

26 (火)	焼きハンバーグ 豆乳スープ ダイスゼリー (みかん)	●焼きハンバーグ	塩	0.3
黒糖パン	[焼きハンバーグ]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。[豆乳スープ]①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、野菜ブイヨンで味つけし、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。[ダイスゼリー (みかん)]①ゼリーは1人65gずつである。	赤 ハンバーグ 70	こしょう	0.02
牛 乳		●豆乳スープ	うすくちしょうゆ	1.2
除去食 (大豆)		黄 じゃがいも 26	野菜ブイヨン	1.2
	エネルギー 783kcal たんぱく質 30.0g 脂質 24.7g 糖質 100.4g	緑 キャベツ 39	赤 豆乳	12
		緑 たまねぎ 26	水	138
		緑 コーン (冷) 13	●ダイスゼリー (みかん)	
		緑 にんじん 13	緑 ゼリー (みかん)	65
		緑 パセリ 0.65		
27 (水)	マーボーあつあげ丼 きゅうりの中華あえ ぶどうゼリー	●マーボーあつあげ丼	こいくちしょうゆ	4.2
ごはん	[マーボーあつあげ丼]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。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。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、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、なす (下ゆでなし) の順にいため、湯、あつあげを加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、なす (下ゆであり) を加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[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。[ぶどうゼリー]①ぶどうゼリーは1人1コずつである。	赤 牛ひき肉 28	赤 赤みそ	5.6
牛 乳		赤 豚ひき肉 14	黄 じゃがいもでん粉	1.4
	エネルギー 764kcal たんぱく質 28.8g 脂質 22.9g 糖質 106.3g	赤 あつあげ (冷) 49	水	39.2
		緑 たまねぎ 42	●きゅうりの中華あえ	
		緑 なす 28	緑 きゅうり	39
		緑 にんじん 14	黄 砂糖	1.04
		緑 にら 7	塩	0.13
		緑 しょうが 0.7	米酢	0.78
		緑 にんにく 0.7	うすくちしょうゆ	0.78
		黄 ごま油 0.7	黄 ごま油	0.26
		トウバンジャン 0.2	●ぶどうゼリー	
		塩 0.42	緑 ぶどうゼリー	40
28 (木)	焼きそば えだまめ おさつチップス 発酵乳	●焼きそば	塩	0.28
ミニコッパン	[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。[えだまめ]①えだまめは塩ゆでするか (沸とう後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。[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。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 豚肉 56	こしょう	0.042
牛 乳		料理酒 1.68	トンカツソース	9.8
	エネルギー 731kcal たんぱく質 34.8g 脂質 24.1g 糖質 84.9g	黄 中華めん 42	ウスターソース	5.6
		黄 綿実油 1.26	●えだまめ	
		緑 キャベツ 49	緑 えだまめ (冷)	15
		緑 たまねぎ 49	※塩	0.2
		緑 ピーマン 21	●おさつチップス	
		緑 にんじん 14	黄 おさつチップス (袋)	5
		黄 綿実油 1.12	●発酵乳	
			赤 発酵乳	70
29 (金)	ビーフカレーライス 野菜のピクルス りんご (カット缶)	●ビーフカレーライス	カレールーの素 (米粉)	14.6
ごはん	[ビーフカレーライス]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、カレールー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。[野菜のピクルス]①キャベツ、さんどまめは各々ゆでるか、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、ワインピネガーを合わせて煮、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。[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 52	水	110
牛 乳		黄 じゃがいも 45.5	●野菜のピクルス	
	エネルギー 806kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.9g 糖質 121.0g	緑 たまねぎ 52	緑 キャベツ	26
		緑 にんじん 26	緑 さんどまめ (冷)	6.5
		緑 グリンピース (冷) 6.5	黄 砂糖	1.04
		緑 にんにく 0.65	塩	0.26
		黄 綿実油 0.65	ワインピネガー	1.04
		カレー粉 0.3	●りんご (カット缶)	
		塩 0.2	緑 りんご (カット缶)	58
		ローレル 0.013		

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。

食品の使用量の単位は[g]

8月27日 (水)

暑さで食欲がないときの工夫

カレー粉、こしょうなどの香辛料



や、にんにく、しょうがなどの香りの強い野菜は、食欲を引き出します。



酢やレモンなどの酸っぱい味は、食べ物の消化をよくしたり、疲れを和らげたりします。

しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

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。