

2 (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熟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て煮、最後にさんどめめを加えて煮る。 [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 さんどめめ (冷) 14 緑 トマト (缶) 14 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 850kcal たんぱく質 32.7g 脂質 29.4g 糖質 102.3g							
3 (火)	豚肉の甘辛焼き とうがんのみそ汁 金時豆の煮もの いもけんぴフィッシュ			●豚肉の甘辛焼き		赤 赤みそ	13
	[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。 [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。 [金時豆の煮もの]①金時豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、こいくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) [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 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 6.5 料理酒 1.56 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 ●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 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●金時豆の煮もの 赤 金時豆 (乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.39 水 19.5 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ (袋) 5		
エネルギー 748kcal たんぱく質 32.5g 脂質 18.1g 糖質 107.8g							
4 (水)	牛肉のソース煮 スープ きゅうりのピクルス			●牛肉のソース煮		黄 じゃがいも	26
	[牛肉のソース煮]①牛肉はワインで下味をつける。②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。③煮上がれば、水とき上新粉 (上新粉重量の5倍量の水でとく) を加えて煮、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。 [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 40 ワイン (白) 1.2 緑 たまねぎ 26.6 緑 グリンピース (冷) 4 緑 にんにく 0.67 黄 綿実油 0.67 塩 0.13 こしょう (粗挽) 0.027 トンカツソース 5.3 ウスターソース 2 ケチャップ 1.3 黄 上新粉 1.3 水 13.3 ●スープ 赤 ウインナー 26	緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●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 33.1g 脂質 23.7g 糖質 92.6g							
5 (木)	大豆入りキーマカレーライス きゅうりのサラダ 洋なし (カット缶)			●大豆入りキーマカレーライス		ケチャップ	2.8
	[大豆入りキーマカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいためる。②いたまれば、塩、ケチャップ、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)、こいくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。 [きゅうりのサラダ]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。 [洋なし (カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。			赤 牛ひき肉 21 赤 豚ひき肉 21 赤 豚レバー (チップ) 7 赤 大豆 (ひきわり) 2 緑 たまねぎ 77 緑 にんじん 21 緑 グリンピース (冷) 7 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 0.7 カレー粉 0.7 塩 0.7	カレールウの素(米粉) 8.4 こいくちしょうゆ 0.84 ●きゅうりのサラダ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 ワインピネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.91 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 775kcal たんぱく質 28.5g 脂質 20.6g 糖質 112.7g							
6 (金)	酢豚 中華みそスープ 焼きのり			●酢豚		ケチャップ	2.6
	[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。だけのこはゆでる。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、だ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、塩、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。 [焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 豚肉 50 緑 しょうが 1.14 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 1.57 黄 じゃがいもでん粉 7.5 黄 なたね油 7.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.52 こいくちしょうゆ 1.3	水 6.5 ●中華みそスープ 赤 鶏肉 19.5 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 コーン (冷) 6.5 緑 にら 6.5 緑 しいたけ (乾) 0.65 塩 0.13 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 赤 赤みそ 6.5 中華スープの素 0.65 水 169 ●焼きのり 赤 焼きのり (袋) 1.25		
エネルギー 744kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.1g 糖質 104.9g							
9 (月)	イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスとコーンのサラダ カレーフィッシュ			●イタリアンスパゲッティ		ケチャップ	13.5
	[イタリアンスパゲッティ]①豚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綿実油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいため、塩、こしょう、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。 [カレーフィッシュ]①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。			赤 豚肉 27 ワイン (白) 0.81 赤 ウインナー 20.3 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 60.8 緑 にんじん 27 緑 ピーマン 20.3 緑 マッシュルーム(水煮) 13.5 黄 綿実油 1.08 塩 0.41 こしょう 0.041	トマトピューレ 10.8 ウスターソース 2.7 ※塩 1 ●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 ●カレーフィッシュ 赤 カレーフィッシュ(袋) 5		
エネルギー 661kcal たんぱく質 30.8g 脂質 21.6g 糖質 78.6g							

10 (火)	ごはん 牛乳	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づかけ	●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。[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づかけ]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 じゃがいもでん粉 1.3 水 23.4	赤 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 0.13 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づかけ 黄 さつまいも 50 黄 砂糖 4.3 塩 0.14 こいくちしょうゆ 0.14 水 2.9	
		エネルギー 804kcal たんぱく質 30.3g 脂質 22.1g 糖質 115.7g			
11 (水)	加工パン 牛乳	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	●ウインナーのケチャップソース	緑 にんじん 13	
		[ウインナーのケチャップソース]①ウインナーソーセージはゆでる。（中心まで十分に加熱する）②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、湯を合わせて煮、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、配缶時にウイ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、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[焼きかぼちゃ]①かぼちゃは塩で下味をつける。②かぼちゃ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℃、20分間、焼き物機で焼く。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 ウインナーソーセージ 40 黄 砂糖 0.5 ケチャップ 3 トンカツソース 1 ウスターソース 0.3 黄 じゃがいもでん粉 0.1 水 3.5 ●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン（白） 0.78 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 26	緑 むきえだまめ（冷） 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169 ●焼きかぼちゃ 緑 かぼちゃ 45.5 塩 0.13 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	
		エネルギー 821kcal たんぱく質 34.3g 脂質 27.7g 糖質 101.7g			
12 (木)	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 さくらんぼ（缶）	●チキンカレーライス	水 130	
		[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。[さくらんぼ（缶）]①さくらんぼは1人1/40缶ずつである。	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 塩 0.65 ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 15.6	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 ●さくらんぼ（缶） 緑 さくらんぼ（缶） 34	
		エネルギー 737kcal たんぱく質 26.7g 脂質 14.7g 糖質 115.9g			
13 (金)	ごはん 牛乳 月見の行事献立	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 赤 鶏肉 13 黄 さといも 32.5 黄 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 0.65 こいくちしょうゆ 0.65 赤 赤みそ 9.1 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●牛肉と野菜のいためもの 赤 牛肉 26	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 ●みたらしだんご 黄 白玉だんご 45 黄 砂糖 4.2 こいくちしょうゆ 1.2 黄 じゃがいもでん粉 0.45 水 12 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25
		エネルギー 807kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.0g 糖質 123.8g			
17 (火)	コッペパン 牛乳 マーマレード	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	緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 黄 豚ひき肉 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 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	
		[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、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、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[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 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 グリンピース（冷） 6.5 緑 コーン（冷） 6.5		
		エネルギー 732kcal たんぱく質 35.6g 脂質 23.7g 糖質 85.6g			
18 (水)	ごはん 牛乳	さけのつけ焼き 五目汁 高野どうふのいり煮	●さけのつけ焼き	水 169 ●高野どうふのいり煮 赤 豚ひき肉 13 赤 高野どうふ（粉末） 7.8 緑 にんじん 6.5 緑 グリンピース（冷） 3.9 赤 ひじき 0.65 黄 綿実油 0.13 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39	
		[さけのつけ焼き]①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。②さけ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。[五目汁]①だけのこはゆでる。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、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	赤 さけ（角） 65 料理酒 1.95 黄 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 ●五目汁 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 たけのこ（水煮） 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6		
		エネルギー 697kcal たんぱく質 37.3g 脂質 15.7g 糖質 97.9g			

19 (木)	あげギョーザ 鶏肉ととうがんの中華煮 和なし（カット缶）	●あげギョーザ	緑 しいたけ（乾）	0.7
加工パン	【あげギョーザ】①肉ぎょうざは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。（油の温度は170℃）【鶏肉ととうがんの中華煮】①鶏肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。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、とうがん、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）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、むきえだまめを加えて煮、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。【和なし（カット缶）】①和なしは1人1/30缶ずつである。	赤 肉ぎょうざ	黄 綿実油	0.7
牛 乳		黄 なたね油	黄 砂糖	0.28
		●鶏肉ととうがんの中華煮	塩	0.7
		赤 鶏肉	こしょう	0.028
		料理酒	こいくちしょうゆ	3.08
		緑 とうがん	中華スープの素	0.28
		緑 たまねぎ	黄 じゃがいもでん粉	1.4
		緑 だけのこ（水煮）	水	46.2
		緑 にんじん	●和なし（カット缶）	
		緑 むきえだまめ（冷）	緑 和なし（カット缶）	58
	エネルギー 885kcal たんぱく質 36.6g 脂質 30.1g 糖質 109.4g			
20 (金)	他人丼 ささみと野菜のいためもの オクラの甘酢あえ	●他人丼	●ささみと野菜のいためもの	
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だしこんぶ、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。【ささみと野菜のいためもの】①綿実油を熱し、ピーマン、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。	赤 牛肉	赤 ささみ（油漬け）	7
牛 乳		料理酒	緑 キャベツ	28
		赤 鶏卵（液卵）	緑 ビーマン	14
		緑 たまねぎ	黄 綿実油	0.42
		緑 にんじん	塩	0.28
		緑 青ねぎ	こしょう	0.014
		黄 砂糖	うすくちしょうゆ	0.7
		みりん	●オクラの甘酢あえ	
		塩	緑 オクラ	26
		うすくちしょうゆ	黄 砂糖	0.78
		こいくちしょうゆ	塩	0.13
		だしこんぶ	米酢	0.78
		赤 けずりぶし	うすくちしょうゆ	0.26
		赤 水		
	エネルギー 707kcal たんぱく質 29.4g 脂質 19.6g 糖質 99.2g			
24 (火)	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
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てし煮含め、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	うすくちしょうゆ	3.25
牛 乳		料理酒	こいくちしょうゆ	3.25
		緑 だいこんおろし（冷）	赤 けずりぶし	1.17
		みりん	水	52
		うすくちしょうゆ	●牛ひじきそぼろ	
		●含め煮	赤 牛ひき肉	14
		黄 じゃがいも	緑 しそ	0.42
		つなこんにゃく	赤 ひじき	1.4
		赤 あつあげ（冷）	黄 綿実油	0.42
		緑 たまねぎ	黄 砂糖	1.4
		緑 にんじん	みりん	0.7
		緑 さんどまめ（冷）	うすくちしょうゆ	2.1
		黄 砂糖		
	エネルギー 773kcal たんぱく質 34.8g 脂質 22.5g 糖質 100.6g			
25 (水)	オイスターソース焼きそば もやしのしょうがづけ ぶどう（巨峰）	●オイスターソース焼きそば	塩	0.14
ミニコッパン	【オイスターソース焼きそば】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、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。【もやしのしょうがづけ】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。②しょうが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにもやしをつけ、十分味を含ませる。【ぶどう（巨峰）】①ぶどうは1人3粒ずつである。	赤 豚肉	こしょう	0.041
牛 乳		料理酒	こいくちしょうゆ	4.1
		黄 中華めん	テンメンジャン	2.7
		黄 綿実油	オイスターソース	1.4
		緑 キャベツ	●もやしのしょうがづけ	
		緑 たまねぎ	緑 ブラックマッペもやし	39
		緑 にんじん	緑 しょうが	0.26
		緑 にら	黄 砂糖	1.04
		緑 しょうが	うすくちしょうゆ	1.82
		緑 にんにく	●ぶどう（巨峰）	
		黄 綿実油	緑 ぶどう（巨峰）	42.5
	エネルギー 643kcal たんぱく質 29.9g 脂質 20.8g 糖質 77.4g			
26 (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 チンゲンサイ	19.5
ごはん	【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、もやし、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する。【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、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、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。	赤 鶏肉	緑 にんじん	13
牛 乳		緑 しょうが	緑 ブラックマッペもやし	13
		緑 にんにく	塩	0.39
		料理酒	こしょう	0.026
		黄 じゃがいもでん粉	うすくちしょうゆ	2.34
		黄 なたね油	中華スープの素	1.04
		みりん	水	169
		こいくちしょうゆ	●切干しだいこんのナムル	
		ケチャップ	緑 きゅうり	10
		コチジャン	緑 切干しだいこん	4
		水	黄 砂糖	0.4
		●とうふのスープ	塩	0.1
		赤 豚肉	こいくちしょうゆ	2
		赤 とうふ（冷）	黄 ごま油	0.3
		緑 たまねぎ	黄 いりごま（白）	0.3
	エネルギー 858kcal たんぱく質 30.8g 脂質 30.6g 糖質 111.7g			
27 (金)	カレーマカロニグラタン トマトスープ みかん（缶）	●カレーマカロニグラタン	●トマトスープ	
コッパン	【カレーマカロニグラタン】①小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、マッシュルームの順にいため、塩、こしょう、カレー粉で味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後にグリーンピース、マカロニを加え、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、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。【トマトスープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②オリーブ油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけする。【みかん（缶）】①みかんは1人1/30缶ずつである。	赤 ベーコン	赤 鶏肉	32.5
牛 乳		黄 マカロニ（米粉）	緑 ワイン（白）	1.04
		緑 たまねぎ	緑 キャベツ	45.5
		緑 グリンピース（冷）	緑 トマト（缶）	19.5
		緑 マッシュルーム（水煮）	緑 にんじん	13
		黄 綿実油	緑 セロリ	2.6
		塩	緑 にんにく	0.39
		こしょう	黄 オリーブ油	0.65
		カレー粉	塩	0.39
		黄 クリーム	こしょう	0.039
		黄 小麦粉（薄力粉）	ローレル	0.013
		赤 牛乳	ウスターソース	2.6
		赤 粉末チーズ	チキンブイヨン	1.95
		黄 パン粉（米粉）	水	169
	エネルギー 785kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.3g 糖質 103.4g		●みかん（缶）	
			緑 みかん（缶）	57

30 (月)	鶏肉のてり焼き かぼちゃのみそ汁 なすのそぼろいため	●鶏肉のてり焼き	赤 白みそ	2.6
ごはん	【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。【かぼちゃのみそ汁】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、たまねぎ、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。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。【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き、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	赤 だしこんぶ	0.65
牛 乳		料理酒	赤 けずりぶし	2.6
		黄 砂糖	水	169
		みりん	●なすのそぼろいため	
		こいくちしょうゆ	赤 豚ひき肉	13
		●かぼちゃのみそ汁	緑 なす	26
		赤 うすあげ（冷）	緑 ビーマン	6.5
		緑 かぼちゃ	緑 しょうが	0.26
		緑 たまねぎ	黄 綿実油	0.65
		緑 こまつな（冷）	黄 砂糖	1.04
		赤 赤みそ	こいくちしょうゆ	1.3
	エネルギー 719kcal たんぱく質 34.2g 脂質 17.4g 糖質 102.4g			

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）

【パンの種類】

・コッペパン（ジャムやバター等がつきます）

・ミニコッペパン

・加工パン（黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン）

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。

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。朝食を食べないことがある人、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。



大阪市食育推進キャラクター

たべやん

学校給食の献立を LINE で配信しています！



二次元コードから「大阪市 LINE 公式アカウント」のお友だち登録をお願いします！

お友だち登録後、「便利・オススメ➡学校給食献立受信設定」で通われている学校のブロックを選択すると、毎日の献立が配信されます。

大阪市食育推進キャラクター たべやん