

1(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 ソフト黒豆	●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 白みそ	4.6		
		赤 鶏肉	赤 にぼし	2.3		
ごはん	[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にぼしでだしをとり、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、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。[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。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	緑 たまねぎ	●きゅうりの甘酢あえ	緑 きゅうり	39	
		緑 たまねぎ	水	150	黄 砂糖	0.91
牛乳	エネルギー 732kcal たんぱく質 32.0g 脂質 15.9g 糖質 110.1g	塩こうじ			塩	0.26
		●さつまいものみそ汁	米酢	0.91		
2(火)	牛肉の香味焼き トマトのスープスパゲッティ 和なし(カット缶)	●牛肉の香味焼き	緑 たまねぎ	39		
		赤 牛肉	緑 トマト	26		
黒糖パン	[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、チキンブイヨンで味つけし、最後にスパゲッティ、パセリを加えて煮る。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。	緑 ピーマン	緑 にんじん	13		
		ワイン(白)	緑 パセリ	0.65		
牛乳	エネルギー 849kcal たんぱく質 38.9g 脂質 28.2g 糖質 102.1g	塩	緑 にんにく	0.39		
		こしょう(粗挽)	黄 オリーブ油	0.65		
3(水)	酢豚 中華みそスープ まっ茶大豆	オールスパイス	塩	0.39		
		ウスターソース	こしょう	0.039		
ごはん	[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。たけのこはゆでる。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、た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。	黄 綿実油	チキンブイヨン	1.17		
		●トマトのスープスパゲッティ	水	10.4		
牛乳	エネルギー 773kcal たんぱく質 33.5g 脂質 21.6g 糖質 106.9g	赤 鶏肉	※塩	0.5		
		赤 ベーコン	●和なし(カット缶)	緑 和なし(カット缶)	58	
4(木)	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 いもけんぴフィッシュ	黄 スパゲッティ				
		●酢豚	ケチャップ	2.6		
ごはん	[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。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 豚肉	水	6.5		
		緑 しょうが	●中華みそスープ	赤 鶏肉	19.5	
牛乳	エネルギー 738kcal たんぱく質 31.3g 脂質 20.9g 糖質 102.2g	料理酒	赤 ブラックマッペもやし	19.5		
		こいくちしょうゆ	緑 コーン(冷)	6.5		
除去食(卵)	ウインナーのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ 発酵乳	黄 じゃがいもでん粉	緑 にら	6.5		
		黄 なたね油	緑 しいたけ(乾)	0.65		
5(金)	[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。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	緑 たまねぎ	緑 しょうゆ	0.02		
		緑 たけのこ(水煮)	うすくちしょうゆ	0.3		
おさつパン	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	緑 にんじん	赤 赤みそ	8		
		緑 ビーマン	中華スープの素	0.6		
牛乳	エネルギー 858kcal たんぱく質 33.9g 脂質 28.1g 糖質 107.6g	黄 綿実油	水	150		
		黄 砂糖	●まっ茶大豆	赤 まっ茶大豆(袋)	6	
6(土)	[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	塩				
		米酢				
7(日)	[こいくちしょうゆ]①こいくちしょうゆは1人1袋ずつである。	こいくちしょうゆ				
8(月)	さけのしょうゆだれかけ 五目汁 高野どうふのいり煮	●他人丼	緑 ささみ(油漬け)	6.5		
		赤 牛肉	緑 キャベツ	39		
ごはん	[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。[高野どうふのいり煮]①ひじきはたっ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、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	料理酒	黄 綿実油	0.39		
		赤 鶏卵(液卵)	塩	0.26		
牛乳	エネルギー 708kcal たんぱく質 38.3g 脂質 16.6g 糖質 97.7g	緑 たまねぎ	こしょう	0.013		
		緑 青ねぎ	うすくちしょうゆ	0.65		
牛乳	[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。[高野どうふのいり煮]①ひじきはたっ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、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	黄 砂糖	●オクラの甘酢あえ	緑 オクラ	26	
		みりん	黄 砂糖	0.78		
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	塩	黄 砂糖	0.13		
		うすくちしょうゆ	米酢	0.78		
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.26		
		赤 けずりぶし	●いもけんぴフィッシュ	赤 いもけんぴフィッシュ(袋)	5	
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	水				
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	●ウインナーのケチャップソース	緑 にんじん	13		
		赤 ウインナーソーセージ	緑 むきえだまめ(冷)	6.5		
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	黄 砂糖	塩	0.35		
		ケチャップ	こしょう	0.02		
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	トンカツソース	うすくちしょうゆ	1.2		
		ウスターソース	チキンブイヨン	1.7		
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	黄 じゃがいもでん粉	水	150		
		水	●焼きかぼちゃ	緑 かぼちゃ	45.5	
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	●スープ	塩	0.13		
		赤 鶏肉	黄 綿実油	0.65		
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	ワイン(白)	●発酵乳	赤 発酵乳	70	
		緑 キャベツ				
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	緑 たまねぎ				
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	●さけのしょうゆだれかけ	赤 けずりぶし	2.3		
		赤 さけ(角)	水	150		
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	黄 砂糖	●高野どうふのいり煮	赤 豚ひき肉	13	
		こいくちしょうゆ	赤 高野どうふ(粉末)	7.8		
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	水	緑 にんじん	6.5		
		黄 綿実油	緑 グリンピース(冷)	3.9		
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	●五目汁	赤 ひじき	0.65		
		緑 キャベツ	黄 綿実油	0.13		
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	緑 たまねぎ	黄 砂糖	1.17		
		緑 たけのこ(水煮)	塩	0.13		
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	緑 青ねぎ	うすくちしょうゆ	1.95		
		緑 えのきたけ	赤 だしこんぶ	0.156		
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	塩	赤 けずりぶし	0.585		
		うすくちしょうゆ	水	39		
牛乳	[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 だしこんぶ				

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8訂)を基に算出しており、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]		大阪府教育委員会事務局	
9 (火)	コッパン牛乳	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	●豚肉と野菜のスープ	
		[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、ミニバットに入れ、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[みかん (缶)]①みかんは1人1/30缶ずつである。	赤 鶏肉 42 黄 マカロニ (米粉) 8.4 緑 たまねぎ 28 緑 グリンピース (冷) 7 緑 マッシュルーム (水煮) 7 黄 綿実油 0.7 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 32.5 赤 ワイン (白) 1.04 黄 じゃがいも 19.5 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 コーン (冷) 6.5 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 ●みかん (缶) 緑 みかん (缶) 57	
		エネルギー 799kcal たんぱく質 37.9g 脂質 21.3g 糖質 103.1g			
10 (水)	ごはん牛乳	鶏肉のてり焼き とうがんのみそ汁 なすのそぼろいため	●鶏肉のてり焼き	赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	
		[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。[とうがんのみそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けず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ぎ、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。	赤 鶏肉 70 緑 料理酒 2.1 黄 砂糖 1.4 みりん 2.1 こいくちしょうゆ 2.38 ●とうがんのみそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 とうがん 39 緑 オクラ 13 緑 にんじん 13 緑 えのきたけ 13 赤 赤みそ 11.5	赤 豚ひき肉 13 緑 なす 26 緑 ピーマン 6.5 緑 しょうが 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 1.95	
		エネルギー 708kcal たんぱく質 34.6g 脂質 17.3g 糖質 99.2g			
11 (木)	ごはん牛乳	さごしのおろししょうゆかけ 含め煮 牛ひじきそぼろ	●さごしのおろししょうゆかけ	塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.25 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52	
		[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る。[含め煮]①つな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けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、あつあげを加え、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含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[牛ひじきそぼろ]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、牛ひき肉をいためる。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。	赤 さごし 60 緑 だいこんおろし (冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 ●含め煮 黄 じゃがいも 39 つなこんにゃく 19.5 赤 あつあげ (冷) 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 砂糖 1.3	赤 牛ひき肉 14 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 770kcal たんぱく質 34.7g 脂質 22.5g 糖質 99.9g			
12 (金)	レストラン牛乳	牛肉のデミグラスソース煮 ウインナーのスープ きゅうりのピクルス	●牛肉のデミグラスソース煮	黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.25 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、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ウインナーのスープ]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、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、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、ワインピネガー、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、十分味を含ませる。	赤 牛肉 42 緑 たまねぎ 28 緑 グリンピース (冷) 4.2 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 0.7 塩 0.14 こしょう (粗挽) 0.028 デミグラスソース(米粉) 2.8 ウスターソース 2.1 ケチャップ 2.1 チキンブイヨン 0.28 水 11.2 ●ウインナーのスープ 赤 ウインナー 26	●きゅうりのピクルス 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26	
		エネルギー 747kcal たんぱく質 32.9g 脂質 24.1g 糖質 90.0g			
16 (火)	ごはん牛乳	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	●キャベツとコーンのサラダ	
		[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。[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。	赤 鶏肉 45.5 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 14.6 水 110	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 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (袋) 5	
		エネルギー 728kcal たんぱく質 28.8g 脂質 14.8g 糖質 111.6g			
17 (水)	コッパン牛乳	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	黄 じゃがいも 32.5 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ (冷) 13 緑 マッシュルーム(水煮) 13 塩 0.52 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91	
		[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、ミニバットに入れ、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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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、チキンブイヨンで味つけし、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。	赤 ツナ缶 17.3 黄 じゃがいもでん粉 2.3 赤 とうふ 34.5 赤 大豆 (粒状) 2.3 緑 たまねぎ 11.5 黄 砂糖 0.46 塩 0.12 こいくちしょうゆ 0.35 ●ケチャップ(袋・とうふローフ) ケチャップ (袋) 8 ●洋風煮 赤 鶏肉 39 ワイン (白) 1.17	●棒チーズ 赤 棒チーズ 10	
		エネルギー 757kcal たんぱく質 36.7g 脂質 23.9g 糖質 88.2g			

18 (木)	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	緑　にんじん	13
	[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。	赤　鶏肉　65.3 緑　しょうが　0.73 緑　にんにく　0.73 緑　料理酒　2.03 黄　じゃがいもでん粉　13.1 黄　なたね油　10 緑　みりん　1.82 緑　こいくちしょうゆ　1.3 緑　ケチャップ　5.2 緑　コチジャン　1 水　3.25	●切干しだいこんのナムル 緑　きゅうり　10 緑　切干しだいこん　4 黄　砂糖　0.4 塩　0.1 うすくちしょうゆ　1.5 黄　ごま油　0.3 黄　いりごま（白）　0.3	
	エネルギー 854kcal　たんぱく質 30.1g　脂質 30.9g　糖質 111.0g	●とうふのスープ 赤　豚肉　13 赤　とうふ（冷）　26 緑　たまねぎ　32.5 緑　チンゲンサイ　19.5		
19 (金)	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	赤　白みそ	4.6
	[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、あずきを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する）	赤　豚肉　52 緑　たまねぎ　26 緑　ピーマン　6.5 黄　料理酒　1.56 黄　砂糖　1.3 緑　こいくちしょうゆ　2.6	赤　だしこんぶ　0.6 赤　けずりぶし　2.3 水　150 ●かぼちゃのいとこ煮 赤　あずき(ドライパック)　6.5 緑　かぼちゃ　45.5 黄　砂糖　1.3 みりん　0.65 うすくちしょうゆ　2.6 赤　だしこんぶ　0.104 赤　けずりぶし　0.39 水　26	
	エネルギー 736kcal　たんぱく質 30.6g　脂質 17.4g　糖質 108.2g	●みそ汁 赤　うすあげ（冷）　6.5 緑　キャベツ　39 緑　こまつな（冷）　13 緑　にんじん　13 赤　赤みそ　11.5		
22 (月)	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	こしょう	0.014
	[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、チキンブイヨンで味つけして煮、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。	赤　チキンレバーカツ　60 黄　なたね油　9 ●ケチャップ煮 赤　豚肉　14 黄　じゃがいも　49 緑　たまねぎ　42 緑　にんじん　28 緑　トマト（缶）　14 緑　グリーンピース（冷）　7 黄　綿実油　0.42 黄　砂糖　0.56 塩　0.7	ローレル　0.042 ケチャップ　11.2 チキンブイヨン　0.84 水　70 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑　キャベツ　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 846kcal　たんぱく質 32.5g　脂質 29.2g　糖質 100.0g	●ハヤシライス 赤　牛肉　56 黄　じゃがいも　49 緑　たまねぎ　56 緑　にんじん　21 緑　グリーンピース（冷）　7 緑　セロリ　2.8 緑　にんにく　0.7 黄　綿実油　0.7 緑　ケチャップ　11.2 緑　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	こしょう　0.014 ローレル　0.028	
24 (水)	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	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、チキンブイヨンで味つけし、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１／30缶ずつである。	黄　牛肉　56 黄　じゃがいも　49 緑　たまねぎ　56 緑　にんじん　21 緑　グリーンピース（冷）　7 緑　セロリ　2.8 緑　にんにく　0.7 黄　綿実油　0.7 緑　ケチャップ　11.2 緑　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	ウスターソース　2.8 こいくちしょうゆ　1.4 チキンブイヨン　1.12 黄　上新粉　6.1 水　91.7 ●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(冷)　26 緑　コーン（冷）　6.5 黄　砂糖　1.3 塩　0.39 ワインピネガー　1.04 黄　綿実油　0.39 ●洋なし（カット缶） 緑　洋なし（カット缶）　58	
	エネルギー 788kcal　たんぱく質 28.3g　脂質 18.1g　糖質 119.2g	●鶏肉のバジル焼き 赤　鶏肉　65 ワイン（白）　1.95 塩　0.39 こしょう（粗挽）　0.026 バジル　0.052 黄　オリーブ油　0.65	トンカツソース　2.8 ウスターソース　2.8 こいくちしょうゆ　1.4 チキンブイヨン　1.04 水　91	
25 (木)	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	黄　綿実油	0.65
	[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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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、チキンブイヨンで味つけし、「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。	赤　鶏肉　65 ワイン（白）　1.95 塩　0.39 こしょう（粗挽）　0.026 バジル　0.052 黄　オリーブ油　0.65	塩　0.39 こしょう　0.026 うすくちしょうゆ　1.17 チキンブイヨン　1.04 水　91 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑　キャベツ　26 緑　きゅうり　19.5 黄　砂糖　1.04 塩　0.26 ワインピネガー　1.04 黄　綿実油　0.39	
	エネルギー 745kcal　たんぱく質 36.2g　脂質 24.2g　糖質 85.5g	●ベーコンと野菜のスープ煮 赤　ベーコン　10.4 黄　じゃがいも　39 緑　たまねぎ　45.5 緑　にんじん　19.5 緑　むきえだまめ（冷）　13 緑　マッシュルーム（水煮）　13	緑　キャベツ　26 緑　きゅうり　19.5 黄　砂糖　1.04 塩　0.26 ワインピネガー　1.04 黄　綿実油　0.39	
26 (金)	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　焼きのり	●一口がんとさといものみそ煮	緑　しょうが	0.65
	[一口がんとさといものみそ煮]①さといものはさっとゆで、ぬめりをとる。一口がんとさは熱湯をかけ油ぬきする。②けず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、赤みそで味つけて煮含め、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する。【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。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。③④の中に白玉だんごを入れてからめる。【焼きのり】①焼きのりは１人１袋ずつである。	赤　鶏肉　13 黄　さといも　32.5 赤　一口がんと　26 緑　たまねぎ　45.5 緑　にんじん　26 緑　さんどまめ（冷）　13 黄　砂糖　0.6 こいくちしょうゆ　0.6 赤　赤みそ　8.4 赤　けずりぶし　1.1 水　48	緑　しょうが　0.65 緑　キャベツ　19.5 緑　ピーマン　6.5 黄　綿実油　0.65 塩　0.26 こいくちしょうゆ　0.78 黄　白玉だんご　50 黄　砂糖　2.8 こいくちしょうゆ　0.8 黄　じゃがいもでん粉　0.3 水　8 ●みたらしだんご 黄　白玉だんご　50 黄　砂糖　2.8 こいくちしょうゆ　0.8 黄　じゃがいもでん粉　0.3 水　8 ●焼きのり 赤　焼きのり（袋）　1.25	
	エネルギー 806kcal　たんぱく質 30.5g　脂質 19.1g　糖質 123.1g	●牛肉と野菜のいためもの 赤　牛肉　26		

29 (月)	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		●ツナと野菜のいためもの	
	[マーボーなす]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。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。[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さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。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る。			赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 緑 たまねぎ 39 緑 なす 39 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.2 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.9 赤 赤みそ 3.9 黄 ジャがいもでん粉 1.3 水 23.4		32.5 ツナ缶 6.5 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 コーン（冷） 13 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013 こいくちしょうゆ 0.39 ●焼きさつまいもの甘みつけかけ 黄 さつまいも 52.5 黄 砂糖 4.5 塩 0.15 こいくちしょうゆ 0.15 水 3	
こはん	エネルギー 808kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.1g 糖質 116.6g						
牛乳							
30 (火)	オイスターソース焼きそば もやしの中華あえ ぶどう（巨峰）			●オイスターソース焼きそば		こいくちしょうゆ 4.2	
	[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。[もやしの中華あえ]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。			赤 豚肉 56 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 緑 キャベツ 56 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 14 緑 にら 7 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 1.12 塩 0.14 こしょう 0.042		テンメンジャン 2.8 オイスターソース 1.4 ●もやしの中華あえ 緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 1.95 黄 ごま油 0.39 黄 いりごま（白） 0.65 ●ぶどう（巨峰） 緑 ぶどう（巨峰） 425	
ニコッパン	エネルギー 680kcal たんぱく質 32.4g 脂質 22.7g 糖質 78.4g						
牛乳							

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26日（金）

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。

月見をする時は、いもやだんごのほか、すすきを供えて一年の豊作に感謝します。 ※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、しっかりとよくんで食べましょう。

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。

早起きをすることで、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、朝に食欲がわきません。夕食は早めに済ませ、夜食は控えるようにしましょう。

9月22日（月）

生活習慣病の予防

子どもの頃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、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

・糖分、脂質、塩分のとり過ぎに気を付けましょう。

9月30日（火）

巨峰

日本では、60種類以上のぶどうが栽培されています。

「巨峰」は、1942年に日本の気候でも栽培できる大粒のぶどうを目指し、誕生しました。果肉の甘みが強く、豊かなコクがあるのが特徴です。

「ぶどう(巨峰)」は、しっかりとよくんで食べましょう。

