

2（月）	サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング 固形チーズ	●サーモンフライ	うすくちしょうゆ	1.2	
	[サーモンフライ]①サーモンフライ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℃） 【豆乳スープ】 ①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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、コーン、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、野菜パイオンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。最後に豆乳を加えて煮る。 【キャベツのゆずドレッシング】 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、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 【固形チーズ】 ①固形チーズは1人1コずつである。	赤 サーモンフライ	50	野菜パイオン	1.2
黒糖パン 牛 乳		黄 なたね油	8	赤 豆乳	12
		●豆乳スープ		水	138
除去食 （大豆）		赤 ベーコン	6.5	●キャベツのゆずドレッシング	
		黄 じゃがいも	26	緑 キャベツ	39
		緑 たまねぎ	39	黄 砂糖	1.17
		緑 コーン（冷）	13	塩	0.26
		緑 にんじん	13	米酢	0.65
		緑 パセリ	0.65	うすくちしょうゆ	0.39
		緑 マッシュルーム(水煮)	13	緑 ゆず（果汁）	0.65
		黄 綿実油	0.65	黄 綿実油	0.39
		塩	0.2	●固形チーズ	
		こしょう（白）	0.02	赤 固形チーズ	10
3（火）	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆	●マーボーはるさめ	塩	0.26	
	[マーボーはるさめ]①はるさめはさつとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ（乾）はもどす。砂糖、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、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、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、はるさめを加え、①の調味液で味つけし、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。 【いり黒豆】 ①いり黒豆は1人1袋ずつである。	赤 牛ひき肉	32.5	こいくちしょうゆ	4.16
こ は ん 牛 乳		赤 豚ひき肉	32.5	赤 赤みそ	5.2
		黄 はるさめ	11.7	水	65
		緑 たまねぎ	45.5	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ	
		緑 にんじん	19.5	緑 ブラックマップモやし	26
		緑 にら	6.5	緑 チンゲンサイ	19.5
		緑 しょうが	0.65	黄 砂糖	1.04
		緑 しいたけ（乾）	0.65	米酢	1.56
		黄 綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	2.08
		トウバンジャン	0.4	●いり黒豆	
		黄 砂糖	0.26	赤 いり黒豆（袋）	5
4（水）	鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー	●鶏肉のカレー風味焼き	緑 グリンピース（冷）	6.5	
	[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。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。 【スープ】 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、キャベツ、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、チキンパイオンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。 【ツナとさんどまめのソテー】 ①ツナは十分に油をきる。さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんどまめ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	赤 鶏肉	63	塩	0.35
コッパパン 牛 乳		緑 たまねぎ	26	こしょう	0.02
		塩	0.39	うすくちしょうゆ	1.2
		こしょう（粗挽）	0.026	チキンパイオン	1.7
		ガーリック	0.013	水	150
		カレー粉	0.26	●ツナとさんどまめのソテー	
		黄 綿実油	0.52	赤 ツナ缶	6.5
		●スープ		緑 さんどまめ	32.5
		赤 豚肉	26	緑 コーン（冷）	6.5
		赤 ワイン（白）	0.78	黄 綿実油	0.26
		黄 じゃがいも	26	塩	0.13
		緑 キャベツ	39	こしょう	0.013
		緑 にんじん	13		
5（木）	八宝菜 あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ	●八宝菜	水	10.4	
	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。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、たけのこ、しいたけ（乾）の順にいためる。③いたまれば、湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）を加え、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、「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。 【あつあげの中華みそだれかけ】 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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにかける。 【もやしの中華あえ】 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 豚肉	39	●あつあげの中華みそだれかけ	
こ は ん 牛 乳		赤 料理酒	1.17	赤 あつあげ（冷）	50
		赤 うすら卵（水煮）	26	緑 しょうが	0.3
		緑 キャベツ	39	緑 にんにく	0.1
		緑 たまねぎ	39	テンメンジャン	2
		緑 にんじん	19.5	黄 砂糖	1
		緑 たけのこ（水煮）	13	こいくちしょうゆ	0.8
		緑 ピーマン	1.3	水	1
		緑 しいたけ（乾）	1.3	黄 ごま油	0.4
		黄 綿実油	0.65	●もやしの中華あえ	
		黄 砂糖	0.65	緑 ブラックマップモやし	39
		塩	0.39	黄 砂糖	1.17
		こしょう	0.026	塩	0.26
		うすくちしょうゆ	1.3	米酢	0.78
		こいくちしょうゆ	2.6	黄 ごま油	0.39
		黄 じゃがいもでん粉	1.3		
	6（金）	豚肉のごまみそ焼き 五目汁 ツナともやしのいためもの	●豚肉のごまみそ焼き	緑 青ねぎ	6.5
こ は ん 牛 乳	[豚肉のごまみそ焼き]①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、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、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。 【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、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。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、最後に青ねぎを加えて煮る。 【ツナともやしのいためもの】 ①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 豚肉	53.6	緑 えのきたけ	13
		緑 たまねぎ	26.8	塩	0.46
		緑 ピーマン	6.7	うすくちしょうゆ	4.6
		黄 ねりごま	2.7	赤 だしこんぶ	0.6
		黄 砂糖	0.67	赤 けずりぶし	2.3
		こいくちしょうゆ	3.22	水	150
		赤 赤みそ	2.41	●ツナともやしのいためもの	
		黄 いりごま（白）	1.3	赤 ツナ缶	6.5
		●五目汁		緑 ブラックマップモやし	39
		赤 鶏肉	13	黄 綿実油	0.26
		赤 うすあげ（冷）	6.5	塩	0.065
		緑 キャベツ	26	こいくちしょうゆ	0.52
		緑 にんじん	13		
	9（月）	えびのチリソース 中華スープ スライスチーズ	●えびのチリソース	●中華スープ	
おさつパン 牛 乳	[えびのチリソース]①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。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、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびにからませる。 【中華スープ】 ①たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をわかし、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。 【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 えび	56	赤 焼き豚	13
		塩	0.07	緑 キャベツ	39
		こしょう	0.014	緑 たけのこ（水煮）	13
		料理酒	1.68	緑 にんじん	13
		黄 じゃがいもでん粉	8.4	緑 にら	6.5
		黄 なたね油	8.4	緑 しいたけ（乾）	0.65
		緑 たまねぎ	35	塩	0.2
		緑 しょうが	0.42	こしょう	0.02
		緑 にんにく	0.42	うすくちしょうゆ	2.1
		黄 綿実油	0.42	中華スープの素	0.9
		トウバンジャン	0.2	水	150
		黄 砂糖	0.42	●スライスチーズ	
		こいくちしょうゆ	1.12	赤 スライスチーズ	20
		ケチャップ	7		
	エネルギー 862kcal たんぱく質 38.9g 脂質 30.0g 糖質 101.1g				

栄養価は日本食品標準成分表2020年版（8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。

10 (火)	牛肉と野菜のいため煮 きゅうりともやしのおひたし 焼きのり	●牛肉と野菜のいため煮	塩	0.14	
	[牛肉と野菜のいため煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、つなこんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【きゅうりともやしのおひたし】①きゅうり、もやしは各々ゆでるか、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、こい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。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 牛肉	56	こいくちしょうゆ	7
		料理酒	1.68	赤 けずりぶし	0.98
		つなこんにゃく	21	水	42
ごはん 牛乳		赤 あつあげ（冷）	35	●きゅうりともやしのおひたし	
		緑 たまねぎ	56	緑 きゅうり	26
		緑 になじん	21	緑 ブラックマップもやし	13
		緑 さんどまめ（冷）	14	黄 砂糖	0.78
		黄 綿実油	0.7	こいくちしょうゆ	1.95
		黄 砂糖	1.96	●焼きのり	
		みりん	1.4	赤 焼きのり（袋）	1.25
	エネルギー 729kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.4g 糖質 99.4g				
11 (水)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ	●鶏肉とかぼちゃのシチュー	●ミックス海そうのサラダ		
	[鶏肉とかぼちゃのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更になまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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。【ミックス海そうのサラダ】①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。②キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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、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、配缶時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。【オレンジ】①オレンジは1人1/4切ずつである。	赤 鶏肉	45.5	緑 キャベツ	26
		ワイン（白）	1.43	緑 きゅうり	13
		赤 ベーコン	6.5	赤 ミックス海そう（冷）	3.9
コッパパン 牛乳		緑 かぼちゃ	45.5	黄 砂糖	0.65
		緑 たまねぎ	39	塩	0.13
	緑 グリンピース（冷）	6.5	米酢	0.91	
	緑 マッシュルーム（水煮）	13	うすくちしょうゆ	1.04	
いちご ジャム		黄 綿実油	0.65	黄 綿実油	0.52
		こしょう（白）	0.039	●オレンジ	
	シチュールウの素	14.3	緑 オレンジ	30	
	水	130			
12 (木)	いわしてんぶら 五目汁 とりなっ葉いため	●いわしてんぶら	塩	0.46	
	[いわしてんぶら]①いわしてんぶら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、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にいわしてんぶらにかける。【五目汁】①たけのこはゆでる。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、になじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。【とりなっ葉いため】①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 いわしてんぶら	52.5	うすくちしょうゆ	4.6
		黄 なたね油	8	赤 だしこんぶ	0.6
		黄 砂糖	0.5	赤 けずりぶし	2.3
ごはん 牛乳		みりん	1	水	150
		米酢	1	●とりなっ葉いため	
	こいくちしょうゆ	1.5	赤 ささみ（油漬け）	21	
	水	1	緑 だいこん葉（乾）	1.4	
		●五目汁		黄 綿実油	0.42
	緑 キャベツ	39	料理酒	1.04	
	緑 たまねぎ	26	うすくちしょうゆ	0.91	
	緑 たけのこ（水煮）	13	こいくちしょうゆ	0.65	
		緑 になじん	13	水	1.3
	赤 わかめ（乾）	0.65			
	エネルギー 795kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.7g 糖質 104.7g				
	13 (金)	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし（カット缶）	●和風カレー丼	こいくちしょうゆ	2.1
[和風カレー丼]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。けずりぶしでだしをとる。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、カレー粉をふり、いためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【オクラの甘酢あえ】①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8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、配缶時にオクラにかけ、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 豚肉	56	赤 けずりぶし	1.26
		赤 うすあげ（冷）	7	水	56
		緑 たまねぎ	70	●オクラの甘酢あえ	
ごはん 牛乳		緑 になじん	14	緑 オクラ	26
	緑 青ねぎ	7	黄 砂糖	0.78	
	緑 しょうが	0.7	塩	0.13	
	カレー粉	0.28	米酢	0.78	
		黄 綿実油	0.7	うすくちしょうゆ	0.26
		塩	0.42	●和なし（カット缶）	
	カレールウの素（米粉）	9.8	緑 和なし（カット缶）	58	
	エネルギー 755kcal たんぱく質 28.9g 脂質 19.8g 糖質 110.6g				
16 (月)	いかてんぶら フレッシュトマトのスープ煮 きゅうりのバジル風味サラダ	●いかてんぶら	こしょう	0.026	
	[いかてんぶら]①いかてんぶら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℃）【フレッシュトマトのスープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、になじん、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、トマト、マッシュルームを加えて煮、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、「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。【きゅうりのバジル風味サラダ】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、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。	赤 いかにてんぶら	60	うすくちしょうゆ	1.3
		黄 なたね油	9	チキンブイヨン	1.04
		赤 鶏肉	19.5	水	91
パンフキンパン 牛乳		ワイン（白）	0.65	●きゅうりのバジル風味サラダ	
	黄 じゃがいも	39	緑 きゅうり	39	
	緑 たまねぎ	39	黄 砂糖	0.91	
	緑 トマト	26	塩	0.26	
除去食 （大豆）		緑 になじん	19.5	ワインビネガー	0.78
	緑 むきえだまめ（冷）	13	うすくちしょうゆ	0.39	
	緑 マッシュルーム（水煮）	13	バジル	0.013	
	塩	0.44	黄 綿実油	0.39	
17 (火)	チンジャオロースーロウスー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオロースーロウスー	緑 チンゲンサイ	26	
	[チンジャオロースーロウスー]①牛肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更になピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。【中華みそスープ】①しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をわかし、鶏肉、になじん、たまねぎ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。【えだまめ】①えだまめは塩ゆでするか（沸とその後10分間）、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 牛肉	56	緑 たまねぎ	19.5
		こいくちしょうゆ	1.68	緑 になじん	13
		緑 ピーマン	21	緑 コーン（冷）	6.5
ごはん 牛乳		緑 たけのこ（水煮）	14	緑 しいたけ（乾）	0.65
	緑 しょうが	0.84	こしょう	0.02	
	黄 綿実油	0.7	うすくちしょうゆ	0.3	
	黄 砂糖	0.7	赤 赤みそ	8	
		こいくちしょうゆ	0.84	中華スープの素	0.6
	オイスターソース	1.12	水	150	
	黄 じゃがいもでん粉	0.42	●えだまめ		
	●中華みそスープ		緑 えだまめ（冷）	15	
	赤 鶏肉	26	※塩	0.2	
エネルギー 723kcal たんぱく質 34.5g 脂質 19.9g 糖質 97.4g					

18 (水)	和風焼きそば きざみのり (袋・和風焼きそば) オクラのかつお梅風味 まっ茶大豆 発酵乳	●和風焼きそば	●きざみのり(袋・和風焼きそば)
ミニコッパパン	[和風焼きそば]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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[きざみのり (袋・和風焼きそば)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[オクラのかつお梅風味]①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②かつおぶし、梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は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 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 ビーマン 21 緑 にんじん 14 黄 綿実油 1.12 塩 0.28 こしょう 0.07 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 2.8	赤 きざみのり (袋) 0.8 ●オクラのかつお梅風味 緑 オクラ 26 赤 かつおぶし (粉末) 0.13 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.26 米酢 0.13 うすくちしょうゆ 0.65 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆 (袋) 6 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	エネルギー 707kcal たんぱく質 35.3g 脂質 23.0g 糖質 79.5g		
19 (木)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 魚ひじきそばろ	●鶏肉の甘辛焼き	赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150
ごはん	[鶏肉の甘辛焼き]①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。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。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、キャベツ、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[魚ひじきそばろ]①ひじきはたっぐりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、魚ミンチをいため、料理酒をかける。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	黄 砂糖 1.79 みりん 1.79 こいくちしょうゆ 4.1 ●みそ汁 赤 とうふ (冷) 19.5 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 こまつな (冷) 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 ●魚ひじきそばろ 赤 魚ミンチ 21 料理酒 0.7 緑 しそ 0.42 赤 ひじき 1.4 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 1.95
牛乳	エネルギー 714kcal たんぱく質 34.9g 脂質 16.1g 糖質 103.2g		
20 (金)	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご (カット缶)	●ハヤシライス	トンカツソース 2.8 ウスターソース 2.8 こいくちしょうゆ 1.4 チキンブイヨン 1.12 黄 上新粉 6.1 水 91.7
ごはん	[ハヤシライス]①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、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、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、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、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のハヤシをかける。[キャベツとコーンのサラダ]①キャベツ、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。[りんご (カット缶)]①りんごは1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 56 黄 じゃがいも 42 緑 たまねぎ 42 緑 にんじん 21 緑 グリンピース (冷) 7 緑 セロリ 2.8 緑 にんにく 0.7 緑 マッシュルーム(水煮) 14 黄 綿実油 0.7 ケチャップ 11.2 トマトピューレ 5.6 黄 砂糖 0.28 塩 0.56 こしょう 0.014 ローレル 0.028	●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.39 ●りんご (カット缶) 緑 りんご (カット缶) 58
	エネルギー 802kcal たんぱく質 28.2g 脂質 18.1g 糖質 123.1g		
23 (月)	カレーマカロニグラタン てぼ豆のスープ ぶどうゼリー	●カレーマカロニグラタン	●てぼ豆のスープ
黒糖パン	[カレーマカロニグラタン]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、カレー粉、ウスターソース、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)で味つけし、上新粉、湯を加えて煮る。②煮上がれば、グリーンピース、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、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。[てぼ豆のスープ]①豚肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る)②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、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。[ぶどうゼリー]①ぶどうゼリーは1人1コずつである。	赤 鶏肉 35 黄 マカロニ (米粉) 8.4 緑 たまねぎ 42 緑 グリンピース (冷) 7 黄 綿実油 1.4 こしょう 0.028 カレー粉 0.14 ウスターソース 1.4 カレールウの素(米粉) 5.6 黄 上新粉 2.1 黄 パン粉 (米粉) 0.7 水 32.2	赤 豚肉 26 ワイン (白) 0.78 赤 てぼ豆 (乾) 6.5 緑 キャベツ 32.5 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 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40
	エネルギー 779kcal たんぱく質 35.5g 脂質 21.0g 糖質 102.1g		
24 (火)	豚ひき肉とにらのそばろ丼 みそ汁 きゅうりのゆず風味	●豚ひき肉とにらのそばろ丼	緑 オクラ 6.5 緑 えのきだけ 13 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 にぼし 2.3 水 150
ごはん	[豚ひき肉とにらのそばろ丼]①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしでだしをとり、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。[きゅうりのゆず風味]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、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 1.95 こいくちしょうゆ 3.25 ●みそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 キャベツ 19.5	●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
牛乳	エネルギー 706kcal たんぱく質 29.9g 脂質 17.9g 糖質 101.6g		
25 (水)	豚肉のバジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ	●豚肉のバジル焼き	緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 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
コッパパン	[豚肉のバジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、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。[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、マッシュルームを加えて煮、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[うずら豆のグラッセ]①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	黄 綿実油 0.67 バジル 0.054 黄 綿実油 0.67 ●鶏肉とキャベツのスープ 赤 鶏肉 26 ワイン (白) 0.78 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13	●うずら豆のグラッセ 赤 うずら豆 (乾) 6.5 黄 砂糖 2.6 塩 0.13 黄 オリーブ油 0.26 水 19.5
マーマレード	エネルギー 732kcal たんぱく質 39.0g 脂質 22.4g 糖質 85.8g		

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.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html

26 (木)	さごしのおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため おさつチップス	●さごしのおろししょうゆかけ	赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150
ごはん	[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。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、配缶時にさごしにかける。[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、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ (乾) を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つける。[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。	緑 だいこんおろし (冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 ●みそ汁 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 えのきだけ 13 赤 わかめ (乾) 0.65 赤 赤みそ 11.5	●野菜いため 赤 豚肉 15 緑 キャベツ 26 緑 ビーマン 13 黄 綿実油 0.39 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.65 ●おさつチップス 黄 おさつチップス (袋) 5
	エネルギー 733kcal たんぱく質 32.7g 脂質 18.4g 糖質 102.7g		
27 (金)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 さんどまめのごまあえ	●豚肉の梅風味焼き	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
ごはん	[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、綿実油を合わせて下味をつける。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。[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、けずりぶしでだしをとり、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、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[さんどまめのごまあえ]	黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72 ●五目汁 赤 とうふ (冷) 19.5 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 26	●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 39 黄 ねりごま 1.3 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 1.69 黄 いりごま (白) 0.65
	エネルギー 718kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.3g 糖質 98.5g		
30 (月)	チキントマトスパゲッティ キャベツのピクルス ミニフィッシュ	●チキントマトスパゲッティ	こしょう (粗挽) 0.041 うすくちしょうゆ 4.1 バジル 0.014 ※塩 1
ミニコッパパン	[チキントマトスパゲッティ]①鶏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オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ワインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[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、ワインピネガー、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。[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。	赤 鶏肉 33.8 ワイン (白) 1.08 赤 ワインナー 20.3 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 54 緑 トマト (缶) 27 緑 にんじん 13.5 緑 ビーマン 13.5 緑 にんにく 0.68 黄 オリーブ油 0.68 塩 0.68	●キャベツのピクルス 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (袋) 5
	エネルギー 628kcal たんぱく質 31.7g 脂質 19.1g 糖質 75.3g		

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。

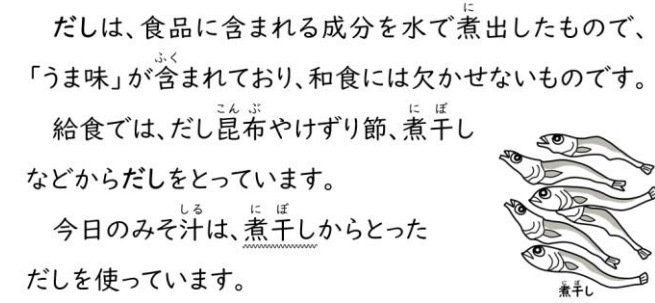
6月24日 (火)



だしは、食品に含まれる成分を水で煮出したもので、「うま味」が含まれており、和食には欠かせないものです。

給食では、だし昆布やけずり節、煮干しなどからだしをとっています。

今日のみそ汁は、煮干しからとっただしを使っています。



6月は

毎月19日は「食育の日」

食育月間

「食」についていろいろ考えてみましょう。

みんなと楽しく食事をしよう。

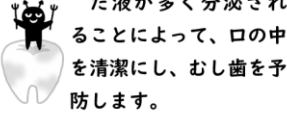
食べ物大切に、感謝して食べよう。

大阪で作られている食べ物や、なにわの伝統野菜など身近な地場産物について調べてみよう。

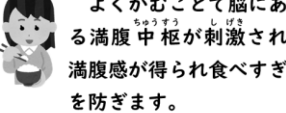
6月30日 (月)

よくかんで食べよう

むし歯を予防する



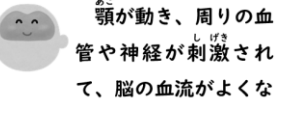
食べすぎを予防する



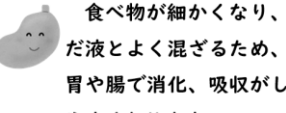
だ液が多く分泌されることによって、口の中を清潔にし、むし歯を予防します。

よくかむことで脳にある満腹中枢が刺激され満腹感が得られ食べすぎを防ぎます。

脳の働きをよくする



消化、吸収をよくする



顎が動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなります。

食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化、吸収がしやすくなります。