

～季節の野菜～
【なす】



炒めたり、揚げ物にしたり、漬物にしたりと、色々な料理に使われます。

なすの旬は6～10月です。日本には奈良時代に伝わったといわれ、日本各地で長い間作られているうちに、丸いもの、長いものなど、地域によって違った形のなすが作られるようになったそうです。
なすの成分はほとんどが水分ですが、皮の黒むらさき色は「アントシアニン」という色素によるもので、目に良い色素とされています。

今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介します。日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べ物が回ります。

月	火	水	木	金	
<p>こんだて</p> <p>27</p> <p>ごはん・牛乳 トックとわかめのスープ タコライス風</p> <p>623 24.2 22</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 乾わかめ 0.3 黄) トック 20 黄) 白ごま 1 黄) 油 0.5 中華フイオン 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) 皮むきトマト缶 10 赤) ひきわり大豆水煮 20 緑) レタス 10 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 トマトケチャップ 5 とんかつソース 3 ウスターソース 0.5 チリパウダー 0.01 赤) パルメザンチーズ 1 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>30</p> <p>ごはん・牛乳 とうがんのみそ汁 さばのしょうが煮</p> <p>627 25.3 28</p> <p>緑) とうがん 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 5 赤) 冷豆腐 15 赤) 赤みそ 2 赤) 白みそ 4 削りぶし 8</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 緑) キャベツ 25 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 25 緑) じゃがいも 50 黄) 油 0.5 洋風フイオン 1 カレー粉 0.1 淡口しょうゆ 1 塩 0.4 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 5 緑) トマト 10 緑) スズキニ 10 緑) かぼちゃ 30 赤) とうりけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 10 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>31</p> <p>コッペパン・牛乳 スープ煮 ☆夏野菜のグラタン</p> <p>628 24.2 32</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) たまねぎ 50 黄) 油 0.5 黄) ハヤシルウ 12 ウスターソース 0.2 塩 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) きゅうり 5 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 40 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) 砂糖 0.3 黄) 片栗粉 0.4 酢 0.4</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 5 緑) トマト 10 緑) スズキニ 10 緑) かぼちゃ 30 赤) とうりけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 10 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>1</p> <p>ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ポテトサラダ</p> <p>650 21.3 26</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 黄) トマトケチャップ 10 緑) トマトピューレ 10 黄) ハヤシルウ 12 ウスターソース 0.2 塩 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) きゅうり 5 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 40 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) 砂糖 0.3 黄) 片栗粉 0.4 酢 0.4</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 5 緑) トマト 10 緑) スズキニ 10 緑) かぼちゃ 30 赤) とうりけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 10 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>2</p> <p>ソフトパン・牛乳 五目ラーメン 揚げじゃがのそぼろかけ</p> <p>658 24.1 29</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 黄) 冷中華麺 50 黄) 油 0.5 中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) きゅうり 5 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 40 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) 砂糖 0.3 黄) 片栗粉 0.4 酢 0.4</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 5 緑) トマト 10 緑) スズキニ 10 緑) かぼちゃ 30 赤) とうりけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 10 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>3</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 ☆豚肉のマスタード焼き</p> <p>605 24.0 27</p> <p>赤) 冷豚肉 40 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 粒入りマスタード 2.5 しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 0.3 料理酒 1 カレー粉 0.02 塩 0.05 こしょう 0.01 黄) 片栗粉 2.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) 皮むきトマト缶 10 赤) ひきわり大豆水煮 20 緑) レタス 10 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 トマトケチャップ 5 とんかつソース 3 ウスターソース 0.5 チリパウダー 0.01 赤) パルメザンチーズ 1 塩 0.2 こしょう 0.01</p>
<p>こんだて</p> <p>6</p> <p>ごはん・牛乳 野菜スープ ドライカレー</p> <p>610 24.9 25</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 30 赤) ひきわり大豆水煮 15 緑) にんにく 0.3 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) 油 1 中華フイオン 0.5 トマトケチャップ 5 黄) カレールウ 5 ウスターソース 2.5 ナツメグ 0.01 カレー粉 0.1 塩 0.01 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>7</p> <p>ごはん・牛乳 ミニミルクパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆えのきポテト</p> <p>649 24.9 29</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) なす 10 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 赤) スパゲティ 30 黄) 油 1 ボンストック 1 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 ガーリック 0.05 ナツメグ 0.02 塩 0.3 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>8</p> <p>ごはん・牛乳 麻婆豆腐 ☆焼きシューマイ</p> <p>642 27.3 24</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) たけのこ水煮 5 緑) 白ねぎ 5 緑) にんじん 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 70 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.5 中華フイオン 0.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>9</p> <p>コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ☆チキンスープ</p> <p>616 27.8 33</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) 土しよが 0.5 緑) たまねぎ 20 黄) 米粉マカロニ 8 黄) 油 0.5 中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>10</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆小松菜サラダ ふりかけ</p> <p>616 21.8 21</p> <p>赤) 冷豚肉 25 系ごんにやく 20 緑) キャベツ 10 緑) にんじん 40 黄) じゃがいも 60 黄) 油 0.5 砂糖 2.5 しょうゆ 5 みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 系ごんにやく 20 赤) キャベツ 10 緑) にんじん 40 黄) じゃがいも 60 黄) 油 0.5 砂糖 2.5 しょうゆ 5 みりん 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	
<p>こんだて</p> <p>13</p> <p>ごはん・牛乳 五目汁 ☆和風ハンバーグ</p> <p>624 25.3 23</p> <p>赤) 冷豚肉 10 つきごんにやく 5 緑) ささぎごぼろ 5 緑) にんじん 10 緑) 小松菜 5 赤) 冷豆腐 10 黄) 油 0.5 中華フイオン 1.5 赤) 赤みそ 20 赤) 白みそ 4 削りぶし 8</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>14</p> <p>コッペパン・牛乳 豆腐スープ ☆ピザポテト チョコレートクリーム</p> <p>705 24.7 39</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 赤) しょうが 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 30 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 削りぶし 8 塩 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>15</p> <p>ごはん・牛乳 鶏なんばんうどん もずくのかき揚げ ふりかけ</p> <p>653 21.6 23</p> <p>赤) 冷豚肉 25 黄) 砂糖 1 しょうゆ 1 料理酒 1 緑) 白ねぎ 7 赤) 焼かまぼこ 5 黄) 冷うどん 55 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4.5 みりん 1 削りぶし 2 塩 0.1 昆布 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>16</p> <p>ココアパン・牛乳 肉だんごスープ ☆小松菜お好み焼き ソース</p> <p>638 22.4 34</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) たけのこ水煮 10 赤) 冷豚肉 30 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.5 中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>月見献立</p> <p>17</p> <p>ごはん・牛乳 月見汁 ☆蛙のみそマヨ焼き みたらしだんご</p> <p>677 26.5 22</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 赤) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) ささきごぼろ 20 赤) 焼かまぼこ 7 淡口しょうゆ 4 みりん 0.5 塩 0.01 削りぶし 1.5 塩昆布 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	
<p>こんだて</p> <p>17日は月見献立です</p> <p>日本では旧暦の8月15日を「十五夜」とよび、月見をする習慣があります。 今年の「十五夜」は9月21日です。今年、17日に、「月見献立」として、「月見汁」と「みたらしだんご」が登場します。</p>	<p>こんだて</p> <p>21</p> <p>コッペパン・牛乳 ちんげん菜スープ ミンチカツ キャベツのソテー</p> <p>692 27.4 37</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) ちんげん菜 15 緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 黄) 油 0.5 中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>22</p> <p>ごはん・牛乳 さつま汁 親子丼</p> <p>637 25.5 23</p> <p>赤) 冷豚肉 15 つきごんにやく 10 緑) ささきごぼろ 5 緑) にんじん 10 黄) 冷うどん 55 黄) さつま汁 30 赤) たまねぎ 10 赤) 白みそ 4 赤) 赤みそ 8 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。 小松菜・・・3日、10日、13日、16日、22日</p> <p>19日は食育の日</p>	<p>こんだて</p> <p>24</p> <p>コッペパン・牛乳 きのこシチュー ☆ソナサラダ</p> <p>614 24.8 31</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) しいたけ 5 赤) エリンギ 5 緑) しめじ 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30 黄) 油 1 ボンストック 1 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 黄) ポタージュの素 5 黄) ホワイトルウ 5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	
<p>こんだて</p> <p>27</p> <p>ごはん・牛乳 赤だし ひきなもち ☆卵焼き</p> <p>610 23.2 22</p> <p>緑) みつば 20 緑) えのき茸 5 赤) 冷豆腐 20 赤) 乾わかめ 0.3 赤) ふ 2 赤) 赤みそ 8 黄) 赤みそ 3 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) ささきごぼろ 3 緑) にんじん 5 緑) 大根 20 赤) 高野豆腐 2 赤) 冷うすあげ 2 黄) 冷団子 25 緑) 干しいたけ 0.2 料理酒 0.5 黄) 油 1.5 みりん 0.5 黄) 砂糖 1.5 削りぶし 1.5 しょうゆ 3.5</p>	<p>こんだて</p> <p>28</p> <p>おさつパン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ☆しょうゆマヨのポークポテト</p> <p>709 25.8 27</p> <p>赤) 冷豚肉 5 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 3 緑) セロリ 1 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 黄) 油 1 ボンストック 1 トマトケチャップ 20 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>29</p> <p>ごはん・牛乳 ポークカレーライス ☆まめめサラダ</p> <p>649 21.5 26</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 赤) 冷豚肉 20 緑) じゃがいも 40 黄) 油 1 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 黄) カレールウ 13 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>こんだて</p> <p>30</p> <p>ミニパン・牛乳 揚げパン ワンタン ウインナーのトマト煮</p> <p>657 23.9 39</p> <p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 緑) 緑豆もやし 10 赤) 棒天 10 黄) ワンタン皮 8 黄) 油 0.5 中華フイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) えのき茸 2 緑) じゃがいも 45 黄) パター 10 淡口しょうゆ 0.2 黄) 砂糖 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>たんぱく質 たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>栄養三色</p> <p>黄)・・・熱や力になる 赤)・・・血や肉・骨を作る 緑)・・・体の調子をととのえる</p> <p>☆予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	

☆・・・オープン献立

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
8・9月平均	643	24.5	28	295	76	1.9	2.7	199	0.42	0.47	20	2.35	3.4
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上