

1(水)	かぼちゃのミートグラタン スープ みかんゼリー
	[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。更にとまねぎ、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(小学校は1クラスの人分、中学校は30人分程度まで、ふたなし)に入れ、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。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイオンを加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[みかんゼリー]①みかんゼリーは1人1コずつである。
黒糖パン	
牛乳	エネルギー 767kcal たんぱく質 32.7g 脂質 22.3g 糖質 99.8g

●かぼちゃのミートグラタン	●スープ
赤 牛ひき肉 14	赤 鶏肉 26
赤 豚ひき肉 14	白ワイン 0.78
緑 かぼちゃ 35	緑 キャベツ 39
緑 たまねぎ 28	緑 にんじん 13
緑 にんにく 0.14	緑 コーン(冷) 6.5
黄 綿実油 0.7	緑 パセリ 0.65
白ワイン 0.84	塩 0.32
塩 0.14	こしょう 0.02
こしょう 0.042	うすくちしょうゆ 1.1
ケチャップ 8.4	チキンブイオン 1.9
トマトピューレ 7	水 135
ウスターソース 1.4	●みかんゼリー
黄 上新粉 2.8	緑 みかんゼリー 40
水 2.8	

2(木)	ロモ・サルタード(肉) ロモ・サルタード(じゃがいも) ロクロ
	[ロモ・サルタード(肉)]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。更にとまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、トマトの順にいためる。②いたまれば、砂糖、こしょう、カレー粉、米酢、こいくちしょうゆで味つけする。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[ロモ・サルタード(じゃがいも)]①じゃがいもは塩で下味をつけ、熱したなたね油であげる。②配食時にご飯を盛りつけた上に①を添える。[ロクロ]①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。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、キャベツの順にいため、湯、チキンブイオンを加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。
ごはん	
牛乳	エネルギー 793kcal たんぱく質 28.3g 脂質 26.4g 糖質 102.1g

●ロモ・サルタード(肉)	塩 0.26
赤 牛肉 45.5	黄 なたね油 5.2
緑 たまねぎ 26	●ロクロ
緑 トマト缶 13	赤 ベーコン 10.4
緑 ピーマン 6.5	赤 てぼ豆(乾) 6.5
緑 赤ピーマン 6.5	緑 キャベツ 39
緑 にんにく 0.65	緑 コーン(冷) 13
黄 綿実油 0.65	緑 にんじん 13
黄 砂糖 0.65	緑 パセリ 0.65
こしょう(粗挽) 0.039	黄 綿実油 0.65
カレー粉 0.65	塩 0.22
米酢 1.3	こしょう 0.02
こいくちしょうゆ 3.25	うすくちしょうゆ 1.1
●ロモ・サルタード(じゃがいも)	チキンブイオン 1.9
黄 じゃがいも 45.5	水 135

3(金)	鶏肉と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト きゅうりとコーンのサラダ
	[鶏肉と野菜のスープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯、チキンブイオンを加えて煮る。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。[ジャーマンポテト]①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょう、綿実油で下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(小学校は50人分程度、中学校は35人分程度)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。[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、配食時に①の材料にかけ、あえる。
おさつパン	
牛乳	エネルギー 800kcal たんぱく質 34.4g 脂質 24.9g 糖質 96.0g

●鶏肉と野菜のスープ煮	赤 ベーコン 11.2
赤 鶏肉 45.5	黄 じゃがいも 56
白ワイン 1.43	塩 0.14
緑 たまねぎ 39	こしょう 0.014
緑 キャベツ 32.5	黄 綿実油 0.7
緑 にんじん 19.5	●きゅうりとコーンのサラダ
緑 むきえだまめ(冷) 6.5	緑 きゅうり 39
緑 マッシュルーム水煮 13	緑 コーン(冷) 6.5
黄 綿実油 0.65	黄 砂糖 1.04
塩 0.39	塩 0.26
こしょう 0.026	ワインビネガー 0.65
うすくちしょうゆ 2.08	うすくちしょうゆ 0.26
チキンブイオン 1.04	黄 綿実油 0.65
水 91	

6(月)	さけのしょうゆだれかけ みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり(中)
	[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(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)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、配食時にさけにかける。[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、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、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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(中)]①焼きのりは1人1袋ずつである。
ごはん	
牛乳	エネルギー 736kcal たんぱく質 38.9g 脂質 16.0g 糖質 102.8g

●さけのしょうゆだれかけ	緑 とうがん 45.5
赤 さけ(角) 70	緑 しょうが 0.52
黄 綿実油 0.7	みりん 0.65
黄 砂糖 1.95	塩 0.13
こいくちしょうゆ 2.6	うすくちしょうゆ 1.56
水 1.95	黄 じゃがいもでん粉 0.65
●みそ汁	赤 だしこんぶ 0.078
黄 じゃがいも 26	赤 けずりぶし 0.273
赤 うすあげ(冷) 6.5	水 18.2
緑 たまねぎ 39	●焼きのり(中)
緑 にんじん 13	赤 焼きのり(袋) 1.25
緑 青ねぎ 6.5	
緑 えのきたけ 13	
赤 赤みそ 10.7	
赤 白みそ 4.3	
赤 だしこんぶ 0.6	
赤 けずりぶし 2.1	
水 140	

7(火)	ピリ辛丼 中華スープ きゅうりの甘酢づけ
	[ピリ辛丼]①砂糖、こしょう、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、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、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、「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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。②湯をわかし、鶏肉、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけ、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。[きゅうりの甘酢づけ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。
ごはん	
牛乳	エネルギー 712kcal たんぱく質 33.8g 脂質 17.2g 糖質 101.6g

●ピリ辛丼	緑 えのきたけ 13
赤 豚肉 56	塩 0.3
緑 たまねぎ 63	こしょう 0.02
緑 むきえだまめ(冷) 14	うすくちしょうゆ 2
緑 にんじん 14	中華スープの素 0.8
緑 しょうが 0.7	水 140
緑 にんにく 0.7	●きゅうりの甘酢づけ
黄 綿実油 0.7	緑 きゅうり 39
トウバンジャン 0.2	黄 砂糖 0.91
黄 砂糖 0.28	塩 0.13
こしょう 0.028	米酢 1.3
こいくちしょうゆ 5.18	うすくちしょうゆ 0.65
赤 赤みそ 3.92	
黄 じゃがいもでん粉 1.4	
水 9.8	
●中華スープ	
赤 鶏肉 19.5	
料理酒 0.65	
緑 チンゲンサイ 19.5	
緑 たけのこ(水煮) 13	

8(水)	カレースパゲッティ(小麦) グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳(乳)
	[カレースパゲッティ(小麦)]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、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キャベツのサラダ]①キャベツ、グリーンアスパラガスは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、グリーンアスパラガスは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。[発酵乳(乳)]①発酵乳は1人1本ずつである。
ミニコッペパン	
牛乳	エネルギー 722kcal たんぱく質 30.6g 脂質 25.5g 糖質 84.1g

●カレースパゲッティ(小麦)	※塩 1
赤 豚ひき肉 33.8	●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ
赤 ベーコン 10.8	緑 キャベツ 26
黄 スパゲッティ 40.5	緑 グリーンアスパラガス 19.5
黄 綿実油 1.22	黄 砂糖 1.04
緑 たまねぎ 60.8	塩 0.39
緑 にんじん 20.3	ワインビネガー 1.04
緑 トマト缶 13.5	黄 綿実油 0.39
緑 ピーマン 13.5	●発酵乳(乳)
緑 にんにく 0.68	赤 発酵乳 70
黄 綿実油 0.68	
カレー粉 0.2	
塩 0.4	
カレールウの素(米粉) 8.1	
こいくちしょうゆ 0.41	

9(木)	鶏肉と一口がんもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため
	[鶏肉と一口がんもの煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。一口がんも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、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、一口がんもを加え、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(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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、配食時にオクラにかけ、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。
ごはん	
牛乳	エネルギー 745kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.0g 糖質 101.6g

●鶏肉と一口がんもの煮もの	●オクラの梅風味
赤 鶏肉 39	緑 オクラ 26
料理酒 1.17	緑 梅肉 0.65
黄 じゃがいも 39	黄 砂糖 0.39
赤 一口がんも 26	米酢 0.26
緑 たまねぎ 39	うすくちしょうゆ 0.91
緑 にんじん 26	●ツナっ葉いため
緑 さんどまめ(冷) 13	赤 ツナ 21
黄 砂糖 1.56	緑 だいこん葉(乾) 1.4
みりん 0.65	黄 綿実油 0.42
塩 0.26	料理酒 1.04
うすくちしょうゆ 3.9	うすくちしょうゆ 0.65
こいくちしょうゆ 2.6	こいくちしょうゆ 0.39
赤 けずりぶし 1.17	水 1.4
水 52	

10(金)	チキンパエリア ウィンナーとキャベツのスープ 黄桃缶 ブルーベリージャム
	[チキンパエリア]①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。更にとまねぎ、ピーマン、コーンの順にいためる。③いたまれば、トマト、湯、チキンブイオン、①の米を加えて煮、塩、カレー粉で味つけし、ミニバット(1クラスの人分、ふたあり)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。[ウィンナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、チキンブイオンを加え、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、ウィンナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[黄桃缶]①黄桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。
コッペパン	
牛乳	エネルギー 781kcal たんぱく質 32.7g 脂質 20.5g 糖質 105.3g

●チキンパエリア	赤 ウィンナー 26
赤 鶏肉 31.5	黄 じゃがいも 26
黄 精白米 10.5	緑 キャベツ 45.5
緑 たまねぎ 15.8	緑 にんじん 13
緑 コーン(冷) 5.3	緑 グリンピース(冷) 6.5
緑 ピーマン 5.3	塩 0.22
緑 トマト缶 4.2	こしょう 0.02
緑 にんにく 0.21	うすくちしょうゆ 1.1
黄 オリーブ油 0.32	チキンブイオン 1.9
白ワイン 0.95	水 135
塩 0.21	●黄桃缶
カレー粉 0.11	緑 黄桃缶 58
チキンブイオン 0.32	
水 8.4	

13(月)	豚肉と野菜の煮もの ひじき豆 ささみとキャベツのごまみそ焼き
	[豚肉と野菜の煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにやくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のものどし汁も使用)をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、しいたけ(乾)の順に煮る。③煮上がれば、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、大豆からませる。[ささみとキャベツのごまみそ焼き]①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、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(小学校は55人分程度、中学校は40人分程度)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。
ごはん	
牛乳	エネルギー 787kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.3g 糖質 101.0g

●豚肉と野菜の煮もの	赤 大豆(乾) 15.6
赤 豚肉 39	黄 じゃがいもでん粉 2.6
料理酒 1.17	黄 なたね油 5.2
つなこんにやく 26	赤 ひじき 0.65
緑 たまねぎ 52	黄 砂糖 1.56
緑 にんじん 19.5	こいくちしょうゆ 2.6
緑 さんどまめ(冷) 13	●ささみとキャベツのごまみそ焼き
緑 しいたけ(乾) 1.3	赤 ささみ油漬け 13
黄 砂糖 1.3	緑 キャベツ 32.5
塩 0.26	黄 ねりごま 1.3
うすくちしょうゆ 2.73	黄 砂糖 0.26
こいくちしょうゆ 3.25	うすくちしょうゆ 1.56
赤 けずりぶし 1.17	赤 白みそ 1.3
水 52	黄 いらごま(白) 0.65

14(火)	ゴーヤチャンプルー かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) シブイ汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ
	[ゴーヤチャンプルー]①豚肉は料理酒で下味をつける。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。更にながうり、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。[かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[シブイ汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、とうがんの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[あつあげのしょうがじょうゆかけ]①あつあげは網なしホテルパン(小学校は40人分程度、中学校は25人分程度)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、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配食時にあつあげにかける。
ごはん	
牛乳	エネルギー 712kcal たんぱく質 34.7g 脂質 20.1g 糖質 95.4g

●ひじき豆	
●ゴーヤチャンプルー	緑 にんじん 13
赤 豚肉 39	緑 青ねぎ 6.5
料理酒 1.17	塩 0.43
緑 ブラックマッペもやし 26	うすくちしょうゆ 4.3
緑 にがうり 9.1	赤 だしこんぶ 0.6
塩 0.13	赤 けずりぶし 2.1
黄 綿実油 0.65	水 140
塩 0.13	●あつあげのしょうがじょうゆかけ
こいくちしょうゆ 1.3	赤 あつあげ(冷) 50
●かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)	緑 しょうが 0.3
赤 かつおぶし(袋) 1	黄 砂糖 1
●シブイ汁	こいくちしょうゆ 1.8
赤 鶏肉 26	
料理酒 0.78	
緑 とうがん 45.5	

15(水)	鶏肉のからあげ 中華煮 もやしのピリ辛あえ みかんジャム	●鶏肉のからあげ	緑 しいたけ(乾)	1.3		
	【鶏肉のからあげ】①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。【中華煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、しいたけ(乾)の順にいため、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、あつあげ、チンゲンサイを加えて煮、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。【もやしのピリ辛あえ】①もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)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あわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配膳時にもやしにかけ、あえる。	赤 鶏肉	64.8	黄 綿実油	0.65	
コッペパン		緑 しょうが	0.72	黄 砂糖	0.26	
牛乳		緑 にんにく	0.72	塩	0.39	
	エネルギー 945kcal たんぱく質 40.1g 脂質 41.5g 糖質 95.3g	塩	0.43	こしょう	0.026	
16(木)	夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ(中) サワーソテー 洋なし缶	●中華煮	こしょう	0.029	こいくちしょうゆ	4.16
	【夏野菜のカレーライス】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、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、カレーパウダーの素で味つけて煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【焼きミニハンバーグ(中)】①ハンバーグは網なしホテルパン(40コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【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、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。	●もやしのピリ辛あえ	黄 ジャがいもでん粉	13	中華スープの素	0.39
ごはん		赤 豚肉	26	黄 ジャがいもでん粉	1.3	
牛乳		料理酒	0.78	水	42.9	
	エネルギー 858kcal たんぱく質 30.3g 脂質 23.8g 糖質 124.0g	赤 あつあげ(冷)	26	黄 砂糖	0.26	
17(金)	夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ(中) サワーソテー 洋なし缶	緑 たまねぎ	39	米酢	0.52	
	【夏野菜のカレーライス】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、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、カレーパウダーの素で味つけて煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【焼きミニハンバーグ(中)】①ハンバーグは網なしホテルパン(40コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【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、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。	緑 チンゲンサイ	26	うすくちしょうゆ	1.3	
18(土)	夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ(中) サワーソテー 洋なし缶	緑 にんじん	19.5	黄 ラー油	0.04	
	【夏野菜のカレーライス】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、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、カレーパウダーの素で味つけて煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【焼きミニハンバーグ(中)】①ハンバーグは網なしホテルパン(40コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【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、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。	赤 ミニハンバーグ	30	●サワーソテー		
19(日)	夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ(中) サワーソテー 洋なし缶	赤 牛肉	52	●サワーソテー		
	【夏野菜のカレーライス】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、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、カレーパウダーの素で味つけて煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【焼きミニハンバーグ(中)】①ハンバーグは網なしホテルパン(40コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【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、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。	緑 かぼちゃ	45.5	緑 キャベツ	35	
20(月)	夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ(中) サワーソテー 洋なし缶	緑 たまねぎ	39	緑 コーン(冷)	7	
	【夏野菜のカレーライス】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、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、カレーパウダーの素で味つけて煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【焼きミニハンバーグ(中)】①ハンバーグは網なしホテルパン(40コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【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、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。	緑 なす	26	黄 綿実油	0.42	
21(火)	夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ(中) サワーソテー 洋なし缶	緑 トマト缶	13	黄 砂糖	0.7	
	【夏野菜のカレーライス】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、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、カレーパウダーの素で味つけて煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【焼きミニハンバーグ(中)】①ハンバーグは網なしホテルパン(40コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【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、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。	緑 ピーマン	6.5	塩	0.14	
22(水)	夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ(中) サワーソテー 洋なし缶	緑 セロリ	2.6	ワインビネガー	0.84	
	【夏野菜のカレーライス】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、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、カレーパウダーの素で味つけて煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【焼きミニハンバーグ(中)】①ハンバーグは網なしホテルパン(40コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【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、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。	緑 にんにく	0.65	うすくちしょうゆ	0.84	
23(木)	夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ(中) サワーソテー 洋なし缶	黄 綿実油	0.65	●洋なし缶		
	【夏野菜のカレーライス】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、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、カレーパウダーの素で味つけて煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【焼きミニハンバーグ(中)】①ハンバーグは網なしホテルパン(40コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【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、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。	カレー粉	0.3	緑 洋なし缶	58	
24(金)	夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ(中) サワーソテー 洋なし缶	塩	0.1			
	【夏野菜のカレーライス】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、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、カレーパウダーの素で味つけて煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【焼きミニハンバーグ(中)】①ハンバーグは網なしホテルパン(40コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【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、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。	カレーパウダーの素(米粉)	14.6			
25(土)	夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ(中) サワーソテー 洋なし缶	水	95			
	【夏野菜のカレーライス】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、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、カレーパウダーの素で味つけて煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【焼きミニハンバーグ(中)】①ハンバーグは網なしホテルパン(40コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【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、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。【洋なし缶】①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。	●焼きミニハンバーグ(中)				

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。

**「生きる力を育む食育」**

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。心と体の調子を整えるためにも、朝食をきちんと食べ、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。また、誰かと一緒に食べたり、旬や産地に目を向けたりする体験も大切です。毎日の「いただきます」が充実したものになるよう、できることから始めましょう。

### 7月1日(水)

# かぼちゃ




かぼちゃは、緑黄色野菜の一つで、6つの食品群では3群に分けられます。

のどや鼻の粘膜を強くし、免疫を高める働きがあるカロテンやビタミンCを多く含みます。また、腸の調子を整える食物繊維も多く含まれています。

**勝間なんきん(こつまなんきん)**

西成区玉出町(旧勝間村)が発祥地のなにわの伝統野菜です。



### 7月2日(木)

## 学校給食献立コンクール最優秀賞作品

★ロモ・サルタード(肉)  
★ロモ・サルタード(じゃがいも)  
★ロクロ ★ごはん ★牛乳

福小学校の児童が考えた作品です。


大阪市の小学校には、外国からきた友だちがたくさんいます。給食でも友だちの国の料理が出たらいいなと思ひ、ペルーの料理について調べました。

### 7月10日(金)

# パエリア

パエリアは、スペインのバレンシア地方の代表的な料理です。バレンシア地方は、ヨーロッパ有数の米どころでもあることから、米を使った料理が発展しました。

「パエリア」という料理名は、スペイン語で「鍋」を指す言葉から名付けられました。




### 7月14日(火)

# シブイ汁

「シブイ」とは、沖縄県の方言で「とうがん」のことをいい、とうがんを使ったすまし汁のことを「シブイ汁」といいます。

給食では、とうがんのほかに、鶏肉やにんじんを使っています。



シブイ(とうがん)

### 7月15日(水)

## 食事にふさわしい環境を整えよう

教室内の換気やごみ拾い、学習に使用した備品の整理などをし、教室を食事にふさわしい環境に整えましょう。

明るく清潔な食事の場をつくることができ、給食の運搬や配膳も安全に行うことができます。

換気をする 整理整頓 配膳台をふく

協力して準備をすることで、食べる時間にゆとりを持つことができます。

### 7月16日(木)

## 夏が旬の野菜

旬とは、その食材がたくさんとれておいしい時期のことです。夏が旬の野菜には、疲れをとったり食欲を高めたりする働きのある栄養素が含まれます。

きゅうり なす ゴーヤ ピーマン トマト オクラ

今日の「夏野菜のカレーライス」には、なす、トマト、ピーマンが使われています。

