

1(月)	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	
	【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、ワインピ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。	赤 鶏肉	65	塩	0.39
コッパン		ワイン(白)	1.95	こしょう	0.026
牛乳		塩	0.39	うすくちしょうゆ	1.17
		こしょう(粗挽)	0.026	チキンブイヨン	1.04
除去食(大豆)		バジル	0.052	水	91
		オリーブ油	0.65	●キャベツときゅうりのサラダ	
みかんジャム	エネルギー 743kcal たんぱく質 36.1g 脂質 24.2g 糖質 85.1g	赤 ベーコン	10.4	緑 キャベツ	26
2(火)	豚肉の甘辛焼き みそ汁 かぼちゃのいとし煮	●豚肉の甘辛焼き	赤 白みそ	4.6	
	【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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【かぼちゃのいとし煮】①だしこんぶ、けず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、あずきを加えて煮る。(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)	赤 豚肉	52	赤 だしこんぶ	0.6
菜飯		緑 たまねぎ	26	赤 けずりぶし	2.3
		緑 ピーマン	6.5	水	150
牛乳		料理酒	1.56	●かぼちゃのいとし煮	
		黄 砂糖	1.3	赤 あずき(ドライパック)	6.5
除去食(大豆)		こいくちしょうゆ	2.6	緑 かぼちゃ	45.5
		●みそ汁		黄 砂糖	1.3
みかんジャム	エネルギー 736kcal たんぱく質 30.6g 脂質 17.4g 糖質 108.2g	赤 うすあげ(冷)	6.5	みりん	0.65
3(水)	牛肉の香味焼き トマトのスーパゲッティ 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	赤 牛肉	52	赤 トマト	26
黒糖パン		緑 ピーマン	13	緑 にんじん	13
		ワイン(白)	1.56	緑 パセリ	0.65
牛乳		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
除去食(大豆)		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
みかんジャム	エネルギー 849kcal たんぱく質 38.9g 脂質 28.2g 糖質 102.1g	綿実油	0.65	チキンブイヨン	1.17
4(木)	さけのしょうゆだれかけ 五目汁 高野どうふのいり煮	●トマトのスーパゲッティ	赤 鶏肉	26	
	【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	赤 牛肉	104	●和なし(カット缶)	
ごはん		赤 ベーコン	10.4	緑 和なし(カット缶)	58
牛乳		黄 スパゲッティ	19.5	緑 和なし(カット缶)	58
5(金)	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	●さけのしょうゆだれかけ	赤 けずりぶし	2.3	
	【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	赤 さけ(角)	70	水	150
ごはん		黄 砂糖	1.95	●高野どうふのいり煮	
		こいくちしょうゆ	2.6	赤 豚ひき肉	13
牛乳		水	1.95	赤 高野どうふ(粉末)	7.8
		綿実油	0.65	緑 にんじん	6.5
除去食(大豆)		●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
牛乳		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
牛乳		緑 青ねぎ	6.5	黄 砂糖	0.13
		緑 えのきたけ	13	うすくちしょうゆ	1.95
みかんジャム	エネルギー 708kcal たんぱく質 38.3g 脂質 16.6g 糖質 97.7g	塩	0.46	赤 だしこんぶ	0.156
6(土)	カレーマカロニグラタン 豚肉と野菜のスープ みかん(缶)	うすくちしょうゆ	4.6	赤 けずりぶし	0.585
	【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	赤 だしこんぶ	0.6	水	39
ごはん		●ヤンニョムチキン		緑 にんじん	13
		赤 鶏肉	65.3	塩	0.3
牛乳		緑 しょうが	0.73	こしょう	0.02
		緑 にんにく	0.73	うすくちしょうゆ	2.1
牛乳		料理酒	2.03	中華スープの素	0.9
		黄 キャベツ	39	水	150
牛乳		黄 なたね油	10	●切干しだいこんのナムル	
		みりん	1.82	緑 きゅうり	10
牛乳		こいくちしょうゆ	1.3	緑 キャベツ	4
		ケチャップ	5.2	緑 切干しだいこん	4
牛乳		コチジャン	1	黄 砂糖	0.4
		水	3.25	塩	0.1
牛乳		●とうふのスープ		うすくちしょうゆ	1.5
		赤 豚肉	13	黄 ごま油	0.3
みかんジャム	エネルギー 854kcal たんぱく質 30.1g 脂質 30.9g 糖質 111.0g	赤 とうふ(冷)	26	黄 いりごま(白)	0.3
7(日)	カレーマカロニグラタン 豚肉と野菜のスープ みかん(缶)	緑 たまねぎ	32.5	●カレーマカロニグラタン	
	【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	緑 チンゲンサイ	19.5	●豚肉と野菜のスープ	
ごはん		赤 鶏肉	42	赤 豚肉	32.5
		黄 マカロニ(米粉)	8.4	ワイン(白)	1.04
牛乳		緑 たまねぎ	28	黄 ジャがいも	19.5
		緑 グリンピース(冷)	7	緑 キャベツ	39
牛乳		緑 マッシュルーム(水煮)	7	緑 にんじん	13
		黄 綿実油	0.7	緑 コーン(冷)	6.5
牛乳		こしょう	0.028	緑 パセリ	0.65
		カレー粉	0.14	塩	0.35
牛乳		ウスターソース	1.4	こしょう	0.02
		カレー粉	0.14	うすくちしょうゆ	1.2
牛乳		ウスターソース	1.4	チキンブイヨン	1.7
		黄 パン粉(米粉)	0.7	水	150
みかんジャム	エネルギー 846kcal たんぱく質 38.4g 脂質 21.5g 糖質 113.5g	水	32.2	●みかん(缶)	57

9(火)	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	赤 牛ひき肉	32.5	
	【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	赤 豚ひき肉	32.5	緑 ブラックマッペもやし	26
ごはん		緑 たまねぎ	39	緑 コーン(冷)	13
		緑 なす	39	黄 綿実油	0.26
牛乳		緑 にんじん	13	塩	0.65
		緑 ピーマン	13	こしょう	0.013
牛乳		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	
牛乳		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
牛乳		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
みかんジャム	エネルギー 808kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.1g 糖質 116.6g	黄 ジャがいもでん粉	1.3	水	3
		水	23.4		
10(水)	牛肉のデミグラスソース煮 ウィンナーのスープ きゅうりのピクルス	●牛肉のデミグラスソース煮	赤 牛肉	42	
	【牛肉のデミグラスソース煮】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更	緑 たまねぎ	28	緑 にんじん	13
コッパン		緑 グリンピース(冷)	4.2	緑 パセリ	0.65
		緑 にんにく	0.7	塩	0.25
牛乳		黄 綿実油	0.7	こしょう	0.02
		塩	0.14	うすくちしょうゆ	1.2
牛乳		こしょう(粗挽)	0.028	チキンブイヨン	1.7
		デミグラスソース(米粉)	2.8	水	150
牛乳		ウスターソース	2.1	●きゅうりのピクルス	
		ケチャップ	2.1	緑 きゅうり	39
いちごジャム		チキンブイヨン	0.28	黄 砂糖	1.04
		水	11.2	塩	0.26
みかんジャム	エネルギー 744kcal たんぱく質 32.7g 脂質 24.0g 糖質 89.9g	●ウィンナーのスープ		ワインピネガー	1.04
		赤 ウィンナー	26	うすくちしょうゆ	0.26
11(木)	酢豚 中華みそスープ まっ茶大豆	●酢豚	赤 豚肉	50.8	
	【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	緑 しょうが	1.12	●中華みそスープ	
ごはん		赤 鶏肉	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
牛乳		黄 ジャがいもでん粉	7.6	緑 コーン(冷)	6.5
		黄 なたね油	8	緑 にら	6.5
牛乳		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
牛乳		緑 にんじん	13	うすくちしょうゆ	0.3
		緑 ピーマン	6.5	赤 赤みそ	8
牛乳		黄 綿実油	0.65	中華スープの素	0.6
		黄 砂糖	0.91	水	150
みかんジャム	エネルギー 773kcal たんぱく質 33.5g 脂質 21.6g 糖質 106.9g	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		
12(金)	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	赤 牛肉	35	
	【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	赤 ささみ(油漬け)	6.5	緑 キャベツ	39
ごはん		緑 料理酒	1.05	黄 綿実油	0.39
		赤 鶏卵(液卵)	49	緑 鶏肉	0.26
牛乳		緑 たまねぎ	63	こしょう	0.013
		緑 にんじん	14	うすくちしょうゆ	0.65
牛乳		緑 青ねぎ	7	●オクラの甘酢あえ	
		黄 砂糖	1.4	緑 オクラ	26
牛乳		みりん	0.7	黄 砂糖	0.78
		塩	0.42	塩	0.13
牛乳		うすくちしょうゆ	4.2	米酢	0.78
		こいくちしょうゆ	2.8	うすくちしょうゆ	0.26
みかんジャム	エネルギー 738kcal たんぱく質 31.3g 脂質 20.9g 糖質 102.2g	赤 けずりぶし	0.98	●いもけんぴフィッシュ	
		水	42	赤 いもけんぴフィッシュ(袋)	5
16(火)	とうふローフ ケチャップ(袋・とうふローフ) 洋風煮 棒チーズ	●とうふローフ	黄 ジャがいも	32.5	
	【とうふローフ】①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、でん粉、たまね	赤 ツナ缶	17.3	緑 キャベツ	39
黒糖パン		黄 ジャがいもでん粉	2.3	緑 にんじん	26
		赤 とうふ	34.5	緑 さんどまめ(冷)	13
牛乳		赤 大豆(粒状)	2.3	緑 マッシュルーム(水煮)	13
		緑 たまねぎ	11.5	塩	0.52
牛乳		黄 砂糖	0.46	こしょう	0.026
		塩	0.12	ローレル	0.013
牛乳		こいくちしょうゆ	0.35	うすくちしょうゆ	1.3
		●ケチャップ(袋・とうふローフ)		チキンブイヨン	1.04
牛乳		ケチャップ(袋)	8	水	91
		●洋風煮		●棒チーズ	
		赤 鶏肉	39	赤 棒チーズ	10
みかんジャム	エネルギー 745kcal たんぱく質 36.9g 脂質 23.9g 糖質 85.2g	ワイン(白)	1.17		
17(水)	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ ミニフィッシュ	●チキンカレーライス	赤 鶏肉	45.5	
	【チキンカレーライス】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、カレー粉を	黄 ジャがいも	45.5	緑 キャベツ	32.5
ごはん		緑 たまねぎ	58.5	緑 コーン(冷)	6.5
		緑 にんじん	19.5	黄 砂糖	1.04
牛乳		緑 グリンピース(冷)	6.5	塩	0.13
		緑 にんにく	0.65	米酢	1.04
牛乳		黄 綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	0.65
		カレー粉	0.3	黄 綿実油	0.39
牛乳		塩	0.2	●ミニフィッシュ	
		ローレル	0.013	赤 ミニフィッシュ(袋)	5
みかんジャム	エネルギー 728kcal たんぱく質 28.8g 脂質 14.8g 糖質 111.6g	カレー粉	14.6		
		水	110		

18 (木)	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
	【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 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 緑 キャベツ 56 緑 たまねぎ 56 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 綿実油 1.12 塩 0.14 こしょう 0.042	赤 豚肉 56 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 緑 キャベツ 56 緑 たまねぎ 56 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 綿実油 1.12 塩 0.14 こしょう 0.042	こいくちしょうゆ 4.2 テンメンジャン 2.8 オイスターソース 1.4
ミココパル 牛乳	エネルギー 680kcal たんぱく質 32.4g 脂質 22.7g 糖質 78.4g			

19 (金)	さごしのおろししょうゆかけ 含め煮 牛ひきそぼろ	●さごしのおろししょうゆかけ	塩	0.26
	【さごしのおろししょうゆかけ】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、配缶時にさごしにかける。【含め煮】①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。②けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、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、あつあげを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【牛ひきそぼろ】①ひききはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、牛ひき肉をいためる。更にひききをいためる。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。	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 1.5	赤 牛ひき肉 14 緑 しそ 0.42 赤 あつあげ (冷) 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 砂糖 1.3	塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.25 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52
ごはん 牛乳	エネルギー 770kcal たんぱく質 34.7g 脂質 22.5g 糖質 99.9g			

22 (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 赤 にぼし 2.3 水 150
	【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 緑 たまねぎ 27.6 塩こうじ 5.2	●きゅうりの甘酢あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.91
ごはん 牛乳	エネルギー 732kcal たんぱく質 32.0g 脂質 15.9g 糖質 110.1g		

24 (水)	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 赤 ウインナーソーセージ 40 黄 砂糖 0.5 ケチャップ 3 トンカツソース 1 ウスターソース 0.3 黄 じゃがいもでん粉 0.1 水 3.5
	【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、チキンブイオンで味つけし、「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 鶏肉 26 ワイン (白) 0.78 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 26	●焼きかぼちゃ 緑 かぼちゃ 45.5 塩 0.13 黄 綿実油 0.65
コッパパン 牛乳	エネルギー 811kcal たんぱく質 33.4g 脂質 27.9g 糖質 97.2g		

25 (木)	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご 焼きのり	●一口がんとさといものみそ煮	緑 しょうが 0.65 赤 鶏肉 13 黄 さといも 32.5 赤 一口がんと 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 けずりぶし 1.1 水 48
	【一口がんとさといものみそ煮】①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。一口がんとは熱湯をかけ油ぬきする。②けず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、一口がんとを加え、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。	●みたらしだんご 黄 白玉だんご 50 黄 砂糖 2.8 こいくちしょうゆ 0.8 黄 じゃがいもでん粉 0.3 水 8	●焼きのり 赤 焼きのり (袋) 1.25
ごはん 牛乳	エネルギー 806kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.1g 糖質 123.1g		

26 (金)	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 チキンブイオン 0.84 水 70
	【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、チキンブイオンで味つけて煮、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、ワインピネガー、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。	赤 チキンレバーカツ 60 黄 なたね油 9 赤 豚肉 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	●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 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39
チーズパン 牛乳	エネルギー 863kcal たんぱく質 32.6g 脂質 29.3g 糖質 103.5g		

29 (月)	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	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
	【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、チキンブイオンで味つけし、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、ワインピ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。	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	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 チキンブイオン 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 緑 グリーンアスパラガス(缶) 26 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.3 塩 0.39 ワインピネガー 1.04 黄 綿実油 0.39
ごはん 牛乳	エネルギー 788kcal たんぱく質 28.3g 脂質 18.1g 糖質 119.2g		

30 (火)	鶏肉のてり焼き とうがンのみそ汁 なすのそぼろいため	●鶏肉のてり焼き	赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 黄 砂糖 1.4 みりん 2.1 こいくちしょうゆ 2.38
	【鶏肉のてり焼き】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。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。【とうがンのみそ汁】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、とうがん、うすあげを加えて煮る。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、最後にオクラを加えて煮る。【なすのそぼろいため】①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。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす(下ゆでなし)、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけし、なす(下ゆであり)を加えていためる。	赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 黄 砂糖 1.4 みりん 2.1 こいくちしょうゆ 2.38	●なすのそぼろいため 赤 豚ひき肉 13 緑 なす 26 緑 ピーマン 6.5 緑 しょうが 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 1.95
ごはん 牛乳	エネルギー 708kcal たんぱく質 34.6g 脂質 17.3g 糖質 99.2g		

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25日 (木)



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

今日給食には、「一口がん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、朝に食欲がわかまません。夕食は早めに済ませ、夜食は控えるようにしましょう。



大阪市食育推進キャラクター たべやん

9月18日 (木)



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、しっかりよくかんで食べましょう。

9月26日 (金)

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。


