

1(火)	牛肉のデミグラスソース煮 ウインナーのスープ きゅうりのピクルス みかんジャム
コッペパン	[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。更にたまねぎをいため、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ウインナーのスープ】①湯をわかし、チキンブイオンを加え、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、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。
牛乳	[きゅうりのピクルス]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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。
	エネルギー 768kcal たんぱく質 33.3g 脂質 25.9g 糖質 90.8g
2(水)	酢豚 中華みそスープ 焼きのり
ごはん	[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）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）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、チンゲンサイを加えて煮、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する。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。
牛乳	エネルギー 766kcal たんぱく質 35.2g 脂質 21.0g 糖質 105.3g
3(木)	豚肉のカレー風味焼き 鶏肉と野菜のスープ煮 和なし缶（中）
おさつパン	[豚肉のカレー風味焼き]①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、綿実油で下味をつける。②①の豚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（小学校は35人分程度、中学校は25人分程度）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。【鶏肉と野菜のスープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイオンを加え、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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【和なし缶（中）】①和なしは1人1/30缶ずつである。
牛乳	エネルギー 822kcal たんぱく質 41.0g 脂質 24.5g 糖質 101.0g
4(金)	鶏肉のてり焼き とうがんのみそ汁 なすのそぼろいため いもけんぴフィッシュ（中）
ごはん	[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（小学校は35人分程度、中学校は25人分程度）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。【とうがんのみそ汁】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。【いもけんぴフィッシュ（中）】①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。
牛乳	エネルギー 726kcal たんぱく質 35.7g 脂質 17.8g 糖質 101.6g
7(月)	他人丼（卵） ささみとキャベツのいたためもの 大福豆の煮もの
ごはん	[他人丼（卵）]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、うすくちしょうゆで味つける。【大福豆の煮もの】（A：焼き物機）①大福豆はミニペット（小学校は100人分程度、中学校は75人分程度、ふたあり）に入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。（ふたをしたまま、しばらく味を含ませる）（B：釜）①大福豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）
牛乳	エネルギー 738kcal たんぱく質 31.3g 脂質 20.4g 糖質 103.2g
除去食（卵）	
8(火)	オイスターソース焼きそば（小麦） 焼きかぼちゃのごまだれかけ 洋なし缶 発酵乳（乳）（中）
ミニコッペパン	[オイスターソース焼きそば（小麦）]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。【焼きかぼちゃのごまだれかけ】①かぼちゃは綿実油をからませる。②かぼちゃは網なしホテルパン（小学校は55人分程度、中学校は40人分程度）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。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配付時にかぼちゃにかける。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。【発酵乳（乳）（中）】①発酵乳は1人1本ずつである。
牛乳	エネルギー 791kcal たんぱく質 36.1g 脂質 24.5g 糖質 96.2g

9(水)	鶏肉の塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 牛ひじきそぼろ
ごはん	[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（小学校は30人分程度、中学校は20人分程度）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さつまいもはさつ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にぼしでだしをとり、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、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【牛ひじきそぼろ】①ひじ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。更にひじきをいためる。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。
牛乳	エネルギー 748kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.6g 糖質 107.4g
10(木)	あかうおのレモンソース スープ煮 ベーコンとさんどまめのソテー
黒糖パン	[あかうおのレモンソース]①あかうおは網なしホテルパン（小学校は30切程度、中学校は25切程度）にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こしょう、ワインビネガー、湯、レモンを合わせて煮、配付時にあかうおにかける。【スープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイオンを加え、鶏肉、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。③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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ベーコンとさんどまめのソテー】①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、さんどまめ、コーンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。
牛乳	エネルギー 757kcal たんぱく質 39.3g 脂質 24.3g 糖質 84.6g
11(金)	栄養たっぷりトマトカレー ツナマヨ風きゅうりいため れいとうみかん
ごはん	[栄養たっぷりトマトカレー]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、トマト、湯、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、コーン、マッシュルームを加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こみ、「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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【ツナマヨ風きゅうりいため】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、きゅうり、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、ノンエッグドレッシングで味つけする。【れいとうみかん】①みかんは1人1コずつである。
牛乳	エネルギー 833kcal たんぱく質 29.1g 脂質 24.2g 糖質 115.7g
14(月)	焼きとり みそ汁 ひじきのいため煮
ごはん	[焼きとり]①鶏肉はしょうが汁、綿実油で下味をつける。②①の鶏肉に白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（小学校は35人分程度、中学校は25人分程度）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。④砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮て、水きりでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつつ、配付時に③の材料にかける。【みそ汁】①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、豚肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。【ひじきのいため煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけて煮含める。
牛乳	エネルギー 712kcal たんぱく質 34.4g 脂質 15.5g 糖質 103.9g
15(火)	チキンレバーカツ（小麦） ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ スライスチーズ（乳）（中） ブルーベリージャム
コッペパン	[チキンレバーカツ（小麦）]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、チキンブイオンを加えて煮る。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（小学校は70人分程度、中学校は50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、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、配付時にキャベツにかけ、あえる。【スライスチーズ（乳）（中）】①スライスチーズは1人1枚ずつである。
牛乳	エネルギー 942kcal たんぱく質 37.4g 脂質 36.4g 糖質 102.5g
16(水)	マーボーなす ツナともやしのいためもの 焼きさつまいもの甘みつけかけ
ごはん	[マーボーなす]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。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、最後に水きりでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。【ツナともやしのいためもの】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き、綿実油をからませる。②さつまいもは網なしホテルパン（小学校は60人分程度、中学校は40人分程度）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、配付時にさつまいもにかける。
牛乳	エネルギー 815kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.9g 糖質 116.5g

●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 鶏肉	63	赤 白みそ	4.3
赤 鶏肉	緑 たまねぎ	28	赤 にぼし	2.1
緑 たまねぎ	塩こうじ	5.2	赤 水	140
●さつまいものみそ汁	赤 牛ひき肉	14	●牛ひじきそぼろ	
黄 さつまいも	緑 しそ	0.42	赤 牛ひき肉	14
赤 うすあげ（冷）	赤 ひじき	1.4	緑 しそ	0.42
緑 キャベツ	黄 綿実油	0.42	赤 ひじき	1.4
緑 にんじん	黄 砂糖	1.3	黄 綿実油	0.42
緑 ブラックマッパもやし	赤 みりん	0.65	黄 砂糖	1.3
緑 青ねぎ	うすくちしょうゆ	1.95	赤 白みそ	4.3
赤 赤みそ			赤 にぼし	2.1
●あかうおのレモンソース	緑 グリーンピース（冷）	6.5	赤 白みそ	4.3
赤 あかうお	緑 マッシュルーム水煮	13	赤 だしこんぶ	0.6
黄 砂糖	黄 綿実油	0.65	赤 けずりぶし	2.1
塩	塩	0.52	赤 水	140
こしょう（粗挽）	こしょう	0.026	●ひじきのいため煮	
ワインビネガー	うすくちしょうゆ	1.3	赤 うすあげ（冷）	3.9
レモン（果汁）	チキンブイオン	0.78	緑 にんじん	6.5
水	水	65	赤 ひじき	2.6
●スープ煮	●ベーコンとさんどまめのソテー		赤 うすあげ（冷）	3.9
赤 鶏肉	赤 ベーコン	10.4	緑 にんじん	6.5
白ワイン	緑 さんどまめ（冷）	26	赤 ひじき	2.6
黄 じゃがいも	緑 コーン（冷）	6.5	赤 綿実油	0.39
緑 たまねぎ	黄 綿実油	0.26	黄 砂糖	1.04
緑 キャベツ	塩	0.065	こいくちしょうゆ	2.6
緑 にんじん	こしょう	0.013	赤 だしこんぶ	0.052
●栄養たっぷりトマトカレー	カレールウの素（米粉）	14.6	赤 けずりぶし	0.195
赤 牛肉	水	110	赤 水	13
黄 じゃがいも	●ツナマヨ風きゅうりいため		●キャベツのバジル風味サラダ	
緑 たまねぎ	赤 ツナ	13	緑 キャベツ	39
緑 にんじん	緑 きゅうり	39	黄 砂糖	0.7
緑 トマト缶	黄 綿実油	0.26	緑 たまねぎ	42
緑 むきえだまめ（冷）	塩	0.065	緑 にんじん	0.78
緑 コーン（冷）	こしょう	0.013	トマト缶	0.39
緑 にんにく	うすくちしょうゆ	0.39	グリーンピース（冷）	7
緑 マッシュルーム水煮	黄 ノンエッグドレッシング	6.5	黄 綿実油	0.42
黄 綿実油	●れいとうみかん	80	黄 砂糖	0.56
トマトピューレ	緑 みかん（冷）		塩	0.7
カレー粉			こしょう	0.014
塩			ローレル	0.042
ローレル			●マーボーなす	
●焼きとり	赤 赤みそ	10.7	赤 牛ひき肉	32.5
赤 鶏肉	赤 白みそ	4.3	赤 豚ひき肉	32.5
緑 白ねぎ	赤 だしこんぶ	0.6	緑 たまねぎ	39
緑 しょうが	赤 けずりぶし	2.1	緑 コーン（冷）	13
黄 綿実油	赤 水	140	黄 綿実油	0.26
黄 砂糖	●ひじきのいため煮		緑 なす	39
みりん	赤 うすあげ（冷）	3.9	緑 にんじん	13
こいくちしょうゆ	赤 ひじき	2.6	黄 砂糖	0.65
黄 じゃがいもでん粉	赤 綿実油	0.39	緑 しょうが	0.65
●みそ汁	赤 豚肉	13	緑 しょうが	0.65
赤 豚肉	黄 砂糖	1.04	●いもけんぴフィッシュ（中）	
緑 たまねぎ	こいくちしょうゆ	2.6	赤 いもけんぴフィッシュ（袋）	5
緑 キャベツ	赤 だしこんぶ	0.052	●他人丼（卵）	
緑 こまつな（冷）	赤 けずりぶし	0.195	赤 牛肉	35
緑 えのきたけ	赤 水	13	緑 キャベツ	39
●チキンレバーカツ（小麦）	ケチャップ	11.2	黄 綿実油	0.39
赤 チキンレバーカツ	チキンブイオン	0.84	赤 鶏卵（液卵）	49
黄 なたね油	赤 水	70	緑 たまねぎ	63
●ケチャップ煮	●キャベツのバジル風味サラダ		緑 にんじん	14
赤 豚肉	緑 キャベツ	39	緑 青ねぎ	7
黄 じゃがいも	黄 砂糖	0.7	黄 砂糖	2.08
緑 たまねぎ	黄 塩	0.26	みりん	0.7
緑 にんじん	ワインビネガー	0.78	塩	0.42
トマト缶	うすくちしょうゆ	0.39	うすくちしょうゆ	0.39
グリーンピース（冷）	バジル	0.013	水	26
黄 綿実油	黄 綿実油	0.39	●ささみとキャベツのいためもの	
黄 砂糖	●スライスチーズ（乳）（中）		●オイスターソース焼きそば（小麦）	
塩	赤 スライスチーズ	20	赤 豚肉	63
こしょう			黄 中華めん	42
ローレル			黄 綿実油	1.26
●マーボーなす			緑 キャベツ	56
赤 牛ひき肉	赤 ツナ	6.5	緑 たまねぎ	56
赤 豚ひき肉	緑 ブラックマッパもやし	26	緑 にんじん	14
緑 たまねぎ	緑 コーン（冷）	13	緑 しょうが	0.7
緑 なす	黄 綿実油	0.26	緑 にんにく	0.7
緑 にんじん	黄 砂糖	4.5	黄 綿実油	1.12
緑 しょうが	黄 塩	0.15	塩	0.14
黄 綿実油	赤 けずりぶし	0.15	こしょう	0.042
赤 牛ひき肉	赤 水	3	こいくちしょうゆ	4.2
赤 豚ひき肉	赤 水	3	テンメンジャン	2.8

17(木)	カレーマカロニグラタン スープ 黄桃缶			● <u>カレーマカロニグラタン</u>			白ワイン 1.04 黄 ジャがいも 19.5 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 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 チキンブイヨン 1.9 水 135		
	[<u>カレーマカロニグラタン</u>]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、マッシュルームの順にいため、こしょう、カレー粉、ウスターソース、カレールウの素（カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく）で味つけし、上新粉、湯を加えて煮る。②煮上がれば、グリーンピース、マカロニを加え、ミニパット（小学校は1クラスの人数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし）に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。[<u>スープ</u>]①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[<u>黄桃缶</u>]①黄桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。			赤 鶏肉 42 黄 マカロニ（米粉） 8.4 緑 たまねぎ 35 緑 グリンピース（冷） 5.6 緑 マッシュルーム水煮 7 黄 綿実油 0.7 こしょう 0.028 カレー粉 0.14 ウスターソース 1.4 カレールウの素（米粉） 5.6 黄 上新粉 2.1 水 32.2			● <u>黄桃缶</u> 緑 黄桃缶 58		
	エネルギー 826kcal たんぱく質 38.4g 脂質 22.9g 糖質 106.6g			● <u>スープ</u> 赤 豚肉 32.5			緑 キャベツ 19.5 緑 ビーマン 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 0.78		
18(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（中）			● <u>一口がんもとさといものみそ煮</u>			緑 キャベツ 19.5 緑 ビーマン 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 0.78		
	[<u>一口がんもとさといものみそ煮</u>]①さといもはさつとゆで、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、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[<u>牛肉と野菜のいためもの</u>]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。更にビーマン、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る。[<u>みたらしだんご</u>]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（小学校は100人分程度、中学校は60人分程度）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。[<u>焼きのり（中）</u>]①焼きのりは1人1袋ずつである。			● <u>みたらしだんご</u> 黄 白玉だんご 50 黄 砂糖 3.36 こいくちしょうゆ 0.96 黄 ジャがいもでん粉 0.36 水 9.6			● <u>焼きのり（中）</u> 赤 焼きのり（袋） 1.25		
	エネルギー 808kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.1g 糖質 123.6g			赤 牛肉 26 緑 しょうが 0.65			デミグラスソース（米粉） 2.8 トンカツソース 2.8 ウスターソース 2.8 チキンブイヨン 1.12 黄 上新粉 6.1 水 91.7		
24(木)	ハヤシライス グリーンアスパラガスとコーンのサラダ ミニフィッシュ			● <u>ハヤシライス</u>			● <u>グリーンアスパラガスとコーンのサラダ</u>		
	[<u>ハヤシライス</u>]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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、チキンブイヨン、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③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、ローレル、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のハヤシをかける。[<u>グリーンアスパラガスとコーンのサラダ</u>]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（グリーンアスパラガスは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[<u>ミニフィッシュ</u>]①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。			赤 牛肉 56 白ワイン 1.7 黄 ジャがいも 49 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 21 緑 グリンピース（冷） 7 緑 セロリ 2.8 緑 マッシュルーム水煮 14 黄 綿実油 0.7 ケチャップ 11.2 トマトピューレ 5.6 塩 0.56 こしょう 0.014 ローレル 0.028			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 黄 綿実油 0.39 赤 ミニフィッシュ（袋） 5		
	エネルギー 780kcal たんぱく質 31.1g 脂質 18.9g 糖質 112.8g			赤 牛肉 17.3 黄 ツナ 2.3 赤 ジャがいもでん粉 34.5 赤 とうふ 2.3 緑 たまねぎ 11.5 黄 砂糖 0.46 塩 0.058 こいくちしょうゆ 0.35			塩 0.39 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ● <u>きゅうりのサラダ</u> 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 ワインビネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39		
25(金)	とうふローフ ケチャップ（袋・とうふローフ） 洋風煮 きゅうりのサラダ			● <u>とうふローフ</u>			● <u>きゅうりのサラダ</u>		
	[<u>とうふローフ</u>]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、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふ、大豆を加えて混ぜ、ミニパット（1クラスの人数分、ふたなし）に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、30分間、焼き物機で焼く。[<u>ケチャップ（袋・とうふローフ）</u>]①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[<u>洋風煮</u>]①鶏肉はワインで下味をつける。②ペーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[<u>きゅうりのサラダ</u>]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤 牛肉 17.3 黄 ツナ 2.3 赤 ジャがいもでん粉 34.5 赤 とうふ 2.3 緑 たまねぎ 11.5 黄 砂糖 0.46 塩 0.058 こいくちしょうゆ 0.35			● <u>きゅうりのサラダ</u> 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 ワインビネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39		
	エネルギー 783kcal たんぱく質 34.1g 脂質 27.7g 糖質 88.9g			● <u>豚肉の甘辛焼き</u> 赤 豚肉 56 緑 たまねぎ 28 緑 ビーマン 7 料理酒 1.68 黄 砂糖 1.4 こいくちしょうゆ 2.8			赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140		
28(月)	豚肉の甘辛焼き 五目汁 かぼちゃのいとか煮			● <u>豚肉の甘辛焼き</u>			● <u>かぼちゃのいとか煮</u>		
	[<u>豚肉の甘辛焼き</u>]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、ビ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（小学校は30人分程度、中学校は20人分程度）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。[<u>五目汁</u>]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ（乾）はもどす。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、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。[<u>かぼちゃのいとか煮</u>]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 56 緑 たまねぎ 28 緑 ビーマン 7 料理酒 1.68 黄 砂糖 1.4 こいくちしょうゆ 2.8			赤 あずき（ドライバック） 5.2 緑 かぼちゃ 39 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26		
	エネルギー 707kcal たんぱく質 29.6g 脂質 16.9g 糖質 104.0g			赤 鶏肉 26 赤 白ワイン 0.78 赤 ペーコン 10.4 黄 ジャがいも 32.5 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ（冷） 13 黄 綿実油 0.65			赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140		
29(火)	牛肉の香味焼き トマトのスーpsパグッティ（小麦） 棒チーズ（乳） いちごジャム			● <u>牛肉の香味焼き</u>			● <u>棒チーズ（乳）</u>		
	[<u>牛肉の香味焼き</u>]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の牛肉にビ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（小学校は40人分程度、中学校は25人分程度）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。[<u>トマトのスーpsパグッティ（小麦）</u>]①スパグッティはかために塩ゆでする。②ペ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、チキンブイヨンを加えて煮る。③煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょうで味つけし、最後にスパグッティ、パセリを加えて煮る。[<u>棒チーズ（乳）</u>]①棒チーズは1人1本ずつである。			赤 牛肉 56 緑 ビーマン 14 白ワイン 1.68 塩 0.42 こしょう（粗挽） 0.028 オールスパイス 0.056 ウスターソース 1.68 黄 綿実油 0.7			緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 緑 にんにく 0.39 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 チキンブイヨン 1.17 水 104 ※塩 0.5		
	エネルギー 889kcal たんぱく質 41.9g 脂質 33.4g 糖質 97.8g			赤 鶏肉 26 赤 ペーコン 10.4 黄 スパグッティ 19.5 緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26			赤 棒チーズ 10		

大阪市教育委員会事務局											
30(水)	ヤンニョムチキン とうがんのスープ 切干しだいこんのナムル					●ヤンニョムチキン		うすくちしょうゆ 1.9			
	[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。【とうがんのスープ】①豚肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、とうがんの順に加えて煮る。③煮上がれば、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した後、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（きゅうりは270人分程度、切干しだいこんは130人分程度）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	きゅうり	10
						緑	しょうが	0.73	水	中華スープの素	0.8
ごはん	牛乳		緑	にんにく	0.73	●切干しだいこんのナムル	緑	切干しだいこん	3		
			料理酒	2	黄	砂糖	0.4				
			黄	じゃがいもでん粉	13	塩	0.3				
			黄	なたね油	10	塩	0.05				
			みりん	1.82	塩	0.05					
			こいくちしょうゆ	1.3	うすくちしょうゆ	1.5					
			ケチャップ	5.2	黄	ごま油	0.3				
			コチジャン	1	黄	いりごま（白）	0.3				
			水	3.25							
								●とうがんのスープ			
赤	豚肉	19.5	緑	きゅうり	10						
緑	料理酒	0.65	緑	とうがん	39						
緑	チンゲンサイ	19.5	緑	にんじん	0.32						
緑	にんじん	13	塩	0.02							
エネルギー 843kcal たんぱく質 29.8g 脂質 30.7g 糖質 109.5g											

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11日（金）

令和7年度

こんだて

学校給食献立コンクール

さいゆうしゅうしょうこんだて

最優秀賞献立

とどろく いちいなか

淀川区新高小学校の

給食委員会のみさんが

考えました。

★栄養たっぷりトマトカレー

★ツナマヨ風きゅうりいため

★れいとうみかん

暑い時期をのりきるための献立です。

「栄養たっぷりトマトカレー」は、「大豆」の除去食対応献立です。

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。