8月24日（月）

牛　乳	206
レーズンパン	65

イタリアンスープ

ベーコン（バラ）	5
じゃがいも	30
たまねぎ	35
にんじん	15
ホールコーン	10
乾燥パセリ	0.04
アルファベットマカロニ	8
醤油（濃口）	3.5
食塩	0.4
黒こしょう	0.05
白ワイン	1
鶏がらスープ（濃縮）	7
水（飲料水）	30
鳥がら　（スープ用）	7
玉ねぎ　（スープ用）	2
水（飲料水）	130

焼きハンバーグ

道　60gハンバーグ	60
中濃ソース	5

冷凍みかん

冷凍みかん	60

エネルギー　721Kcal
たんぱく質　27．4g
カルシウム　487mg

8月25日（火）

牛　乳	206

ご飯

精白米	110

小松菜スープ

ベーコン（バラ）	7
こまつな	35
緑豆はるさめ（乾）	7
ホールコーン（冷凍）	10
醤油（濃口）	2.5
食塩	0.35
黒こしょう	0.03
清酒	1
鶏がらスープ（濃縮）	15
水（飲料水）	70
昆布　（だし用）	1
むろあじ（だし用）	1.1
水（飲料水）	100

ひじき春巻

ひじき春巻	33
揚げ油	

マーボーなす

なす	45
揚げ油	
豚肩ひき肉	10
にんじん	7
長ねぎ	10
干しいたけ（乾）	0.5
しょうが	0.5
にんにく	0.5
油（サラダ）	0.3
赤みそ	3
きび砂糖	0.5
清酒	0.5
本みりん	0.5
醤油（濃口）	0.3
かたくり粉	0.5
水（飲料水）	2
トウバンジャン	0.05

エネルギー　782Kcal
たんぱく質　20．6g
カルシウム　319mg

8月26日（水）

牛　乳	206

冷やしきつねうどん

ソフトめん（冷）	120
油揚げ	20
干しいたけ（乾）	1
醤油（濃口）	2.5
きび砂糖	1.5
清酒	0.5
本みりん	1
だし汁	20
ほうれんそう	12
長ねぎ	10
醤油	20
きび砂糖	2.5
清酒	1
本みりん	3
穀物酢	0.15
一味唐辛子	0.02
むろあじ（だし用）	3
宗田（だし用）	1
昆布　（だし用）	2
水（飲料水）	210

チーズフォンデュサンドコロッケ

チーズフォンデュサンドコロッケ	60
揚げ油	

りんご缶

りんご缶	43

エネルギー　730Kcal
たんぱく質　24．2g
カルシウム　347mg

☆冷やしきつねうどん
麺と汁は別々です。

8月27日（木）

牛　乳	206

とりめし（美唄）

米（はいが精米）	83
おおむぎ（米粒麦）	7
醤油（濃口）	1.5
清酒	1
食塩	0.1
鶏がらスープ（濃縮）	2
鶏肉むね	20
鶏肉もも	20
しょうが	0.5
清酒	1.5
たまねぎ	45
油（サラダ）	0.3
食塩	0.3
醤油（濃口）	4.5
清酒	1
本みりん	1
きび砂糖	1.5

白身魚フライ

白身魚フライ（ホキ使用）	60
揚げ油	

たたききゅうり

きゅうり	50
食塩	0.1
醤油	2.5
きび砂糖	0.2
ごま油	0.5
白ごま（むき）	1.2

国産温州みかんゼリーFeCa

国産温州みかんゼリー（Fe・Ca）	50

エネルギー　742Kcal
たんぱく質　29．1g
カルシウム　420mg

8月28日（金）

牛　乳	206

野菜カレー

精白米	110
豚肉肩	15
赤ワイン	1
たまねぎ	90
西洋かぼちゃ	35
にんじん	15
なす	15
さやいんげん（冷凍）	10
ぶなしめじ	5
セロリー	5
りんご	5
しょうが	0.6
にんにく	0.5
油（サラダ）	0.3
小麦粉（薄力粉）	6.3
油（サラダ）	5.4
カレー粉	0.45
カレールウ	5.2
中濃ソース	1.6
ウスターソース	1.6
ケチャップ	2.7
醤油（濃口）	0.9
赤ワイン	1
食塩	0.15
黒こしょう	0.02
シナモン（粉）	0.01
オールスパイス	0.01
鶏がらスープ（濃縮）	9
水（飲料水）	63

フルーツミックス

みかん缶詰	20
パイン缶詰	30
黄桃缶詰	25
なし缶詰	20
なつみかん缶詰	10
上白糖	4
水（飲料水）	40

エネルギー　835Kcal
たんぱく質　20．3g
カルシウム　292mg

8月31日（月）

牛　乳	206
背割コッペ	65

チリドック（フランク）

ポークウインナー	40
ケチャップ	6.5
中濃ソース	1.3
たまねぎ（生）	3
トマトピューレ	1.3
赤ワイン	0.4
からし（粉）	0.03
チリパウダー	0.05
水（飲料水）	1.2

コーンクリームスープ

ホールコーン（冷凍）	25
クリームコーン	30
ベーコン（バラ）	5
たまねぎ（生）	55
にんじん（生）	15
乾燥パセリ	0.03
小麦粉（薄力粉）	3.5
バター	2
油（サラダ）	1
牛乳（調理用）	30
豆乳	10
スキムミルク	5
チーズ（シュレッド）	5
白ワイン	1
食塩	0.5
白こしょう	0.05
鶏がらスープ（濃縮）	8
水（飲料水）	60

パイン缶詰

パイン缶詰	45

エネルギー　741Kcal
たんぱく質　32．0g
カルシウム　737mg

9月1日（火）

牛　乳	206

厚揚げ入り肉炒め丼

精白米	110
豚肉肩	40
メンマ（塩蔵）	10
にんじん	7
油（サラダ）	0.3
もやし	50
ほうれんそう（冷凍）	20
厚揚げ	30
かたくり粉	3
揚げ油	
醤油（濃口）	4.4
本みりん	1.2
たまねぎ	3
りんご	3
ウスターソース	2
きび砂糖	2
しょうが	0.6
にんにく	0.6
トウバンジャン	0.1
かたくり粉	0.5
ごま油	0.3
水（飲料水）	10
白ごま（むき）	1

味噌汁

だいこん（生）	45
油揚げ	12
白みそ	4.5
赤みそ	4
むろあじ（だし用）	2.2
昆布　（だし用）	1
水（飲料水）	150

ミニトマト

ミニトマト（生）	30

エネルギー　791Kcal
たんぱく質　30．9g
カルシウム　400mg

☆厚揚げ入り肉炒め丼
ごはんと具は別々です。

9月2日（水）

牛　乳	206

ピリカラ冷やしラーメン

ソフトラーメン（冷）	125
ハム（ロース）	12
にんじん	7
きゅうり	20
ホールコーン（冷凍）	5
ごま油	0.5
ラー油	0.06
白すりごま	1.6
醤油	20
きび砂糖	8
赤みそ	4
清酒	1
たまねぎ	5
しょうが	1
にんにく	1
トウバンジャン	0.25
ウスターソース	2
穀物酢	9
むろあじ（だし用）	2
昆布　（だし用）	1
水（飲料水）	160

シナモンポテト

さつまいも	100
揚げ油	
グラニュー糖	3
シナモン（粉）	0.03

洋なし缶

なし缶詰	58

エネルギー　731Kcal
たんぱく質　21．6g
カルシウム　292mg

☆ピリカラ冷やしラーメン
麺とスープは別々です。

9月3日（木）

牛　乳	206

ラム肉のピラフ

米（はいが精米）	75
おおむぎ（米粒麦）	10
バター	4
白ワイン	2
食塩	0.5
カレー粉	0.3
ラムかた肉	20
にんにく	0.5
白ワイン	1.2
食塩	0.2
黒こしょう	0.06
たまねぎ	40
にんじん	12
マッシュルーム（水煮）	6
ピーマン	3
赤ピーマン	3
黄ピーマン	2
油（サラダ）	0.3
食塩	0.5
カレー粉	0.4

白花豆コロッケ

白花豆コロッケ	60
揚げ油	

冷凍みかん

冷凍みかん	60

エネルギー　712Kcal
たんぱく質　21．9g
カルシウム　292mg

☆ラム肉のピラフ
すべて混ざっています。

9月4日（金）

牛　乳	206

和風そぼろごはん

精白米	110
鶏ももひき肉	20
焼き豆腐	20
切り干し大根	3
干しいたけ（乾）	1
白ごま（むき）	2.5
しょうが	1.2
ごぼう	15
にんじん	12
赤みそ	1
醤油（濃口）	2
清酒	1
本みりん	1
きび砂糖	2
油揚げ	5
ひじき（干し）	0.3
醤油（濃口）	2
赤みそ	1.5
本みりん	1
きび砂糖	1.5
清酒	1
一味唐辛子	0.01
油（サラダ）	0.5
水（飲料水）	10

味噌汁

凍り豆腐	5
こまつな（生）	25
白みそ	3.9
赤みそ	4
むろあじ（だし用）	2.2
昆布　（だし用）	1
水（飲料水）	155

揚げいわしハンバーグ

いわしハンバーグ	60
揚げ油	

照り焼きソース

醤油（濃口）	2
きび砂糖	1.2
本みりん	0.4
かたくり粉	0.3
水（飲料水）	7

エネルギー　808Kcal
たんぱく質　32．8g
カルシウム　555mg

☆和風そぼろごはん
ごはんと具は別々です。

夏休み中に作ってみませんか

～給食のレシピから紹介します～

豚ミックス丼

＜材　料＞　＊作りやすい分量

米　…３２０ｇ（約２合）
水

豚もも肉　…１８０ｇ
A　しょうゆ　…小さじ１
　　酒　…小さじ１
　　しょうが　…１かけ
小麦粉　…小さじ２
かたくり粉　…小さじ２
揚げ油
厚揚げ　…１／２丁
B　しょうゆ　…小さじ１
　　酒　…小さじ１
　　しょうが　…１かけ
小麦粉　…小さじ２
かたくり粉　…小さじ２
揚げ油
玉ねぎ　…１００ｇ（１／２個）
たけのこ水煮…１００ｇ（1／４個）
にんじん　…６０ｇ（５ｃｍ）
ピーマン　…４０ｇ（大1個）
サラダ油　…小さじ１

C　しょうゆ　…大さじ２
　　砂糖　…小さじ１と１／２
　　酒　…小さじ１
　　みりん　…小さじ１

水　…５０mL
白いりごま　…小さじ１

＜作り方＞

① 米を炊きます。
② 豚肉と厚揚げは１．５㎝くらいの角切りにし、それぞれしょうゆ・酒・すりおろしたしょうがを合わせたA・Bにつけておきます。
③ 小麦粉とかたくり粉を合わせ、②にまんべんなくつけ、油でカラッと揚げます。
④ 玉ねぎ・たけのこ・にんじんは千切りにします。
⑤ 油を熱し、たけのこ、にんじん、玉ねぎの順に炒め、水を入れて加熱し、Cの調味料を入れて味をととのえます。
⑥ ③の豚肉と厚揚げを加え、味をよくからませます。最後に白ごまをふり、ごはんの上にのせます。