人参 グリンピース ニら 木耳 椎茸 生姜 キャベツ	発芽米 じゃが芋 油 砂糖 動物ゼリー	835	25.4	28.3
21	火	鯖の塩焼 和風スパゲティ コロッケ 茄子のピリ辛炒め 煮付(系こんにやく・がんも) エビのサラダ ほうれん草のごま和え みかん	鯖 ツナ がんも 豚ミンチ ムキエビ	しめじ 系こんにやく 茄子 ピーマン 人参 玉ねぎ コーン グリンピース ほうれん草 みかん缶	発芽米 じゃが芋 ★小麦粉 ★パン粉 油 ★マヨネーズ 白ごま 砂糖	830	22.5	23.4
22	水	焼肉 田舎煮 マカロニサラダ 煮付(グリンピース棒天・人参) 小松菜の煮浸し びわ	牛肉 豚肉 ★ハム グリンピース棒天	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 竹の子 椎茸 インゲン コーン グリンピース 小松菜 びわ缶	発芽米 ★焼肉のタレ ★マヨネーズ 里芋 ★マカロニ 砂糖	806	22.3	20.4
23	木	鶏肉の甘酢あんかけ 牛丼風煮付 もやし炒め 煮付(厚揚・人参) マッシュポテト パイン	鶏肉 牛肉 豆腐 ベーコン 厚揚	玉ねぎ ピーマン 竹の子 椎茸 人参 系こんにやく もやし にんにくの芽 コーン グリンピース パイン缶	発芽米 でんぷん 油 砂糖 じゃが芋	873	26.4	23.8
24	金	カレーライス コロッケ	牛肉	キャベツ グリンピース 人参 コーン 玉ねぎ	発芽米 ★カレールウ ★パン粉 じゃが芋 油 ドレッシング	760	25.0	22.8
27	月	豚の生姜焼 春巻の天ぷら 鶏の照焼 中華風春雨 金平ごぼう アスパラの炒め物 みかん	豚肉 鶏肉 ★ハム	生姜 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 中華くらげ ささがき アスパラガス みかん缶	発芽米 ★春巻の皮 油 春雨 ごま油 砂糖	813	25.3	27.0
28	火	アジフライ ナポリタンスパゲティ 煮付(さつま芋・平天) 水菜の辛子和え ほうれん草のお浸し パイン	あじ ベーコン 平天 うす揚	キャベツ ミトマト グリンピース コーン 人参 水菜 ほうれん草 パイン缶	発芽米 ★パン粉 ★小麦粉 油 さつま芋 ★スパゲティ ケチャップ 砂糖	854	25.2	24.3
29	水	ロールキャベツトマトソース 野菜かき揚げ 高野豆腐の卵とじ 大根サラダ インゲンと人参の和え物 フルーツミックス	合挽きミンチ 高野豆腐 ★卵 ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ グリンピース コーン 大根 いんげん 生姜 トマト フルーツカクテル缶	発芽米 ★ケチャップ ★小麦粉 油 ドレッシング ★ソース	832	29.9	24.3
30	木	エビフライ イタリアンスパゲティ 鶏の豆板醬炒め 白オと厚揚げの煮付 ポテトサラダ 小松菜とツナの和え物 もも	えび ★ハム ★卵 鶏肉 厚揚 ツナ	フロccoli ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン 玉ねぎ 白オ グリンピース 人参 コーン 小松菜 もも缶	発芽米 ★パン粉 ★小麦粉 油 ★スパゲティ ★タルタルソース ケチャップ 豆板醬 砂糖 ★マヨネーズ じゃが芋	877	25.1	27.6
31	金	炊合せ 竹の子の甘辛炒め 白身魚フライ ほうれん草 しゅうまい さつま芋の甘煮 胡瓜と若布の酢の物 昆布豆	鶏肉 厚揚 平天 豚ミンチ タラ ほうれん草のしゅうまい 大豆	大根 オクラ 竹の子 ピーマン 人参 胡瓜 コーン わかめ	発芽米 里芋 砂糖 ★パン粉 ★小麦粉 油 しゅうまいの皮 さつま芋	845	27.3	22.0

※五大アレルゲン(卵・乳・そば・小麦・落花生)を含む食品には、★印を付けてあります。

# 平成20年 11月 中学校昼食献立一覧表

浪速区・生野区・阿倍野区・住之江区  
東住吉区・平野区・西成区

株式会社 万福

日	曜日	献立名	赤の食品 主として血・肉・骨となる	緑の食品 主として体の調子を整える	黄の食品 主として働く力となる	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g
4	火	牛すき焼 大根とあげの煮付 鶏もも肉のポン酢和え 煮付(平天・椎茸) 青梗菜とベーコンのソテー 動物園ゼリー	牛肉 豆腐 うす揚 鶏肉 平天 ベーコン	白オ 白ねぎ 糸こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ 貝割 椎茸 青梗菜	発芽米 砂糖 動物園ゼリー 油	728	25.0	19.0
5	水	鶏の唐揚 イタリアンスパゲティ 田舎煮 かにクリームコロッケ 春雨サラダ マッシュポテト パイン	鶏肉 ★ハム 豚肉 ★カニコロッケ	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 竹の子 インゲン 人参 椎茸 グリンピース コーン パイン缶	発芽米 唐揚粉 油 ★スパゲティ ケチャップ 里芋 パン粉 春雨 じゃが芋 マヨネーズ	810	31.7	16.7
6	木	メンチカツ ベーコンエッグ ミニがんもの煮付 ポテトマカロニサラダ ごぼうと平天の甘辛煮 南瓜サラダ みかん缶	合挽きミンチ ★ハム ★玉子 ベーコン がんも 明太子 平天	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 胡瓜 ごぼう 糸こんにゃく 南瓜 グリンピース コーン パイン缶	発芽米 ★唐揚粉 ★スパゲティ 油 砂糖 ★ケチャップ ★マヨネーズ ★マカロニ じゃが芋	933	23.0	30.8
7	金	酢豚 肉じゃが 高菜ビーフン炒め アスパラガスのソテー 千切大根の煮付 中華ポテト	豚肉 ベーコン うす揚	玉ねぎ 椎茸 人参 ピーマン 竹の子 グリンピース 高菜 キャベツ アスパラガス コーン 大根	発芽米 でんぷん 油 砂糖 じゃが芋 ビーフン 中華ポテト	822	20.7	17.7
10	月	コロッケ 煮付(南瓜・平天) こんにゃくの甘辛炒め 菜の花の辛し和え 春雨サラダ みかん	平天 豚ミンチ	キャベツ 人参 南瓜 糸こんにゃく ピーマン 菜の花 胡瓜 コーン グリンピース みかん缶	発芽米 じゃが芋 ★パン粉 油 ドレッシング ソース 砂糖 ★マヨネーズ 春雨	923	17.8	26.1
11	火	おでん チキンカツ 豚ニラ炒め 竹の子の中華炒め ほうれん草と人参の和え物 杏仁豆腐とマンゴープリン	ごぼう天 厚揚 ★玉子 ポークウィンナー 鶏肉 豚肉	大根 キャベツ にら もやし 人参 竹の子 ほうれん草 木耳	発芽米 砂糖 ★パン粉 油 ★杏仁豆腐 ★マンゴープリン	819	25.5	26.1
12	水	かやくご飯 鮭の塩焼 和風スパゲティ コロッケ 春巻 八宝菜 ベンネサラダ もやしのナムル びわ	うす揚 竹輪 鮭 ツナ 豚ミンチ かにかまぼこ ★玉子	こんにゃく しめじ ほうれん草 人参 白菜 ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン グリンピース もやし びわ缶	精白米 ★スパゲティ ★パン粉 じゃが芋 油 砂糖 でんぷん ★春巻の皮 ★マヨネーズ ごま油	885	27.5	25.7
13	木	肉団子の甘酢あんかけ じゃが芋のポトフ 煮付(高野豆腐・三角いなり) 金平ごぼう わけぎのヌタ和え フルーツミックス	★肉団子 ポークウィンナー ★三角いなり 高野豆腐 あげ	玉ねぎ 椎茸 竹の子 人参 ピーマン いんげん ごぼう わけぎ ぶどう 黄桃 洋ナシ	発芽米 油 でんぷん 砂糖 じゃが芋 カレー粉	880	22.7	24.0
14	金	カレーライス コロッケ ドレッシング小袋付	牛肉	キャベツ 玉ねぎ 人参	発芽米 じゃが芋 ★パン粉 油 ドレッシング ★カレールウ	760	13.4	22.8
17	月	海鮮ミックスフライ イタリアンスパゲティ チキンサラダ 出し巻玉子焼 ひじきの煮付 ほうれん草の炒め物 金時豆	白身魚 えび いか ハム ★玉子 鶏肉 あげ	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ 人参 貝割 ひじき コーン ほうれん草	発芽米 ★スパゲティ ★マヨネーズ ★パン粉 油 砂糖 金時豆	913	29.1	25.0
18	火	焼そば フランクフルト 竹輪の胡麻炒め がんもの煮付 カリフラワーと玉子のサラダ 春雨の和え物 インゲンソテー パイン	豚肉 フランクソーセージ がんも ★竹輪 かまぼこ ★玉子 ★ハム	キャベツ 人参 カリフラワー 胡瓜 コーン いんげん 玉ねぎ パイン缶	発芽米 ★焼そば ソース ★マヨネーズ 砂糖 春雨 油	843	20.1	25.1
19	水	焼肉 煮付(巾着・大根) 南瓜コロッケ 野菜ソテー 白オとツナの煮浸し もも	牛肉 巾着 ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 ピーマン 南瓜 コーン グリンピース 白菜 もも缶	発芽米 砂糖 ★パン粉 油	753	23.6	17.5
20	木	豚の生姜焼 煮付(南瓜・人参・あげ) アメリカンドッグ 昆布締め酢レンコン 小松菜とベーコンのソテー みかん	豚肉 信田巻 アメリカンドッグ ベーコン	玉ねぎ キャベツ 南瓜 人参 れんこん 小松菜 生姜 みかん缶	発芽米 砂糖 ★アメリカンドッグの皮部分 ケチャップ	868	29.6	22.3
21	金	鶏肉の甘酢あんかけ かに玉 しゅうまい 柳川とじ マカロニサラダ 青梗菜とコーンの和え物 びわ	鶏肉 ★玉子 しゅうまい 牛肉 ★ハム	玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 竹の子 ごぼう いんげん グリンピース コーン 青梗菜 びわ	発芽米 でんぷん 油 砂糖 ★しゅうまいの皮 ★マカロニ ★マヨネーズ	928	29.4	31.5
25	火	ハンバーグ イタリアンスパゲティ 目玉焼 白オとさつま揚の 煮付 椎茸と里芋の煮付 金平ごぼう 小松菜ソテー みかん	★ハンバーグ ★ハム ★玉子 さつま揚げ	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 白菜 椎茸 ごぼう 人参 小松菜 みかん缶	発芽米 ★スパゲティ ケチャップ 砂糖 里芋	807	26.5	16.4
26	水	かやくご飯 サーモンフライ オムレツ 茄子のピリ辛炒め いんげんの胡麻味噌和え ふかし芋 胡瓜とわかめの酢の物 キャベツのカレー風味和え フルーツミックス	鮭 ★玉子 豚ミンチ	キャベツ ミントマト 茄子 人参 いんげん 胡瓜 わかめ コーン ぶどう 洋ナシ 黄桃	精白米 ★パン粉 油 ★マヨネーズ ケチャップ さつま芋 カレー粉	807	24.2	23.0
27	木	焼き魚 和風スパゲティ コロッケ ジャーマンポテト ほうれん草のナムル 春雨サラダ アスパラガスソテー 昆布豆	鯖 ツナ ベーコン ★ハム ★玉子 昆布豆	ほうれん草 しめじ コーン 玉ねぎ もやし 人参 胡瓜 アスパラガス	発芽米 ★スパゲティ じゃが芋 ★パン粉 油 ごま油 春雨 ★マヨネーズ 砂糖	933	25.2	29.8
28	金	カレーライス コロッケ ドレッシング小袋付	牛肉	キャベツ コーン 玉ねぎ 人参	★カレールウ ドレッシング じゃが芋 ★パン粉 油	760	13.4	22.8

## 朝食を食べることの大切さについて

最近、朝食を摂らない人が増えてきており、朝食の「欠食」が問題視されています。「欠食」とは、国民栄養調査において「菓子・果物のみ」や、「錠剤などのサプリメントのみ」・「何も食べない」ことをさします。

朝食を食べないと、十分にエネルギーを補給できないため午前中の活動に影響を及ぼします。特に脳や体にエネルギーが行き渡らないため、体温が上昇しなかったり、体調が悪くなったり、脳の働きも不十分になります。特に児童や生徒の場合は学力の低下につながります。

私たちが、日中学校の授業や仕事に集中できるのは、朝食を摂り十分なエネルギーを補給することで、人間の活動を支配している脳の働きが活発になるからです。

忙しい朝、食欲がどうしても出ない朝、さまざま理由があると思いますが、まずは早起きをして時間の余裕を作って見ましょう。そして、いきなり多くの種類を食べようとせず、簡単に摂れるシリアルや果物(バナナが最適)から始めて、それを毎日続けることを目標にしてみましょう。

