

1（水）	なすのミートグラタン 鶏肉とキャベツのスープ りんご		●なすのミートグラタン	水	2.7
	[なすのミートグラタン]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、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、なす（下ゆでなし）の順にいため、湯を加えて煮る。③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、なす（下ゆであり）、上新粉を加えて煮る。最後にマカロニを加え、ミニパットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とキャベツのスープ]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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[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）		赤 牛ひき肉 20.3 赤 豚ひき肉 13.5 黄 マカロニ（米粉） 4.1 緑 なす 33.8 緑 たまねぎ 2.7 緑 にんにく 0.14 黄 綿実油 0.68 塩 0.14 こしょう 0.041 ケチャップ 8.1 トマトピューレ 6.8 ウスターソース 1.4 黄 上新粉 4.1 黄 パン粉（米粉） 0.68	赤 鶏肉 26 ワイン（白） 0.78 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 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 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5	
	エネルギー 760kcal たんぱく質 32.9g 脂質 21.8g 糖質 99.7g				
コッペパン					
牛 乳					
みかん					
ジャム					
2（木）	とり天 どさんこ汁 抹茶団子 きな粉（袋・抹茶団子）		●とり天	緑 にんにく 0.39 黄 ごま油 0.65 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 ●抹茶団子 黄 白玉だんご 50 緑 抹茶 0.05 黄 砂糖 4 黄 じゃがいもでん粉 0.3 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 コーン（冷） 13	
	[とり天]①鶏肉はしょうが汁、料理酒、うすくちしょうゆで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、少量の水、小麦粉、でん粉でつくった衣をつけ、熱したなたね油であげる。[どさんこ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②ごま油を熱し、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、たまねぎの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③煮上がれば、もやし、コーンを加えて煮、赤みそ、白みそで味つける。[抹茶団子]①抹茶、砂糖をよく混ぜ、湯を合わせて煮、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。②白玉だんごはゆでるか、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。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。[きな粉（袋・抹茶団子）]①きな粉は1人1袋ずつ添える。				
	エネルギー 988kcal たんぱく質 33.2g 脂質 31.8g 糖質 136.5g				
ごはん	和風ハンバーグ 五目汁 金時豆の煮もの		●和風ハンバーグ	緑 にんじん 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 ●金時豆の煮もの 赤 金時豆（乾） 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.3 水 19.5 緑 こまつな（冷） 19.5	
	[和風ハンバーグ]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℃、15分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、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、配缶時にハンバーグにかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけて油ぬきをする。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、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、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[金時豆の煮もの]①金時豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、こい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）				
	エネルギー 748kcal たんぱく質 28.1g 脂質 22.0g 糖質 105.0g				
ごはん	豚肉のガーリック焼き コーンスープ きゅうりのバジル風味サラダ		●豚肉のガーリック焼き	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 ●きゅうりのバジル風味サラダ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.7 塩 0.26 ワインビネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39	
	[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。[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、コーン（ペースト）を加えて煮、最後にパセリを加えて煮る。[きゅうりのバジル風味サラダ]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、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。				
	エネルギー 822kcal たんぱく質 33.1g 脂質 28.0g 糖質 99.8g				
6（月）	さごしのみぞれかけ かぼちゃのみそ汁 えだまめ		●さごしのみぞれかけ	緑 えのきたけ 13 赤 わかめ（乾） 0.65 赤 赤みそ 12.7 赤 白みそ 2.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●えだまめ 緑 えだまめ（冷） 15 ※塩 0.2	
	[さごしのみぞれかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。[かぼちゃのみそ汁]①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、かぼちゃの順に加えて煮る。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。[えだまめ]①えだまめは塩ゆでする。（沸とう後10分間）				
	エネルギー 697kcal たんぱく質 31.1g 脂質 16.7g 糖質 100.8g				
7（火）	中華煮 大学いも あっさりきゅうり		●中華煮	中華スープの素 0.28 水 42 ●大学いも 黄 さつまいも 49 黄 なたね油 5 黄 砂糖 4.94 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.26 水 1.95 ●あっさりきゅうり 緑 きゅうり 39 ※塩 0.2	
	[中華煮]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[大学いも]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは熱したなたね油であげる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。[あっさりきゅうり]①きゅうりは塩ゆでするか、または、塩で下味をつけ、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。				
	エネルギー 821kcal たんぱく質 33.0g 脂質 28.7g 糖質 98.9g				
8（水）	黒糖パン				
	牛 乳				

9（木）	大豆入りキーマカレーライス キャベツのひじきドレッシング 和なし（カット缶）		●大豆入りキーマカレーライス	カレーウの素（米粉） 8.4 こいくちしょうゆ 0.84 ●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 39 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 0.8 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.52 ●和なし（カット缶） 緑 和なし（カット缶） 58
	[大豆入りキーマカレーライス]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、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいためる。②いたまれば、塩、ケチャップ、カレーウの素（カレーウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく）、こい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いためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[和なし（カット缶）]①和なしは1人1/30缶ずつである。		エネルギー 776kcal たんぱく質 28.5g 脂質 20.8g 糖質 112.3g	
10（金）	もずくと豚ひき肉のジュシー（具） じゃがいものみそ汁 焼きれんこん		●もずくと豚ひき肉のジュシー（具）	●じゃがいものみそ汁 赤 鶏肉 26 黄 じゃがいも 32.5 緑 はくさい 19.5 緑 たまねぎ 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 ●焼きれんこん 緑 れんこん 42 塩 0.26 黄 綿実油 0.7
	[もずくと豚ひき肉のジュシー（具）]①もずくは流水解凍し、さっと洗う。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、もずくの順にいため、こんぶ、湯（こんぶのつけ汁も使用）、豚骨スープを加えて煮る。③煮上がれば、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、「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。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。[じゃがいものみそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②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。[焼きれんこん]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、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℃、12分間、焼き物機で焼く。		エネルギー 726kcal たんぱく質 32.0g 脂質 16.3g 糖質 105.7g	
14（火）	かつおのガーリックソースかけ ウィンナーとじゃがいものスープ キャベツのサラダ 発酵乳		●かつおのガーリックソースかけ	塩 0.25 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 ●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.91 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	[かつおのガーリックソースかけ]①かつおは綿実油をひいた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℃、13分間、焼き物機で焼く。②にんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシング、湯を合わせて煮、配缶時にかつおにかける。[ウィンナーとじゃがいものスープ]①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナーを加えて煮、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[キャベツのサラダ]①キャベツはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。		エネルギー 757kcal たんぱく質 39.8g 脂質 21.5g 糖質 89.5g	
15（水）	中華丼 あつあげの中華だれかけ みかん		●中華丼	こしょう 0.028 こいくちしょうゆ 7 中華スープの素 0.42 黄 じゃがいもでん粉 3.5 水 42 ●あつあげの中華だれかけ 黄 あつあげ（冷） 50 赤 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.34 黄 ごま油 0.39 ●みかん 緑 みかん 94.4
	[中華丼]①だけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、だけのこ、はくさい、しいたけ（乾）の順にいため、湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[あつあげの中華だれかけ]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、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにかける。[みかん]①みかんは1人1コずつである。		エネルギー 823kcal たんぱく質 35.5g 脂質 25.7g 糖質 108.6g	
16（木）	まぐろのオーロラ煮 スープ さんどまめとコーンのサラダ		●まぐろのオーロラ煮	黄 綿実油 0.65 塩 0.25 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 ●さんどまめとコーンのサラダ 緑 さんどまめ（冷） 32.5 緑 コーン（冷） 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 米酢 0.52 うすくちしょうゆ 0.13 黄 綿実油 0.26
	[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②しょうが汁、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。[スープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、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、しめじを加えて煮、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。[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。		エネルギー 831kcal たんぱく質 37.4g 脂質 29.3g 糖質 95.7g	
17（金）	鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ		●鶏肉のゆず塩焼き	塩 0.35 こいくちしょうゆ 4.6 赤 けずりぶし 3.5 水 150 ●ツナ大豆そぼろ 赤 ツナ缶 13 赤 大豆（ひきわり） 13 緑 だいこん葉（乾） 1.3 緑 しょうが 0.26 黄 綿実油 0.39 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.52 うすくちしょうゆ 0.65 こいくちしょうゆ 1.04 水 1.3
	[鶏肉のゆず塩焼き]①鶏肉は料理酒、塩、ゆずで下味をつける。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。[ソーキ汁]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②けずりぶしでだし（こんぶのつけ汁も使用）をとり、にんじん、だいこん、豚肉の順に加えて煮る。③煮上がれば、こんぶ、えのきだけを加えて煮、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[ツナ大豆そぼろ]①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。		エネルギー 761kcal たんぱく質 33.2g 脂質 25.1g 糖質 96.3g	

20 (月)	豚肉の梅風味焼き ふきよせ煮 くきわかめのつくだ煮			●豚肉の梅風味焼き	
	[豚肉の梅風味焼き]①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[ふきよせ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加え、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てし煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[くきわかめのつくだ煮]①くきわかめはさつと洗う。②けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。			赤 豚肉 67.5 緑 白ねぎ 7.5 緑 梅肉 2.8 黄 砂糖 0.84 料理酒 1.96 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.7 ●ふきよせ煮 赤 鶏肉 19.5 赤 料理酒 0.65 こんにゃく 26 黄 さといも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 26	
	エネルギー 747kcal たんぱく質 34.4g 脂質 17.3g 糖質 108.4g			緑 れんこん 26 緑 さんどまめ (冷) 13 緑 しめじ 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 0.91 水 39 ●くきわかめのつくだ煮 赤 くきわかめ (冷) 14 黄 砂糖 0.7 みりん 2.8 こいくちしょうゆ 2.1 赤 けずりぶし 0.322 水 14	
21 (火)	タンタンめん (肉みそ) タンタンめん (汁めん) キャベツの甘酢づけ おさつチップス			●タンタンめん (肉みそ) 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 19.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.39 テンメンジャン 2.6 赤 赤みそ 1.3 ●タンタンめん (汁めん) 黄 中華めん (棒めん) 19.5 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 ブラックマップモやし 19.5	
	[タンタンめん (肉みそ)]①砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを混ぜる。②ごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ねぎを香りをよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つける。[タンタンめん (汁めん)]①中華めんはかためにゆで、さつと水にさらす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、もやし、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。④配食時に③のめんを盛りつけた上に、肉みそをのせる。[キャベツの甘酢づけ]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、米酢を合わせて煮、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。			●キャベツの甘酢づけ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 1.3 ●おさつチップス 黄 おさつチップス (袋) 5	
	エネルギー 761kcal たんぱく質 31.3g 脂質 24.4g 糖質 96.0g			緑 にんじん 13 塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 黄 すりごま (白) 0.58 黄 ラー油 0.02 中華スープの素 0.9 水 150 ●キャベツの甘酢づけ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 1.3 ●おさつチップス 黄 おさつチップス (袋) 5	
22 (水)	ポークカレーライス 焼きとうふハンバーグ ほうれんそうのソテー 黄桃 (缶)			●ポークカレーライス 赤 豚肉 45.5 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013 カレーウの素(米粉) 14.6	
	[ポークカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りをよくいため、豚肉をいため、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、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。[焼きとうふハンバーグ]①とうふ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℃、15分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。[ほうれんそうのソテー]①ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ほうれんそうの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つける。[黄桃 (缶)]①黄桃は1人1切ずつである。			水 110 ●焼きとうふハンバーグ 赤 とうふハンバーグ 50 ●ほうれんそうのソテー 緑 ほうれんそう 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.13 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 0.26 ●黄桃 (缶) 緑 黄桃 (缶) 58	
	エネルギー 881kcal たんぱく質 30.4g 脂質 25.9g 糖質 121.4g			赤 豚肉 45.5 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013 カレーウの素(米粉) 14.6	
23 (木)	イタリアンスパゲッティ サワーキャベツ カレーフィッシュ			●イタリアンスパゲッティ 赤 豚肉 27 ワイン (白) 0.81 赤 ウィンナー 20.3 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 60.8 緑 にんじん 27 緑 ビーマン 20.3 緑 マッシュルーム(水煮) 13.5 黄 綿実油 1.08 塩 0.41 こしょう 0.041	
	[イタリアンスパゲッティ]①豚肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ビーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいため、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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[サワーキャベツ]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、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、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。			ケチャップ 13.5 トマトピューレ 10.8 ウスターソース 2.7 ※塩 1 ●サワーキャベツ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.13 黄 綿実油 0.39 ●カレーフィッシュ 赤 カレーフィッシュ (袋) 5	
	エネルギー 660kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.5g 糖質 77.7g			赤 豚肉 27 ワイン (白) 0.81 赤 ウィンナー 20.3 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 60.8 緑 にんじん 27 緑 ビーマン 20.3 緑 マッシュルーム(水煮) 13.5 黄 綿実油 1.08 塩 0.41 こしょう 0.041	
24 (金)	鶏肉のチリソース焼き 焼き豚のスープ ツナとさんどまめのいためもの			●鶏肉のチリソース焼き 赤 鶏肉 70 緑 しょうが 0.42 緑 にんにく 0.28 黄 砂糖 1.12 塩 0.28 こいくちしょうゆ 0.56 ケチャップ 8.4 トウバンジャン 0.04 ●焼き豚のスープ 赤 焼き豚 19.5 緑 はくさい 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5	
	[鶏肉のチリソース焼き]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。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。[焼き豚のスープ]①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、はくさいを加えて煮る。②煮上がれば、焼き豚、えのきだけを加えて煮、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、最後ににら、ごま油を加えて煮る。[ツナとさんどまめのいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、さんどまめ、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。			緑 えのきだけ 13 塩 0.25 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 ごま油 0.23 水 150 ●ツナとさんどまめのいためもの 赤 ツナ缶 13 緑 さんどまめ (冷) 32.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.05 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3	
	エネルギー 704kcal たんぱく質 36.5g 脂質 16.4g 糖質 99.3g			赤 鶏肉 70 緑 しょうが 0.42 緑 にんにく 0.28 黄 砂糖 1.12 塩 0.28 こいくちしょうゆ 0.56 ケチャップ 8.4 トウバンジャン 0.04 ●焼き豚のスープ 赤 焼き豚 19.5 緑 はくさい 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5	
27 (月)	ブルコギ トック もやしのナムル			●ブルコギ 赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ビーマン 13 緑 しょうが 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.69 こいくちしょうゆ 4.81 コチジャン 1 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま (白) 0.65 黄 すりごま (白) 0.65 ●トック 黄 トック 26	
	[ブルコギ]①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、ビ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230℃、13分間、焼き物機で焼く。[トック]①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ (生)、チンゲンサイ、トックを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[もやしナムル]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。			緑 チンゲンサイ 26 緑 にんじん 13 緑 しいたけ (生) 6.5 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 ●もやしのナムル 緑 ブラックマップモやし 39 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 米酢 0.91 黄 ごま油 0.39	
	エネルギー 734kcal たんぱく質 27.0g 脂質 18.1g 糖質 112.7g			赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ビーマン 13 緑 しょうが 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.69 こいくちしょうゆ 4.81 コチジャン 1 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま (白) 0.65 黄 すりごま (白) 0.65 ●トック 黄 トック 26	

大阪市教育委員会事務局 指導部保健体育担当給食グループ 06-6208-9143 ホームページURL www.cityv.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html

28 (火)	鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんご			●鶏肉とさつまいものシチュー	
	[鶏肉とさつまいものシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。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、たまねぎの順にいため、さつまいも、湯を加えて煮る。③さつまいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。[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、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにはくさいをつけ、十分味を含ませる。[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)			赤 鶏肉 45.5 ワイン (白) 1.43 赤 ベーコン 6.5 黄 さつまいも 52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 こしょう (白) 0.039	
	エネルギー 837kcal たんぱく質 31.6g 脂質 23.7g 糖質 112.4g			シチュールウの素 14.3 水 130 ●はくさいのピクルス 緑 はくさい 56 黄 砂糖 1.12 塩 0.14 ワインピネガー 1.4 うすくちしょうゆ 0.42 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5	
29 (水)	あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁 きゅうりのゆず風味			●あかうおのしょうゆだれかけ	
	[あかうおのしょうゆだれかけ]①あかうお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みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかけ。[豚汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさつと水にさらしてあくを抜く。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、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、最後に白ねぎを加えて煮る。[きゅうりのゆず風味]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤 あかうお 60 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 水 1.5 ●豚汁 赤 豚肉 26 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 たまねぎ 26 緑 はくさい 26 緑 ごぼう 13 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 6.5	
	エネルギー 700kcal たんぱく質 33.8g 脂質 16.5g 糖質 100.2g			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 ●きゅうりのゆず風味 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.52 緑 ゆず (果汁) 0.78	
30 (木)	鶏肉のカレー風味焼き スープ煮 野菜のソテー 固形チーズ			●鶏肉のカレー風味焼き	
	[鶏肉のカレー風味焼き]①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。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。[スープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、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、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[野菜のソテー]①綿実油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。			赤 鶏肉 70 塩 0.42 こしょう (粗挽) 0.028 ガーリック 0.014 カレー粉 0.28 黄 綿実油 0.56 ●スープ煮 赤 豚肉 26 ワイン (白) 0.78 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ (冷) 13 緑 しめじ 13	
	エネルギー 759kcal たんぱく質 43.7g 脂質 23.2g 糖質 83.0g			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 1.04 水 91 ●野菜のソテー 緑 キャベツ 32.5 緑 ビーマン 6.5 黄 綿実油 0.52 塩 0.13 こしょう 0.013 ウスターソース 0.65 ●固形チーズ 赤 固形チーズ 10	
31 (金)	みそカツ じゃがいもと野菜の煮もの 焼きのり			●みそカツ	
	[みそカツ]①トンカツは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②砂糖、みりん、ハ丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配缶時にカツにかけ。[じゃがいもと野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃく、たけのこは各々ゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、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、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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 ーロトンカツ 60 黄 なたね油 9 黄 砂糖 0.8 みりん 0.8 赤 ハ丁みそ 1.2 赤 赤みそ 0.8 黄 じゃがいもでん粉 0.1 水 8 ●じゃがいもと野菜の煮もの 赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 黄 じゃがいも 45.5	
	エネルギー 828kcal たんぱく質 29.7g 脂質 25.5g 糖質 111.3g			こんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 たけのこ (水煮) 26 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.39 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 水 52 ●焼きのり 赤 焼きのり (袋) 1.25	

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。

学校給食献立コンクール

大阪市では、小学校、中学校及び義務教育学校を対象に、学校給食献立コンクールを実施しています。

学校給食献立コンクールは、食に関する指導の充実を図るための取組で、栄養バランスや食材の旬など健康や季節を考えた食事について学ぶ機会となっています。また、米飯を主食とした献立を作成することにより、日本型食生活への理解を深めることも目的としています。

昨年度は、小・中・義務教育学校合わせて207作品の応募があり、最優秀賞1点、優秀賞2点が選ばれました。最優秀賞、優秀賞の献立は、今年度と来年度1学期の学校給食として登場します。

10月の献立には、横堤中学校の昨年度の家庭科部の生徒が考えた献立が登場します。献立のねらいは、「自分たちの住んでいる日本各地の伝統ある郷土料理を楽しんでもらい、旅に行った気分になってほしい」です。

