

2 (月)	ごはん 牛乳	牛肉と野菜のいため煮 きゅうりともやしのおひたし 焼きのり	●牛肉と野菜のいため煮	塩	0.14
		[牛肉と野菜のいため煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬぎする。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、つなこんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[きゅうりともやしのおひたし]①きゅうり、もやしは各々ゆでるか、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、こい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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 牛肉 56 料理酒 1.68 つなこんにゃく 21 赤 あつあげ (冷) 35 緑 たまねぎ 56 緑 なんじん 21 緑 さんどまめ (冷) 14 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 1.96 みりん 1.4	赤 こいくちしょうゆ 7 赤 けずりぶし 0.98 水 42 ●きゅうりともやしのおひたし 緑 きゅうり 26 緑 ブラックマップもやし 13 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 1.95 ●焼きのり 赤 焼きのり (袋) 1.25	
		エネルギー 729kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.4g 糖質 99.4g			
3 (火)	ごはん 牛乳	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 魚ひじきそぼろ	●鶏肉の甘辛焼き	赤 白みそ	4.6
		[鶏肉の甘辛焼き]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。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。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。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、なんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[魚ひじきそぼろ]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、魚ミンチをいため、料理酒をかける。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。	赤 鶏肉 62.1 緑 たまねぎ 27.6 料理酒 1.93 黄 砂糖 1.79 みりん 1.79 こいくちしょうゆ 4.1 ●みそ汁 赤 とうふ (冷) 19.5 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 こまつな (冷) 19.5 緑 なんじん 13 赤 赤みそ 11.5	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●魚ひじきそぼろ 赤 魚ミンチ 21 料理酒 0.7 緑 しそ 0.42 赤 ひじき 1.4 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 1.95	
		エネルギー 714kcal たんぱく質 34.9g 脂質 16.1g 糖質 103.2g			
4 (水)	コッパン 牛乳	いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 きゅうりのバジル風味サラダ	●いかてんぷら	赤 しょう	0.026
		[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、なんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、トマト、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。[きゅうりのバジル風味サラダ]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、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 いかてんぷら 60 黄 なたね油 9 ●フレッシュトマトのスープ煮 赤 鶏肉 19.5 ワイン (白) 0.65 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26 緑 なんじん 19.5 緑 むきえだまめ (冷) 13 緑 マッシュルーム(氷煮) 13 塩 0.44	赤 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.04 水 91 ●きゅうりのバジル風味サラダ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39	
		エネルギー 836kcal たんぱく質 34.4g 脂質 30.5g 糖質 94.6g			
5 (木)	ごはん 牛乳	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし (カット缶)	●和風カレー丼	赤 こいくちしょうゆ	2.1
		[和風カレー丼]①うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。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。更になんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、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。[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。[和なし (カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。	赤 豚肉 56 赤 うすあげ (冷) 7 緑 たまねぎ 70 緑 なんじん 14 緑 青ねぎ 7 緑 しょうが 0.7 カレー粉 0.28 黄 綿実油 0.7 塩 0.42 カレールウの素(米粉) 9.8	赤 けずりぶし 1.26 水 56 ●オクラの甘酢あえ 緑 オクラ 26 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.26 ●和なし (カット缶) 緑 和なし (カット缶) 58	
		エネルギー 755kcal たんぱく質 28.9g 脂質 19.8g 糖質 110.6g			
6 (金)	おさつパン 牛乳	豚肉のバジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うすら豆のグラッセ	●豚肉のバジル焼き	緑 グリンピース (冷)	6.5
		[豚肉のバジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、綿実油で下味をつける。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、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とキャベツのスープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、なんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にグリンピースを加えて煮る。[うすら豆のグラッセ]①うすら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うすら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うすら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 豚肉 60.3 緑 たまねぎ 26.8 ワイン (白) 1.88 塩 0.54 こしょう 0.027 バジル 0.054 黄 綿実油 0.67 ●鶏肉とキャベツのスープ 赤 鶏肉 26 ワイン (白) 0.78 緑 キャベツ 45.5 緑 なんじん 13	緑 マッシュルーム(氷煮) 13 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 1.7 水 150 ●うすら豆のグラッセ 赤 うすら豆 (乾) 6.5 黄 砂糖 2.6 塩 0.13 黄 オリーブ油 0.26 水 19.5	
		エネルギー 785kcal たんぱく質 39.6g 脂質 22.7g 糖質 96.6g			
9 (月)	ごはん 牛乳	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご (カット缶)	●ハヤシライス	赤 トンカツソース	2.8
		[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。更になまねぎ、な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、マッシュルームを加えて煮、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、水どき上新粉(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。[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。[りんご (カット缶)]①りんごは1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 56 黄 じゃがいも 42 緑 たまねぎ 42 緑 なんじん 21 緑 グリンピース (冷) 7 緑 セロリ 2.8 緑 にんにく 0.7 緑 マッシュルーム(氷煮) 14 黄 綿実油 0.7 ケチャップ 11.2 トマトピューレ 5.6 黄 砂糖 0.28 塩 0.56 こしょう 0.014 ローレル 0.028	赤 ウスターソース 2.8 こいくちしょうゆ 1.4 チキンブイオン 1.12 黄 上新粉 6.1 水 91.7 ●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.39 ●りんご (カット缶) 緑 りんご (カット缶) 58	
		エネルギー 802kcal たんぱく質 28.2g 脂質 18.1g 糖質 123.1g			

10 (火)	ごはん 牛乳	豚肉の梅風味焼き 五目汁 さんどまめのごまあえ	●豚肉の梅風味焼き	赤 豚肉	64.8	緑 にんじん	13
		[豚肉の梅風味焼き]①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油を合わせて下味をつける。②①の豚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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。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、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③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する。[さんどまめのごまあえ]①いりごまはいる。②さんどまめはゆでる。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	緑 ピーマン	21.6	うすくちしょうゆ	4.6	
			緑 梅肉	2.9	赤 だしこんぶ	0.6	
エネルギー 718kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.3g 糖質 98.5g			黄 砂糖	0.86	赤 けずりぶし	2.3	
11 (水)	ごはん 牛乳	えびのチリソース 中華スープ スライスチーズ	●えびのチリソース	料理酒	2.02	水	150
		[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る。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、配缶時にえびにからませる。[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)をわかし、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、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。	こいくちしょうゆ	1.4	●さんどまめのごまあえ		
			黄 綿実油	0.72	緑 さんどまめ	39	
エネルギー 815kcal たんぱく質 38.4g 脂質 29.8g 糖質 90.7g			●五目汁	黄 ねりごま	1.3		
12 (木)	ごはん 牛乳	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆	●マーボーはるさめ	赤 とうふ(冷)	19.5	黄 砂糖	0.78
		[マーボーはるさめ]①はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。砂糖、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、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、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。チンゲンサイはゆでる。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。[いり黒豆]①いり黒豆は1人1袋ずつである。	赤 うすあげ(冷)	6.5	こいくちしょうゆ	1.69	
			緑 キャベツ	26	黄 いりごま(白)	0.65	
エネルギー 758kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.0g 糖質 108.0g			緑 たまねぎ	26			
13 (金)	ごはん 牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ	●鶏肉とかぼちゃのシチュー	赤 えび	56	赤 焼き豚	13
		[鶏肉とかぼちゃのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、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煮上がれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。[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、配缶時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。[オレンジ]①オレンジは1人1/4切ずつである。	塩	0.07	緑 キャベツ	39	
			こしょう	0.014	緑 だけのこ(水煮)	13	
エネルギー 758kcal たんぱく質 32.3g 脂質 24.0g 糖質 92.1g			料理酒	1.68	緑 にんじん	13	
16 (月)	ごはん 牛乳	チンジャオニニューロウスー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオニニューロウスー	黄 じゃがいもでん粉	8.4	緑 にら	6.5
		[チンジャオニニューロウスー]①牛肉は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、牛肉をいためる。更にピーマン、だけのこの順にいためる。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。[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、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、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する。[えだまめ]①えだまめは塩ゆですか(沸とう後10分間)、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。	黄 なたね油	8.4	緑 しいたけ(乾)	0.65	
			緑 たまねぎ	35	塩	0.2	
エネルギー 723kcal たんぱく質 34.5g 脂質 19.9g 糖質 97.4g			緑 しょうが	0.42	こしょう	0.02	
17 (火)	ごはん 牛乳	豚肉のごまみそ焼き 五目汁 ツナともやしのいためもの	●豚肉のごまみそ焼き	緑 にんにく	0.42	うすくちしょうゆ	2.1
		[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の材料は網なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。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、うすあげの順に加えて煮る。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。[ツナともやしのいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。	黄 綿実油	0.42	中華スープの素	0.9	
			トウバンジャン	0.2	水	150	
エネルギー 724kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.2g 糖質 95.5g			黄 砂糖	0.42	●スライスチーズ		
			こいくちしょうゆ	1.12	赤 スライスチーズ	20	
			ケチャップ	7			
			赤 牛ひき肉	32.5	塩	0.26	
			赤 豚ひき肉	32.5	こいくちしょうゆ	4.16	
			黄 はるさめ	11.7	赤 赤みそ	5.2	
			緑 たまねぎ	45.5	水	65	
			緑 にんじん	19.5	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ		
			緑 にら	6.5	緑 ブラックマップもやし	26	
			緑 しょうが	0.65	緑 チンゲンサイ	19.5	
			緑 しいたけ(乾)	0.65	黄 砂糖	1.04	
			黄 綿実油	0.65	米酢	1.56	
			トウバンジャン	0.4	うすくちしょうゆ	2.08	
			黄 砂糖	0.26	●いり黒豆		
					赤 いり黒豆(袋)	5	
			●鶏肉とかぼちゃのシチュー		●ミックス海そうのサラダ		
			赤 鶏肉	45.5	緑 キャベツ	26	
			ワイン(白)	1.43	緑 きゅうり	13	
			赤 ベーコン	6.5	赤 ミックス海そう(冷)	3.9	
			緑 かぼちゃ	45.5	黄 砂糖	0.65	
			緑 たまねぎ	39	塩	0.13	
			緑 グリンピース(冷)	6.5	米酢	0.91	
			緑 マッシュルーム(氷煮)	13	うすくちしょうゆ	1.04	
			黄 綿実油	0.65	黄 綿実油	0.52	
			こしょう(白)	0.039	●オレンジ		
			シチュールウの素	14.3	緑 オレンジ	30	
			水	130			
			●チンジャオニニューロウスー		緑 チンゲンサイ	26	
			赤 牛肉	56	緑 たまねぎ	19.5	
			こいくちしょうゆ	1.68	緑 にんじん	13	
			緑 ピーマン	21	緑 コーン(冷)	6.5	
			緑 だけのこ(水煮)	14	緑 しいたけ(乾)	0.65	
			緑 しょうが	0.84	こしょう	0.02	
			黄 綿実油	0.7	うすくちしょうゆ	0.3	
			黄 砂糖	0.7	赤 赤みそ	8	
			こいくちしょうゆ	0.84	中華スープの素	0.6	
			オイスターソース	1.12	水	150	
			黄 じゃがいもでん粉	0.42	●えだまめ		
			●中華みそスープ		緑 えだまめ(冷)	15	
			赤 鶏肉	26	※塩	0.2	
			●豚肉のごまみそ焼き		緑 青ねぎ	6.5	
			赤 豚肉	53.6	緑 えのきたけ	13	
			緑 たまねぎ	26.8	塩	0.46	
			緑 ピーマン	6.7	うすくちしょうゆ	4.6	
			黄 ねりごま	2.7	赤 だしこんぶ	0.6	
			黄 砂糖	0.67	赤 けずりぶし	2.3	
			こいくちしょうゆ	3.22	水	150	
			赤 赤みそ	2.41	●ツナともやしのいためもの		
			黄 いりごま(白)	1.3	赤 ツナ缶	6.5	
			●五目汁		緑 ブラックマップもやし	39	
			赤 鶏肉	13	黄 綿実油	0.26	
			赤 うすあげ(冷)	6.5	塩	0.065	
			緑 キャベツ	26	こいくちしょうゆ	0.52	
			緑 にんじん	13			

18 (水)	カレーマカロニグラタン てば豆のスープ ぶどうゼリー	●カレーマカロニグラタン	●てば豆のスープ
黒糖パン	[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。更にたまねぎをいため、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。[てば豆のスープ]①豚肉はワインで下味をつける。てば豆は熱湯に20分間以上つけておき、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湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、てば豆を加えて煮、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。[ぶどうゼリー]①ぶどうゼリーは1人1コずつである。	赤 鶏肉 35 黄 マカロニ(米粉) 8.4 緑 たまねぎ 42 緑 グリンピース(冷) 7 黄 綿実油 1.4 こしょう 0.028 カレー粉 0.14 ウスターソース 1.4 カレールウの素(米粉) 5.6 黄 上新粉 2.1 黄 パン粉(米粉) 0.7 水 32.2	赤 豚肉 26 ワイン(白) 0.78 赤 てば豆(乾) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150
牛乳	エネルギー 779kcal たんぱく質 35.5g 脂質 21.0g 糖質 102.1g	●ぶどうゼリー	緑 ぶどうゼリー 40
19 (木)	いわしてんぶら 五目汁 とりなっ葉いため	●いわしてんぶら	塩 0.46
ごはん	[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、湯を合わせて煮立て、配缶時にいわしてんぶらにかけ。[五目汁]①たけのこはゆでる。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、にんじん、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、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。[とりなっ葉いため]①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 いわしてんぶら 52.5 黄 なたね油 8 黄 砂糖 0.5 みりん 1 米酢 1 こいくちしょうゆ 1.5 水 1	うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150
牛乳	エネルギー 795kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.7g 糖質 104.7g	●とりなっ葉いため	赤 ささみ(油漬け) 21 緑 だいこん葉(乾) 1.4 黄 綿実油 0.42 料理酒 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 こいくちしょうゆ 0.65 水 1.3
20 (金)	和風焼きそば きざみのり(袋・和風焼きそば) オクラのかつお梅風味 まっ茶大豆 発酵乳	●和風焼きそば	●きざみのり(袋・和風焼きそば)
ミニコッパパン	[和風焼きそば]①豚肉は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、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、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、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[きざみのり(袋・和風焼きそば)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[オクラのかつお梅風味]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かつおぶし、梅肉、砂糖、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。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 豚肉 56 料理酒 1.68 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 緑 キャベツ 49 緑 たまねぎ 49 緑 ピーマン 21 緑 にんじん 14 黄 綿実油 1.12 塩 0.28 こしょう 0.07 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 2.8	赤 きざみのり(袋) 0.8 ●オクラのかつお梅風味 緑 オクラ 26 赤 かつおぶし(粉末) 0.13 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.26 米酢 0.13 うすくちしょうゆ 0.65
牛乳	エネルギー 707kcal たんぱく質 35.3g 脂質 23.0g 糖質 79.5g	●まっ茶大豆	赤 まっ茶大豆(袋) 6
23 (月)	八宝菜 あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ	●八宝菜	●あつあげの中華みそだれかけ
ごはん	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加え、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあげの中華みそだれかけ]①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにかけ。[もやしの中華あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時もやしにかけ、あえる。	赤 豚肉 39 料理酒 1.17 赤 うすら卵(水煮) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 ピーマン 13 緑 ししいたけ(乾) 1.3 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 黄 じゃがいもでん粉 1.3	水 10.4 赤 あつあげ(冷) 50 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 テンメンジャン 2 黄 砂糖 1 こいくちしょうゆ 0.8 水 1 黄 ごま油 0.4
牛乳	エネルギー 766kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.0g 糖質 99.8g	●もやしの中華あえ	●ちやしの中華あえ
除去食(卵)		緑 ブラックマッパもやし 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 米酢 0.78 黄 ごま油 0.39	緑 ちやしの中華あえ 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 米酢 0.78 黄 ごま油 0.39
24 (火)	サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング 固形チーズ	●サーモンフライ	●キャベツのゆずドレッシング
黒糖パン	[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、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煮上がれば、コーン、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。最後に豆乳を加えて煮る。[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、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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。	赤 サーモンフライ 50 黄 なたね油 8 ●豆乳スープ 赤 ベーコン 6.5 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 コーン(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.2 こしょう(白) 0.02	うすくちしょうゆ 1.2 野菜ブイヨン 1.2 赤 豆乳 12 水 138
牛乳	エネルギー 801kcal たんぱく質 32.9g 脂質 30.6g 糖質 88.8g	●固形チーズ	赤 固形チーズ 10
25 (水)	鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー	●鶏肉のカレー風味焼き	●ツナとさんどまめのソテー
コッパパン	[鶏肉のカレー風味焼き]①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。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。[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、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ツナとさんどまめのソテー]①ツナは十分に油をきる。さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんどまめ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	赤 鶏肉 63 緑 たまねぎ 26 塩 0.39 こしょう(粗挽) 0.026 ガーリック 0.013 カレー粉 0.26 黄 綿実油 0.52 ●スープ 赤 豚肉 26 ワイン(白) 0.78 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13	緑 グリンピース(冷) 6.5 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150
牛乳	エネルギー 733kcal たんぱく質 41.4g 脂質 21.4g 糖質 83.3g	●さんどまめ	赤 ツナ缶 6.5 緑 さんどまめ 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.13 こしょう 0.013
マーレード			

26 (木)	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 きゅうりのゆず風味	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼	緑 オクラ 6.5 緑 えのきたけ 13 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 にぼし 2.3 水 150
ごはん	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼]①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油めきする。②にぼしでだしをとり、キャベツ、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、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。[きゅうりのゆず風味]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、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 豚ひき肉 52 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 1.95 こいくちしょうゆ 3.25	●きゅうりのゆず風味 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.52 緑 ゆず(果汁) 0.78
牛乳	エネルギー 706kcal たんぱく質 29.9g 脂質 17.9g 糖質 101.6g	●みそ汁	赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 キャベツ 19.5
27 (金)	チキントマトスパゲッティ キャベツのピクルス ミニフィッシュ	●チキントマトスパゲッティ	こしょう(粗挽) 0.041 うすくちしょうゆ 4.1 ※パシル 0.014 ※塩 1
ミニコッパパン	[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ワインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、パシルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。	赤 鶏肉 33.8 ワイン(白) 1.08 赤 ウィンナー 20.3 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 54 緑 トマト(缶) 27 緑 にんじん 13.5 緑 ピーマン 13.5 緑 にんにく 0.68 黄 オリーブ油 0.68 塩 0.68	●キャベツのピクルス 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26
牛乳	エネルギー 628kcal たんぱく質 31.7g 脂質 19.1g 糖質 75.3g	●ミニフィッシュ	赤 ミニフィッシュ(袋) 5
30 (月)	さごしのおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため おさつチップス	●さごしのおろししょうゆかけ	赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150
ごはん	[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。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。[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、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、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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。	緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2	●野菜いため 赤 豚肉 15 緑 キャベツ 26 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 0.39 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.65
牛乳	エネルギー 733kcal たんぱく質 32.7g 脂質 18.4g 糖質 102.7g	●おさつチップス	黄 おさつチップス(袋) 5

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。

6月26日(木)



給食のだし



だしは、食品に含まれる成分を水で煮出したもので、「うま味」が含まれており、和食には欠かせないものです。

給食では、だし昆布やけずり節、煮干しなどからだしをとっています。

今日のみそ汁は、煮干しからとっただしを使っています。



6月は

食育月間

毎月19日は「食育の日」

「食」についていろいろ考えてみましょう。

みんなと楽しく食事をしよう。

食べ物を大切に、感謝して食べよう。

大阪で作られている食べ物や、なにわの伝統野菜など身近な地場産物について調べてみよう。

6月27日(金)

よくかんで食べよう

むし歯を予防する



だ液が多く分泌されることによって、口の中を清潔にし、むし歯を予防します。

食べすぎを予防する



よくかむことで脳にある満腹中枢が刺激され、満腹感が得られ食べすぎを防ぎます。

脳の働きをよくする



顎が動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなります。

消化、吸収をよくする



食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化、吸収がしやすくなります。