

平成20年9月分お弁当献立表

コック食品株式会社

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
8日(月)		9日(火)		10(水)		11(木)		12日(金)	
				① 焼き鳥 ② さんま塩焼き ③ 天ぷらかにかま ④ イモサラダ ⑤ 果物 ⑥ ふりかけ(たまご)	エネルギー 779kcal 蛋白質 27.3g 脂質 24g 食塩 1.3g	① コロッケ ② カレーライス ③ ごぼうの柳川 ④ 煮物 ⑤ ローヤルカリブサラダ ⑥ 福神漬け	エネルギー 751kcal 蛋白質 16g 脂質 18.1g 食塩 2.5g	① オープンオムレツ ② ひじきと大豆の煮物 ③ 焼きうどん ④ ポテトフライ ⑤ かぼちゃそぼろ煮 ⑥ ハムマヨサラダフライ	エネルギー 839kcal 蛋白質 25.4g 脂質 21.1g 食塩 3.1g
				①鶏胸肉70g 玉ねぎ50g 片栗粉2g 砂糖4g 醤油6g みりん2g レタス15g プチトマト1ヶ ②さんま25g 塩0.1g ③かにかまぼこ15g 天ぷら粉2g ④じゃがいも20g 人参3.6g グリンピース3.6g マヨネーズ5g ⑤みかん缶詰30g ⑥ふりかけ		①ポテトコロッケ60g プチトマト1ヶ レタス15g ウスターソース8g ②豚肉8.1g じゃがいも15g 玉ねぎ18.9g 人参8.1g 塩・こしょう少々 カレールー7g ③卵8g 玉ねぎ5.6g ささがき23.4g 醤油3g みりん2g 砂糖2g ④さつまいも10g ごぼう天20g 砂糖2g 醤油4g みりん2g ⑤かにかま5g 玉ねぎ15g キャベツ7.5g マヨネーズ3g ⑥福神漬け10g	①卵60g じゃがいも30g ミックスベジタブル30g レタス10g 塩・こしょう少々 ケチャップ5g ②ひじき0.9g 大豆3.7g コーン3.6g ブロッコリー3.6g 醤油4g 砂糖3g みりん3g ④フライドポテト20g 砂糖2g ⑤かぼちゃ10g 合びきミンチ5g 醤油3g 砂糖1g ⑥ハムマヨサラダフライ50g		
15(月)		16日(火)		17日(水)		18(木)		19(金)	
		① 鶏唐揚げ ② イモサラダ ③ コーン ④ 豚ボン酢 ⑤ 果物 ⑥ 栄養煮	エネルギー 798kcal 蛋白質 31.1g 脂質 22.4g 食塩 1.2g	① すきやき風煮 ② じゃがいもそぼろ煮 ③ さばの生姜煮 ④ がんもの煮物 ⑤ かき揚げ ⑥ 金時豆	エネルギー 823kcal 蛋白質 30.6g 脂質 23.0g 食塩 2.5g	① かつとじ ② ナンキンサラダ ③ アスパラ胡麻和え ④ マリネ ⑤ 高野煮物 ⑥ 彩り串 ⑦ コマ昆布	エネルギー 809kcal 蛋白質 30.6g 脂質 23.0g 食塩 2.9g	① 魚のフライタルソース ② ポテトフライ ③ イタリアンスパ ④ 豆腐ハンバーグ ⑤ 果物 ⑥ グリーン豆	エネルギー 801kcal 蛋白質 24.6g 脂質 23.4g 食塩 1.1g
		①若鶏胸肉70g 生姜1g 醤油3g 酒2g 片栗粉5g レタス15g ②じゃがいも32.4g 人参16.2g マヨネーズ5g ③コーン20g ④豚スライス40g 玉ねぎ50g ボン酢5g ⑤ぶどう30g ⑥栄養煮(小魚佃煮)10g		①牛肉スライス60g 白菜90g 糸こんにやく20g ささがき30g 干ししいたけ(どんこ)2g 砂糖5g 醤油6g 酒4g ②じゃがいも20g 合びきミンチ5g グリンピース3g 醤油3g 砂糖2g ③さば25g 生姜1g 醤油3g 酒5g みりん1g 砂糖2g ④ミニがも10g 砂糖1g 醤油3g みりん1g ⑤野菜かき揚げ25g レタス9g ⑥金時豆10g		①とんかつ60g 卵30g 玉ねぎ30g ねぎ2.7g 醤油4g 砂糖3g みりん1g ②かぼちゃ13.5g じゃがいも27g マヨネーズ4g ③アスパラ20g 醤油3g 砂糖2g ごま0.5g ④玉ねぎ11.2g 人参2.8g きゅうり1.8g キャベツ2.5g かにかま0.9g サラダ油0.5g 酢3g 砂糖3g ⑤高野豆腐5g 砂糖2g 醤油3g 塩0.1g ⑥彩り串(練り製品)1本 ⑦コマ昆布(佃煮)10g		①白身フライ60g タルタルソース8g プチトマト1ヶ レタス15g ②ポテトフライ20g ③スパゲティ-8.1g 玉ねぎ5g ケチャップ4g ④ひき肉20g ねぎ3g 豆腐1/20 玉ねぎ5g レタス9g ⑤ハイナッフル 30g ⑥グリーン豆 10g	
22日(月)		23日(火)		24(水)		25日(木)		26日(金)	
① ハヤシライス ② オムレツフライ ③ 金平牛蒡 ④ かにかまぼら ⑤ ひじきの煮物 ⑥ 鮭塩焼き ⑦ らっきょ	エネルギー 783kcal 蛋白質 31.0g 脂質 22.1g 食塩 2.5g	休み		① 酢豚 ② サンマの塩焼き ③ 揚げ餃子 ④ ポテトサラダ ⑤ 厚焼きたまご ⑥ 金時豆	エネルギー 796kcal 蛋白質 27.1g 脂質 23.4g 食塩 2.3g	① カニ玉 ② イタリアンスパ ③ 千切り煮物 ④ 春巻き ⑤ ちくわサラダ ⑥ ふりかけ(おかか)	エネルギー 749kcal 蛋白質 20.4g 脂質 18.9g 食塩 2.7g	① お好み焼き ② エビカツ ③ ポテト ④ いか大根 ⑤ れんこんきんぴら ⑥ 春雨中華サラダ ⑦ 栄養煮	エネルギー 726kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.8g 食塩 2.1g
29日(月)		30日(火)		①前豚用豚肉40g 小麦粉6g 卵3g 人参8g 玉ねぎ60g ビーマン4g きくらげ1g 砂糖2g 醤油5g ケチャップ6g 酢4g 片栗粉2g ②さんま25g 塩0.1g ③揚げ餃子15g ④じゃがいも30g 人参5g 玉ねぎ8g マヨネーズ6g ⑤卵25g 塩0.03g ⑥豆こぶ10g					
① クリームシチュー ② スパゲティサラダ ③ 味噌味つくね ④ ブロッコリー-天ぷら ⑤ ふき煮物 ⑥ 果物 ⑦ グリーン豆	エネルギー 811kcal 蛋白質 31.0g 脂質 23.4g 食塩 2.4g	① とんかつ ② オーシャンキングサラダ ③ 若竹煮 ④ イタリアンスパ ⑤ 干草焼き ⑥ 豆こぶ	エネルギー 788kcal 蛋白質 28g 脂質 23.0g 食塩 2.4g	①とんかつ50g とんかつソース8g ②キャベツ18.9g シーチキン7.7g ビーマン3.8g マヨネーズ5g ③竹の子11.7g わかめ0.27g 薄口2g みりん1g ④スパゲティ-6.2g 玉ねぎ3.1g 塩・こしょう少々 パター1g ケチャップ5g ⑤卵40g 玉ねぎ8g 干ししいたけ1g 人参8g 醤油3g 塩0.1g 砂糖2g ⑥豆こぶ10g					

5大アレルギー(材料に含まれている日に○をつけています。)

提供日	10	11	12	16	17	18	19	22	24	25	26	29	30
	水	木	金	火	水	木	金	月	水	木	金	月	火
卵	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
乳	×	×	○	×	×	○	○	○	×	×	×	○	○
小麦	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
落花生	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
そば	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

\* 材料入荷の都合により献立に変更が生じる場合は、事前にご連絡を致しますのでご了承下さい。  
 \* 献立に記載させていただいている栄養価はご飯の栄養価も含めた栄養表示になっております。

平成20年10月分お弁当献立表

コック食品株式会社

		1日(水)		2日(木)		3日(金)			
			① 海老チーズ豆腐ハンバーグ 762kcal ② ホッケ塩焼き 30.6g ③ 果物 16.2g ④ ナンキンサラダ 1.3g ⑤ 豚肉の野菜磯辺揚げ ⑥ スイートポテト ⑦ ふりかけ(たまご)	① たらこの香り揚げ 715kcal ② 筑前煮 22.4g ③ ミニグラタン 18.9g ④ なすの生姜煮 2.3g ⑤ ミートボール ⑥ コマ昆布	① 厚揚げマーボー 827kcal ② 鮭の塩焼き 39.2g ③ 春雨サラダ 25.6g ④ 厚焼き玉子 2.5g ⑤ やりいかから揚げ ⑥ 生姜煮 ⑦ 栄養煮				
			① えび40塩少々チーズ3g 玉ねぎ20g豆腐30gレタス15gミニトマト1ヶ ② ほうち 30g塩少々 ③ 果物(バナナ30g) ④ 南京8gじゃがいも32gマヨネーズ7.2g ⑤ しょう ⑥ 豚肉30g人参8gごぼう10g大根8g青のり1g 塩少々 ⑦ サマモ30g砂糖10g ⑧ ふりかけ(たまご)	① たら40g 青のり0.5g 紅生姜5g塩。 ② しょう少々小麦粉5g卵2g レタス15g人参10g ③ 春巻4.8g人参2.4gハム2.43gきくらげ0.36gピーマン7g群4g 砂糖 ④ 豚30g醤油5gみりん2g⑤ マカロニ2g 玉ねぎ5g⑥ U5gコーン3g塩。 ⑦ しょう ⑧ ホウトウソース20g牛乳10g⑨ ナス20g生姜1g醤油2gみりん1g ⑩ ミートボール30g⑪ コマ昆布15g	① 厚揚げ2ヶミニトマト20g玉ねぎ15gねぎ5g豆腐60g醤油3g砂糖1g味増3g ② 鮭40塩少々 ③ 春雨4.8g人参2.4gハム2.43gきくらげ0.36gピーマン7g群4g 砂糖 ④ 豚30g塩少々⑤ いか30g塩。 ⑥ しょう少々から揚げ2ヶ ⑦ 生姜煮20g ⑧ 栄養煮15g				
			アレルゲン(卵・乳・小麦)	アレルゲン(卵・小麦)	アレルゲン(卵・小麦)	アレルゲン(卵・小麦)			
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
① ハンバーグ 797kcal ② かにクリームコロッケ 26.5g ③ 炊き合わせ 21.2g ④ ポテトサラダ 2.7g ⑤ きのこスパゲティ ⑥ うすら卵煮 ⑦ 豆こぶ	① エビフライ 26.0g ② ごちや煮 17.9g ③ ロイヤルカリブサラダ 19.8g ④ 青菜の胡麻和え 1.8g ⑤ 栄養煮	① 鯖塩焼き(ミニちくわ) 752kcal ② 干切り煮物 35.1g ③ 小松菜玉子ナムル 16.6g ④ ナンキン天ぷら(玉子焼き) 2.8g ⑤ 果物 ⑥ サンドサラダ ⑦ ふりかけ(おかか)	① 焼肉 888kcal ② ちくわサラダ 28.6g ③ コロッケ 28.8g ④ チヂミ 2.7g ⑤ ブロッコリーの煮物 ⑥ 煮物 ⑦ コマ昆布	① 肉団子甘酢あんかけ 874kcal ② かぼちゃサラダ 20.8g ③ 白身フライ 22.9g ④ 焼きそば 2.8g ⑤ 小松菜とツナの煮出し ⑥ 果物 ⑦ グリーン豆					
①ハンバーグ60gウスター2ヶケチャップ6g砂糖3g ②かにクリームコロッケ30g ③大根30gはんぺん20gオクラ1本ねじりこん1ヶ ④じゃがいも20g玉ねぎ5g人参2.4gグリーンピース1.8gマヨネーズ4g ⑤しょう少々⑥スパ6gしいたけ0.5gピーマン1.9g醤油3g ⑦ しょう少々 ⑧ うすら卵2ヶ醤油3g 砂糖2g ⑨ 豆こぶ15g	①えびフライ2尾レタス15gミニトマト1ヶタルソース1ヶ ②蓮根10g人参5gこんにやく10gのこ7gさといも10g醤油5gみりん2g ③かにかま2スバ16g ④ キャベツ3g玉ねぎ3gマヨネーズ4gコンショウ ⑤ なばな15.3gごま1g醤油3g 砂糖3g ⑥ 栄養煮15g	① 鯖30g塩少々レタス15gミニちくわ30g 醤油3g 砂糖2g ② 干切り大根2.4g人参4ぐわ5g醤油3g 砂糖3g ③ 小松菜18g卵1.5g醤油2g砂糖2g コマ油0.5g ④ 南京30gてんぷら粉30g卵30g 塩少々 ⑤ チューリー ⑥ 三度豆25gツナ5gマヨネーズ5g ⑦ ふりかけ(おかか)	① 牛肉70g玉ねぎ50g焼肉のたれ10g ② さくわ5.6gキャベツ30g塩。 ③ しょう少々マヨネーズ4g ④ コロッケ6g ⑤ チヂミ1/4人参10g ⑥ ブロッコリー23g醤油2g砂糖1g ⑦ 高野豆腐2.5g 干しいたけ0.5g ささぎ5g 醤油2g 砂糖2g ⑧ コマ昆布15g	① 肉団子3ヶ玉ねぎ15g人参15gピーマン15gミニトマト1ヶ醤油3g砂糖5g ケチャップ6g群3片果物適量 ② かぼちゃ15gじゃがいも20g干しぶどう1gマヨネーズ4g塩。 ③ しょう少々 ④ 白身フライ130g⑤ ⑦ 5g豚肉4gキャベツ15.3gソース5g塩。 ⑥ コショウ ⑦ 小松菜15.3gツナ2.5g生姜0.9g醤油2g ⑧ 果物(みかん30g) ⑨ グリーン豆15g					
			アレルゲン(卵・乳・小麦)	アレルゲン(卵・小麦)	アレルゲン(卵・小麦)	アレルゲン(卵・小麦)	アレルゲン(卵・乳・小麦)	アレルゲン(卵・乳・小麦)	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
			① 豚のバーベキューソース 804kcal ② 手切り肉じゃが 24.4g ③ スパゲティ-サラダ 25.7g ④ ハム 2.5g ⑤ 小松菜の揚げ煮物 ⑥ 大根田楽 ⑦ ふりかけ(さけ)	① 焼き鳥風 866kcal ② サンマの塩焼き 30.3g ③ 小辛煮物 25.1g ④ 天ぷらかにかま 2.3g ⑤ いもサラダ ⑥ マーボー-茄子 ⑦ 金時豆	① カレーライス 800kcal ② 金時豆コロッケ 17.5g ③ 柳川風 14.9g ④ 煮物 2.9g ⑤ 春雨サラダ ⑥ 福神漬け	① オープンオムレツ 860kcal ② エビチリ 28.6g ③ 焼きうどん 20.2g ④ さんま天ぷら 2.4g ⑤ さつまいもあめだき ⑥ ひじき大豆煮物 ⑦ グリーン豆			
			① 豚のバーベキューソース 804kcal ② 手切り肉じゃが 24.4g ③ スパゲティ-サラダ 25.7g ④ ハム 2.5g ⑤ 小松菜の揚げ煮物 ⑥ 大根田楽 ⑦ ふりかけ(さけ)	① 鶏肉70g玉ねぎ50g醤油6g砂糖4gみりん2gレタス15g蓮根5g群1g ② さんま27塩少々③ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ② じゃがいも17.5g豚肉2.5g玉ねぎ2.5g人参4gこんにやく2g醤油2g砂糖2g ③ スバ17.2g玉ねぎ4.2g人参0.8gマヨネーズ6gコンショウ少々 ④ ハム30g⑤ 小松菜8.1g揚げ1.59g醤油3gみりん1g ⑥ 大根30g味増2g砂糖3gみりん1g ⑦ 金時豆15g ⑧ ふりかけ(さけ)	① カレーライス 800kcal ② 金時豆コロッケ 17.5g ③ 柳川風 14.9g ④ 煮物 2.9g ⑤ 春雨サラダ ⑥ 福神漬け	① オープンオムレツ 860kcal ② エビチリ 28.6g ③ 焼きうどん 20.2g ④ さんま天ぷら 2.4g ⑤ さつまいもあめだき ⑥ ひじき大豆煮物 ⑦ グリーン豆			
			アレルゲン(卵・乳・小麦)	アレルゲン(卵・小麦)	アレルゲン(卵・小麦)	アレルゲン(卵・小麦)	アレルゲン(卵・乳・小麦)	アレルゲン(卵・乳・小麦)	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
① メンチカツ 718kcal ② にしん漬け焼き 20.8g ③ スパゲティ-サラダ 16.2g ④ 煮物 2.4g ⑤ れんこん金平 ⑥ 栄養煮 ⑦ 豆こぶ	① 鶏唐揚げ 862kcal ② イモサラダ 32.1g ③ コーン 24.2g ④ 豚ボン酢 1.8g ⑤ ごちや煮 ⑥ イタリアンスパ ⑦ 豆こぶ	① すきやき風煮 850kcal ② にしん漬け焼き 36.7g ③ 煮物 18.2g ④ ぜんまい炒め煮 2.5g ⑤ グリーン豆	① かつとじ 807kcal ② ナンキンサラダ 30.9g ③ 干切り煮物 20.1g ④ ロールキャベツのケチャップ煮 3.2g ⑤ 高野煮物 ⑥ コマ昆布	① 魚のフライタルソース 815kcal ② ポテトフライ 25.9g ③ イタリアンスパ 20.3g ④ 豆腐ハンバーグ 2.1g ⑤ 果物 ⑥ 金時豆 ⑦ スナップピーズ					
① ミンチかつ60gレタス15g7チマト1ヶ② ほうち塩焼き30g ③ スバ14.1gピーマン0.9g玉ねぎ8.1gグリーンピース0.9gマヨネーズ4g ④ しょう少々 ⑤ 竹の子20gさといも20gこんにやく15g 砂糖5g醤油5g ⑥ 蓮根12.6gごま1g醤油2g砂糖1gみりん1gごま油0.5g ⑦ 栄養煮15g	① から揚げ4ヶレタス15g ② じゃがいも32.4g人参1.2gマヨネーズ5g玉ねぎ1g ③ カットコーン1ヶ塩少々 ④ 豚肉10g玉ねぎ20gレモン汁1g群1g ⑤ しいたけ2ヶれんこん10g醤油4g砂糖3g ⑥ スバ18.1g玉ねぎ5g塩。 ⑦ コショウ少々パター0.5gケチャップ4g ⑧ 豆こぶ15g	① 牛肉70g白菜80gこんにやく20gささぎ30gしいたけ1g砂糖3g醤油6g群4g 人参20g ② にしん40g 醤油3g 砂糖3g みりん1g ③ 絹揚げ1ヶ大根45gふか2スバはんぺん20g 醤油3g砂糖1gみりん1g ④ ゼんまい6.5g人参0.9gこんにやく0.9g砂糖1.5g醤油2.5g ⑤ グリーン豆15g	① かつとじ 807kcal ② ナンキンサラダ 30.9g ③ 干切り煮物 20.1g ④ ロールキャベツのケチャップ煮 3.2g ⑤ 高野煮物 ⑥ コマ昆布	① 白身フライ60g1ヶタルソース1ヶ ② ポテトフライ4ヶ塩少々 ③ スバ18.1g玉ねぎ5g塩。 ④ しょう少々ケチャップ5g ⑤ 豆腐ハンバーグ30g(魚肉を使っておりません) レタス9g ⑥ 金時豆15g ⑦ スナップピーズ10.5g砂糖2g醤油2g					
			アレルゲン(卵・乳・小麦)	アレルゲン(卵・小麦)	アレルゲン(卵・小麦)	アレルゲン(卵・乳・小麦)	アレルゲン(卵・乳・小麦)	アレルゲン(卵・乳・小麦)	
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
① ハヤシライス 820kcal ② オムレツフライ(かに爪煮物) 33.5g ③ 金平牛蒡(鯖塩焼き) 19.9g ④ たけのこかつお煮 2.5g ⑤ 果物 ⑥ ひじき煮物 ⑦ たらっき	① カレー風味チキン 760kcal ② 厚揚げ 35.6g ③ マカロニバインサラダ 17.8g ④ ハムマヨサラダフライ 1.4g ⑤ 青梗菜の胡麻和え ⑥ かぼちゃの煮物 ⑦ コマ昆布	① 酢豚 809kcal ② サンマの塩焼き 27.4g ③ キョウザてんぷら 22.7g ④ ポテトサラダ 2.4g ⑤ ちくわ照り煮 ⑥ サンド豆ビーナッツ和え ⑦ 金時豆	① カニ玉 766kcal ② イタリアンスパ 24.4g ③ ナンキンサラダ 20.2g ④ なす煮物 2.7g ⑤ いかかつお ⑥ ひじきチンゲンサイナムル ⑦ ふりかけ(さけ)	① 豚しょうが焼き 795kcal ② いか大根 34.2g ③ レンコン金平 19.9g ④ 海老カツ 2.6g ⑤ 小松菜の揚げ煮 ⑥ 栄養煮					
① 牛肉20g玉ねぎ30gマッシュルーム4ヶハヤシ-6ヶケチャップ3g醤油1g ② オムレツ30g卵3ヶ小麦粉5gパン粉5かに爪30g醤油2g ③ ささぎ12.9g人参1.7g砂糖1.5g醤油2gごま油0.5g群40g 塩少々 ④ 竹の子30gかつお粉0.5g醤油3g砂糖2g ⑤ 白桃30g ⑥ ひじき1.5g人参1.8g揚げ1.8g 醤油2g 砂糖2g みりん1g ⑦ たらっき15g	① カレー風味チキン 760kcal ② 厚揚げ 35.6g ③ マカロニバインサラダ 17.8g ④ ハムマヨサラダフライ 1.4g ⑤ 青梗菜の胡麻和え ⑥ かぼちゃの煮物 ⑦ コマ昆布	① 酢豚 809kcal ② サンマの塩焼き 27.4g ③ キョウザてんぷら 22.7g ④ ポテトサラダ 2.4g ⑤ ちくわ照り煮 ⑥ サンド豆ビーナッツ和え ⑦ 金時豆	① カニ玉 766kcal ② イタリアンスパ 24.4g ③ ナンキンサラダ 20.2g ④ なす煮物 2.7g ⑤ いかかつお ⑥ ひじきチンゲンサイナムル ⑦ ふりかけ(さけ)	① 豚しょうが焼き 795kcal ② いか大根 34.2g ③ レンコン金平 19.9g ④ 海老カツ 2.6g ⑤ 小松菜の揚げ煮 ⑥ 栄養煮					
			アレルゲン(卵・乳・小麦)	アレルゲン(卵・乳・小麦・落花生)	アレルゲン(卵・乳・小麦)	アレルゲン(卵・小麦)	アレルゲン(卵・小麦)		

(体育の日)  
休み

\* 材料入荷の都合により献立に変更が生じる場合は、事前にご連絡を致しますのでご了承下さい。  
\* 献立に記載させていただいている栄養価はご飯の栄養価も含めた栄養表示になっております。

平成20年 1 月分お弁当献立表

コック食品株式会社

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">(文化の日) 休み</p>	<p>①とんかつ ②イタリアンスパゲティ ③オーシャンサラダ ④炊き合わせ ⑤金平ごぼう ⑥豆こぶ</p>	<p>①海老チーズ豆腐ハンバーグ ②ホッケ焼き ③かぼちゃサラダ ④豚肉磯辺揚げ ⑤さつまいもあめ炊き ⑥果物 ⑦ふりかけ</p>	<p>①たらこの香り揚げ ②筑前煮 ③ミニグラタン ④なす生姜煮 ⑤ミートボール ⑥ゴマ昆布</p>	<p>①厚揚げマーボー ②鮭塩焼き ③春雨サラダ ④生姜天 ⑤いかリングフライ ⑥厚焼き玉子 ⑦栄養煮</p>
	<p>①とんかつ50gとんかつソース1ヶ ②スパゲティ5g玉ねぎ2g塩・こしょう少々ケチャップ5g ③ツナ7.7gキャベツ18.9gピーマン3.8gマヨネーズ5g ④揚げ2ヶねじりこんにやく1ヶフラーワン1枚 ⑤ささがきごぼう1.7g人参3.8gつきこん4.2g ⑥豆こぶ1.5g</p>	<p>①えび40塩少々チーズ3g玉ねぎ20g豆腐30gレタス15gミニトマト1ヶ ②ほっけ40塩少々 ③かぼちゃ8gじゃがいも3.2g塩・こしょう少々マヨネーズ7g ④豚肉30g人参8gごぼう10g大根8g青のり1g塩少々 ⑤サツマイモ30g砂糖10g ⑥果物(バナナ20g) ⑦ふりかけ(たまご)</p>	<p>①たら70g青のり0.5g紅生姜5g塩・こしょう少々小麦粉5g卵2g レタス15g人参10g ②蓮根7.7gちくわ3.1g人参1.6gこんにやく1.6g竹の子3.1g大根10g 砂糖3g醤油5gみりん2g③マカロニ2g玉ねぎ5gえび5gコーン3g塩・こしょう少々 ④ホワイトソース20g牛乳10g④ナス20g生姜1g醤油2gみりん1g ⑤ミートボール30g⑥ゴマ昆布15g</p>	<p>①厚揚げ3ヶミニトマト20g玉ねぎ15gなご5g豆腐0.5g醤油3g砂糖1g味噌3g ②鮭40塩少々 ③春雨4.86g人参2.43gハム2.43gきくらげ0.36gピーマン7g④砂糖 ④生姜天20g ⑤いか30g塩・こしょう少々とき粉適量パン粉適量 ⑥卵30塩少々 ⑦栄養煮1.5g</p>
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">(振替休日) 休み</p>	<p>①ミンチカツ ②にしん塩焼き ③ロールキャベツ ④ちくわ煮物 ⑤シューマイ ⑥若竹煮 ⑦栄養煮</p>	<p>①焼き鳥 ②さんま ③羊サラダ ④海老天 ⑤果物 ⑥マーボーナス ⑦金時豆</p>	<p>①カレーライス ②コロッケ ③柳川風 ④煮物 ⑤春雨サラダ ⑥福神漬け</p>	<p>①ハンバーグ ②エビチリ ③焼きうどん ④いわしそフライ ⑤スイートポテト ⑥ひじき大豆煮物 ⑦グリーン豆</p>
<p>①オープンオムレツ ②ポテトサラダ ③きのこスパゲティ ④クリームコロッケ ⑤果物 ⑥ピリ辛こんにやく ⑦豆こぶ</p>	<p>①えびフライ ②ロイヤルカプリザサラダ ③ごっちゃん煮 ④青菜ごま和え ⑤果物 ⑥栄養煮</p>	<p>①鮭の塩焼き ②卵焼き ③小松菜薄焼きナムル ④千切り大根煮 ⑤金時豆 ⑥カレーコロッケ30g1ヶ(かに爪煮物) ⑦ふりかけ</p>	<p>①焼肉 ②ちくわサラダ ③オムレツフライ ④お好み焼き ⑤ブロッコリーの煮物 ⑥煮物 ⑦ゴマ昆布</p>	<p>①肉団子甘酢あんかけ ②かぼちゃサラダ ③白身フライ ④焼きそば ⑤小松菜とツナの煮出し ⑥果物 ⑦グリーン豆</p>
<p>①じゃがいも30gミックスベジタブル30g卵1ヶケチャップ、レタス ②じゃがいも20g玉ねぎ5g人参2.4gグリーンピース1.8gマヨネーズ4g塩 ③スパゲティ6g干しいたけ0.5gピーマン1.9g醤油3塩・こしょう少々 ④クリームコロッケ30g ⑤果物(ぶどう) ⑥ピリ辛こんにやく1ヶ醤油2g砂糖1g ⑦豆こぶ1.5g</p>	<p>①エビフライ2尾タルタルソース1ヶレタス1.5gブチトマト1ヶ ②玉ねぎ3g人参6gキャベツ3gこんにやくにかま2gマヨネーズ4g塩・こしょう ③蓮根20g人参10gこんにやく15gたけのこ10g醤油5gみりん2g ④青菜15.3g醤油3g砂糖3gごま1g ⑤果物(バナナ30g) ⑥栄養煮1.5g</p>	<p>①鮭80塩少々レタス15g ②卵30g塩少々 ③小松菜18g①.5g醤油2g砂糖2gゴマ油0.5g ④千切り大根2.4g人参4gちくわ5g醤油3g砂糖3g ⑤金時豆1.5g ⑥カレーコロッケ30g1ヶ(かに爪1ヶ) ⑦ふりかけ(おかか)</p>	<p>①牛肉70g玉ねぎ50g肉肉のたれ10g ②ちくわ5.6gキャベツ30g塩・こしょう少々マヨネーズ4g ③オムレツフライ30g1ヶレタス9g ④お好み焼き50g1/2ヶ ⑤ブロッコリー23g醤油2g砂糖1g ⑥高野豆腐2.5g干しいたけ0.5gささがき5g醤油2g砂糖2g ⑦ゴマ昆布15g</p>	<p>①肉団子3ヶ玉ねぎ30g人参15gピーマン15gミニトマト1ヶ醤油3g砂糖5g ケチャップ7g③片栗粉適量 ②かぼちゃ15gじゃがいも20g干しぶどう1gマヨネーズ4g塩・こしょう少々 ③白身フライ30g④⑤⑥⑦.5g⑧豚肉4gキャベツ15.3gソース5g塩・コショウ ⑤小松菜15.3gツナ2.5g生姜0.9g醤油2g ⑥果物(みかん30g) ⑦グリーン豆15g</p>
<p>①ミンチかつ60gレタス15g⑦チマト1ヶ ②にしん40g塩少々 ③ロールキャベツ40gコンソメ1g ④ちくわ1/3ヶ醤油2g砂糖2g ⑤シューマイ1ヶ ⑥竹の子1.4gわかめ0.5g醤油2gみりん1gかつおだし0.5g ⑦栄養煮1.5g</p>	<p>①豚ポーション45gてんぷら粉6gウスター3gからし0.5gケチャップ10g レタス15g塩・こしょう少々 ②じゃがいも17.5g豚肉2.5g玉ねぎ2.5g人参4g葱3.2g醤油2g砂糖2g ③小松菜8.1g揚げ1.59g醤油3gみりん1g ④スパ7.2g人参0.81g玉ねぎ4.2g塩・こしょう少々マヨネーズ6g⑤ハム3g ⑥大根30g味噌2g砂糖3gみりん1g ⑦ふりかけ(さけ)</p>	<p>①鶏肉60g玉ねぎ50g醤油6g砂糖4gみりん2gレタス15g蓮根5g①1g ②さんま27g塩少々 ③じゃがいも27gグリーンピース3.6g玉ねぎ3.6g人参3.6gマヨネーズ6g 塩・こしょう少々 ④えび1尾⑤バナナ30g ⑥ナス24gピーマン5gミニチ3g豆腐0.5g醤油3g砂糖1gごま油0.5g ⑦金時豆1.5g</p>	<p>①じゃがいも15g豚肉8.1g玉ねぎ18.9g人参8.1g塩・こしょう少々 カールール7g②ポテトコロッケ60gレタス15g⑦チマト1ヶウスター8g ③ささがき17g卵8g玉ねぎ5.6g醤油3g砂糖2gみりん2g ④さつまいも10gごぼう1本 ⑤春雨4.86g人参2.4gピーマン7gきくらげ0.36gごま油0.36g砂糖3g ⑥福神漬け5g</p>	<p>①ハンバーグ60gウスター2ヶケチャップ6g砂糖3g ②えび20g玉ねぎ15g塩・コショウ少々豆腐少々ケチャップ7g ③1g砂糖3gゴマ油3.7g④⑤⑥⑦.5g⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ キャベツ9g人参3.7g玉ねぎ7.7g豚肉3.7g ④いわしそフライ50g1ヶ ⑤ひじき0.8g大根3.7gコーン3.6g砂糖1g醤油2.5gみりん1g ⑦グリーン豆15g</p>
<p>①から揚げ ②いもサラダ ③イタリアンスパゲティ ④カottoコーン ⑤果物 ⑥豚玉ねぎ酢酢 ⑦豆こぶ</p>	<p>①焼き鳥 ②にしん漬け焼き ③海老カツ ④せんまい炒め煮 ⑤はんぺん ⑥グリーン豆</p>	<p>①すきやき風煮 ②にしん漬け焼き ③海老カツ ④せんまい炒め煮 ⑤はんぺん ⑥グリーン豆</p>	<p>①かつとじ ②マリネ ③千切り煮物 ④ちくわ生姜天ぶら ⑤ナンキンサラダ ⑥高野煮物 ⑦ゴマ昆布</p>	<p>①魚のフライタルタルソース ②ポテトフライ ③イタリアンスパ ④豆腐ハンバーグ ⑤果物 ⑥金時豆</p>
<p>①から揚げ4ヶレタス15g ②じゃがいも32.4g人参16.2gマヨネーズ5g玉ねぎ1g ③スパ8.1g玉ねぎ5g塩・コショウ少々マター0.5gケチャップ4g ④カottoコーン1ヶ塩少々 ⑤果物(みかん30g) ⑥豚肉10g玉ねぎ20gレモン汁1gポン酢1g ⑦豆こぶ1.5g</p>	<p>①鶏肉60g白菜80g葱20gささがき30gしいたけ1ヶ砂糖3g醤油6g④4g ②にしん40g醤油3g砂糖3gみりん1g ③海老カツ30g1ヶレタス9g ④せんまい16.5g人参0.9gこんにやく0.9g砂糖1.5g醤油2.5g ⑤はんぺん1/4ヶ ⑥グリーン豆1.5g</p>	<p>①牛肉70g白菜80g葱20gささがき30gしいたけ1ヶ砂糖3g醤油6g④4g ②にしん40g醤油3g砂糖3gみりん1g ③海老カツ30g1ヶレタス9g ④せんまい16.5g人参0.9gこんにやく0.9g砂糖1.5g醤油2.5g ⑤はんぺん1/4ヶ ⑥グリーン豆1.5g</p>	<p>①とんかつ45g卵30g玉ねぎ30gねぎ2.7g醤油4g砂糖3gみりん1g ②玉ねぎ15gきゅうり3.7gキャベツ15gレタス2.2g人参3.7gにかま1.8g③3g ③千切り4gちくわ5g人参2.4g揚げ2g砂糖3g醤油4g ④ちくわ20g生姜1g天ぷら粉適量 ⑤かぼちゃ13.5gじゃがいも27g塩・こしょう少々マヨネーズ4g ⑥高野豆腐5g砂糖2g醤油3g ⑦ゴマ昆布15g</p>	<p>①白身フライ60g1ヶタルタルソース1ヶ ②ポテトフライ20g塩少々 ③スパ8.1g玉ねぎ5g塩・こしょう少々ケチャップ5g ④豆腐ハンバーグ30g(魚肉を使ってあります)レタス9g ⑤果物(バナナ30g) ⑥金時豆1.5g</p>

\* 材料入荷の都合により献立に変更が生じる場合は、事前にご連絡を致しますのでご了承下さい。  
\* 献立に記載させていただいている栄養価はご飯の栄養価も含めた栄養表示になっております。

# 平成20年 9月 中学校昼食献立一覧表

浪速区・生野区・阿倍野区・住之江区  
東住吉区・平野区・西成区

株式会社 万福

日	曜日	献立名	赤の食品 主として血・肉・骨となる	緑の食品 主として体の調子を整える	黄の食品 主として働く力となる	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g
10	水	鮭の塩焼 和風スパゲティ コロッケ 豚の生姜焼 春巻の天ぷら マカロニサラダ わけぎのめた和え 海老しんじょうの煮付	鮭 豚肉 豚ミンチ えび ★かにかまぼこ ツナ うす揚 ★卵(つなぎ)	生姜 ほうれん草 しめじ 胡瓜 コーン わけぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース 椎茸 サニーレタス	発芽米 じゃが芋 ★パン粉 ★マカロニ ★スパゲティ ★春巻の皮 ★天ぷら粉 油 砂糖 ★マヨネーズ	847	36.1	19.2
11	木	ミンチカツ 肉豆腐 アスパラガスのソテー ごぼうサラダ 小松菜の煮浸し ほうれん草しゅうまい	合挽ミンチ ★卵(つなぎ) 豚肉 鶏ミンチ 豆腐 ★かにかまぼこ	アスパラガス 人参 コーン キャベツ グリンピース ほうれん草 ピーマン ごぼう 小松菜	発芽米 ★パン粉 油 ★マヨネーズ ★シュウマイの皮 さつま芋	866	25.5	30.3
12	金	酢豚 白身魚フライ 大根と菜の花の煮付 こんにゃくの甘辛煮 ほうれん草の酢の物 胡瓜のナムル	豚肉 タラ ★卵(衣の一部) あげ	玉ねぎ 椎茸 人参 ピーマン 竹の子 キャベツ 大根 菜の花 ほうれん草 胡瓜	発芽米 ★天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 ごま 油	797	24.6	21.3
16	火	おでん 鶏肉の中華和え 野菜炒め 肉詰めこんにゃくの和風あんかけ 胡瓜と若布の酢の物 杏仁豆腐	ごぼう天 厚揚 ★卵 ポークウィンナー 鶏ムネ肉 合挽ミンチ ★か	大根 もやし 胡瓜 キャベツ 人参 コーン れんこん 若布	発芽米 でんぶん 油 砂糖 ごま ★杏仁豆腐 ★マンゴープリン	854	28.3	27.1
17	水	肉団子の甘酢あんかけ 筑前煮 竹輪のカレー天ぷら ベンネのケチャップ和え 青梗菜とベーコンのソテー がんもの煮付	★肉団子 豚肉 竹輪 ベーコン がんも	玉ねぎ 椎茸 人参 ピーマン 竹の子 れんこん いんげん グリンピース コーン 青梗菜	発芽米 でんぶん 油 砂糖 里芋 ★カレー粉 ケチャップ ★ペンネ	801	21.5	22.6
18	木	エビフライ イカリングフライ 白身魚フライ イタリアンスパゲティ 豚肉とインゲンの煮付 春雨サラダ 小松菜のごま和え フルーツ缶 ブロッコリーの煮付	えび いか タラ ★ハム 豚ミンチ ★卵	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 生姜 グリンピース 胡瓜 小松菜 洋ナシ 桃 ぶどう	発芽米 ★パン粉 油 ★スパゲティ ケチャップ ★マヨネーズ ★タルタルソース 春雨 ごま	807	23.7	22.6
19	金	カレーライス コロッケ 千切りキャベツ ドレッシング	牛肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	発芽米 じゃがいも ★パン粉 油 ドレッシング ★カレールウ	805	15.1	27.3
22	月	ハンバーグ 目玉焼 イタリアンスパゲティ ブロッコリー 星型コロッケ ほうれん草の白和え 千切大根の煮付 インゲンのソテー 角揚げの甘辛煮	合挽ミンチ ★卵 ★ハム 豆腐 うす揚 角揚げ	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ ほうれん草 切干大根 コーン 絹さや インゲン 人参	発芽米 ★パン粉 油 砂糖 じゃが芋	832	28.2	21.6
24	水	鯖の塩焼 和風スパゲティ コロッケ すき焼(豚) 焼豆腐 がんもと人参の煮付 もやしと人参のナムル アスパラガスのペッパーマヨネーズ和え	鯖 ツナ 豚肉 がんも 焼豆腐	しめじ ほうれん草 白牙 玉ねぎ 人参 もやし アスパラガス	発芽米 ★スパゲティ ★パン粉 油 砂糖 ★麩 ★マヨネーズ ごま油	868	32.7	28.0
25	木	焼肉 煮付(厚揚・大根・スナップえんどう) 春雨サラダ マッシュポテト 青梗菜のお浸し ひじきの煮付	牛肉 厚揚 ★卵 ★ハム	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 スナップえんどう 胡瓜 コーン 青梗菜 ひじき	発芽米 砂糖 春雨 じゃが芋 油 ★マヨネーズ	749	24.1	20.4
26	金	鶏肉の甘酢あんかけ コロッケ 茄子のコチュジャン炒め アスパラガスとツナの含め煮 小松菜とあげの煮付 南瓜しゅうまい	鶏肉 ★卵(つなぎ) 豚ミンチ ツナ うす揚	玉ねぎ 竹の子 ピーマン 椎茸 人参 キャベツ 茄子 アスパラガス 小松菜 南瓜	発芽米 ★パン粉 じゃが芋 ★しゅうまいの皮 でんぶん 油 コチュジャン	824	25.9	27.1
29	月	豚の生姜焼 アメリカンドッグ ひじき煮 大根の煮付 温野菜 ポークウィンナー 小松菜のお浸し カレー稲荷の煮付	豚肉 ウィンナー あげ	生姜 玉ねぎ キャベツ 大根 ひじき 人参 グリンピース コーン 小松菜	発芽米 ★アメリカンドッグのパンの部分 ケチャップ 砂糖 油	879	30.3	31.8
30	火	サーモンフライ 玉ねぎ串カツ 鶏肉の旨煮 ロールキャベツのケチャップ煮 ジャーマンポテト 青梗菜のソテー アルミチーズ	鮭 鶏肉 かまぼこ 豚ミンチ ベーコン ★卵(つなぎ) ★チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 グリンピース 青梗菜	発芽米 ★パン粉 油 ★タルタルソース じゃが芋 砂糖	823	25.8	23.2

※五大アレルゲン(玉子・乳・小麦・落花生・そば)を含む食品には、★印を付けてあります。

## ●お月見のおはなし●

昔の中国では、旧暦の7月を初秋、8月を中秋、9月を晩秋といい、それぞれの月の満月の夜に月見の宴を開いていました。中でも中秋の8月15日の夜は、1年中で月が最も明るく美しいとされ、特別に「十五夜」と呼んでいました。

日本では平安時代から貴族の間にこの風習が広まり、江戸時代には庶民の間にも定着しました。その頃のお月見は、秋の七草を飾り、お団子や里芋など、季節の農作物を供えました。そこから、中秋の名月を「芋名月」ともいうようになりました。

これに対して、旧暦9月13日頃の月を「十三夜」といい、ちょうど食べ頃の栗や枝豆を供えた事から、この月を「後の月」「名残の月」「栗名月」「豆名月」などと呼びました(枝豆は本来秋が旬)。このように、お月見は秋の収穫祭の性格もあったわけです。

また、お月見は十五夜と十三夜の両方を行うのがしきたりで、片方だけ観賞するのは「片見月」として避けたそうです。

十五夜には、15個のお団子と、新のさつま芋や里芋、なしやぶどうなどを供え、ススキや秋の七草を飾ります。そして十三夜には13個のお団子に栗と枝豆を供えます。

なお、新暦の十五夜と十三夜の日には毎年違うので、調べてみましょう。

### 9月の旬 ピックアップ「秋刀魚」

旬を迎えた秋刀魚は、脂肪分が26%にも急増して脂がのり「泳ぐ栄養素」と言ってもいいぐらい内容が豊富になります。

増えた脂肪分は、たんぱく質やビタミン類と一緒にあって、スタミナ回復に効果を発揮します。風邪を引きやすい人は、さんまのビタミンAが風邪予防に役立ちます。

体力以外に記憶力や脳の老化防止にも注目されているDHAや、カルシウムの吸収に役立つビタミンDも含まれます。

残暑の体力回復と、情報化時代の記憶力アップ、高齢化時代の脳の老化防止には秋刀魚で乗り切りましょう！

他に…梨・ぶどう・りんごなど



参考：東京ガス  
株式会社ハイクロレ

# 平成20年 10月 中学校昼食献立一覧表

浪速区・生野区・阿倍野区・住之江区  
東住吉区・平野区・西成区

日	曜日	献立名	赤の食品 主として血・肉・骨となる	緑の食品 主として体の調子を整える	黄の食品 主として働く力となる	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g
1	水	かやくご飯 コロッケ 豚肉の甘酢和え スパゲティサラダ 煮付(里芋・椎茸) ほうれん草とコーンのソテー もも	うす揚 豚肉 ★ハム	きゃべつ 人参 もやし グリンピース コーン 胡瓜 椎茸 ほうれん草 もも缶	米 じゃが芋 ★小麦粉 ★パン粉 油 ドレッシング 砂糖 ★スパゲティ ★マヨネーズ	880	24.0	23.5
2	木	焼そば フランク 牛丼風煮付 アスパラガスの明太子マヨネーズ和え 煮付(ごぼう天・人参) 青梗菜の炒め物 フルーツミックス	豚肉 ポークフランク 牛肉 豆腐 明太子 ごぼう天	きゃべつ 人参 玉ねぎ 系こんにやく アスパラガス 青梗菜 コーン フルーツカクテル缶	発芽米 ★焼そば麺 ★マヨネーズ 油 砂糖	860	23.0	24.3
3	金	ミートオムレツ かにクリームコロッケ ほうれん草とベーコンのガーリックスパゲティ 春巻 ぜんまいのナムル 小松菜と椎茸の和え物 動物ゼリー	★卵 合挽きミンチ かに ★牛乳 ベーコン	玉ねぎ コーン 人参 グリンピース ほうれん草 しめじ 椎茸 ぜんまい 木耳 小松菜 にんにく	発芽米 ★マカロニ ★マヨネーズ ★パン粉 ★小麦粉 油 ★スパゲティ ★春巻の皮 白ごま ごま油 動物ゼリー	804	21.8	23.2
6	月	とんかつ ピリ辛野菜炒め ツナじゃが 煮付(三角いなり・大根) ほうれん草と人参のお浸し フルーツミックス	豚肉 角ソーセージ いか ツナ 三角いなり	キャベツ ミントマト 玉ねぎ 白菜キムチ ニら いんげん 大根 ほうれん草 人参 フルーツカクテル缶	発芽米 ★パン粉 ★小麦粉 じゃが芋 油 ドレッシング 砂糖	859	26.0	28.3
7	火	鶏の唐揚 イタリアンスパゲティ ぜんまいの胡麻炒め 煮付(春雨巾着・椎茸) アスパラガスのソテー 胡瓜とじゃこの酢の物 動物ゼリー	鶏肉 ★ハム うす揚 豚ミンチ ★さつま揚 ベーコン 春雨巾着 じゃこ	玉ねぎ ピーマン ぜんまい 人参 椎茸 アスパラガス 胡瓜 わかめ	発芽米 里芋 ★スパゲティ ケチャップ 砂糖 春雨 動物ゼリー	875	28.3	25.0
8	水	牛すき焼 豚ニラ炒め 春雨サラダ 煮付(がんも・里芋) オクラとなめこのポン酢和え パイン	牛肉 豆腐 豚肉 ★ハム ★卵 がんも	白オ 白ねぎ 系こんにやく 人参 ニら もやし グリンピース コーン オクラ なめこ パイン缶	発芽米 砂糖 春雨 ★マヨネーズ 里芋	834	24.0	26.4
9	木	鮭の塩焼 和風スパゲティ コロッケ 豚肉とにんにくの芽の醤油炒め 白オと厚揚げの煮付 切干大根の煮付 野菜炒め 杏仁豆腐	鮭 ツナ 豚肉 厚揚げ うす揚	しめじ ほうれん草 にんにくの芽 玉ねぎ 竹の子 木耳 人参 白オ 大根 細さやキャベツ コーン	発芽米 ★スパゲティ じゃが芋 ★小麦粉 ★パン粉 油 砂糖 ★杏仁豆腐 ★マンゴープリン	855	24.4	25.0
10	金	カレーライス コロッケ	牛肉	キャベツ グリンピース 人参 コーン 玉ねぎ	発芽米 ★カレールウ ★パン粉 じゃが芋 油 ドレッシング	760	25.0	22.8
14	火	ミンチカツ ごぼう天の煮付 系こんにやくの甘辛煮 青梗菜の炒め物 海藻サラダ チーズ入りかまぼこ もも	合挽きミンチ ごぼう天 ★チーズ入りかまぼこ	キャベツ 系こんにやく ピーマン 人参 コーン 海藻ミックス もも缶	発芽米 ★小麦粉 ★パン粉 油 ★マヨネーズ 砂糖	860	23.2	24.7
15	水	かやくごはん 酢豚 大根とイカの煮付 冷奴 南瓜サラダ ほうれん草のソテー みかん	うす揚 豚角切 いか 豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン 竹の子 椎茸 大根 南瓜 グリンピース コーン ほうれん草 みかん缶	米 油 砂糖 でんぷん	850	27.3	24.2
16	木	おでん 茄子の豆板醬炒め アスパラガスソテー ポテトサラダ 小松菜とコーンのソテー びわ	ごぼう天 厚揚げ ★卵 ポークウィンナー 豚ミンチ ベーコン	大根 茄子 ピーマン アスパラガス コーン 人参 グリンピース 小松菜 びわ缶	発芽米 砂糖 豆板醬 じゃが芋 ★マヨネーズ	819	25.2	23.4
17	金	海鮮フライ イタリアンスパゲティ 豚肉とピーマンの甘酢炒め 煮付(南瓜・スナップえんどう・人参) 温野菜 紅白なます パイン	白身魚 いか ★ハム 豚肉	玉ねぎ ピーマン フロccoli 人参 南瓜 スナップえんどう キャベツ コーン グリンピース 大根 パイン缶	発芽米 ★小麦粉 ★パン粉 ★スパゲティ 油 ★タルタルソース 砂糖	874	28.0	27.3
20	月	ハンバーグ 目玉焼 肉じゃが ニラ玉炒め 煮付(椎茸・生姜棒天) キャベツと人参のソテー 動物ゼリー	合挽きミンチ ★ハム ★卵 豚肉 ★生姜棒天	玉ねぎ ピーマン フロccoli 人参 グリンピース ニら 木耳 椎茸 生姜 キャベツ	発芽米 じゃが芋 油 砂糖 動物ゼリー	835	25.4	28.3
21	火	鯖の塩焼 和風スパゲティ コロッケ 茄子のピリ辛炒め 煮付(系こんにやく・がんも) エビのサラダ ほうれん草のごま和え みかん	鯖 ツナ がんも 豚ミンチ ムキエビ	しめじ 系こんにやく 茄子 ピーマン 人参 玉ねぎ コーン グリンピース ほうれん草 みかん缶	発芽米 じゃが芋 ★小麦粉 ★パン粉 油 ★マヨネーズ 白ごま 砂糖	830	22.5	23.4
22	水	焼肉 田舎煮 マカロニサラダ 煮付(グリンピース棒天・人参) 小松菜の煮浸し びわ	牛肉 豚肉 ★ハム グリンピース棒天	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 竹の子 椎茸 インゲン コーン グリンピース 小松菜 びわ缶	発芽米 ★焼肉のタレ ★マヨネーズ 里芋 ★マカロニ 砂糖	806	22.3	20.4
23	木	鶏肉の甘酢あんかけ 牛丼風煮付 もやし炒め 煮付(厚揚げ・人参) マッシュポテト パイン	鶏肉 牛肉 豆腐 ベーコン 厚揚げ	玉ねぎ ピーマン 竹の子 椎茸 人参 系こんにやく もやし にんにくの芽 コーン グリンピース パイン缶	発芽米 でんぷん 油 砂糖 じゃが芋	873	26.4	23.8
24	金	カレーライス コロッケ	牛肉	キャベツ グリンピース 人参 コーン 玉ねぎ	発芽米 ★カレールウ ★パン粉 じゃが芋 油 ドレッシング	760	25.0	22.8
27	月	豚の生姜焼 春巻の天ぷら 鶏の照焼 中華風春雨 金平ごぼう アスパラの炒め物 みかん	豚肉 鶏肉 ★ハム	生姜 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 中華くらげ ささがき アスパラガス みかん缶	発芽米 ★春巻の皮 油 春雨 ごま油 砂糖	813	25.3	27.0
28	火	アジフライ ナポリタンスパゲティ 煮付(さつま芋・平天) 水菜の辛子和え ほうれん草のお浸し パイン	あじ ベーコン 平天 うす揚	キャベツ ミントマト グリンピース コーン 人参 水菜 ほうれん草 パイン缶	発芽米 ★パン粉 ★小麦粉 油 さつま芋 ★スパゲティ ケチャップ 砂糖	854	25.2	24.3
29	水	ロールキャベツトマトソース 野菜かき揚げ 高野豆腐の卵とじ 大根サラダ インゲンと人参の和え物 フルーツミックス	合挽きミンチ 高野豆腐 ★卵 ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ グリンピース コーン 大根 いんげん 生姜 トマト フルーツカクテル缶	発芽米 ★ケチャップ ★小麦粉 油 ドレッシング ★ソース	832	29.9	24.3
30	木	エビフライ イタリアンスパゲティ 鶏の豆板醬炒め 白オと厚揚げの煮付 ポテトサラダ 小松菜とツナの和え物 もも	えび ★ハム ★卵 鶏肉 厚揚げ ツナ	フロccoli ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン 玉ねぎ 白オ グリンピース 人参 コーン 小松菜 もも缶	発芽米 ★パン粉 ★小麦粉 油 ★スパゲティ ★タルタルソース ケチャップ 豆板醬 砂糖 ★マヨネーズ じゃが芋	877	25.1	27.6
31	金	炊合せ 竹の子の甘辛炒め 白身魚フライ ほうれん草 しゅうまい さつま芋の甘煮 胡瓜と若布の酢の物 昆布豆	鶏肉 厚揚げ 平天 豚ミンチ タラ ほうれん草のしゅうまい 大豆	大根 オクラ 竹の子 ピーマン 人参 胡瓜 コーン わかめ	発芽米 里芋 砂糖 ★パン粉 ★小麦粉 油 しゅうまいの皮 さつま芋	845	27.3	22.0

※五大アレルゲン(卵・乳・そば・小麦・落花生)を含む食品には、★印を付けてあります。

# 平成20年 11月 中学校昼食献立一覧表

浪速区・生野区・阿倍野区・住之江区  
東住吉区・平野区・西成区

株式会社 万福

日	曜日	献立名	赤の食品 主として血・肉・骨となる	緑の食品 主として体の調子を整える	黄の食品 主として働く力となる	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g
4	火	牛すき焼 大根とあげの煮付 鶏もも肉のボン酢和え 煮付(平天・椎茸) 青梗菜とベーコンのソテー 動物園ゼリー	牛肉 豆腐 うす揚 鶏肉 平天 ベーコン	白オ 白ねぎ 糸こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ 貝割 椎茸 青梗菜	発芽米 砂糖 動物園ゼリー 油	728	25.0	19.0
5	水	鶏の唐揚 イタリアンスパゲティ 田舎煮 かにクリームコロッケ 春雨サラダ マッシュポテト パイン	鶏肉 ★ハム 豚肉 ★カニコロッケ	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 竹の子 インゲン 人参 椎茸 グリンピース コーン パイン缶	発芽米 唐揚粉 油 ★スパゲティ ケチャップ 里芋 パン粉 春雨 じゃが芋 マヨネーズ	810	31.7	16.7
6	木	メンチカツ ベーコンエッグ ミニがんもの煮付 ポテトマカロニサラダ ごぼうと平天の甘辛煮 南瓜サラダ みかん缶	合挽きミンチ ★ハム ★玉子 ベーコン がんも 明太子 平天	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 胡瓜 ごぼう 糸こんにゃく 南瓜 グリンピース コーン パイン缶	発芽米 ★唐揚粉 ★スパゲティ 油 砂糖 ★ケチャップ ★マヨネーズ ★マカロニ じゃが芋	933	23.0	30.8
7	金	酢豚 肉じゃが 高菜ビーフン炒め アスパラガスのソテー 千切大根の煮付 中華ポテト	豚肉 ベーコン うす揚	玉ねぎ 椎茸 人参 ピーマン 竹の子 グリンピース 高菜 キャベツ アスパラガス コーン 大根	発芽米 でんぷん 油 砂糖 じゃが芋 ビーフン 中華ポテト	822	20.7	17.7
10	月	コロッケ 煮付(南瓜・平天) こんにゃくの甘辛炒め 菜の花の辛し和え 春雨サラダ みかん	平天 豚ミンチ	キャベツ 人参 南瓜 糸こんにゃく ピーマン 菜の花 胡瓜 コーン グリンピース みかん缶	発芽米 じゃが芋 ★パン粉 油 ドレッシング ソース 砂糖 ★マヨネーズ 春雨	923	17.8	26.1
11	火	おでん チキンカツ 豚ニラ炒め 竹の子の中華炒め ほうれん草と人参の和え物 杏仁豆腐とマンゴープリン	ごぼう天 厚揚 ★玉子 ポークウィンナー 鶏肉 豚肉	大根 キャベツ にら もやし 人参 竹の子 ほうれん草 木耳	発芽米 砂糖 ★パン粉 油 ★杏仁豆腐 ★マンゴープリン	819	25.5	26.1
12	水	かやくご飯 鮭の塩焼 和風スパゲティ コロッケ 春巻 八宝菜 ベンネサラダ もやしのナムル びわ	うす揚 竹輪 鮭 ツナ 豚ミンチ かにかまぼこ ★玉子	こんにゃく しめじ ほうれん草 人参 白菜 ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン グリンピース もやし びわ缶	精白米 ★スパゲティ ★パン粉 じゃが芋 油 砂糖 でんぷん ★春巻の皮 ★マヨネーズ ごま油	885	27.5	25.7
13	木	肉団子の甘酢あんかけ じゃが芋のポトフ 煮付(高野豆腐・三角いなり) 金平ごぼう わけぎのヌタ和え フルーツミックス	★肉団子 ポークウィンナー ★三角いなり 高野豆腐 あげ	玉ねぎ 椎茸 竹の子 人参 ピーマン いんげん ごぼう わけぎ ぶどう 黄桃 洋ナシ	発芽米 油 でんぷん 砂糖 じゃが芋 カレー粉	880	22.7	24.0
14	金	カレーライス コロッケ ドレッシング小袋付	牛肉	キャベツ 玉ねぎ 人参	発芽米 じゃが芋 ★パン粉 油 ドレッシング ★カレールウ	760	13.4	22.8
17	月	海鮮ミックスフライ イタリアンスパゲティ チキンサラダ 出し巻玉子焼 ひじきの煮付 ほうれん草の炒め物 金時豆	白身魚 えび いか ハム ★玉子 鶏肉 あげ	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ 人参 貝割 ひじき コーン ほうれん草	発芽米 ★スパゲティ ★マヨネーズ ★パン粉 油 砂糖 金時豆	913	29.1	25.0
18	火	焼そば フランクフルト 竹輪の胡麻炒め がんもの煮付 カリフラワーと玉子のサラダ 春雨の和え物 インゲンソテー パイン	豚肉 フランクソーセージ がんも ★竹輪 かまぼこ ★玉子 ★ハム	キャベツ 人参 カリフラワー 胡瓜 コーン いんげん 玉ねぎ パイン缶	発芽米 ★焼そば ソース ★マヨネーズ 砂糖 春雨 油	843	20.1	25.1
19	水	焼肉 煮付(巾着・大根) 南瓜コロッケ 野菜ソテー 白オとツナの煮浸し もも	牛肉 巾着 ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 ピーマン 南瓜 コーン グリンピース 白菜 もも缶	発芽米 砂糖 ★パン粉 油	753	23.6	17.5
20	木	豚の生姜焼 煮付(南瓜・人参・あげ) アメリカンドッグ 昆布締め酢レンコン 小松菜とベーコンのソテー みかん	豚肉 信田巻 アメリカンドッグ ベーコン	玉ねぎ キャベツ 南瓜 人参 れんこん 小松菜 生姜 みかん缶	発芽米 砂糖 ★アメリカンドッグの皮部分 ケチャップ	868	29.6	22.3
21	金	鶏肉の甘酢あんかけ かに玉 しゅうまい 柳川とじ マカロニサラダ 青梗菜とコーンの和え物 びわ	鶏肉 ★玉子 しゅうまい 牛肉 ★ハム	玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 竹の子 ごぼう いんげん グリンピース コーン 青梗菜 びわ	発芽米 でんぷん 油 砂糖 ★しゅうまいの皮 ★マカロニ ★マヨネーズ	928	29.4	31.5
25	火	ハンバーグ イタリアンスパゲティ 目玉焼 白オとさつま揚の 煮付 椎茸と里芋の煮付 金平ごぼう 小松菜ソテー みかん	★ハンバーグ ★ハム ★玉子 さつま揚げ	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 白菜 椎茸 ごぼう 人参 小松菜 みかん缶	発芽米 ★スパゲティ ケチャップ 砂糖 里芋	807	26.5	16.4
26	水	かやくご飯 サーモンフライ オムレツ 茄子のピリ辛炒め いんげんの胡麻味噌和え ふかし芋 胡瓜とわかめの酢の物 キャベツのカレー風味和え フルーツミックス	鮭 ★玉子 豚ミンチ	キャベツ ミントマト 茄子 人参 いんげん 胡瓜 わかめ コーン ぶどう 洋ナシ 黄桃	精白米 ★パン粉 油 ★マヨネーズ ケチャップ さつま芋 カレー粉	807	24.2	23.0
27	木	焼き魚 和風スパゲティ コロッケ ジャーマンポテト ほうれん草のナムル 春雨サラダ アスパラガスソテー 昆布豆	鯖 ツナ ベーコン ★ハム ★玉子 昆布豆	ほうれん草 しめじ コーン 玉ねぎ もやし 人参 胡瓜 アスパラガス	発芽米 ★スパゲティ じゃが芋 ★パン粉 油 ごま油 春雨 ★マヨネーズ 砂糖	933	25.2	29.8
28	金	カレーライス コロッケ ドレッシング小袋付	牛肉	キャベツ コーン 玉ねぎ 人参	★カレールウ ドレッシング じゃが芋 ★パン粉 油	760	13.4	22.8

## 朝食を食べることの大切さについて

最近、朝食を摂らない人が増えてきており、朝食の「欠食」が問題視されています。「欠食」とは、国民栄養調査において「菓子・果物のみ」や、「錠剤などのサプリメントのみ」・「何も食べない」ことをさします。

朝食を食べないと、十分にエネルギーを補給できないため午前中の活動に影響を及ぼします。特に脳や体にエネルギーが行き渡らないため、体温が上昇しなかったり、体調が悪くなったり、脳の働きも不十分になります。特に児童や生徒の場合は学力の低下につながります。

私たちが、日中学校の授業や仕事に集中できるのは、朝食を摂り十分なエネルギーを補給することで、人間の活動を支配している脳の働きが活発になるからです。

忙しい朝、食欲がどうしても出ない朝、さまざま理由があると思いますが、まずは早起きをして時間の余裕を作って見ましょう。そして、いきなり多くの種類を食べようとせず、簡単に摂れるシリアルや果物(バナナが最適)から始めて、それを毎日続けることを目標にしてみましょう。



