

1(金)	さけの甘みそだれかけ 五目汁 えんどうの卵とじ(卵)	●さけの甘みそだれかけ 赤 さけ(かく) 50 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.6 みりん 1 うすくちしょうゆ 1 しろみそ 2 みず 8 ●えんどうの卵とじ(卵) 赤 けいにく 15 赤 けいらん(えきらん) 5 みず 35 ●五目汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 赤 しめじ 10	しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 みず 130 ●えんどうの卵とじ(卵) 赤 けいにく 15 赤 けいらん(えきらん) 5 みず 35 ●五目汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 赤 しめじ 10
	エネルギー 561kcal たんぱく質 30.2g 脂質 14.9g 糖質 73.3g		
ごはん	トンカツ(米粉カツ) ミネストローネ カレーフィッシュ	●トンカツ(米粉カツ) 赤 こめカツ 50 黄 なたねあぶら 8 ●ミネストローネ 赤 けいにく 10 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 30 緑 トマトかん 10 緑 にんじん 10 緑 にんにく 0.5 緑 パセリ 10 緑 マッシュルームみずに 0.5	黄 オリーブゆ 0.5 トマトピューレ 10 黄 さとう 0.1 しお 0.3 こしょう 0.03 ローレル 0.01 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●カレーフィッシュ 赤 カレーフィッシュ(ふくら) 5 緑 マッシュルームみずに 0.5
	エネルギー 689kcal たんぱく質 28.6g 脂質 28.5g 糖質 73.6g		
おさつパン	牛井 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご きな粉(袋・白玉だんご)	●牛井 赤 きゅうり 40 赤 りょうりしゆ 1.2 赤 いとこんにやく 15 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 えのきたけ 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1.5 みりん 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.7 みず 30 ●きゅうりのかつお梅風味 緑 きゅうり 30 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.1 緑 ぽいにく 0.5	黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 ●白玉だんご 黄 しらたまだんご 30 黄 さとう 1 うすくちしょうゆ 0.5 黄 じゃがいもでんぶみ 0.3 みず 10 ●きな粉(袋・白玉だんご) 赤 きなこ(ふくら) 3
	エネルギー 597kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.2g 糖質 89.4g		
ごはん	マカロニグラタン ウインナーとキャベツのスープ みかん缶	●マカロニグラタン 赤 けいにく 30 しろワイン 0.9 黄 マカロニ(こめこ) 6 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース(れいとう) 4 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう 0.02 こしょう(しろ) 0.01 ローレル 5 シチュールウのもと 1.5 黄 じょうしんこ 0.2 やさいブイオン 23 みず 23 ●ウインナーとキャベツのスープ 赤 ウインナー 20	黄 じゃがいも 20 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 緑 マッシュルームみずに 10 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●みかん缶 緑 みかんかん 43
	エネルギー 629kcal たんぱく質 28.3g 脂質 19.2g 糖質 77.7g		
黒糖パン	タコライス どうふともずくのとり汁 にんじんしりしり	●タコライス 赤 きゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 赤 ぶたレバー(チップ) 5 緑 たまねぎ 50 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.4 しお 0.3 こしょう 0.02 トマトピューレ 10 ケチャップ 8 ウスターソース 2	赤 どうふ(れいとう) 20 緑 しろねぎ 5 緑 えのきたけ 10 赤 もずく(れいとう) 5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 0.4 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 みず 130 ●にんじんしりしり 赤 ささみあぶらづけ 5 緑 にんじん 20 赤 かつおぶし(さいへん) 0.3 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 0.8
	エネルギー 570kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.9g 糖質 76.3g		
ごはん	鶏肉とコーンのシチュー きゅうりのサラダ かわちばんかん ブルーベリージャム	●鶏肉とコーンのシチュー 赤 けいにく 35 しろワイン 1.1 ペーコン 5 赤 じゃがいも 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 コーンペースト 20 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ(れいとう) 10 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう(しろ) 0.03	シチュールウのもと 11 みず 100 ●きゅうりのサラダ 赤 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.1 ワインビネガー 0.5 うすくちしょうゆ 0.7 黄 めんじつゆ 0.3 ●かわちばんかん 緑 かわちばんかん 34
	エネルギー 640kcal たんぱく質 27.2g 脂質 22.0g 糖質 73.8g		

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に中学年量を算出しており、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。


14(木)	ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ	●ホイコウロー 赤 ぶたにく 30 緑 キャベツ 30 緑 ビーマン 10 緑 しろねぎ 5 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5 テンメンジャン 2 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.8 ●中華スープ 赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6	ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ [ホイコウロー]①豚肉はよくゆでる。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせる。②縮実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にビーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。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、中華スープの薬で味つけする。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]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砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。	エネルギー 628kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.7g 糖質 73.4g
	エネルギー 628kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.7g 糖質 73.4g			
15(金)	きびなご天ぷら(小麦) みそ汁 わかたけ煮	●きびなご天ぷら(小麦) 赤 きびなごてんぷら 35 黄 なたねあぶら 5 黄 さとう 0.5 みりん 1 こめず 1 ●わかたけ煮 赤 けいにく 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 こまつな(れいとう) 15 緑 にんじん 10 緑 しめじ 10	きびなご天ぷら(小麦) みそ汁 わかたけ煮 [きびなご天ぷら(小麦)]①きびなご天ぷら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℃)②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなご天ぷらにかける。[みそ汁]①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、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、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[わかたけ煮]①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。	エネルギー 582kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.9g 糖質 79.7g
	エネルギー 582kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.9g 糖質 79.7g			
18(月)	金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 ミックスフルーツ缶	●金時豆の中華おこわ 赤 やきぶた 8 黄 もちごめ 20 赤 きんとまめ(ドライパック) 5 緑 しめじ 5 赤 りょうりしゆ 0.5 しお 0.1 こしょう(しろ) 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 黄 ごまあぶら 0.3 チキンブイオン 0.2 みず 20 ●まる天と野菜のうま煮 赤 けいにく 20 赤 まるてん 20	金時豆の中華おこわ [金時豆の中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ごま油、湯、チキンブイオンを合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[まる天と野菜のうま煮]①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。②縮実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、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、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの薬で味つけし、さんどまめを加えて煮、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。[ミックスフルーツ缶]①ミックスフルーツは小学校は1/50缶、中学校は1/40缶ずつである。	エネルギー 631kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.3g 糖質 86.6g
	エネルギー 631kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.3g 糖質 86.6g			
19(火)	ちくわのいそべあげ(小麦) あつあげとさといものみそ煮 キャベツの甘酢づけ	●ちくわのいそべあげ(小麦) 赤 ちくわ 35 黄 こむぎこ(はくりきこ) 7 赤 あおり 0.2 黄 なたねあぶら 5 ●あつあげとさといものみそ煮 赤 けいにく 10 黄 さといも(れいとう) 25 つなこんにやく 15 赤 あつあげ(れいとう) 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15	ちくわのいそべあげ(小麦) あつあげとさといものみそ煮 キャベツの甘酢づけ [ちくわのいそべあげ(小麦)]①少量の水、小麦粉、あおりのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熟したなたね油であげる。[あつあげとさといものみそ煮]①つなこんにやくはゆでる。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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけて煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[キャベツの甘酢づけ]①キャベツはゆでるか、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、塩、米酢を合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。	エネルギー 611kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.4g 糖質 85.1g
	エネルギー 611kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.4g 糖質 85.1g			
20(水)	ミートソースパゲッティ(小麦) 焼きかぼちゃの甘みつけ いもけんぴフィッシュ	●ミートソースパゲッティ(小麦) 赤 きゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 ビーマン 10 緑 にんにく 0.5 緑 マッシュルームみずに 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.7 こしょう 0.03 ローレル 0.02 ケチャップ 12	ミートソースパゲッティ(小麦) 焼きかぼちゃの甘みつけ いもけんぴフィッシュ [ミートソースパゲッティ(小麦)]①スパゲッティはかために塩ゆでし、縮実油をかける。②縮実油を熱し、にんにくを香りよくいため、半ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ビーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[焼きかぼちゃの甘みつけ]①かぼちゃは網なしホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、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。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。[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。	エネルギー 588kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.5g 糖質 67.8g
	エネルギー 588kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.5g 糖質 67.8g			
21(木)	あかうおのみぞれかけ みそ汁 とりなっ葉いため	●あかうおのみぞれかけ 赤 あかうお 50 赤 だいこんおろし(れいとう) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず(かじゅう) 0.7 ●みそ汁 赤 ぶたにく 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう(れいとう) 10 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4	あかうおのみぞれかけ みそ汁 とりなっ葉いため [あかうおのみぞれかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②あかうおは網なしホテルパン(小学校は30切程度、中学校は25切程度)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。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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[とりなっ葉いため]①だいこん葉はもどす。②縮実油を熱し、ささみ、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。	エネルギー 576kcal たんぱく質 30.6g 脂質 16.0g 糖質 74.4g
	エネルギー 576kcal たんぱく質 30.6g 脂質 16.0g 糖質 74.4g			

14(木)	ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ	●ホイコウロー 赤 ぶたにく 30 緑 キャベツ 30 緑 ビーマン 10 緑 しろねぎ 5 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5 テンメンジャン 2 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.8 ●中華スープ 赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6	ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ [ホイコウロー]①豚肉はよくゆでる。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせる。②縮実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にビーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。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、中華スープの薬で味つけする。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]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砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。	エネルギー 628kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.7g 糖質 73.4g
	エネルギー 628kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.7g 糖質 73.4g			
15(金)	きびなご天ぷら(小麦) みそ汁 わかたけ煮	●きびなご天ぷら(小麦) 赤 きびなごてんぷら 35 黄 なたねあぶら 5 黄 さとう 0.5 みりん 1 こめず 1 ●わかたけ煮 赤 けいにく 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 こまつな(れいとう) 15 緑 にんじん 10 緑 しめじ 10	きびなご天ぷら(小麦) みそ汁 わかたけ煮 [きびなご天ぷら(小麦)]①きびなご天ぷら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℃)②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなご天ぷらにかける。[みそ汁]①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、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、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[わかたけ煮]①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。	エネルギー 582kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.9g 糖質 79.7g
	エネルギー 582kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.9g 糖質 79.7g			
18(月)	金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 ミックスフルーツ缶	●金時豆の中華おこわ 赤 やきぶた 8 黄 もちごめ 20 赤 きんとまめ(ドライパック) 5 緑 しめじ 5 赤 りょうりしゆ 0.5 しお 0.1 こしょう(しろ) 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 黄 ごまあぶら 0.3 チキンブイオン 0.2 みず 20 ●まる天と野菜のうま煮 赤 けいにく 20 赤 まるてん 20	金時豆の中華おこわ [金時豆の中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ごま油、湯、チキンブイオンを合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[まる天と野菜のうま煮]①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。②縮実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、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、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの薬で味つけし、さんどまめを加えて煮、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。[ミックスフルーツ缶]①ミックスフルーツは小学校は1/50缶、中学校は1/40缶ずつである。	エネルギー 631kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.3g 糖質 86.6g
	エネルギー 631kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.3g 糖質 86.6g			
19(火)	ちくわのいそべあげ(小麦) あつあげとさといものみそ煮 キャベツの甘酢づけ	●ちくわのいそべあげ(小麦) 赤 ちくわ 35 黄 こむぎこ(はくりきこ) 7 赤 あおり 0.2 黄 なたねあぶら 5 ●あつあげとさといものみそ煮 赤 けいにく 10 黄 さといも(れいとう) 25 つなこんにやく 15 赤 あつあげ(れいとう) 25 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15	ちくわのいそべあげ(小麦) あつあげとさといものみそ煮 キャベツの甘酢づけ [ちくわのいそべあげ(小麦)]①少量の水、小麦粉、あおりのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熟したなたね油であげる。[あつあげとさといものみそ煮]①つなこんにやくはゆでる。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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけて煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[キャベツの甘酢づけ]①キャベツはゆでるか、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、塩、米酢を合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。	エネルギー 611kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.4g 糖質 85.1g
	エネルギー 611kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.4g 糖質 85.1g			
20(水)	ミートソースパゲッティ(小麦) 焼きかぼちゃの甘みつけ いもけんぴフィッシュ	●ミートソースパゲッティ(小麦) 赤 きゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 ビーマン 10 緑 にんにく 0.5 緑 マッシュルームみずに 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.7 こしょう 0.03 ローレル 0.02 ケチャップ 12	ミートソースパゲッティ(小麦) 焼きかぼちゃの甘みつけ いもけんぴフィッシュ [ミートソースパゲッティ(小麦)]①スパゲッティはかために塩ゆでし、縮実油をかける。②縮実油を熱し、にんにくを香りよくいため、半ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ビーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、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。[焼きかぼちゃの甘みつけ]①かぼちゃは網なしホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、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。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。[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。	エネルギー 588kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.5g 糖質 67.8g
	エネルギー 588kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.5g 糖質 67.8g			
21(木)	あかうおのみぞれかけ みそ汁 とりなっ葉いため	●あかうおのみぞれかけ 赤 あかうお 50 赤 だいこんおろし(れいとう) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず(かじゅう) 0.7 ●みそ汁 赤 ぶたにく 10 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう(れいとう) 10 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4	あかうおのみぞれかけ みそ汁 とりなっ葉いため [あかうおのみぞれかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②あかうおは網なしホテルパン(小学校は30切程度、中学校は25切程度)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。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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[とりなっ葉いため]①だいこん葉はもどす。②縮実油を熱し、ささみ、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。	エネルギー 576kcal たんぱく質 30.6g 脂質 16.0g 糖質 74.4g
	エネルギー 576kcal たんぱく質 30.6g 脂質 16.0g 糖質 74.4g			

22(金)	<b>牛肉と大豆のカレーライス ウィンナーとさんどまめのソテー 黄桃缶</b> 【牛肉と大豆のカレーライス】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、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、大豆を加え、塩、ローレル、カレーウの葉で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。 【ウィンナーとさんどまめのソテー】①さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、ウィンナーをいため。更にコーン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つける。【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。
ごはん	牛乳
	エネルギー 629kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.4g 糖質 89.2g
25(月)	<b>豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ(小麦) りんご缶 みかんジャム</b> 【豚肉と野菜のカレースープ煮】①綿実油を熱し、豚肉をいため。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、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煮る。【変わりピザ(小麦)】①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパン(25人分程度)に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。【りんご缶】①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。
ごはん	牛乳
	エネルギー 643kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.1g 糖質 80.3g
26(火)	<b>ブルコギ とろふとわかめのスープ きゅうりのナムル</b> 【ブルコギ】①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、にらを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパン(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℃、13分間、焼き物機で焼く。【とろふとわかめのスープ】①わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上があれば、焼き豚、とろふ、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの葉で味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【きゅうりのナムル】①きゅうりはゆでる。②塩、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配食時にきゅうりにかけ、あえる。
ごはん	牛乳
	エネルギー 555kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.1g 糖質 73.1g
27(水)	<b>白身魚フリッター(小麦) じゃがいものスープ煮 レタスとコーンのサラダ</b> 【白身魚フリッター(小麦)】①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)【じゃがいものスープ煮】①豚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、豚肉、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、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、最後にさんどまめを加えて煮る。【レタスとコーンのサラダ】①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は300人分程度、中学校は230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、火を止め、綿実油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。
黒糖パン	牛乳
	エネルギー 696kcal たんぱく質 27.8g 脂質 30.8g 糖質 68.3g
28(木)	<b>かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) 五目汁 まっ茶ういろう</b> 【かやくご飯(具)】①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいため。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上があれば、ちくわを加え、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して煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。【きざみのり(袋・かやくご飯)】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【五目汁】①うすあげは熱湯をかけ湯ぬきする。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、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【まっ茶ういろう】①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニパット(1クラス人数分、ふたあり)に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。
ごはん	牛乳
	エネルギー 566kcal たんぱく質 24.4g 脂質 12.1g 糖質 85.9g
29(金)	<b>焼きシューマイ(小麦) 鶏肉と春雨のスープ ツナともやしのいためもの</b> 【焼きシューマイ(小麦)】①肉シューマイは綿実油をひいた網なしホテルパン(100コ程度)にのらべ、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。【鶏肉と春雨のスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上があれば、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの葉で味つけし、最後に春雨を加えて煮る。【ツナともやしのいためもの】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つける。
ごはん	牛乳
	エネルギー 565kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.6g 糖質 79.1g

●牛肉と大豆のカレーライス	みず	100
赤 ぎゅうにく	30	●ウィンナーとさんどまめのソテー
黄 じゃがいも	30	赤 ウィンナー
赤 だいず(ドライパック)	8	緑 さんどまめ
緑 たまねぎ	35	緑 コーン(れいとう)
緑 にんじん	20	黄 めんじつゆ
緑 にんにく	0.5	しお
黄 めんじつゆ	0.5	こしょう
カレーこ	0.05	●黄桃缶
しお	0.3	緑 おとうかん
ローレル	0.01	
カレーウのもと(こめこ)	11	
●豚肉と野菜のカレースープ煮	チキンブイオン	0.8
赤 ぶたにく	35	みず
黄 じゃがいも	25	●変わりピザ(小麦)
緑 たまねぎ	35	黄 ぎょうざのかわ
緑 キャベツ	25	赤 ツナ
緑 にんじん	15	緑 コーン(れいとう)
緑 グリンピース(れいとう)	5	緑 ピーマン
緑 しめじ	10	ピザソース
黄 めんじつゆ	0.5	黄 にゅうなしチーズ
さとう	0.4	●りんご缶
しお	0.4	緑 りんごかん
こしょう	0.01	
カレーこ	0.3	
ウスターソース	1	
こいくちしょうゆ	0.8	
●ブルコギ	緑 ブラックマッペもやし	15
赤 ぎゅうにく	35	緑 にんじん
緑 たまねぎ	25	緑 えのきたけ
緑 にら	5	赤 わかめ(かんそう)
緑 しょうが	0.8	しお
緑 にんにく	0.2	こしょう
黄 さとう	1	うすくちしょうゆ
こいくちしょうゆ	2	ちゅうかスープのもと
コチジャン	0.5	みず
黄 ごまあぶら	0.5	●きゅうりのナムル
黄 いりごま(しろ)	0.5	緑 きゅうり
黄 すりごま(しろ)	0.5	しお
赤 やきぶた	15	うすくちしょうゆ
赤 とろふ(れいとう)	20	黄 ごまあぶら
●白身魚フリッター(小麦)	こしょう	0.02
赤 しろみぎかなフリッター	50	うすくちしょうゆ
黄 なたねあぶら	8	チキンブイオン
●じゃがいものスープ煮	みず	70
赤 ぶたにく	20	●レタスとコーンのサラダ
しるワイン	0.6	緑 レタス
黄 じゃがいも	30	緑 コーン(れいとう)
緑 たまねぎ	30	黄 さとう
緑 にんじん	15	しお
緑 さんどまめ(れいとう)	10	こめず
緑 マッシュルームみずに	10	うすくちしょうゆ
しお	0.3	黄 めんじつゆ
●かやくご飯(具)	緑 たまねぎ	25
赤 けいにく	30	緑 えのきたけ
赤 りょうりしゅ	0.9	赤 わかめ(かんそう)
赤 ちくわ	10	しお
緑 にんじん	10	うすくちしょうゆ
黄 さんどまめ	5	赤 だしこんぶ
緑 めんじつゆ	0.5	赤 けずりぶし
黄 さとう	0.8	みず
みりん	0.5	●まっ茶ういろう
しお	0.1	赤 しろいんげんペースト
うすくちしょうゆ	1.5	黄 じょうしんこ
こいくちしょうゆ	1.5	緑 まっ茶や
赤 だしこんぶ	0.08	黄 さとう
赤 けずりぶし	0.3	みず
みず	20	
●きざみのり(袋・かやくご飯)	赤 しょうりしゅ	0.5
赤 きざみのり(ふくら)	0.8	●五目汁
赤 うすあげ(れいとう)	5	赤 ツナ
緑 キャベツ	35	黄 はるさめ
●焼きシューマイ(小麦)	赤 ツナ	10
赤 シューマイ	40	緑 ブラックマッペもやし
黄 めんじつゆ	0.5	黄 めんじつゆ
●鶏肉と春雨のスープ	みず	130
赤 けいにく	15	●ツナともやしのいためもの
赤 りょうりしゅ	0.5	赤 ツナ
黄 はるさめ	5	緑 ブラックマッペもやし
緑 たまねぎ	25	黄 めんじつゆ
緑 チンゲンサイ	15	しお
緑 にんじん	10	こいくちしょうゆ
緑 しいたけ(かんそう)	0.5	
しお	0.3	


5月12日(火)



# 沖縄料理

**タコライス**

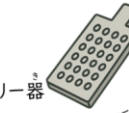
メキシコ料理の「タコス」の具である、いためたひき肉やトマト、レタス、チーズなどをごはんにのせて食べます。沖縄県で人気の料理です。



\*今日の「タコライス」には、チーズは入っていません。

**にんじんしりしり**

「シリシリ器」と呼ばれる大きな穴付きのおろし金でおろしたにんじんをいためます。沖縄県のご家庭料理の一つです。




シリシリ器

5月13日(水)

# かわちばんかん

かわちばんかんは、熊本市河内町で発見されたみかんの仲間です。

寒さに弱いので、一年を通して気温が下がりにくい、あたたかい地域で育てられます。




【鶏肉とコーンのシチュー】は、「大豆」の除去食対応献立です。

5月15日(金)

# わかたけ煮

「わかたけ煮」の「わか」はわかめ、「たけ」はたけのこのことで、わかめとたけのこを使った煮ものを「わかたけ煮」といいます。

どちらも春が旬(たくさんとれておいしい時期)の食べ物です。



【わかたけ煮】

今日の「わかたけ煮」は、大阪産の「たけのこ」を使っています。


5月20日(水)

# 給食当番の服そう

☆できているか確認しましょう。

- つめは短く切っていますか。
- 手は石けんできれいに洗いましたか。
- かみの毛はぼうしの中に入れ、長い髪は束ねていますか。
- マスクは鼻と口をおおうように着けましたか。
- エプロンのボタンは全部とめましたか。






給食当番は、服そうを整えて、衛生的に給食の準備をしましょう。



5月29日(金)

# 春に美味しい食べ物

春にとれる野菜は、きびしい寒さを乗り越えるために、栄養分をたくわえながら育ちます。春キャベツや新たまねぎなど、名前に「春」や「新」がつく野菜は、やわらかくてみずみずしく、あまくなります。旬の食べ物を食べて、自然のめぐみに感謝しましょう。

たまねぎ    じゃがいも    たけのこ    グリーンアスパラガス    キャベツ