

1 (月)	鶏肉の塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 きゅうりの甘酢あえ ソフト黒豆			●鶏肉の塩こうじ焼き			赤 白みそ 4.6				
	[鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。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。[さつまいものみそ汁]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしてだしをとり、にんじん、キャベツ、さつまいも、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、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。[きゅうりの甘酢あえ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。			赤 鶏肉 62.1			赤 にぼし 2.3				
	エネルギー 732kcal たんぱく質 32.0g 脂質 15.9g 糖質 110.1g			緑 たまねぎ 27.6			水 150				
ごはん 牛乳				●さつまいものみそ汁			緑 きゅうり 39				
				黄 さつまいも 32.5			黄 砂糖 0.91				
				赤 うすあげ（冷） 6.5			塩 0.26				
				緑 キャベツ 32.5			米酢 0.91				
				緑 にんじん 13			●ソフト黒豆				
				緑 ブラックマッペもやし 13			赤 ソフト黒豆（袋） 8				
			赤 赤みそ 11.5								
2 (火)	牛肉の香味焼き トマトのスープスパゲッティ 和なし（カット缶）			●牛肉の香味焼き			緑 たまねぎ 39				
	[牛肉の香味焼き]①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、綿実油で下味をつける。②①の牛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230℃、13分間、焼き物機で焼く。[トマトのスープスパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでする。②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけし、最後にスパゲッティ、パセリを加えて煮る。[和なし（カット缶）]①和なしは1人1/30缶ずつである。			赤 牛肉 52			緑 トマト 26				
	エネルギー 849kcal たんぱく質 38.9g 脂質 28.2g 糖質 102.1g			緑 ビーマン 13			緑 にんじん 13				
黒糖パン 牛乳				ワイン（白） 1.56			緑 パセリ 0.65				
				塩 0.39			緑 にんにく 0.39				
				こしょう（粗挽） 0.026			黄 オリーブ油 0.65				
				オールスパイス 0.052			塩 0.39				
				ウスターソース 1.56			こしょう 0.039				
				黄 綿実油 0.65			チキンブイヨン 1.17				
				●トマトのスープスパゲッティ			水 104				
				赤 鶏肉 26			※塩 0.5				
				赤 ベーコン 10.4			●和なし（カット缶）				
			黄 スパゲッティ 19.5			緑 和なし（カット缶） 58					
3 (水)	酢豚 中華みそスープ まっ茶大豆			●酢豚			ケチャップ 2.6				
	[酢豚]①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順にいためる。④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に豚肉を加えて煮る。[中華みそスープ]①しいたけ（乾）はもとす。②湯（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をわかし、鶏肉、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやしを加えて煮、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し、最後ににらを加えて煮る。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。			赤 豚肉 50.8			水 6.5				
	エネルギー 773kcal たんぱく質 33.5g 脂質 21.6g 糖質 106.9g			緑 しょうが 1.12			●中華みそスープ				
ごはん 牛乳				料理酒 1.54			赤 鶏肉 19.5				
				こいくちしょうゆ 1.54			緑 ブラックマッペもやし 19.5				
				黄 じゃがいもでん粉 7.6			緑 コーン（冷） 6.5				
				黄 なたね油 8			緑 にら 6.5				
				緑 たまねぎ 32.5			緑 しいたけ（乾） 0.65				
				緑 たけのこ（水煮） 13			こしょう 0.02				
				緑 にんじん 13			うすくちしょうゆ 0.3				
				黄 ビーマン 6.5			赤 赤みそ 8				
				黄 綿実油 0.65			中華スープの素 0.6				
				黄 砂糖 0.91			水 150				
				塩 0.26			●まっ茶大豆				
				米酢 0.52			赤 まっ茶大豆（袋） 6				
			こいくちしょうゆ 1.3								
4 (木)	他人丼 ささみとキャベツのいためもの オクラの甘酢あえ いもけんぴフィッシュ			●他人丼			●ささみとキャベツのいためもの				
	[他人丼]①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[ささみとキャベツのいためもの]①綿実油を熱し、キャベツ、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[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。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。			赤 牛肉 35			赤 ささみ（油漬け） 6.5				
	エネルギー 738kcal たんぱく質 31.3g 脂質 20.9g 糖質 102.2g			料理酒 1.05			緑 キャベツ 39				
ごはん 牛乳				赤 鶏卵（液卵） 49			黄 綿実油 0.39				
				塩 たまねぎ 63			塩 0.26				
				緑 にんじん 14			こしょう 0.013				
				緑 青ねぎ 7			うすくちしょうゆ 0.65				
				黄 砂糖 1.4			●オクラの甘酢あえ				
				みりん 0.7			緑 オクラ 26				
				塩 0.42			黄 砂糖 0.78				
				うすくちしょうゆ 4.2			塩 0.13				
				こいくちしょうゆ 2.8			米酢 0.78				
除去食 （卵）				赤 けずりぶし 0.98			うすくちしょうゆ 0.26				
				水 42			●いもけんぴフィッシュ				
							赤 いもけんぴフィッシュ（袋） 5				
5 (金)	ウインナーのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ 発酵乳			●ウインナーのケチャップソース			緑 にんじん 13				
	[ウインナーのケチャップソース]①ウインナーソーセージはゆでる。（中心まで十分に加熱する）②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、湯を合わせて煮、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、配缶時にウインナーソーセージにかける。[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、たまねぎ、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。[焼きかぼちゃ]①かぼちゃは、塩、綿実油で下味をつける。②かぼちゃ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180℃、20分間、焼き物機で焼く。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。			赤 ウインナーソーセージ 40			緑 むきえだまめ（冷） 6.5				
	エネルギー 858kcal たんぱく質 33.9g 脂質 28.1g 糖質 107.6g			黄 砂糖 0.5			塩 0.35				
おさつパン 牛乳				ケチャップ 3			こしょう 0.02				
				トンカツソース 1			うすくちしょうゆ 1.2				
				ウスターソース 0.3			チキンブイヨン 1.7				
				黄 じゃがいもでん粉 0.1			水 150				
				水 3.5			●焼きかぼちゃ				
				●スープ			緑 かぼちゃ 45.5				
除去食 （大豆）				赤 鶏肉 26			塩 0.13				
				ワイン（白） 0.78			黄 綿実油 0.65				
				緑 キャベツ 32.5			●発酵乳				
			緑 たまねぎ 26			赤 発酵乳 70					
8 (月)	さけのしょうゆだれかけ 五目汁 高野どうふのいり煮			●さけのしょうゆだれかけ			赤 けずりぶし 2.3				
	[さけのしょうゆだれかけ]①さけは綿実油をひいた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。②砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさけにかける。[五目汁]①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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、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。[高野どうふのいり煮]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。			赤 さけ（角） 70			水 150				
	エネルギー 708kcal たんぱく質 38.3g 脂質 16.6g 糖質 97.7g			黄 砂糖 1.95			●高野どうふのいり煮				
ごはん 牛乳				こいくちしょうゆ 2.6			赤 豚ひき肉 13				
				水 1.95			赤 高野どうふ（粉末） 7.8				
				黄 綿実油 0.65			緑 にんじん 6.5				
				●五目汁			緑 グリンピース（冷） 3.9				
				緑 キャベツ 39			赤 ひじき 0.65				
				緑 たまねぎ 26			黄 綿実油 0.13				
				緑 たけのこ（水煮） 13			黄 砂糖 1.17				
				緑 青ねぎ 6.5			塩 0.13				
				緑 えのきたけ 13			うすくちしょうゆ 1.95				
				塩 0.46			赤 だしこんぶ 0.156				
				うすくちしょうゆ 4.6			赤 けずりぶし 0.585				
				赤 だしこんぶ 0.6			水 39				

18 (木)	ヤンニョムチキン　とうふのスープ　切干しだいこんのナムル			●ヤンニョムチキン		緑　にんじん　13						
	こ　は　ん	牛　乳	[ヤンニョムチキン]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。【とうふのスープ】①湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、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する。【切干しだいこんのナムル】①切干しだいこんは十分にもみ洗いた後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、切干しだいこんは各々ゆでるか、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砂糖、塩、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②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。	赤　鶏肉　65.3 緑　しょうが　0.73 緑　にんにく　0.73 料理酒　2.03 黄　じゃがいもでん粉　13.1 黄　なたね油　10 みりん　1.82 こいくちしょうゆ　1.3 ケチャップ　5.2 コチジャン　1 水　3.25	●●切干しだいこんのナムル	緑　きゅうり　10 緑　切干しだいこん　4 黄　砂糖　0.4 塩　0.1 うすくちしょうゆ　1.5 黄　ごま油　0.3 黄　いりごま（白）　0.3	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 中華スープの素　0.9 水　150					
	エネルギー 854kcal　たんばく質 30.1g　脂質 30.9g　糖質 111.0g			●●とうふのスープ		赤　豚肉　13 赤　とうふ（冷）　26 緑　たまねぎ　32.5 緑　チンゲンサイ　19.5						
19 (金)	豚肉の甘辛焼き　みそ汁　かぼちゃのいとか煮			●●豚肉の甘辛焼き		赤　白みそ　4.6 赤　だしこんぶ　0.6 緑　けすりぶし　2.3 緑　水　150	赤　白みそ　4.6 赤　だしこんぶ　0.6 緑　けすりぶし　2.3 緑　水　150					
	菜　飯	牛　乳	[豚肉の甘辛焼き]①豚肉は料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。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、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。【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、けす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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【かぼちゃのいとか煮】①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、かぼちゃを加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、あすきを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する）									
	エネルギー 736kcal　たんばく質 30.6g　脂質 17.4g　糖質 108.2g			●●かぼちゃのいとか煮		赤　あすき(ドライバック)　6.5 緑　かぼちゃ　45.5 黄　砂糖　1.3 みりん　0.65 うすくちしょうゆ　2.6 だしこんぶ　0.104 けすりぶし　0.39 水　26						
22 (月)	チキンレバーカツ　ケチャップ煮　キャベツのバジル風味サラダ			●●チキンレバーカツ		こしょう　0.014 ローレル　0.042 ケチャップ　11.2 チキンブイヨン　0.84	赤　鶏肉　14 黄　じゃがいも　49 緑　たまねぎ　42 緑　にんじん　28 緑　トマト（缶）　14 緑　グリーンピース（冷）　7 黄　綿実油　0.42 黄　砂糖　0.56 塩　0.7					
	黒糖パン	牛　乳	[チキンレバーカツ]①チキンレバー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℃）【ケチャップ煮】①綿実油を熱し、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、トマト、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にグリーンピースを加えて煮る。【キャベツのバジル風味サラダ】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、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。									
	エネルギー 846kcal　たんばく質 32.5g　脂質 29.2g　糖質 100.0g			●●キャベツのバジル風味サラダ		緑　キャベツ　39 黄　砂糖　0.91 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 綿実油　0.39						
24 (水)	ハヤシライス　グリーンアスパラガスとコーンのサラダ　洋なし（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 ●●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ	赤　牛肉　56 黄　じゃがいも　49 緑　たまねぎ　56 緑　にんじん　21 緑　グリーンピース（冷）　7 緑　セロリ　2.8 緑　にんにく　0.7 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					
	こ　は　ん	牛　乳	[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、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。【グリーンアスパラガスとコーンのサラダ】①グリーンアスパラガス、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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【洋なし（カット缶）】①洋なしは１人１／３０缶ずつである。									
	エネルギー 788kcal　たんばく質 28.3g　脂質 18.1g　糖質 119.2g			●●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ		緑　グリーンアスパラガス(冷)　26 緑　コーン（冷）　6.5 黄　砂糖　1.3 塩　0.39 ワインビネガー　1.04 綿実油　0.39						
25 (木)	鶏肉のバジル焼き　ベーコンと野菜のスープ煮　キャベツときゅうりのサラダ			●●鶏肉のバジル焼き		黄　綿実油　0.65 塩　0.39 こしょう　0.026 うすくちしょうゆ　1.17 チキンブイヨン　1.04 水　91 ●●キャベツときゅうりのサラダ	赤　鶏肉　65 ワイン（白）　1.95 塩　0.39 こしょう（粗挽）　0.026 バジル　0.052 黄　オリーブ油　0.65					
	コッパン	牛　乳	[鶏肉のバジル焼き]①鶏肉はワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。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。【ベーコンと野菜のスープ煮】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、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。【キャベツときゅうりのサラダ】①キャベツ、きゅうりは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、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 745kcal　たんばく質 36.2g　脂質 24.2g　糖質 85.5g			●●ベーコンと野菜のスープ煮		赤　ベーコン　10.4 黄　じゃがいも　39 緑　たまねぎ　45.5 緑　にんじん　19.5 緑　むきえだまめ（冷）　13 緑　マッシュルーム（水煮）　13						
26 (金)	一口がんもとさといものみそ煮　牛肉と野菜のいためもの　みたらしだんご　焼きのり			●●一口がんもとさといものみそ煮		緑　しょうが　0.65 緑　キャベツ　19.5 緑　ピーマン　6.5 黄　綿実油　0.65 塩　0.26 こいくちしょうゆ　0.78	赤　鶏肉　13 黄　さといも　32.5 赤　一口がんも　26 緑　たまねぎ　45.5 緑　にんじん　26 緑　さんどまめ（冷）　13 黄　砂糖　0.6 こいくちしょうゆ　0.6 赤　赤みそ　8.4 赤　けすりぶし　1.1 水　48					
	こ　は　ん	牛　乳	[一口がんもとさといものみそ煮]①さといものはさつとゆで、ぬめりをとる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【牛肉と野菜のいためもの】①牛肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。【みたらしだんご】①砂糖、こいくちしょうゆ、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。【焼きのり】①焼きのりは１人１袋ずつである。									
	エネルギー 806kcal　たんばく質 30.5g　脂質 19.1g　糖質 123.1g			●●牛肉と野菜のいためもの		赤　牛肉　26 緑　焼きのり（袋）　1.25						

29 (月)	マーボーなす ツナと野菜のいためもの 焼きさつまいもの甘みつけかけ			●マーボーなす		●ツナと野菜のいためもの	
	こはん	牛乳	[マーボーなす]①なすはさっと水にさらしてあくをぬぎ、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、なす（下ゆでなし）、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。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、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。【ツナと野菜のいためもの】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、コーン、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。【焼きさつまいもの甘みつけかけ】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180℃、23分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。	赤 牛ひき肉 32.5	赤 ツナ缶 6.5		
				赤 豚ひき肉 32.5	緑 ブラックマッペもやし 26		
ミココッパン	牛乳	[焼きさつまいもの甘みつけかけ]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180℃、23分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。	緑 たまねぎ 39	緑 コーン（冷） 13			
			緑 なす 39	黄 綿実油 0.26			
ミココッパン	牛乳	[焼きさつまいもの甘みつけかけ]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180℃、23分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。	緑 にんじん 13	塩 0.065			
			緑 ピーマン 13	こしょう 0.013			
ミココッパン	牛乳	[焼きさつまいもの甘みつけかけ]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180℃、23分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。	緑 しょうが 0.65	こいくちしょうゆ 0.39			
			黄 綿実油 0.65	●焼きさつまいもの甘みつけかけ			
ミココッパン	牛乳	[焼きさつまいもの甘みつけかけ]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180℃、23分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。	トウバンジャン 0.2	黄 さつまいも 52.5			
			塩 0.13	黄 砂糖 4.5			
ミココッパン	牛乳	[焼きさつまいもの甘みつけかけ]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180℃、23分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。	こいくちしょうゆ 3.9	塩 0.15			
			赤 赤みそ 3.9	こいくちしょうゆ 0.15			
ミココッパン	牛乳	[焼きさつまいもの甘みつけかけ]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180℃、23分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。	黄 じゃがいもでん粉 1.3	水 3			
			水 23.4				
エネルギー 808kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.1g 糖質 116.6g							
30 (火)	オイスターソース焼きそば もやしの中華あえ ぶどう（巨峰）			●オイスターソース焼きそば		こいくちしょうゆ 4.2	
	ミニコッパン	牛乳	[オイスターソース焼きそば]①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、しょうが、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、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めん、にらを加えて更にいためる。【もやしの中華あえ】①いりごまはいる。②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。③砂糖、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、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。【ぶどう（巨峰）】①ぶどうは1人3粒ずつである。	赤 豚肉 56	テンメンジャン 2.8		
				黄 中華めん 42	オysterソース 1.4		
ミニコッパン	牛乳	[もやしの中華あえ]①いりごまはいる。②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。③砂糖、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、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。【ぶどう（巨峰）】①ぶどうは1人3粒ずつである。	黄 綿実油 1.26	●もやしの中華あえ			
			緑 キャベツ 56	緑 ブラックマッペもやし 39			
ミニコッパン	牛乳	[もやしの中華あえ]①いりごまはいる。②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。③砂糖、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、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。【ぶどう（巨峰）】①ぶどうは1人3粒ずつである。	緑 たまねぎ 56	黄 砂糖 1.04			
			緑 にんじん 14	米酢 1.56			
ミニコッパン	牛乳	[もやしの中華あえ]①いりごまはいる。②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。③砂糖、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、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。【ぶどう（巨峰）】①ぶどうは1人3粒ずつである。	緑 にら 7	うすくちしょうゆ 1.95			
			緑 しょうが 0.7	黄 ごま油 0.39			
ミニコッパン	牛乳	[もやしの中華あえ]①いりごまはいる。②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。③砂糖、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、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。【ぶどう（巨峰）】①ぶどうは1人3粒ずつである。	緑 にんにく 0.7	黄 いりごま（白） 0.65			
			黄 綿実油 1.12	●ぶどう（巨峰）			
ミニコッパン	牛乳	[ぶどう（巨峰）]①ぶどうは1人3粒ずつである。	塩 0.14	緑 ぶどう（巨峰） 42.5			
			こしょう 0.042				
エネルギー 680kcal たんぱく質 32.4g 脂質 22.7g 糖質 78.4g							

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。

9月26日（金）

月見の行事献立

旧暦の8月15日（今年は10月6日）は、「十五夜」や「中秋の名月」といって、月が美しく見える時です。

月見をする時は、いもやだんごのほか、すすきを供えて一年の豊作に感謝します。

※旧暦：昔のこよみのこと

今日の給食には、「一口がんもとさといものみそ煮」と「みたらしだんご」が出ます。

「みたらしだんご」は、しっかりとよくかんで食べましょう。

朝食をおいしく食べる工夫をしよう

朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ、午前中の活動に必要なエネルギーを補給し、生活リズムを整える役割があります。朝食を食べないと、活動力や集中力が低下し、午前中の学習や運動に影響が及びます。朝食を食べないことがある人、簡単に済ませることがある人は、おいしくしっかり食べるために、次のことに気を付けましょう。

早寝早起きをしましょう。

早起きをすることで、時間にゆとりをもつことができます。早寝早起きをして、規則正しい生活リズムを身に付けるようにしましょう。

夕食は早めに済ませましょう。

夕食が遅くなったり、夜食を食べたりすると、朝に食欲がわきません。夕食は早めに済ませ、夜食は控えるようにしましょう。

9月22日（月）

生活習慣病の予防

子どもの頃から栄養バランスのとれた食生活を送ることで、生活習慣病を予防しましょう。

・1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

・糖分、脂質、塩分のとり過ぎに気を付けましょう。

9月30日（火）

巨峰

日本では、60種類以上のぶどうが栽培されています。

「巨峰」は、1942年に日本の気候でも栽培できる大粒のぶどうを目指し、誕生しました。果肉の甘みが強く、豊かなコクがあるのが特徴です。

「ぶどう(巨峰)」は、しっかりとよくかんで食べましょう。



大阪市食育推進キャラクター
たべやん