

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |            |               |      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|---------------|------|
| 26(水) | 焼きシューマイ (小麦) 中華スープ ぶどうゼリー いちごジャム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ●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  |
| コッペパン |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 赤 鶏肉          | 26         | 水             | 135  |
| 牛乳    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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         |               |      |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 緑 にんじん        | 13         |               |      |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 緑 コーン (冷)     | 6.5        |               |      |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 緑 にら          | 6.5        |               |      |
|       | エネルギー 785kcal たんぱく質 32.7g 脂質 24.9g 糖質 98.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 緑 えのきたけ       | 13         |               |      |
| 27(木) | 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 じゃがいもでん粉 | 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、配缶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        |               |      |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 塩             | 0.42       |               |      |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | こいくちしょうゆ      | 4.2        |               |      |
|       | エネルギー 751kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.9g 糖質 101.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 赤 赤みそ         | 5.6        |               |      |
| 28(金) | 焼きハンバーグ スープ みかん (冷)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ●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)      |      |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 黒糖パン          |            | 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         |               |      |
| 牛乳    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 緑 にんじん        | 13         |               |      |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 緑 パセリ         | 0.65       |               |      |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 塩             | 0.32       |               |      |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | こしょう          | 0.02       |               |      |
|       | エネルギー 788kcal たんぱく質 30.8g 脂質 26.5g 糖質 96.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | うすくちしょうゆ      | 1.1        |               |      |
| 31(月) | 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      |      |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 黄 じゃがいも       | 45.5       | 緑 キャベツ        | 26   |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ごはん           |            | 緑 たまねぎ        | 52   |
|       | 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 |
| 牛乳    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 黄 綿実油         | 0.65       | ●りんご缶         |      |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | カレー粉          | 0.3        | 緑 りんご缶        | 58   |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 塩             | 0.2        |               |      |
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ローレル          | 0.013      |               |      |
|       | エネルギー 806kcal たんぱく質 26.6g 脂質 19.9g 糖質 121.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | カレールウの素 (米粉)  | 14.6       |               |      |

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(木)

## 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。

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。