

1(月) すき焼き煮 焼きかぼちゃの甘みつけ もやしとピーマンのごまいため
【すき焼き煮】①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更にたまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、あつあげを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、「ふ除き食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。【焼きかぼちゃの甘みつけ】①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、氷を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。【もやしとピーマンのごまいため】①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいため。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。

2(火) えびのチリソース 中華スープ 和なし(カット缶)
【えびのチリソース】①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいため。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびをからませる。【中華スープ】①だけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)、豚骨スープを煮上げ、にんじん、キャベツ、だけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【和なし(カット缶)】①和なしは1人1/40缶ずつである。

3(水) 豚肉の甘辛焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮
【豚肉の甘辛焼き】①豚肉は砂糖、塩、こいくちしょうゆで下味をつける。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、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。【すまし汁】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、キャベツを加えて煮る。③煮上がれば、かまぼこ、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【切干しだいこんのいため煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切干しだいこんは十分にもみ洗したのち、ぬるま湯につけてもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、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、(火をきってしばらく味をまませる)

4(木) ウィンナーのケチャップソース スープ キャベツとさんどまめのサラダ
【ウィンナーのケチャップソース】①ウィンナーソーセージはゆでる。(中心まで十分に加熱する)②ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、氷を合わせて煮、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、配缶時にウィ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くる。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、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。【キャベツとさんどまめのサラダ】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。さんどまめはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、15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。

5(金) 鶏肉のしょうゆバター焼き みそ汁 きゅうりのあえもの
【鶏肉のしょうゆバター焼き】①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんでとがす。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【みそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。【きゅうりのあえもの】①きゅうりはゆでる。②砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

8(月) チンジャオニューロウソー ハムと野菜の中華スープ えだまめ
【チンジャオニューロウソー】①牛肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいため。更にピーマン、だけのこの順にいため。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、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。【ハムと野菜の中華スープ】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、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハムを加えて煮、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。【えだまめ】①えだまめは塩ゆでするか、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。

9(火) カレードリア 豚肉とキャベツのスープ クインシーメロン
【カレードリア】①鶏肉はワインで下味をつける。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②綿実油を熱し、鶏肉をいため。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリーンピース、湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけする。④煮上がれば、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、クリームを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。【豚肉とキャベツのスープ】①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。②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、最後にパセリを加えて煮る。【クインシーメロン】①クインシーメロンは1人1/8切ずつである。

10(水) マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえアーモンドフィッシュ
【マーボーはるさめ】①はるさめはさつゆでてもどし、水にさらす。だけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。砂糖、料理酒、塩、こいくちしょうゆ、赤みそを混ぜる。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、半ひき肉、豚ひき肉をいため。更ににんじん、たまねぎ、だけのこ、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、はるさめを加え、①の調味液で味つけして煮、最後ににらを加えて煮る。【チンゲンサイともやしの甘酢あえ】①チンゲンサイはゆでる。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。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【アーモンドフィッシュ】①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。

11(木) スパゲッティミートソース きゅうりのピクルス
【スパゲッティミートソース】①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。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。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため。③別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、湯を少しずつ加えてのはす。(ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④②がいたまれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、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。【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、十分味をまませる。

12(金) いわしてんぶら 五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの
【いわしてんぶら】①いわしてんぶら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℃)②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、氷を合わせて煮、配缶時にいわしてんぶらにかける。【五目汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②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、最後に青ねぎを加えて煮る。【豚肉とさんどまめのいためもの】①さんどまめはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。②綿実油を熱し、豚肉をいため。更にさんどまめを加えていためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

15(月) 中華煮 あつあげのピリ辛しょうゆかけ きゅうりの中華あえ
【中華煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいため。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、だけのこの順にいため、湯を加えて煮る。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、最後ににらを加えて煮、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。【あつあげのピリ辛しょうゆかけ】①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃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、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。【きゅうりの中華あえ】①きゅうりはゆでる。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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

16(火) 焼きそば オクラの甘酢あえ オレンジ
【焼きそば】①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、料理酒で下味をつける。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、豚肉をいため。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいため。③いたまれば、いかを加えていため、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいため。④きざみのりは1人1袋ずつ添える。【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。【オレンジ】①オレンジは1人1/4切ずつである。

栄養成分表(1人1食あたり) エネルギー、たんぱく質、脂質、糖質の値

栄養成分表(1人1食あたり) エネルギー、たんぱく質、脂質、糖質の値

17(水)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 のりのつくだ煮 【豚肉のごまみそ焼き】①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は納めしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。【すまし汁】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、鶏肉、にんじん、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけて煮る。【のりのつくだ煮】①しいたけ(乾)はもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だし(しいたけ(乾))のもとし汁も使用)を合わせて煮、しいたけ(乾)を加えて煮る。③煮上がれば、かつおぶし、きざみのりの順に加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー575kcal たんぱく質 25.7g 脂質 14.9g 糖質 84.5g	●豚肉のごまみそ焼き 赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 19 緑 ピーマン 4.3 黄 ねりごま 2 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 赤 あかみそ 1.8 黄 いりごま(しろ) 1 ●すまし汁 赤 けいにく 10 緑 キャベツ 30 緑 たけのこ(みずじ) 10 緑 にんじん 9.7 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 ●のりのつくだ煮 赤 かつおぶし(さいへん) 0.5 緑 しいたけ(かんそう) 0.4 赤 きざみのり 2 黄 さとう 0.5 りょうりしゆ 1 みりん 3 こいくちしょうゆ 3.2 赤 だしこんぶ 0.06 赤 けずりぶし 0.23 みず 15
18(木)	かぼちゃのクリームシチュー ミックス海そうのサラダ りんご(カット缶) 【かぼちゃのクリームシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色つかないように十分いためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのぼす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④煮上がれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、むきえだまめを加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮る。④煮上がれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、むきえだまめを加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮る。【ミックス海そうのサラダ】①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。②キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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。③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、配食時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。【りんご(カット缶)】①りんごは1人1/40缶ずつである。 エネルギー686kcal たんぱく質 26.5g 脂質 22.0g 糖質 95.5g	●かぼちゃのクリームシチュー 赤 けいにく 35 りょうりょうワイン 1.1 赤 ベーコン 5 緑 かぼちゃ 36 緑 たまねぎ 28 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 マッシュルーム(みずじ) 10 しお 0.6 こしょう(しろ) 0.03 黄 こむぎこ(はりきこ) 3 黄 めんじゆ 2.4 赤 きゅうちゆう 21	黄 クリーム 5 みず 75 ●ミックス海そうのサラダ 緑 キャベツ 17 緑 きゅうり 9.8 赤 ヨウサイイモ(れいとう) 3 黄 さとう 0.2 しお 0.1 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.8 黄 めんじゆ 0.4 ●りんご(カット缶) 緑 りんご(カット缶) 44
19(金)	さごしの塩焼き みそ汁 牛ひじきそば 【さごしの塩焼き】①さごしは料理酒、0.3gの塩で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、残りの塩をふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【みそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。【牛ひじきそば】①牛ひじき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、牛ひじき肉をいためる。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。 エネルギー602kcal たんぱく質 27.3g 脂質 16.2g 糖質 86.8g	●さごしの塩焼き 赤 さごし 50 りょうりしゆ 1.5 しお 0.5 ●みそ汁 赤 とうふ(れいとう) 15 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 28 緑 にんじん 9.7 緑 オクラ 4.3 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 ●牛ひじきそば 赤 きゅうひじきに 10 りょうりしゆ 0.3 緑 しそ 0.3 赤 ひじき 1 黄 めんじゆ 0.3 黄 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5
22(月)	豚肉と野菜のいためもの みそ汁 キャベツの赤じそあえ 【豚肉と野菜のいためもの】①豚肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ピーマン、もやしの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけする。【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、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【キャベツの赤じそあえ】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赤じそ、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配食時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー574kcal たんぱく質 23.2g 脂質 13.7g 糖質 89.5g	●豚肉と野菜のいためもの 赤 ぶたにく 40 緑 りょうりしゆ 1.2 緑 ブラックマツボやし 15 緑 ピーマン 8.5 緑 にんじん 5 黄 めんじゆ 0.2 黄 さとう 0.3 しお 0.3 うすくちしょうゆ 0.4 ●みそ汁 黄 じゃがいも 30	緑 たまねぎ 28 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 ●キャベツの赤じそあえ ●キャベツの赤じそあえ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.3 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 0.8
23(火)	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き てぼ豆のスープ さんどまめとコーンのサラダ 【鶏肉のカレーマヨネーズ焼き】①鶏肉はんにんにく、塩、カレー粉、こしょう、マヨネーズ、ケチャップを合わせて下味をつける。②鶏肉は納めしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【てぼ豆のスープ】①てぼ豆は熱湯に20分以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る。)②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、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。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、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。【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。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、火を止め、オリーブ油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー597kcal たんぱく質 28.7g 脂質 19.8g 糖質 76.0g	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 赤 けいにく 50 緑 にんにく 0.1 しお 0.3 カレーこ 0.2 こしょう(あらびき) 0.01 黄 マヨネーズ 5 ケチャップ 3 ●てぼ豆のスープ 赤 ベーコン 5 赤 てぼまめ 6 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 33 緑 にんじん 9.7 緑 パセリ 0.5	黄 オリーブゆ 0.2 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 ●さんどまめとコーンのサラダ 緑 さんどまめ 24 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインピネガー 0.4 うすくちしょうゆ 0.1 黄 オリーブゆ 0.2
24(水)	ハヤシライス キャベツのゆずドレッシング さくらんぼ 【ハヤシライス】①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、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、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③A別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくる。B別釜に小麦粉を入れ、弱火で15～20分位からいりする。火を止めて、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくったルウに②の煮汁を少しずつ加えてのぼす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)⑤じゃがいもが半は柔らかくなれば、ルウを加え、ローレル、塩、こしょう、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。【キャベツのゆずドレッシング】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、こしょう、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配食時にキャベツにかけ、あえる。【さくらんぼ】①さくらんぼは1人3コずつである。 エネルギー688kcal たんぱく質 22.1g 脂質 20.8g 糖質 103.1g	●ハヤシライス 赤 きゅうちゆう 40 りょうりょうワイン 1.2 黄 じゃがいも 36 緑 たまねぎ 38 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 セロリ 2 黄 めんじゆ 0.5 トマトピューレ 4 ケチャップ 8 ローレル 0.02 しお 0.7 こしょう 0.03 デミグラスソース 4 トンカツソース 3	ウスターソース 3 こむぎこ(はりきこ) 7 黄 めんじゆ 5.6 みず 90 ●キャベツのゆずドレッシング 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.9 しお 0.2 こしょう(しろ) 0.01 こめず 0.5 うすくちしょうゆ 0.3 黄 めんじゆ 0.3 黄 さくらんぼ 12.2

25(木)	いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 サワーソテー 【いかてんぷら】①いかてんぷら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℃)【フレッシュトマトのスープ煮】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、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半は柔らかくなれば、トマトを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけて煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。【サワーソテー】①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆで味つけする。 エネルギー622kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.3g 糖質 79.5g	●いかてんぷら 赤 いかてんぷら 40 黄 なたねあぶら 6 ●フレッシュトマトのスープ煮 赤 けいにく 15 りょうりょうワイン 0.5 黄 じゃがいも 32 緑 たまねぎ 28 緑 トマト 19 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ(れいとう) 10 しお 0.4	こしょう(しろ) 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 0.8 みず 70 ●サワーソテー 緑 キャベツ 26 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじゆ 0.3 黄 さとう 0.5 しお 0.1 ワインピネガー 0.6 うすくちしょうゆ 0.6
26(金)	和風カレー 丼 もずくとオクラのとりり汁 ヨーグルト 【和風カレー丼】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。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、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、うすあげを加えて煮、塩、カレールーの素、こいくちしょうゆで味つけて煮、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【もずくとオクラのとりり汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。もずくは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にオクラ、もずくを加えて煮る。【ヨーグルト】①ヨーグルトは1人1コずつである。 エネルギー673kcal たんぱく質 30.2g 脂質 17.2g 糖質 99.4g	●和風カレー丼 赤 ぶたにく 40 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 47 緑 にんじん 9.7 緑 あおねぎ 4.7 緑 しょうが 0.4 カレーこ 0.2 黄 めんじゆ 0.5 しお 0.3 カレー肉のもと 7 こいくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.16 赤 けずりぶし 0.6 みず 40	●もずくとオクラのとりり汁 赤 けいにく 10 りょうりしゆ 0.3 緑 ブラックマツボやし 15 緑 オクラ 8.5 緑 えのきたけ 8.5 赤 もずく(れいとう) 10 みず 0.4 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108
29(月)	鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため 【鶏肉のおろししょうゆかけ】①鶏肉は料理酒、塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏肉は納めしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃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、こいくちしょうゆを合わせて煮、配食時に鶏肉にかける。【みそ汁】①うすあげは熱湯をまかけ油ぬきする。だいこん葉はもどす。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、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。【野菜いため】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順にいためる。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。 エネルギー586kcal たんぱく質 26.4g 脂質 13.9g 糖質 88.8g	●鶏肉のおろししょうゆかけ 赤 けいにく 45 りょうりしゆ 1.4 しお 0.1 緑 だいこんおろし(れいとう) 10 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 赤 ツナかんづめ 130 ●みそ汁 緑 キャベツ 21 黄 じゃがいも 18 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 24 緑 にんじん 9.7 緑 だいこん(かんそう) 0.5	赤 あかみそ 10 赤 けいにく 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●野菜いため 赤 ツナかんづめ 5 緑 キャベツ 21 緑 ピーマン 8.5 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
30(火)	サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのカレーソテー 【サーモンフライ】①サーモンフライ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℃)【豆乳スープ】①ベーコンはからいりし、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、野菜ブイオンで味つけし、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。【キャベツのカレーソテー】①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。 エネルギー681kcal たんぱく質 26.7g 脂質 25.1g 糖質 87.1g	●サーモンフライ 黄 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8 ●豆乳スープ 赤 ベーコン 5 黄 じゃがいも 18 緑 たまねぎ 28 緑 コーン(れいとう) 10 緑 にんじん 9.7 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 やしブイオン 1 みず 120 ●キャベツのカレーソテー 緑 キャベツ 30 黄 めんじゆ 0.3 しお 0.2 こしょう 0.01 カレーこ 0.1

【パンの種類】

パン(基本配合)・・・コッペパン、食パン

パン(基本配合以外)・・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンキンパン

パン(1/2)・・・1/2黒糖パン

◎パン(基本配合)には添加物(ジャムやマーガリンなど)がつかます。

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)

みどり：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)

給食内容の改善のためアンケートを実施します。

大阪市教育委員会では、給食内容を改善すべく給食費の改定を検討しております。

つきましては、令和2年6月1日よりオンラインアンケートを実施いたしますので、保護者の皆様のご協力をお願いします。

詳しくは大阪市ホームページ「大阪市の学校給食」をご覧ください。

献立の内容は、予定のため変更されることがあります。

また、給食実施日や月の実施回数

は、各学校、学年によって異なります。