

1 (水)	かつおのガーリックソースかけ ウィンナーとじゃがいものスープ キャベツのサラダ
コッパパン	【かつおのガーリックソースかけ】①かつおは綿実油をひいた納なし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220℃、13分間、焼き物機で焼く。 ②にんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシング、湯を合わせて煮、配缶時にかつおにかける。【ウィンナーとじゃがいものスープ】①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナーを加えて煮、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。【キャベツのサラダ】①キャベツはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。
みかん ジャム	エネルギー 584kcal たんぱく質 30.2g 脂質 17.7g 糖質 68.0g

2 (木)	豚肉の梅風味焼き ふきよせ煮 くきわかめのつくだ煮
こはん	【豚肉の梅風味焼き】①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉に白ねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は納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。【ふきよせ煮】①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加え、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【くきわかめのつくだ煮】①くきわかめはさっと洗う。②けすりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。
牛乳	エネルギー 573kcal たんぱく質 26.4g 脂質 14.2g 糖質 81.0g

3 (金)	鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんご
黒糖パン	【鶏肉とさつまいものシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②ベ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、たまねぎの順にいため、さつまいも、湯を加えて煮る。③さつまいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。【はくさいのピクルス】①はくさいはゆでるか、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにはくさいをつけ、十分味を含ませる。【りんご】①りんごは1人1/4切すつである。(切裁後、食塩水につける)
牛乳	エネルギー 644kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.6g 糖質 82.6g

6 (月)	みそカツ じゃがいもと野菜の煮もの 焼きのり
こはん	【みそカツ】①トンカツは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) ②砂糖、みりん、バザみそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配缶時にカツにかける。【じゃがいもと野菜の煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃく、たけのこは各々ゆでる。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、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、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋すつである。
牛乳	エネルギー 672kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.7g 糖質 85.0g

7 (火)	あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁 きゅうりのゆず風味
こはん	【あかうおのしょうゆだれかけ】①あかうおは納なし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220℃、12分間、焼き物機で焼く。②みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。【豚汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさっと水にさらしてあくを抜く。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、はくさい、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、最後に白ねぎを加えて煮る。【きゅうりのゆず風味】①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。
牛乳	エネルギー 561kcal たんぱく質 28.5g 脂質 14.6g 糖質 75.9g

8 (水)	タンタンめん(肉みそ) タンタンめん(汁めん) キャベツの甘酢づけ おさつチップス
黒糖パン	【タンタンめん(肉みそ)】①砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ねぎを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つける。【タンタンめん(汁めん)】①中華めんはかためにゆで、さっと水にさらす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、もやし、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し、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。④配食時に③のめんを盛りつけた上に、肉みそをのせる。【キャベツの甘酢づけ】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、米酢を合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。【おさつチップス】①おさつチップスは1人1袋すつである。
牛乳	エネルギー 598kcal たんぱく質 25.2g 脂質 20.5g 糖質 72.4g

●かつおのガーリックソースかけ	緑 グリンピース(れいとう)	5
赤 かつお	しお	0.2
緑 にんにく	こしょう	0.02
しお	うすくちしょうゆ	1
こしょう(しろ)	チキンブイオン	1.5
黄 ノンエッグドレッシング	みず	130
みず	●キャベツのサラダ	
黄 めんじつゆ	緑 キャベツ	30
●ウィンナーとじゃがいものスープ	黄 さとう	0.7
赤 ウィンナー	しお	0.2
黄 じゃがいも	こめず	0.7
緑 たまねぎ	黄 めんじつゆ	0.3
緑 にんじん		10

●豚肉の梅風味焼き	緑 さんどまめ(れいとう)	10
赤 ぶたにく	緑 しめじ	10
緑 しろねぎ	黄 さとう	1
緑 ばいにく	みりん	1
黄 さとう	しお	0.2
りょうりしゆ	うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	2.5
黄 めんじつゆ	赤 けすりぶし	0.7
●ふきよせ煮	みず	30
赤 けいにく	●くきわかめのつくだ煮	
りょうりしゆ	赤 くきわかめ(れいとう)	10
こんにゃく	黄 さとう	0.5
黄 さといも	みりん	2
緑 たまねぎ	こいくちしょうゆ	1.5
緑 にんじん	赤 けすりぶし	0.23
緑 れんこん	みず	10

●鶏肉とさつまいものシチュー	シチュールウのもと	11
赤 けいにく	みず	100
ワイン(しろ)	●はくさいのピクルス	
赤 ベーコン	緑 はくさい	40
黄 さつまいも	黄 さとう	0.8
緑 たまねぎ	しお	0.1
緑 にんじん	ワインビネガー	1
緑 グリンピース(れいとう)	うすくちしょうゆ	0.3
緑 マッシュルーム(みず)	●りんご	
黄 めんじつゆ	緑 りんご	63.5
こしょう(しろ)	※しお	0.5

●みそカツ	こんにゃく	20
赤 ひとくちトンカツ	たまねぎ	35
黄 なたねあぶら	緑 たけのこ(みず)	20
黄 さとう	緑 にんじん	20
みりん	緑 さんどまめ(れいとう)	10
赤 はちょうみそ	黄 さとう	1
赤 あかみそ	しお	0.3
黄 じゃがいもでんぶん	うすくちしょうゆ	2
みず	こいくちしょうゆ	2
●じゃがいもと野菜の煮もの	赤 けすりぶし	0.9
赤 けいにく	みず	40
りょうりしゆ	●焼きのり	
黄 じゃがいも	赤 やきのり(ふくら)	1.25

●あかうおのしょうゆだれかけ	赤 あかみそ	10
赤 あかうお	赤 しろみそ	4
みりん	赤 だしこんぶ	0.5
うすくちしょうゆ	赤 けすりぶし	2
みず	みず	130
●豚汁	●きゅうりのゆず風味	
赤 ぶたにく	緑 きゅうり	30
赤 うすあげ(れいとう)	黄 さとう	1
緑 たまねぎ	しお	0.1
緑 はくさい	こめず	0.6
緑 ごぼう	うすくちしょうゆ	0.4
緑 にんじん	緑 ゆず(かじゅう)	0.6
緑 しろねぎ		5

●タンタンめん(肉みそ)	緑 にんじん	10
赤 ぎゅうひきにく	しお	0.3
赤 ぶたひきにく	こしょう	0.02
緑 しろねぎ	うすくちしょうゆ	1.8
緑 しょうが	黄 すりごま(しろ)	0.5
緑 にんにく	黄 ラー油	0.01
黄 ごまあぶら	ちゅうかスープのもと	0.8
黄 さとう	みず	130
黄 こいくちしょうゆ	●キャベツの甘酢づけ	
テンメンジャン	緑 キャベツ	30
赤 あかみそ	黄 さとう	0.7
●タンタンめん(汁めん)	しお	0.2
黄 ちゅうかめん(ほうめん)	こめず	1
緑 チンゲンサイ	●おさつチップス	
緑 ブラックマッペもやし	黄 おさつチップス(ふくら)	5

9 (木)	和風ハンバーグ 五目汁 金時豆の煮もの
こはん	【和風ハンバーグ】①ハンバーグは納なし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220℃、15分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、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、配缶時にハンバーグにかける。【五目汁】①うすあげは熱湯をかけて油ぬきをする。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、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【金時豆の煮もの】①金時豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こい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 603kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.5g 糖質 79.7g

10 (金)	まぐろのオーロラ煮 スープ さんどまめとコーンのサラダ
コッパパン	【まぐろのオーロラ煮】①まぐろはでん粉をまぶし、熟したなたね油であげる。②しょうが汁、ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。【スープ】①ほうれんそうは流水解凍する。②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、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。【さんどまめとコーンのサラダ】①さんどまめ、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、米酢、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①の材料にかけ、あえる。
牛乳	エネルギー 623kcal たんぱく質 28.1g 脂質 22.9g 糖質 69.6g

14 (火)	大豆入りキーマカレーライス キャベツのひじきドレッシング 和なし(カット缶)
こはん	【大豆入りキーマカレーライス】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいためる。②いたまれば、塩、ケチャップ、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)、こい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いためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【キャベツのひじきドレッシング】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【和なし(カット缶)】①和なしは1人1/40缶すつである。
牛乳	エネルギー 600kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.2g 糖質 84.2g

15 (水)	鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ
こはん	【鶏肉のゆず塩焼き】①鶏肉は料理酒、塩、ゆずで下味をつける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は納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。【ソーキ汁】①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②けすりぶしでだし(こんぶのつけ汁も使用)をとり、にんじん、だいこん、豚肉の順に加えて煮る。③煮上がれば、こんぶ、えのきたけを加えて煮、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。【ツナ大豆そぼろ】①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。
牛乳	エネルギー 600kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.1g 糖質 71.9g

16 (木)	イタリアンスパゲッティ サワーキャベツ カレーフィッシュ
ミニコッパパン	【イタリアンスパゲッティ】①豚肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいため、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【サワーキャベツ】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。【カレーフィッシュ】①カレーフィッシュは1人1袋すつである。
牛乳	エネルギー 519kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.5g 糖質 59.6g

17 (金)	中華丼 あつあげの中華だれかけ みかん
こはん	【中華丼】①たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、しいたけ(乾)の順にいため、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「卵除き食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【あつあげの中華だれかけ】①あつあげは納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200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにかける。【みかん】①みかんは1人1コすつである。
牛乳	エネルギー 643kcal たんぱく質 27.5g 脂質 20.5g 糖質 84.3g

●和風ハンバーグ	緑 にんじん	10
赤 ハンバーグ	しお	0.4
黄 さとう	うすくちしょうゆ	4
みりん	赤 だしこんぶ	0.5
こいくちしょうゆ	赤 けすりぶし	2
黄 じゃがいもでんぶん	みず	130
みず	●金時豆の煮もの	
赤 きんときまめ(かんそう)	黄 さとう	6
黄 さとう	しお	2.5
赤 うすあげ(れいとう)	しお	0.1
緑 はくさい	こいくちしょうゆ	0.3
緑 たまねぎ	みず	15
緑 こまつな(れいとう)		15

●まぐろのオーロラ煮	黄 めんじつゆ	0.5
赤 まぐろ	しお	0.2
黄 じゃがいもでんぶん	こしょう	0.02
黄 なたねあぶら	うすくちしょうゆ	1
緑 しょうが	チキンブイオン	1.5
ケチャップ	みず	130
黄 さとう	●さんどまめとコーンのサラダ	
赤 あかみそ	緑 さんどまめ(れいとう)	25
●スープ	緑 コーン(れいとう)	5
赤 ベーコン	黄 さとう	0.8
緑 たまねぎ	しお	0.2
緑 にんじん	こめず	0.4
緑 ほうれんそう(れいとう)	うすくちしょうゆ	0.1
緑 しめじ	黄 めんじつゆ	0.2

●大豆入りキーマカレーライス	カレールウのもと(にめこ)	6
赤 ぎゅうひきにく	こいくちしょうゆ	0.6
赤 ぶたひきにく	●キャベツのひじきドレッシング	
赤 ぶたレバー(チップ)	緑 キャベツ	30
赤 だいす(ひきわり)	赤 ひじき	0.2
緑 たまねぎ	黄 さとう	0.8
緑 にんじん	しお	0.1
緑 グリンピース(れいとう)	こめず	0.5
緑 にんにく	うすくちしょうゆ	0.5
黄 めんじつゆ	黄 めんじつゆ	0.4
カレーこ	●和なし(カット缶)	
しお	緑 わなし(カットかんづめ)	44
ケチャップ		2

●鶏肉のゆず塩焼き	しお	0.3
赤 けいにく	こいくちしょうゆ	4
緑 たまねぎ	赤 けすりぶし	3
りょうりしゆ	みず	130
しお	●ツナ大豆そぼろ	
緑 ゆず(かじゅう)	赤 ツナかんづめ	10
●ソーキ汁	赤 だいす(ひきわり)	10
赤 ぶたにく	緑 だしこんぶ(かんそう)	1
りょうりしゆ	緑 しょうが	0.2
緑 だいこん	黄 めんじつゆ	0.3
緑 にんじん	りょうりしゆ	0.5
緑 しろねぎ	黄 さとう	0.4
緑 えのきたけ	うすくちしょうゆ	0.5
赤 きりこんぶ(ぼそ)	こいくちしょうゆ	0.8
みりん	みず	1

●イタリアンスパゲッティ	ケチャップ	10
赤 ぶたにく	トマトピューレ	8
赤 ウイン(しろ)	ウスターソース	2
赤 ウィンナー	※しお	1
黄 スパゲッティ	●サワーキャベツ	
黄 めんじつゆ	緑 キャベツ	30
緑 たまねぎ	黄 さとう	0.8
緑 にんじん	しお	0.2
緑 ピーマン	ワインビネガー	0.8
緑 マッシュルーム(みず)	うすくちしょうゆ	0.1
黄 めんじつゆ	黄 めんじつゆ	0.3
しお	●カレーフィッシュ	
こしょう	赤 カレーフィッシュ(ふくら)	5

●中華丼	こしょう	0.02
赤 ぶたにく	こいくちしょうゆ	5
赤 うすらたまご(みず)	ちゅうかスープのもと	0.3
緑 はくさい	黄 じゃがいもでんぶん	2.5
緑 たまねぎ	みず	30
緑 たけのこ(みず)	●あつあげの中華だれかけ	
緑 にんじん	赤 あつあげ(れいとう)	35
緑 にら	黄 さとう	1
緑 しょうが	こいくちしょうゆ	1.8
緑 しいたけ(かんそう)	黄 ごまあぶら	0.3
黄 めんじつゆ	●みかん	
黄 さとう	緑 みかん	94.4
しお		0.4

20 (月)	鶏肉のカレー風味焼き スープ煮 野菜のソテー			●鶏肉のカレー風味焼き			緑 しめじ	10	
	[鶏肉のカレー風味焼き]①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。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。[スープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、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、しめじを加えて煮、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[野菜のソテー]①綿実油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。			赤 けいにく しお こしょう(あらびき) ガーリック カレーこ 黄 めんじつゆ			50 0.3 0.02 0.01 0.2 0.4	0.3 0.02 1 0.8 70	
	エネルギー 601kcal たんぱく質 32.2g 脂質 17.3g 糖質 69.5g			●スープ煮 赤 ふたにく ワイン(しろ) 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 さんどまめ(れいとう)			20 0.6 35 30 15 10	緑 キャベツ 緑 ピーマン 黄 めんじつゆ しお こしょう ウスターソース	25 5 0.4 0.1 0.01 0.5
21 (火)	もすくと豚ひき肉のジュシー (具) じゃがいものみそ汁 焼きれんこん			●もすくと豚ひき肉のジュシー (具)			●じゃがいものみそ汁		
	[もすくと豚ひき肉のジュシー (具)]①もすくは流水解凍し、さっと洗う。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更になんじん、もすくの順にいため、こんぶ、湯(こんぶのつけ汁も使用)、豚骨スープを加えて煮る。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、「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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[じゃがいものみそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[焼きれんこん]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、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200℃、12分間、焼き物機で焼く。			赤 ふたひきにく 緑 にんじん 緑 むきえだまめ(れいとう) 赤 もすく(れいとう) 赤 きりこんぶ(ぼそ) 黄 めんじつゆ りょうりしゆ 黄 さとう みりん しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ とんこつスープ みず			30 10 5 15 0.8 0.5 0.6 0.8 0.5 0.1 2 1.7 5 10	赤 けいにく 黄 じゃがいも 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 あおねぎ 赤 あかみそ 赤 しろみそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし みず ●焼きれんこん 緑 れんこん しお 黄 めんじつゆ	20 25 15 10 5 10 4 0.5 2 130 30 0.2 0.5
	エネルギー 570kcal たんぱく質 26.3g 脂質 14.3g 糖質 78.6g			●とり天 赤 けいにく 緑 しょうが 緑 りょうりしゆ うすくちしょうゆ 黄 こむぎこ(はくりきこ) 黄 じゃがいもでんぷん 黄 なたねあぶら ●どさんこ汁 赤 ふたにく 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 ブラックマッペもやし 緑 コーン(れいとう)			45 0.9 1.4 2 4.5 4.5 7 10 15 30 15 15 10	緑 にんにく 黄 ごまあぶら 赤 あかみそ 赤 しろみそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし みず ●抹茶団子 黄 しらたまだんご 緑 まっちゃ 黄 さとう 黄 じゃがいもでんぷん みず ●きな粉(袋・抹茶団子) 赤 きなこ(ふくろ)	0.3 0.5 4 10 0.5 2 130 30 0.05 4 0.3 10 3
22 (水)	とり天 どさんこ汁 抹茶団子 きな粉(袋・抹茶団子)			●とり天			●抹茶団子		
	[とり天]①鶏肉はしょうが汁、料理酒、うすくちしょうゆで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、少量の水、小麦粉、でん粉でつくった衣をつけ、熱したなたね油であげる。[どさんこ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③煮上がれば、もやし、コーンを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。[抹茶団子]①抹茶、砂糖をよく混ぜ、湯を合わせて煮、水どきででん粉(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。[きな粉(袋・抹茶団子)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。			赤 けいにく 緑 しょうが 緑 りょうりしゆ うすくちしょうゆ 黄 こむぎこ(はくりきこ) 黄 じゃがいもでんぷん 黄 なたねあぶら ●どさんこ汁 赤 ふたにく 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 ブラックマッペもやし 緑 コーン(れいとう)			45 0.9 1.4 2 4.5 4.5 7 10 15 30 15 15 10	緑 にんにく 黄 ごまあぶら 赤 あかみそ 赤 しろみそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし みず ●抹茶団子 黄 しらたまだんご 緑 まっちゃ 黄 さとう 黄 じゃがいもでんぷん みず ●きな粉(袋・抹茶団子) 赤 きなこ(ふくろ)	0.3 0.5 10 4 0.5 2 130 30 0.05 4 0.3 10 3
	エネルギー 747kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.9g 糖質 100.1g			●豚肉のガーリック焼き 赤 ふたにく 緑 たまねぎ ワイン(しろ) しお こしょう(あらびき) ガーリック こいくちしょうゆ 黄 めんじつゆ ●コーンスープ 緑 キャベツ 緑 コーン(ペースト) 緑 コーン(れいとう) 緑 にんじん			45 20 1.4 0.1 0.02 0.02 1 0.3 30 30 10 10	緑 パセリ しお こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン みず ●きゅうりのバジル風味サラダ 緑 きゅうり 黄 さとう しお ワインピネガー うすくちしょうゆ バジル 黄 めんじつゆ	0.5 0.3 0.02 1 1.5 130 30 0.7 0.2 0.6 0.3 0.01 0.3
23 (木)	豚肉のガーリック焼き コーンスープ きゅうりのバジル風味サラダ			●豚肉のガーリック焼き			●きゅうりのバジル風味サラダ		
	[豚肉のガーリック焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[コーンスープ]①コーン(ペースト)は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③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、チキンブイヨンで味つけし、コーン(ペースト)を加えて煮、最後にパセリを加えて煮る。[きゅうりのバジル風味サラダ]①きゅうりはゆでる。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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤 ふたにく 緑 たまねぎ ワイン(しろ) しお こしょう(あらびき) ガーリック こいくちしょうゆ 黄 めんじつゆ ●コーンスープ 緑 キャベツ 緑 コーン(ペースト) 緑 コーン(れいとう) 緑 にんじん			45 20 1.4 0.1 0.02 0.02 1 0.3 30 30 10 10	緑 パセリ しお こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン みず ●きゅうりのバジル風味サラダ 緑 きゅうり 黄 さとう しお ワインピネガー うすくちしょうゆ バジル 黄 めんじつゆ	0.5 0.3 0.02 1 1.5 130 30 0.7 0.2 0.6 0.3 0.01 0.3
	エネルギー 602kcal たんぱく質 25.7g 脂質 22.4g 糖質 68.0g			●ポークカレーライス 赤 ふたにく 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 グリンピース(れいとう) 緑 にんにく 黄 めんじつゆ カレーこ しお ローレル			35 35 40 15 5 0.5 0.5 0.05 0.3 0.01	カレールウのもと(にめこ) みず ●ほうれんそうのソテー 緑 ほうれんそう 緑 コーン(れいとう) 黄 めんじつゆ しお こしょう うすくちしょうゆ ●黄桃(缶) 緑 おとう(かんづめ)	11 100 25 5 0.3 0.1 0.01 0.2 58
24 (金)	ポークカレーライス ほうれんそうのソテー 黄桃(缶)			●ポークカレーライス			カレールウのもと(にめこ)		
	[ポークカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更になまねぎ、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して煮こみ、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。[ほうれんそうのソテー]①ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ほうれんそうの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[黄桃(缶)]①黄桃は1人1切ずつである。			赤 ふたにく 黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 グリンピース(れいとう) 緑 にんにく 黄 めんじつゆ カレーこ しお ローレル			35 35 40 15 5 0.5 0.5 0.05 0.3 0.01	11 100 25 5 0.3 0.1 0.01 0.2 58	
	エネルギー 618kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.3g 糖質 90.9g			●中華煮 赤 ふたにく 赤 あつあげ(れいとう) 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 にら 黄 めんじつゆ トウバンジャン 黄 さとう こいくちしょうゆ 赤 あかみそ			25 30 35 25 15 5 0.5 0.1 0.5 1 5	ちゅうかスープのもと みず ●大学いも 黄 さつまいも 黄 なたねあぶら 黄 さとう しお こいくちしょうゆ みず ●あっさりきゅうり 緑 きゅうり ※しお	0.2 30 35 4 3.8 0.1 0.2 1.5 30 0.2
27 (月)	中華煮 大学いも あっさりきゅうり			●中華煮			ちゅうかスープのもと		
	[中華煮]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、こいくちしょうゆ、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。[大学いも]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは熱したなたね油であげる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。[あっさりきゅうり]①きゅうりは塩ゆでするか、または、塩で下味をつけ、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。			赤 ふたにく 赤 あつあげ(れいとう) 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 にら 黄 めんじつゆ トウバンジャン 黄 さとう こいくちしょうゆ 赤 あかみそ			25 30 35 25 15 5 0.5 0.1 0.5 1 5	みず ●大学いも 黄 さつまいも 黄 なたねあぶら 黄 さとう しお こいくちしょうゆ みず ●あっさりきゅうり 緑 きゅうり ※しお	0.2 30 35 4 3.8 0.1 0.2 1.5 30 0.2
	エネルギー 618kcal たんぱく質 25.4g 脂質 23.4g 糖質 69.7g								

28 (火)	ブルコギ トック もやしのナムル			●ブルコギ			緑 チンゲンサイ 20				
	[ブルコギ]①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、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230℃、13分間、焼き物機で焼く。[トック]①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ(生)、チンゲンサイ、トックを加えて煮、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。[もやしのナムル]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。			赤 ぎゅうにく 40 緑 たまねぎ 20 緑 ビーマン 10 緑 しょうが 0.8 緑 にんにく 0.2 黄 さとう 1.3 こいくちしょうゆ 3.7 コチジャン 0.5 黄 ごまあぶら 0.5 黄 いりごま(しろ) 0.5 黄 すりごま(しろ) 0.5 ●トック 黄 トック 20			緑 にんじん 10 緑 しいたけ(なま) 5 緑 こしょう 0.3 緑 こしょう 0.02 緑 うすくちしょうゆ 1.8 緑 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130 ●もやしのナムル 緑 ブラックマッペもやし 30 黄 さとう 1 しお 0.2 こめず 0.7 黄 ごまあぶら 0.3				
エネルギー 576kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.7g 糖質 84.2g											
29 (水)	鶏肉のチリソース焼き 焼き豚のスープ ツナとさんどまめのいためもの			●鶏肉のチリソース焼き			緑 えのきたけ 10				
	[鶏肉のチリソース焼き]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。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。[焼き豚のスープ]①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、はくさいを加えて煮る。②煮上がれば、焼き豚、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、ごま油を加えて煮る。[ツナとさんどまめのいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、さんどまめ、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。			赤 けいにく 50 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.2 黄 さとう 0.8 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.4 ケチャップ 6 トウバンジャン 0.02 ●焼き豚のスープ 赤 やきぶた 15 緑 はくさい 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 にら 5			緑 しお 0.2 緑 こしょう 0.02 緑 うすくちしょうゆ 1.8 緑 ちゅうかスープのもと 0.8 黄 ごまあぶら 0.2 みず 130 ●ツナとさんどまめのいためもの 赤 ツナかんづめ 10 緑 さんどまめ(れいとう) 25 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 緑 こしょう 0.01 緑 こいくちしょうゆ 0.3				
エネルギー 553kcal たんぱく質 28.7g 脂質 14.3g 糖質 74.8g											
30 (木)	なすのミートグラタン 鶏肉とキャベツのスープ りんご			●なすのミートグラタン			みず 2				
	[なすのミートグラタン]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、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、なす(下ゆでなし)の順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、なす(下ゆであり)、上新粉を加えて煮る。最後にマカロニを加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とキャベツのスープ]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、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、最後にパセリを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)			赤 ぎゅうひきにく 15 赤 ふたひきにく 10 黄 マカロニ(こめこ) 3 緑 なす 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 6 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 黄 じゃしょうこ 3 黄 パンこ(こめこ) 0.5			●鶏肉とキャベツのスープ 赤 けいにく 20 緑 キーバツ 30 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 緑 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※しお 0.5				
エネルギー 582kcal たんぱく質 26.2g 脂質 18.1g 糖質 72.3g											
31 (金)	さごしのみぞれかけ かぼちゃのみそ汁 えだまめ			●さごしのみぞれかけ			緑 えのきたけ 10				
	[さごしのみぞれかけ]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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。[かぼちゃのみそ汁]①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、たまねぎ、かぼちゃの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[えだまめ]①えだまめは塩ゆでする。(沸とう後10分間)			赤 さごし 50 緑 だいこんおろし(れいとう) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 緑 ゆず(かじゅう) 0.7 ●かぼちゃのみそ汁 緑 かぼちゃ 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10			赤 わかめ(かんそう) 0.5 赤 あかみそ 11 赤 しろみそ 2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●えだまめ 緑 えだまめ(れいとう) 15 ※しお 0.2				
エネルギー 566kcal たんぱく質 26.8g 脂質 15.4g 糖質 76.0g											

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。

学校給食献立コンクール

大阪市では、小学校、中学校及び義務教育学校を対象に、学校給食献立コンクールを実施しています。
学校給食献立コンクールは、食に関する指導の充実を図るための取組で、栄養バランスや食材の旬など健康や季節を考えた食事について学ぶ機会となっています。また、米飯を主食とした献立を作成することにより、日本型食生活への理解を深めることも目的としています。
昨年度は、小・中・義務教育学校合わせて207作品の応募があり、最優秀賞1点、優秀賞2点が選ばれました。最優秀賞、優秀賞の献立は、今年度と来年度1学期の学校給食として登場します。
10月の献立には、横堤中学校の昨年度の家庭科部の生徒が考えた献立が登場します。献立のねらいは、「自分たちの住んでいる日本各地の伝統である郷土料理を楽しんでもらい、旅に行った気分になってほしい。」です。

