

26 (火)	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
	[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 豚ひき肉 14 赤 あつあげ（冷） 49 緑 たまねぎ 42 緑 なす 28 緑 にんじん 14 緑 にら 7 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 黄 ごま油 0.7 トウバンジャン 0.2 塩 0.42		赤 赤みそ 5.6 黄 じゃがいもでん粉 1.4 水 39.2 ●きゅうりの中華あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.78 黄 ごま油 0.26 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40	
	エネルギー 764kcal たんぱく質 28.8g 脂質 22.9g 糖質 106.3g					
27 (水)	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
	[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 ●豆乳スープ 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 コーン（冷） 13 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65		こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 野菜ブイヨン 1.2 赤 豆乳 12 水 138 ●ダイスゼリー（みかん） 緑 ゼリー（みかん） 65	
	エネルギー 783kcal たんぱく質 30.0g 脂質 24.7g 糖質 100.4g					
28 (木)	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		カレールウの素(米粉)	14.6
	[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。[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 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 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		水 110 ●野菜のピクルス 緑 キャベツ 26 緑 さんどまめ（冷） 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 ●りんご（カット缶） 緑 りんご（カット缶） 58	
	エネルギー 806kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.9g 糖質 121.0g					
29 (金)	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
	[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 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 ピーマン 21 緑 にんじん 14 黄 綿実油 1.12		こしょう 0.042 トンカツソース 9.8 ウスターソース 5.6 ●えだまめ 緑 えだまめ（冷） 15 ※塩 0.2 ●おさつチップス 黄 おさつチップス（袋） 5 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	
	エネルギー 731kcal たんぱく質 34.8g 脂質 24.1g 糖質 84.9g					

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)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26日 (火)

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。