

1 (月)	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】 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じゃがいもが半は柔らかくなれば、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、チキンブイオンで味つけし、「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。	●鶏肉のバジル焼き 赤 けいにく 50 ワイン(しろ) 1.5 しお 0.3 こしょう(あらびき) 0.02 バジル 0.04 黄 オリーブゆ 0.5 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 黄 さとう 0.8 黄 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ(れいとう) 10 緑 マッシュルーム(みず) 10	黄 めんじゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.9 チキンブイオン 0.8 みず 70 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 15 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインビネガー 0.8 黄 めんじゆ 0.3
	エネルギー 586kcal たんぱく質 28.7g 脂質 19.8g 糖質 65.6g		

2 (火)	豚肉の甘辛焼き みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 【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。 【かぼちゃのいとこ煮】 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させる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する)	●豚肉の甘辛焼き 赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 りょうりしゆ 1.2 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 2 ●かぼちゃのいとこ煮 赤 あすき(ドライパック) 5 緑 かぼちゃ 35 黄 さとう 1 ●みそ汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 30 緑 こまつな(れいとう) 10 緑 にんじん 10 赤 あかみそ 10	赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 緑 かぼちゃ 35 黄 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.08 赤 けずりぶし 0.3 みず 20
	エネルギー 578kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.2g 糖質 80.8g		

3 (水)	牛肉の香味焼き トマトのスープスパゲッティ なし(二十世紀) 【牛肉の香味焼き】 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。 【トマトのスープスパゲッティ】 ①スパゲッティはかために塩ゆでする。②ベ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、チキンブイオンで味つけし、最後にスパゲッティ、パセリを加えて煮る。 【なし(二十世紀)】 ①なしは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)	●牛肉の香味焼き 赤 ぎゅうにく 40 緑 ピーマン 10 ワイン(しろ) 1.2 しお 0.3 こしょう(あらびき) 0.02 オールスパイス 0.04 ウスターソース 1.2 黄 めんじゆ 0.5 ●トマトのスープスパゲッティ 赤 けいにく 20 赤 ベーコン 8 黄 スパゲッティ 15 緑 たまねぎ 30	緑 トマト 20 赤 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 にんにく 0.3 黄 オリーブゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 チキンブイオン 0.9 みず 80 ●なし(二十世紀) 赤 なし(にじっせいき) 59 ※しお 0.5
	エネルギー 646kcal たんぱく質 30.8g 脂質 23.1g 糖質 73.1g		

4 (木)	さけのしょうゆだれかけ 五目汁 高野とうふのいり煮 【さけのしょうゆだれかけ】 ①さけは綿実油をひいた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。②砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさけにかけ、あえる。 【五目汁】 ①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。 【高野とうふのいり煮】 ①ひじきはたつ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、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野とうふを一度に加えて煮る。	●さけのしょうゆだれかけ 赤 さけ(かく) 50 黄 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2 みず 1.5 黄 めんじゆ 0.5 ●五目汁 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 たけのこ(みずに) 10 緑 あおねぎ 5 緑 えのきたけ 10 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5	赤 けずりぶし 2 みず 130 ●高野とうふのいり煮 赤 ぶたひきにく 10 赤 こうやとうふ(ぬまづ) 6 緑 にんじん 5 緑 グリンピース(れいとう) 3 赤 ひじき 0.5 黄 めんじゆ 0.1 黄 さとう 0.9 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 みず 30
	エネルギー 553kcal たんぱく質 30.0g 脂質 14.3g 糖質 73.2g		

5 (金)	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】 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。	●ヤンニョムチキン 赤 けいにく 45 赤 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 りょうりしゆ 1.4 黄 じゃがいもでんぶん 9 黄 なたねあぶら 7 みりん 1.4 こいくちしょうゆ 1 緑 ケチャップ 4 緑 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	緑 にんじん 10 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
	エネルギー 653kcal たんぱく質 24.0g 脂質 24.2g 糖質 82.3g		

8 (月)	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】 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、カレーウの素(カレーウの素の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、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。 【みかん(缶)】 ①みかんは1人1/4缶ずつである。	●カレーマカロニグラタン 赤 けいにく 30 黄 マカロニ(こめこ) 6 黄 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 カレーウのもと(こめこ) 4 黄 じゃようしんこ 1.5 黄 パンこ(こめこ) 0.5 みず 23	●豚肉と野菜のスープ 赤 ぶたにく 25 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 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●みかん(缶) 緑 みかん(かんづめ) 43
	エネルギー 644kcal たんぱく質 29.9g 脂質 17.8g 糖質 83.1g		

9 (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かけ 【マーボーなす】 ①なすはさつと水にさらしてあくをぬぎ、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、最後に氷どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。 【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かけ】 ①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬぐ。②さつまいも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、あえる。	●マーボーなす 赤 ぎゅうひきにく 25 赤 ぶたひきにく 25 緑 たまねぎ 30 緑 なす 30 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 緑 しょうが 0.5 黄 めんじゆ 0.5 トウバンジャン 0.1 しお 0.1 こいくちしょうゆ 3 赤 あかみそ 3 黄 じゃがいもでんぶん 1 みず 18	●ツナと野菜のいためもの 赤 ツナかんづめ 5 緑 ブラックマツペもやし 20 緑 コーン(れいとう) 10 黄 めんじゆ 0.2 しお 0.5 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3 ●焼きさつまいもの甘みつけかけ 黄 さつまいも 35 黄 さとう 3 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.1 みず 2
	エネルギー 624kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.7g 糖質 85.6g		

10 (水)	牛肉のデミグラスソース煮 ウィンナーのスープ きゅうりのピクルス 【牛肉のデミグラスソース煮】 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、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。 【ウィンナーのスープ】 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、十分味をさせ、あえる。	●牛肉のデミグラスソース煮 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 チキンブイオン 0.2 みず 8 ●ウィンナーのスープ 赤 ウィンナー 20	黄 じゃがいも 20 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインビネガー 0.8 うすくちしょうゆ 0.2
	エネルギー 573kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.6g 糖質 66.5g		

11 (木)	酢豚 中華みそスープ まっ茶大豆 【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、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して煮、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。	●酢豚 赤 ぶたにく 35 緑 しょうが 0.8 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(みずに) 10 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 黄 めんじゆ 0.5 黄 さとう 0.7 こめず 0.2 こいくちしょうゆ 1 ケチャップ 2	みず 5 ●中華みそスープ 赤 けいにく 15 緑 ブラックマツペもやし 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 ちゅうかスープのもと 0.5 みず 130 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶だいず(ふくら) 6
	エネルギー 596kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.2g 糖質 80.3g		

12 (金)	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】 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。	●他人丼 赤 ぎゅうにく 25 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 けずりぶし 0.7 みず 30	●ささみとキャベツのいためもの 赤 ささみ(あぶらづか) 5 緑 キャベツ 30 黄 めんじゆ 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 黄 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
	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.7g 糖質 74.7g		

16 (火)	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】 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じゃがいもが半は柔らかくなれば、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、チキンブイオンで味つけし、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。	●とうふローフ 赤 ツナかんづめ 15 黄 じゃがいもでんぶん 2 赤 とうふ 30 赤 だいず(つぶしょう) 2 緑 たまねぎ 10 黄 さとう 0.4 しお 0.1 こいくちしょうゆ 0.3 ●ケチャップ(袋・とうふローフ) ケチャップ(ふくら) 8 ●洋風煮 赤 けいにく 30 ワイン(しろ) 0.9	黄 じゃがいも 25 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 マッシュルーム(みず) 0.4 しお 0.1 こしょう 0.02 ローレル 0.01 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 0.8 みず 70 ●棒チーズ 赤 ぼうチーズ 10
	エネルギー 598kcal たんぱく質 30.4g 脂質 20.9g 糖質 64.2g		

17 (水)	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ ミニフィッシュ 【チキンカレーライス】 ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、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じゃがいもが半は柔らかくなれば、塩、ローレル、カレー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。 【キャベツとコーンのサラダ】 ①キャベツ、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。 【ミニフィッシュ】 ①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。	●チキンカレーライス 赤 けいにく 35 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじゆ 0.5 カレーこ 0.05 しお 0.3 ローレル 0.01 カレーウのもと(こめこ) 11	みず 100 ●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.8 うすくちしょうゆ 0.5 黄 めんじゆ 0.3 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(ふくら) 5
	エネルギー 576kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.0g 糖質 84.5g		

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に中学年量を算出しており、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。

18 (木)	オイスターソース焼きそば もやし中華あえ ぶどう (巨峰) 【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。	●オイスターソース焼きそば 赤 ぶたにく 40 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 09 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 緑 しお 0.1 緑 こしょう 0.03	こいくちしょうゆ 3 テンメンジャン 2 オイスターソース 1 ●もやし中華あえ 緑 ブラックマッペもやし 30 黄 さとう 0.8 緑 こめず 1.2 緑 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
	エネルギー 527kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.4g 糖質 59.2g		
19 (金)	さごしのおろししょうゆかけ 含め煮 牛ひじきそばろ 【さごしのおろししょうゆかけ】 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、配缶時にさごしにかけ、 【含め煮】 ①つなこんにゃくはゆでる。あつあけは熱湯をかけ油ぬきする。②けすりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、じゃがいも順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、あつあけを加え、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詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。 【牛ひじきそばろ】 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、牛ひじきをいためる。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。	●さごしのおろししょうゆかけ 赤 さごし 50 緑 だいこんおろし(れいとう) 10 緑 みりん 1 緑 うすくちしょうゆ 1.5 ●含め煮 黄 じゃがいも 30 緑 つなこんにゃく 15 赤 あつあけ (れいとう) 30 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 1	しお 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 赤 けすりぶし 0.9 赤 みず 40 ●牛ひじきそばろ 赤 ぎゅうひきにく 10 緑 しそ 0.3 赤 ひじき 1 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 1 緑 みりん 0.5 緑 うすくちしょうゆ 1.5
	エネルギー 614kcal たんぱく質 28.6g 脂質 19.2g 糖質 76.1g		
22 (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】 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にほしてだしをとり、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。(にほしは氷につけて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。	●鶏肉の塩こうじ焼き 赤 けいにく 45 緑 たまねぎ 20 緑 しおこうじ 4 ●さつまいものみそ汁 黄 さつまいも 25 赤 うすあげ (れいとう) 5 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 10 緑 ブラックマッペもやし 10	赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 にほし 2 赤 みず 130 ●きゅうりの甘酢あえ 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.7 赤 しお 0.2 緑 こめず 0.7
	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.6g 脂質 13.4g 糖質 81.3g		
24 (水)	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】 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、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、配缶時にウインナーソーセージにかけ、 【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、チキンブイオンで味つけし、「大豆除害食」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。	●ウインナーのケチャップソース 赤 ウインナーソーセージ 40 黄 さとう 0.5 緑 ケチャップ 3 緑 トンカツソース 1 緑 ウスターソース 0.3 黄 じゃがいもでんぷん 0.1 赤 みず 3.5 ●スープ 赤 けいにく 20 赤 ワイン (しろ) 0.6 緑 キャベツ 25	緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 赤 しお 0.3 緑 こしょう 0.02 緑 うすくちしょうゆ 1 赤 チキンブイオン 1.5 赤 みず 130 ●焼きかぼちゃ 緑 かぼちゃ 35 赤 しお 0.1 黄 めんじつゆ 0.5
	エネルギー 624kcal たんぱく質 26.1g 脂質 25.1g 糖質 66.9g		
25 (木)	一口がん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 【一口がんとさといものみそ煮】 ①さといものはさつとゆで、ぬめりをとる。一口がんと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、一口がんとを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮詰め、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、こい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、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。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。	●一口がんとさといものみそ煮 赤 けいにく 10 黄 さといも 25 赤 ひとくちがんと 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 しお 0.2 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 0.5 緑 こいくちしょうゆ 0.5 赤 あかみそ 7 赤 けすりぶし 0.9 赤 みず 40	●牛肉と野菜のいためもの 赤 ぎゅうにく 20 緑 しょうが 0.5 緑 キャベツ 15 緑 ピーマン 5 黄 めんじつゆ 0.5 赤 しお 0.2 緑 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 赤 こいくちしょうゆ 0.8 黄 じゃがいもでんぷん 0.3 赤 みず 8
	エネルギー 620kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.4g 糖質 90.8g		
26 (金)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ 【チキンレバーカツ】 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、チキンブイオンで味つけして煮、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、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	●チキンレバーカツ 赤 チキンレバーカツ 50 黄 なたねあぶら 8 ●ケチャップ煮 赤 ぶたにく 10 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 トマト (かんづめ) 10 緑 グリーンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 0.4 赤 しお 0.5	こしょう 0.01 ローレル 0.03 ケチャップ 8 チキンブイオン 0.6 赤 みず 50 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 赤 しお 0.2 緑 ワインピネガー 0.6 赤 うすくちしょうゆ 0.3 黄 バジル 0.01 黄 めんじつゆ 0.3
	エネルギー 669kcal たんぱく質 26.5g 脂質 24.2g 糖質 76.7g		

29 (月)	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】 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、チキンブイオンで味つけし、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、ワインピ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1/4缶ずつである。	●ハヤシライス 赤 ぎゅうにく 40 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 5 緑 グリーンピース(れいとう) 15 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 ケチャップ 8 赤 トマトピューレ 4 黄 さとう 0.2 赤 しお 0.4 赤 こしょう 0.01 赤 ローレル 0.02	トンカツソース 2 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 1 チキンブイオン 0.8 黄 しょうしんこ 5 赤 みず 7.5 ●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ 緑 グリーンアスパラガス(れいとう) 20 緑 コーン (れいとう) 5 黄 さとう 1 赤 しお 0.3 黄 ワインピネガー 0.8 黄 めんじつゆ 0.3 ●洋なし (カット缶) 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		
30 (火)	鶏肉のてり焼き とうがンのみそ汁 なすのそぼろいため 【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。 【とうがンのみそ汁】 ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けす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。	●鶏肉のてり焼き 赤 けいにく 50 赤 りょうりしゆ 1.5 黄 さとう 1 赤 みりん 1.5 赤 こいくちしょうゆ 1.7 ●とうがンのみそ汁 赤 うすあげ (れいとう) 5 赤 とうがん 30 赤 オクラ 10 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 10 赤 あかみそ 10	赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 赤 みず 130 ●なすのそぼろいため 赤 ぶたひきにく 10 赤 なす 20 赤 ピーマン 5 赤 しょうが 0.2 赤 めんじつゆ 0.5 赤 さとう 0.8 赤 こいくちしょうゆ 1.5
	エネルギー 556kcal たんぱく質 27.4g 脂質 14.9g 糖質 74.8g		

9月18日 (木)




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。

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25日 (木)

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

今日の給食には、「一口がん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。

9月26日 (金)

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、油の多い物のとり過ぎに気を付けましょう。

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。
早起きをする事で、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、朝に食欲がわかまません。夕食は早めに済ませ、夜食は控えるようにしましょう。



大阪府立生活習慣病予防センター
大阪府食育推進キャラクター
たべやん