

26(水)	ごはん 牛乳	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	みず	100
		[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。[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 ギョウニク 40 黄 ジャがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 グリンピース（れいとう） 5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.05 しお 0.3 ローレル 0.01 カレールウのもと（こめこ） 11	●野菜のピクルス 緑 キャベツ 20 緑 さんどまめ（れいとう） 5 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインビネガー 0.8 ●りんご缶 緑 りんごかん 44	
		エネルギー 630kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.8g 糖質 91.1g			
27(木)	コッペパン 牛乳	焼きハンバーグ スープ みかん（冷） いちごジャム	●焼きハンバーグ	チキンブイオン	1.5
		[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、チキンブイオンを加え、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 60 ●スープ 黄 ジャがいも 20 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 コーン（れいとう） 10 緑 にんじん 10 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	みず 130 ●みかん（冷） 緑 みかん（れいとう） 80	
		エネルギー 639kcal たんぱく質 25.4g 脂質 22.5g 糖質 75.9g			
28(金)	ごはん 牛乳	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 ジャがいもでんぶん	1
		[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。なすはさつ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、配食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 ギョウひきにく 20 赤 ぶたひきにく 10 赤 あつあげ（れいとう） 35 緑 たまねぎ 30 緑 なす 20 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 ごまあぶら 0.5 トウバンジャン 0.1 しお 0.3 こいくちしょうゆ 3 赤 あかみそ 4	みず 28 ●きゅうりの中華あえ 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 黄 ごまあぶら 0.2 ●おさつチップス 黄 おさつチップス（ふくら） 5	
		エネルギー 586kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.6g 糖質 77.1g			
31(月)	黒糖パン 牛乳	焼きシューマイ（小麦） 中華スープ ぶどうゼリー	●焼きシューマイ（小麦）	しお	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 40 黄 めんじつゆ 0.5 ●中華スープ 赤 けいにく 20 りょうりしゅ 0.6 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 コーン（れいとう） 5 緑 にら 5 緑 えのきたけ 10	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 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40	
		エネルギー 594kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.7g 糖質 72.4g			

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。

食品の使用量の単位は[g]

8月28日(金)

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。

あつ
暑さに負けずしっかり食べる工夫

あつ
暑くて食欲がない時は、料理の味を工夫してみよう。

カレー粉などの香辛料や、にんにく、しょうがなどの香りの強い野菜は、食欲を増す手助けをしてくれます。

梅ぼしやレモンなどのすっぱい味は、つかれをやわらげる働きがあります。

しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



