

1 (月)	豚肉の甘辛焼き みそ汁 かぼちゃのいとか煮			●豚肉の甘辛焼き			赤 しろみそ 4		
	[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。[かぼちゃのいとか煮]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、あすきを加えて煮る。(火をきってしばらく味をまませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する)			●みそ汁			赤 うすあげ(れいとう) 5		
				緑 たまねぎ 20			緑 かぼちゃ 35		
				緑 とうりしゆ 1.2			黄 さとう 10		
こはん				こいくちしょうゆ 2			●かぼちゃのいとか煮		
牛乳				赤 うすあげ(れいとう) 5			赤 あすき(ドライパック) 5		
				緑 キャベツ 30			緑 かぼちゃ 35		
				緑 こまつな(れいとう) 10			黄 さとう 1		
				緑 にんじん 10			みりん 0.5		
				赤 あかみそ 10			うすくちしょうゆ 2		
				黄 じゃがいもでんぷん 1			赤 だしこんぶ 0.08		
				みず 18			赤 けずりぶし 0.3		
				エネルギー 578kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.2g 糖質 80.8g					
2 (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			●マーボーなす			●ツナと野菜のいためもの		
	[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、最後に水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[ツナと野菜のいためもの]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]①さつまいものはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもの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℃、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、配缶時にさつまいもにかける。			赤 ぎゅうひきにく 25			赤 ツナかんづめ 5		
				赤 ぶたひきにく 25			緑 ブラックマッペもやし 20		
				緑 たまねぎ 30			緑 コーン(れいとう) 10		
こはん				緑 なす 30			黄 めんじつゆ 0.2		
牛乳				緑 にんじん 10			しお 0.05		
				緑 ピーマン 10			こしょう 0.01		
				緑 しょうが 0.5			こいくちしょうゆ 0.3		
				黄 めんじつゆ 0.5			●焼きさつまいもの甘みつけ		
				トウバンジャン 0.1			黄 さつまいも 35		
				しお 0.1			黄 さとう 3		
				こいくちしょうゆ 3			しお 0.1		
				赤 あかみそ 3			こいくちしょうゆ 0.1		
				黄 じゃがいもでんぷん 1			みず 2		
				みず 18					
				エネルギー 624kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.7g 糖質 85.6g					
3 (水)	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 めんじつゆ 0.5		
	[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、チキンフイオンで味つけし、「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。[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。			赤 けいにく 50			しお 0.3		
				ワイン(しろ) 1.5			こしょう 0.02		
				しお 0.3			うすくちしょうゆ 0.9		
黒糖パン				こしょう(あらびき) 0.02			チキンフイオン 0.8		
牛乳				バジル 0.04			みず 70		
				黄 オリーブゆ 0.5			●キャベツときゅうりのサラダ		
除去食(大豆)				●ベーコンと野菜のスープ煮			緑 キャベツ 20		
				赤 ベーコン 8			緑 きゅうり 15		
				黄 じゃがいも 30			黄 さとう 0.8		
				緑 たまねぎ 35			しお 0.2		
				緑 にんじん 15			ワインビネガー 0.8		
				緑 むきえだまめ(れいとう) 10			黄 めんじつゆ 0.3		
				緑 マッシュルーム(みずに) 10					
				エネルギー 567kcal たんぱく質 28.9g 脂質 19.8g 糖質 60.8g					
4 (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 洋なし(カット缶)			●ハヤシライス			トンカツソース 2		
	[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、チキンフイオンで味つけし、水とき上新粉(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。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/40缶ずつである。			赤 ぎゅうにく 40			ウスターソース 2		
				黄 じゃがいも 35			こいくちしょうゆ 1		
				緑 たまねぎ 40			チキンフイオン 0.8		
こはん				緑 にんじん 15			黄 じゃようしんこ 5		
牛乳				緑 グリンピース(れいとう) 5			みず 75		
				緑 セロリ 2			●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ		
				緑 にんにく 0.5			緑 グリーンアスパラガス(れいとう) 20		
				黄 めんじつゆ 0.5			緑 コーン(れいとう) 5		
				ケチャップ 8			黄 さとう 1		
				トマトピューレ 4			しお 0.3		
				黄 さとう 0.2			ワインビネガー 0.8		
				しお 0.4			黄 めんじつゆ 0.3		
				こしょう 0.01			●洋なし(カット缶)		
				ローレル 0.02			緑 ようなし(カットかんづめ) 44		
				エネルギー 610kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.0g 糖質 90.5g					
5 (金)	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 じゃがいも 25		
	[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、ミニバットに入れ、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。[ケチャップ(袋・とうふローフ)]①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[洋風煮]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、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、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンフイオンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[棒チーズ]①棒チーズは1人1本ずつである。			赤 ツナかんづめ 15			緑 キャベツ 30		
	おさつパン			黄 じゃがいもでんぷん 2			緑 にんじん 20		
	牛乳			赤 とうふ 30			緑 さんどまめ(れいとう) 10		
				赤 だいず(つぶじょう) 2			緑 マッシュルーム(みずに) 10		
				緑 たまねぎ 10			しお 0.4		
				黄 さとう 0.4			こしょう 0.02		
				しお 0.1			ローレル 0.01		
				こいくちしょうゆ 0.3			うすくちしょうゆ 1		
				●ケチャップ(袋・とうふローフ)			チキンフイオン 0.8		
				ケチャップ(ふくろ) 8			みず 70		
				●洋風煮			●棒チーズ		
				赤 けいにく 30			赤 ほうチーズ 10		
				ワイン(しろ) 0.9					
				エネルギー 638kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.1g 糖質 72.5g					
8 (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			●鶏肉の塩こうじ焼き			赤 あかみそ 10		
	[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さつまいもの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、白みそで味つけする。[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。			赤 けいにく 45			赤 しろみそ 4		
	こはん			緑 たまねぎ 20			赤 にぼし 2		
	牛乳			しおこうじ 4			みず 130		
				●さつまいものみそ汁			●きゅうりの甘酢あえ		
				黄 さつまいも 25			緑 きゅうり 30		
				赤 うすあげ(れいとう) 5			黄 さとう 0.7		
				緑 キャベツ 25			しお 0.2		
				緑 にんじん 10			こめす 0.7		
				緑 ブラックマッペもやし 10					
				エネルギー 558kcal たんぱく質 24.6g 脂質 13.4g 糖質 81.3g					

18 (木)	カレーマカロニグラタン 豚肉と野菜のスープ みかん (缶)	●カレーマカロニグラタン	●豚肉と野菜のスープ
コッパン牛乳	【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、ミニバットに入れ、パン粉をふり、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。【豚肉と野菜のスープ】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、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にパセリを加えて煮る。【みかん (缶)】①みかんは1人1/40缶ずつである。	赤 けいにく 30 黄 マカロニ (こめこ) 6 緑 たまねぎ 20 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 マッシュルーム(みず) 5 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう 0.02 カレーこ 0.1 ウスターソース 1 カレールウのもと(こめこ) 4 黄 じゃושんこ 1.5 黄 パンこ (こめこ) 0.5 みず 23	赤 ぶたにく 25 黄 ワイン (しろ) 0.8 黄 じゃがいも 15 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 コーン (れいとう) 5 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●みかん (缶) 緑 みかん (かんづめ) 43
19 (金)	酢豚 中華みそスープ まっ茶大豆	●酢豚	みず 5
ごはん牛乳	【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。だけのこはゆでる。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、だ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) のもとし汁も使用) 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し、最後ににらを加えて煮る。【まっ茶大豆】①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 ぶたにく 35 緑 しょうが 0.8 緑 りょうりしゆ 1.1 こいくちしょうゆ 1.1 黄 じゃがいもでんぶん 5 黄 なたねあぶら 5 緑 たまねぎ 25 緑 たけのこ (みず) 10 緑 にんじん 10 緑 ビーマン 5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.4 こいくちしょうゆ 1 ケチャップ 2	●中華みそスープ 赤 けいにく 15 緑 ブラックマッペもやし 15 緑 コーン (れいとう) 5 緑 にら 5 緑 しいたけ (かんそう) 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 赤 あかみそ 7 黄 ちゅうかスープのもと 0.5 みず 130 ●まっ茶大豆 赤 まっちゃだいす(ふくら) 6
ごはん牛乳	ウインナーのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ	●ウインナーのケチャップソース	緑 たまねぎ 20
黒糖パン	【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、氷ときでん粉 (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。【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。	赤 ウインナーソーセージ 40 黄 さとう 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 じゃがいもでんぶん 0.1 みず 3.5	緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130
除去食 (大豆)	●スープ	●焼きかぼちゃ	緑 かぼちゃ 35 しお 0.1 黄 めんじつゆ 0.5
22 (月)	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	●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
ごはん牛乳	【一口がんもとさといものみそ煮】①さといものはさっとゆで、ぬめりをとる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けす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、こしょう、うすくちしょうゆで味つける。【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、氷ときでん粉 (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。	赤 けいにく 10 黄 さといも 25 赤 ひとくちがんも 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.5 赤 あかみそ 7 赤 けすりぶし 0.9 みず 40	赤 ぎゅうにく 20 緑 しょうが 0.5 緑 キャベツ 15 緑 ビーマン 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 0.6 ●みたらしだんご 黄 しらたまだんご 30 黄 さとう 2.8 こいくちしょうゆ 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.3 みず 8
月見の行事献立	●鶏肉と野菜のいためもの	●ささみとキャベツのいためもの	●鶏肉と野菜のいためもの
25 (木)	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	●他人丼	●ささみとキャベツのいためもの
ごはん牛乳	【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する) ②けす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、菁ねぎを加えて煮、「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、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。【オクラの甘酢あえ】①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8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、配缶時にオクラにかけ、あえる。	赤 ぎゅうにく 25 黄 りょうりしゆ 0.8 赤 けいらん (えきらん) 35 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 赤 けすりぶし 0.7 みず 30	赤 ささみ (あぶらづけ) 5 緑 キャベツ 30 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.5 ●オクラの甘酢あえ 緑 オクラ 20 黄 さとう 0.6 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.2
除去食 (卵)	●オクラの甘酢あえ	●オクラの甘酢あえ	●オクラの甘酢あえ
26 (金)	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 3
ミニコッパン牛乳	【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 ぶたにく 40 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 キャベツ 40 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.1 こしょう 0.03	テンメンジャン 2 オイスターソース 1 ●もやしの中華あえ 緑 ブラックマッペもやし 30 黄 さとう 0.8 こめず 1.2 うすくちしょうゆ 1.5 黄 ごまあぶら 0.3 黄 いりごま (しろ) 0.5 ●ぶどう (巨峰) 緑 ぶどう (きよほう) 42.5

29 (月)	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	●ヤンニョムチキン	緑 にんじん 10
ごはん牛乳	【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湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、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 けいにく 45 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 りょうりしゆ 1.4 黄 なたねあぶら 9 黄 みりん 7 みりん 1.4 こいくちしょうゆ 1 ケチャップ 4 コチジャン 0.5 みず 2.5 ●とうふのスープ 赤 ぶたにく 10 赤 とうふ (れいとう) 20 緑 たまねぎ 25 緑 チンゲンサイ 15	しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130 ●切干しだいこんのナムル 緑 きゅうり 10 緑 きりぼしだいこん 4 黄 さとう 0.4 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 黄 ごまあぶら 0.3 黄 いりごま (しろ) 0.3
30 (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	●牛肉のデミグラスソース煮	黄 じゃがいも 20
コッパン牛乳	【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、湯を加えて煮る。②煮上がれば、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、チキンブイヨンで味つけし、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、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【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。	赤 ぎゅうにく 30 緑 たまねぎ 20 緑 グリンピース(れいとう) 3 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう (あらびき) 0.02 デミグラスソース (こめこ) 2 ウスターソース 1.5 ケチャップ 1.5 チキンブイヨン 0.2 みず 8 ●ウインナーのスープ 赤 ウインナー 20	緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●きゅうりのピクルス 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインピネガー 0.8 うすくちしょうゆ 0.2
いちごジャム	エネルギー 573kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.6g 糖質 66.5g		

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24日 (水)

つき み ぎょう じ こん だて

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。いもやだんごを供えたり、すすきをかざったりしてお月見をします。 ※旧暦：昔のこよみのこと

きょう きゅうしよく ひどくち
今日の給食には、「一口がんも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、しっかりと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12日 (金)

せい かつ しゅう かん びょう よ ぼう

生活習慣病の予防

子どものころ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、黄・赤・緑のグループの食べ物をそろえて食べましょう。

・あまい物や塩からい物、油の多い物とり過ぎに気を付けましょう。

9月26日 (金)

きよ ほう

巨峰

日本では、60種類以上のぶどうが育てられています。

「巨峰」は、1942年に生まれました。

果肉のあまみが強いのが特ちょうです。

「ぶどう(巨峰)」は、しっかりとよくかんで食べましょう。