

26(水)	ビーフカレーライス 野菜のピクルス りんご缶		●ビーフカレーライス		水 110		
	[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（キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、さんどまめは小学校は400人分程度、中学校は305人分程度）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、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。[りんご缶]①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。		赤 牛肉 52		●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		黄 ジャがいも 45.5		緑 キャベツ 26		
			緑 たまねぎ 52		緑 さんどまめ (冷) 6.5		
ごはん			緑 にんじん 26		黄 砂糖 1.04		
			緑 グリンピース (冷) 6.5		塩 0.26		
			緑 にんにく 0.65		ワインビネガー 1.04		
			黄 綿実油 0.65		●りんご缶		
牛乳			カレー粉 0.3		緑 りんご缶 58		
			塩 0.2				
			ローレル 0.013				
			カレールウの素 (米粉) 14.6				
27(木)	焼きハンバーグ スープ みかん (冷) いちごジャム		●焼きハンバーグ		チキンブイヨン 1.9		
	[焼きハンバーグ]①ハンバーグは網なしホテルパン（小学校は30コ程度、中学校は25コ程度）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。[スープ]①湯をわかし、チキンブイヨンを加え、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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[みかん (冷)]①みかんは1人1コずつである。		赤 ハンバーグ 70		水 135		
			●スープ		●みかん (冷)		
			黄 ジャがいも 26		緑 みかん (冷) 80		
コッペパン			緑 キャベツ 39				
			緑 たまねぎ 26				
			緑 コーン (冷) 13				
			緑 にんじん 13				
牛乳			緑 パセリ 0.65				
			塩 0.32				
			こしょう 0.02				
			うすくちしょうゆ 1.1				
		エネルギー 798kcal たんぱく質 30.7g 脂質 26.5g 糖質 98.9g					
28(金)	マーボーあつあげ丼 きゅうりの中華あえ おさつチップス		●マーボーあつあげ丼		黄 ジャがいもでん粉 1.4		
	[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、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（小学校は90人分程度、中学校は65人分程度）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、配食時にきゅうりにかけ、あえる。[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。		赤 牛ひき肉 28		水 39.2		
			赤 豚ひき肉 14		●きゅうりの中華あえ		
			赤 あつあげ (冷) 49		緑 きゅうり 39		
ごはん			緑 たまねぎ 42		黄 砂糖 1.04		
			緑 なす 28		塩 0.13		
			緑 にんじん 14		米酢 0.78		
			緑 にら 7		うすくちしょうゆ 0.78		
牛乳			緑 しょうが 0.7		黄 ごま油 0.26		
			緑 にんにく 0.7		●おさつチップス		
			黄 ごま油 0.7		黄 おさつチップス (袋) 5		
			トウバンジャン 0.2				
		エネルギー 751kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.9g 糖質 101.7g					
31(月)	焼きシューマイ (小麦) 中華スープ ぶどうゼリー		●焼きシューマイ (小麦)		塩 0.3		
	[焼きシューマイ (小麦)]①肉シューマイは綿実油をひいた網なしホテルパン（100コ程度）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。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、コーン、えのきたけを加えて煮、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。[ぶどうゼリー]①ぶどうゼリーは1人1コずつである。		赤 シューマイ 60		こしょう 0.02		
			黄 綿実油 0.75		うすくちしょうゆ 1.9		
			●中華スープ		中華スープの素 0.8		
黒糖パン			赤 鶏肉 26		水 135		
			料理酒 0.78		●ぶどうゼリー		
			緑 キャベツ 39		緑 ぶどうゼリー 40		
			緑 たまねぎ 26				
牛乳			緑 にんじん 13				
			緑 コーン (冷) 6.5				
			緑 にら 6.5				
			緑 えのきたけ 13				
		エネルギー 775kcal たんぱく質 32.8g 脂質 24.9g 糖質 96.3g					

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]

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。

8月28日(金)

暑さに負けずしっかり食べる工夫

暑くて食欲がない時は、料理の味を工夫してみましょう。

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、食欲を増す働きがあります。



酢やレモンなどのすっぱい味は、
食べ物の消化をよくしたり、疲れを
和らげたりする働きがあります。

しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。