

1（水）	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
	[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、えのきたけを加えて煮、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。		赤　鶏肉　　　　　52 緑　たまねぎ　　　32.5 料理酒　　　　　1.56 塩　　　　　　　0.52 緑　ゆず（果汁）　0.78 ●ソーキ汁 赤　豚肉　　　　　26 料理酒　　　　　0.78 緑　だいこん　　　45.5 緑　にんじん　　　13 緑　白ねぎ　　　　6.5 緑　えのきたけ　　13 赤　切りこんぶ（細）1.56 みりん　　　　　0.35	赤　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	
	エネルギー 761kcal　たんぱく質 33.2g　脂質 25.1g　糖質 96.3g				
2（木）	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	シチュールウの素	14.3
	[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。さつまいもはさっ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、最後にグリー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、ワインビネガー、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　グリーンピース（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	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 ワインビネガー　　1.4 うすくちしょうゆ　0.42 ●りんご 緑　りんご　　　　　63.5 ※塩　　　　　　　0.5	
	エネルギー 823kcal　たんぱく質 31.7g　脂質 23.7g　糖質 109.0g				
3（金）	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
	[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）		赤　さごし　　　　　60 緑　だいこんおろし（冷）10 みりん　　　　　1 うすくちしょうゆ　2 緑　ゆず（果汁）　0.7 ●かぼちゃのみそ汁 緑　かぼちゃ　　　32.5 緑　たまねぎ　　　26 緑　にんじん　　　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	
	エネルギー 697kcal　たんぱく質 31.1g　脂質 16.7g　糖質 100.8g				
6（月）	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
	[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）		赤　ハンバーグ　　　70 黄　砂糖　　　　　0.8 みりん　　　　　0.8 こいくちしょうゆ　1.7 黄　じゃがいもでん粉　0.2 水　　　　　　　4 ●五目汁 赤　とうふ（冷）　　19.5 赤　うすあげ（冷）　6.5 緑　はくさい　　　32.5 緑　たまねぎ　　　26 緑　こまつな（冷）　19.5	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	
	エネルギー 748kcal　たんぱく質 28.1g　脂質 22.0g　糖質 105.0g				
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
	[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。		赤　豚肉　　　　　35 赤　あつあげ（冷）　42 緑　はくさい　　　49 緑　たまねぎ　　　35 緑　にんじん　　　21 緑　にら　　　　　7 黄　綿実油　　　　0.7 トウバンジャン　　0.2 黄　砂糖　　　　　0.7 こいくちしょうゆ　1.4 赤　赤みそ　　　　　7	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	
	エネルギー 833kcal　たんぱく質 32.8g　脂質 28.7g　糖質 101.9g				
8（水）	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	緑　えのきたけ	13
	[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。		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	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 黄　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				

9 (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
	[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、チキンブイヨンで味つけし、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。		赤 まぐろ 60 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 しょうが 0.44 ケチャップ 6 黄 砂糖 2.55 赤 赤みそ 2.1 ●スープ 赤 ベーコン 10.4 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 ほうれんそう（冷） 13 緑 しめじ 13	黄 綿実油 0.25 塩 0.25 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 ●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	
エネルギー 821kcal たんぱく質 37.5g 脂質 29.2g 糖質 94.3g					
10 (金)	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	カレールウの素（米粉）	8.4
	[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、カレールウの素（カレールウの素の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。		赤 牛ひき肉 21 赤 豚ひき肉 21 赤 豚レバー（チップ） 7 赤 大豆（ひきわり） 21 緑 たまねぎ 77 緑 にんじん 21 緑 グリンピース（冷） 7 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 0.7 カレー粉 0.7 塩 0.56 ケチャップ 2.8	こいくちしょうゆ 0.84 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	
エネルギー 776kcal たんぱく質 28.5g 脂質 20.8g 糖質 112.3g					
14 (火)	みそカツ じゃがいもと野菜の煮もの 焼きのり		●みそカツ	こんにゃく	26
	[みそカツ]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る。[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	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	
エネルギー 828kcal たんぱく質 29.7g 脂質 25.5g 糖質 111.3g					
15 (水)	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	ケチャップ	13.5
	[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、ウインナーをいためる。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。		赤 豚肉 27 ワイン（白） 0.81 赤 ウインナー 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 ピーマン 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	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 ワインビネガー 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					
16 (木)	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	水	110
	[ポークカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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。[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する。[黄桃（缶）]①黄桃は1人1切ずつである。		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 カレールウの素(米粉) 14.6	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					
17 (金)	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）	緑 にんじん	13
	[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、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ねぎを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[タンタンめん（汁めん）]①中華めんはかためにゆで、さっと水にさらす。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。		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 ブラックマッペもやし 19.5	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	
エネルギー 818kcal たんぱく質 31.7g 脂質 24.7g 糖質 107.8g					

20 (月)	ごはん 牛乳	ブルコギ トック もやしのナムル	●ブルコギ	緑 チンゲンサイ	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、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。[もやしのナムル]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。	赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 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	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 ブラックマッペもやし 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			
21 (火)	ごはん 牛乳	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
		[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、たけのこ、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。	赤 豚肉 49 赤 うすら卵（水煮） 35 緑 はくさい 56 緑 たまねぎ 28 緑 たけのこ（水煮） 14 緑 にんじん 14 緑 にら 7 緑 しょうが 0.7 緑 しいたけ（乾） 0.7 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 0.28 塩 0.56	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 赤 あつあげ（冷） 50 黄 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	
		エネルギー 823kcal たんぱく質 35.5g 脂質 25.7g 糖質 108.6g			
22 (水)	コッパバン 牛乳	豚肉のガーリック焼き コーンスープ きゅうりのパジル風味サラダ	●豚肉のガーリック焼き	緑 パセリ	0.65
		[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。[きゅうりのパジル風味サラダ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆ、パジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 豚肉 60.3 緑 たまねぎ 26.8 ワイン（白） 1.88 塩 0.13 こしょう（粗挽） 0.027 ガーリック 0.027 こいくちしょうゆ 1.3 黄 綿実油 0.4 ●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 にんじん 13	緑 ごま油 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 ●きゅうりのパジル風味サラダ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.7 塩 0.26 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 パジル 0.013 黄 綿実油 0.39	
		エネルギー 775kcal たんぱく質 32.6g 脂質 27.8g 糖質 89.4g			
23 (木)	ごはん 牛乳	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
		[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、白みそで味つけする。[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。	赤 鶏肉 64.8 緑 しょうが 1.3 料理酒 2.02 うすくちしょうゆ 2.6 黄 小麦粉（薄力粉） 6.48 黄 じゃがいもでん粉 6.48 黄 たね油 10 ●どさんこ汁 赤 豚肉 13 黄 じゃがいも 19.5 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	緑 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 黄 水 10 ●きな粉（袋・抹茶団子） 赤 きな粉（袋） 3	
		エネルギー 988kcal たんぱく質 33.2g 脂質 31.8g 糖質 136.5g			
24 (金)	パン7ｷﾝﾊﾟﾝ 牛乳	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
		[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。	赤 かつお 50 緑 にんにく 0.19 塩 0.063 こしょう（白） 0.038 黄 ノンエッグドレッシング 10 水 3.75 黄 綿実油 0.5 ●ウィンナーとじゃがいものスープ 赤 ウィンナー 26 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 グリンピース（冷） 6.5	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 黄 綿実油 0.39 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	
		エネルギー 757kcal たんぱく質 39.8g 脂質 21.5g 糖質 89.5g			
27 (月)	ごはん 牛乳	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	緑 れんこん	26
		[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して煮含め、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 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	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	
		エネルギー 747kcal たんぱく質 34.4g 脂質 17.3g 糖質 108.4g			

28 (火)	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		赤 赤みそ 11.5
	[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る。[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		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
	エネルギー 700kcal たんぱく質 33.8g 脂質 16.5g 糖質 100.2g					
29 (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なすはさつ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℃、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 27 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		●鶏肉とキャベツのスープ 赤 鶏肉 26 赤 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 748kcal たんぱく質 33.1g 脂質 21.8g 糖質 96.7g					
30 (木)	もすくと豚ひき肉のジューシー（具） じゃがいものみそ汁 焼きれんこん			●もすくと豚ひき肉のジューシー（具）		●じゃがいものみそ汁
	[もすくと豚ひき肉のジューシー（具）]①もすくは流水解凍し、さつと洗う。こんぶはさつと洗い、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、もすくの順にいため、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れんこんはさつ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。			赤 豚ひき肉 39 緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ（冷） 6.5 赤 もすく（冷） 19.5 赤 切りこんぶ（細） 1.04 黄 綿実油 0.65 料理酒 0.78 黄 砂糖 1.04 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 2.21 豚骨スープ 6.5 水 13		赤 鶏肉 26 赤 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
	エネルギー 726kcal たんぱく質 32.0g 脂質 16.3g 糖質 105.7g					
31 (金)	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		塩 0.39
	[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、チキンブイオンで味つけし、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		塩 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.04 水 91 ●野菜のソテー 緑 キャベツ 32.5 緑 ピーマン 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
	エネルギー 773kcal たんぱく質 43.6g 脂質 23.2g 糖質 86.4g					

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。

