

1 (月)	ゴーヤチャンプルー    かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)    五目汁    あげ焼きじゃが	● <u>ゴーヤチャンプルー</u>	緑    キャベツ    39
	[ <u>ゴーヤチャンプルー</u> ] <sup>①</sup> にがうりは塩で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[ <u>かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)</u> ] <sup>①</sup> かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[ <u>五目汁</u> ] <sup>①</sup> 鶏肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、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する。[ <u>あげ焼きじゃが</u> ] <sup>①</sup> じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃが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。	赤    豚肉    39 緑    ブラックマッペもやし    26 緑    にがうり    9.1 塩    塩    0.13 黄    綿実油    0.65 塩    塩    0.13 こいくちしょうゆ    1.3 ● <u>かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)</u> 赤    かつおぶし(袋)    1 ● <u>五目汁</u> 赤    鶏肉    26 料理酒    0.78 赤    うすあげ(冷)    6.5	緑    たまねぎ    26 緑    たけのこ(水煮)    13 緑    にんじん    13 緑    えのきたけ    13 塩    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 水    水    169 ● <u>あげ焼きじゃが</u> 黄    じゃがいも    52.5 塩    塩    0.3 黄    綿実油    2.1
	エネルギー 754kcal    たんぱく質 34.0g    脂質 18.9g    糖質 103.0g		
2 (火)	チキンパエリア    ウインナーとキャベツのスープ    すいか	● <u>チキンパエリア</u>	● <u>ウインナーとキャベツのスープ</u>
	[ <u>チキンパエリア</u> ] <sup>①</sup> 米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、ピーマン、コーンの順にいためる。③いたまれば、トマト、湯、①の米を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、ミニパットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[ <u>ウインナーとキャベツのスープ</u> ] <sup>①</sup> 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、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[ <u>すいか</u> ] <sup>①</sup> すいかは1人1/64切ずつである。	赤    鶏肉    30 黄    精白米    10 緑    たまねぎ    15 緑    コーン(冷)    5 緑    ピーマン    5 緑    トマト(缶)    4 緑    にんにく    0.2 黄    オリーブ油    0.3 ワイン(白)    0.9 塩    塩    0.2 カレー粉    0.1 チキンブイヨン    0.3 水    水    8	赤    ウインナー    26 黄    じゃがいも    26 緑    キャベツ    39 緑    にんじん    19.5 緑    むきえだまめ(冷)    6.5 緑    マッシュルーム(水煮)    13 塩    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    水    169 ● <u>すいか</u> 緑    すいか    56
	エネルギー 749kcal    たんぱく質 33.3g    脂質 19.5g    糖質 101.9g		
3 (水)	夏野菜のカレーライス    きゅうりのサラダ    みかんゼリー	● <u>夏野菜のカレーライス</u>	カレールウの素(米粉) 15.6
	[ <u>夏野菜のカレーライス</u> ] <sup>①</sup> 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、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、なす(下ゆでなし)、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、なす(下ゆであり)を加えて煮、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[ <u>きゅうりのサラダ</u> ] <sup>①</sup> 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。[ <u>みかんゼリー</u> ] <sup>①</sup> みかんゼリーは1人1コずつである。	赤    牛肉    52 緑    かぼちゃ    45.5 緑    たまねぎ    39 緑    なす    26 緑    トマト(缶)    13 緑    ピーマン    6.5 緑    セロリ    2.6 緑    にんにく    0.65 黄    綿実油    0.65 塩    塩    0.39	水    水    110.5 ● <u>きゅうりのサラダ</u> 緑    きゅうり    39 黄    砂糖    1.04 塩    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 ● <u>みかんゼリー</u> 緑    みかんゼリー    40
	エネルギー 783kcal    たんぱく質 26.7g    脂質 20.1g    糖質 117.7g		
4 (木)	肉じゃが    あつあげのみそだれかけ    オクラのおかかいため	● <u>肉じゃが</u>	水    水    39
	[ <u>肉じゃが</u> ] <sup>①</sup> 牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ <u>あつあげのみそだれかけ</u> ] <sup>①</sup> 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砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそ、湯を合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[ <u>オクラのおかかいため</u> ] <sup>①</sup> 綿実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶしを加えていためる。	赤    牛肉    45.5 料理酒    1.43 黄    じゃがいも    58.5 糸こんにゃく    26 緑    たまねぎ    45.5 緑    にんじん    19.5 緑    さんどまめ(冷)    13 黄    綿実油    0.65 黄    砂糖    1.3 みりん    0.65 塩    塩    0.13 うすくちしょうゆ    3.9 こいくちしょうゆ    3.25 赤    けずりぶし    0.91	赤    あつあげ(冷)    50 黄    砂糖    2.57 こいくちしょうゆ    0.43 赤    赤みそ    2.9 水    水    2.9 ● <u>オクラのおかかため</u> 緑    オクラ    26 黄    綿実油    0.39 みりん    1.95 こいくちしょうゆ    1.04 赤    かつおぶし(粉末)    0.65 水    水    1.3
	エネルギー 775kcal    たんぱく質 31.7g    脂質 22.3g    糖質 102.1g		

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)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。

5 (金)	鶏肉のからあげ    ハムとはるさめのスープ    きゅうりの中華あえ	● <u>鶏肉のからあげ</u>	緑    しいたけ(乾)    0.65
	[ <u>鶏肉のからあげ</u> ] <sup>①</sup> 鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。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。[ <u>ハムとはるさめのスープ</u> ] <sup>①</sup> はるさめはさつとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)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、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し、最後にはるさめを加えて煮る。[ <u>きゅうりの中華あえ</u> ] <sup>①</sup> 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。	赤    鶏肉    67.5 緑    しょうが    0.75 緑    にんにく    0.75 塩    塩    0.45 こしょう    0.03 黄    じゃがいもでん粉    13.5 黄    なたね油    10.1 ● <u>ハムとはるさめのスープ</u> 赤    ハム    13 黄    はるさめ    6.5 緑    たまねぎ    32.5 緑    チンゲンサイ    19.5 緑    にんじん    13	塩    塩    0.39 こしょう    0.026 うすくちしょうゆ    2.34 中華スープの素    1.04 水    水    169 ● <u>きゅうりの中華あえ</u> 緑    きゅうり    39 黄    砂糖    1.04 塩    塩    0.13 米酢    0.78 うすくちしょうゆ    0.78 黄    ごま油    0.26
	エネルギー 883kcal    たんぱく質 33.8g    脂質 35.4g    糖質 102.4g		
8 (月)	牛丼    もやしとピーマンのごまいため    大福豆の煮もの	● <u>牛丼</u>	水    水    39
	[ <u>牛丼</u> ] <sup>①</sup> 牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。だしこんぶ、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。更ににんじん、たまねぎ、糸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、えのきたけを加えて煮、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、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。[ <u>もやしとピーマンのごまいため</u> ] <sup>①</sup> 綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[ <u>大福豆の煮もの</u> ](A：焼き物機)①大福豆はミニパットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B：釜)①大福豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うす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)	赤    牛肉    52 料理酒    1.56 糸こんにゃく    19.5 緑    たまねぎ    58.5 緑    にんじん    13 緑    青ねぎ    6.5 緑    えのきたけ    13 黄    綿実油    0.65 黄    砂糖    1.95 みりん    1.3 塩    塩    0.26 うすくちしょうゆ    3.9 こいくちしょうゆ    5.2 赤    だしこんぶ    0.156 赤    けずりぶし    0.585	緑    ブラックマッペもやし    32.5 緑    ピーマン    6.5 黄    綿実油    0.39 塩    塩    0.13 こしょう    0.013 うすくちしょうゆ    1.04 黄    いりごま(白)    0.65 ● <u>大福豆の煮もの</u> 赤    大福豆(乾)    7.8 黄    砂糖    2.08 塩    塩    0.13 うすくちしょうゆ    0.39 水(焼き物機)    33 水(釜)    20
	エネルギー 704kcal    たんぱく質 28.0g    脂質 17.8g    糖質 102.8g		
9 (火)	チキントマトスパゲッティ    グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ    発酵乳    いもけんびフィッシュ	● <u>チキントマトスパゲッティ</u>	うすくちしょうゆ    3.9
	[ <u>チキントマトスパゲッティ</u> ] <sup>①</sup> 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、ウ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、バジルを加えていためる。[ <u>グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ</u> ] <sup>①</sup> グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、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。[ <u>発酵乳</u> ] <sup>①</sup> 発酵乳は1人1本ずつである。[ <u>いもけんびフィッシュ</u> ] <sup>①</sup> いもけんびフィッシュは1人1袋ずつである。	赤    鶏肉    32.5 ワイン(白)    1.04 赤    ウインナー    19.5 黄    スパゲッティ    39 黄    綿実油    1.17 緑    たまねぎ    52 緑    トマト(缶)    13 緑    にんじん    13 緑    ピーマン    13 緑    にんにく    0.65 黄    オリーブ油    0.65 塩    塩    0.65 こしょう(粗挽)    0.039	バジル    0.013 ※塩    1 ● <u>グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ</u> 緑    グリーンアスパラガス    26 緑    キャベツ    19.5 黄    砂糖    1.04 塩    塩    0.39 ワインピネガー    1.04 黄    綿実油    0.39 ● <u>発酵乳</u> 赤    発酵乳    70 ● <u>いもけんびフィッシュ</u> 赤    いもけんびフィッシュ(袋)    5
	エネルギー 659kcal    たんぱく質 32.0g    脂質 20.1g    糖質 81.1g		
10 (水)	夏野菜飯    パワースープ    トロピカルゼリー	● <u>夏野菜飯</u>	● <u>パワースープ</u>
	[ <u>夏野菜飯</u> ] <sup>①</sup> 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ごま油を熱し、焼き豚、にんじん、たまねぎ、なす(下ゆでなし)、ピーマン、赤ピーマン、コーンの順にいためる。③いたまれば、なす(下ゆであり)を加え、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[ <u>パワースープ</u> ] <sup>①</sup> 鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。③いたまれば、とうがん、湯を加えて煮る。④煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後ににらを加えて煮る。[ <u>トロピカルゼリー</u> ] <sup>①</sup> 配缶時にゼリー、液汁を十分にきったミックスフルーツを混ぜる。	赤    焼き豚    26 緑    たまねぎ    26 緑    なす    26 緑    にんじん    13 緑    コーン(冷)    6.5 緑    ピーマン    6.5 緑    赤ピーマン    6.5 黄    ごま油    0.65 塩    塩    0.39 こしょう    0.026 こいくちしょうゆ    2.21 中華スープの素    0.26	赤    鶏肉    32.5 料理酒    1.04 緑    とうがん    39 緑    トマト    26 緑    にら    6.5 黄    綿実油    0.39 塩    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    水    169 ● <u>トロピカルゼリー</u> 緑    ゼリー(みかん)    39 緑    ミックスフルーツ(缶)    28.6
	エネルギー 700kcal    たんぱく質 28.0g    脂質 13.3g    糖質 113.3g		



11 (木)	鶏肉と野菜のみそ煮 オクラの梅風味 ツナっ葉いため	●鶏肉と野菜のみそ煮	●オクラの梅風味
	[鶏肉と野菜のみそ煮]①たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ（乾）、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、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[オクラの梅風味]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。[ツナっ葉いため]①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ツナ、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 鶏肉 45.5 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ（冷） 13 緑 たけのこ（水煮） 13 緑 しいたけ（乾） 1.3 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 0.78 赤 赤みそ 10.4 赤 けずりぶし 1.17 水 52	緑 オクラ 26 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91 ●ツナっ葉いため 赤 ツナ缶 21 緑 だいこん葉（乾） 1.4 黄 綿実油 0.42 料理酒 1.12 うすくちしょうゆ 0.7 こいくちしょうゆ 0.42 水 1.4
12 (金)	かぼちゃのミートグラタン 鶏肉と野菜のスープ みかん（冷）	●かぼちゃのミートグラタン	水 6.5
	[かぼちゃのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、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、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。[鶏肉と野菜のスープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、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、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[みかん（冷）]①みかんは1人1コずつである。	赤 牛ひき肉 13 赤 豚ひき肉 13 緑 かぼちゃ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんにく 0.13 黄 綿実油 0.65 ワイン（白） 0.78 塩 0.13 こしょう 0.039 ケチャップ 7.8 トマトピューレ 6.5 ウスターソース 1.3 黄 上新粉 2.6 黄 パン粉（米粉） 0.65	赤 鶏肉 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 0.39 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 ●みかん（冷） 緑 みかん（冷） 80
16 (火)	さけのしょうゆ風味焼き みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり	●さけのしょうゆ風味焼き	水 169
	[さけのしょうゆ風味焼き]①さけは料理酒、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。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、じゃがいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[とうがんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 さけ（角） 65 料理酒 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 ●みそ汁 黄 じゃがいも 26 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッパもやし 13 赤 わかめ（乾） 0.65 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6	●とうがんの煮もの 赤 鶏肉 19.5 緑 とうがん 45.5 緑 しょうが 0.52 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.56 黄 じゃがいもでん粉 0.65 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.273 水 18.2 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25
17 (水)	鶏肉とてぼ豆のスープ煮 ベーコンとじゃがいものチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ	●鶏肉とてぼ豆のスープ煮	●ベーコンとじゃがいものチーズ焼き
	[鶏肉とてぼ豆のスープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に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綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆、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、最後にパセリを加えて煮る。[ベーコンとじゃがいものチーズ焼き]①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょうで下味をつける。②①の材料をミニバットに入れ、チーズをのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、30分間、焼き物機で焼く。[きゅうりとコーンのサラダ]①きゅうり、コーンは各々ゆでる。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、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 45.5 ワイン（白） 1.43 赤 てぼ豆（乾） 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 パセリ 0.65 緑 マッシュルーム（水煮） 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.08 チキンブイオン 1.04 水 91	赤 ベーコン 6.5 黄 じゃがいも 45.5 塩 0.065 こしょう 0.013 赤 細切りチーズ 5.2 ●きゅうりとコーンのサラダ 緑 きゅうり 39 緑 コーン（冷） 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.26 黄 綿実油 0.65

18 (木)	豚肉とじゃがいもの煮もの ひじき豆 ささみと野菜のごまみそ焼き	●豚肉とじゃがいもの煮もの	黄 じゃがいもでん粉 2.6 黄 なたね油 5.2 赤 ひじき 0.65 黄 砂糖 1.56 こいくちしょうゆ 2.6 ●ささみと野菜のごまみそ焼き 赤 ささみ（水煮） 13 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 13 黄 なりごま 1.69 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 2.08 赤 白みそ 1.56 黄 いりごま（白） 1.04
	[豚肉とじゃがいもの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、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、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ひじき豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。（ふたをする）ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。[ささみと野菜のごまみそ焼き]①ささみは十分に水分をきる。ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせる。②ささみ、キャベツ、にんじん、①の調味液を混ぜ合わせる。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、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。	赤 豚肉 39 料理酒 1.17 黄 じゃがいも 45.5 つなこんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 39 緑 さんどまめ（冷） 13 黄 砂糖 1.3 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 ●ひじき豆 赤 大豆（乾） 15.6	
エネルギー 789kcal たんぱく質 32.5g 脂質 22.9g 糖質 102.4g			

7月11日（木）

## 暑さに負けない食事

気温が高くなると、暑さで食欲がなくなることがあります。

香辛料や香味野菜、酸味のある食べ物を使って、料理の味を

工夫し、しっかり食べて夏を乗り切りましょう。

香辛料・香味野菜

カレー粉 こしょう にんにく しそ しょうが

香りが胃液の分泌を促し、食欲を増進させます。

酸味のある食べ物・果物

す レモン 梅ぼし

クエン酸やビタミンには、体の疲れをとる働きがあります。

## 学校給食献立コンクール

大阪市では、小学校及び中学校及び義務教育学校を対象に、学校給食献立コンクールを実施しています。

学校給食献立コンクールは、食に関する指導の充実を図るための取組で、栄養バランスや食材の旬など健康や季節を考えた食事について学ぶ機会となっています。また、米飯を主食とした献立を作成することにより、日本型食生活への理解を深めることも目的としています。

昨年度は、小・中・義務教育学校合わせて248作品の応募があり、最優秀賞1点、優秀賞2点が選ばれました。最優秀賞、優秀賞の献立は、今年度の学校給食として登場します。

7月の献立には、平野西小学校の昨年度の給食委員会の児童が考えた献立が登場します。献立のねらいは、「夏祭りのだんじりを盛り上げるために、給食でも夏野菜をたくさん食べて体力をつけることができよう工夫しました。お祭り気分を味わえるように彩りも考えました。」です。



令和5年度  
学校給食献立コンクール優秀賞

夏野菜飯  
パワースープ  
トロピカルゼリー

赤色と緑色のピーマンを使っています。

平野西小学校のみなさんが考えました。

夏祭りのだんじりを盛り上げるために、給食で夏野菜をたくさん食べて体力をつけることができるよう工夫しました。お祭り気分を味わえるように彩りも考えました。