

1(月)	カレドリア スープ ぶどうゼリー	赤 けいにく 25 黄 せいはいくまい 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース (れいとう) 4 黄 めんじつゆ 1 こしょう 0.02 カレーこ 0.2 ウスターソース 1 カレールクのもと (こめこ) 4 みず 10	緑 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 コーン (れいとう) 5 パセリ 0.5 しお 0.3 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	●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40
	おさつパン 牛乳	赤 ぶたにく 20 しろワイン 0.6 黄 じゃがいも 20	●スープ 赤 ぶたにく 20 しろワイン 0.6 黄 じゃがいも 20	●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40
2(火)	いわし天ぷら (小麦) 五目汁 きゅうりの酢のもの	赤 いわしんぷら 35 黄 なたねあぶら 5 黄 さとう 0.5 みりん 1 こめず 1 こいくちしょうゆ 1.5 みず 1.5	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	●きゅうりの酢のもの 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.5 しお 0.2 こめず 0.7
ごはん 牛乳	いいわし天ぷら (小麦)]①いわし天ぷら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℃)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、配缶時にいわし天ぷらにかけます。【五目汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、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、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。【きゅうりの酢のもの】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、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 赤 わかめ(かんそう) 0.5	●いわし天ぷら (小麦) 赤 いわしんぷら 35 黄 なたねあぶら 5 黄 さとう 0.5 みりん 1 こめず 1 こいくちしょうゆ 1.5 みず 1.5	●五目汁 赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 赤 わかめ(かんそう) 0.5
3(水)	チキントマトスパゲッティ (小麦) キャベツのピクルス 棒チーズ (乳)	赤 けいにく 30 しろワイン 0.9 赤 ウィンナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマトかん 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 黄 にんにく 0.5 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3	●チキントマトスパゲッティ (小麦) 赤 けいにく 30 しろワイン 0.9 赤 ウィンナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマトかん 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 黄 にんにく 0.5 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3	●キャベツのピクルス 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインピネガー 0.8 うすくちしょうゆ 0.2
ミニコッペパン 牛乳	チキントマトスパゲッティ (小麦) キャベツのピクルス 棒チーズ (乳)	赤 けいにく 30 しろワイン 0.9 赤 ウィンナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマトかん 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 黄 にんにく 0.5 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3	●チキントマトスパゲッティ (小麦) 赤 けいにく 30 しろワイン 0.9 赤 ウィンナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマトかん 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 黄 にんにく 0.5 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3	●棒チーズ (乳) 赤 ぼうチーズ 10
4(木)	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ	赤 ぎゅうにく 40 りょうりしゆ 1.2 黄 じゃがいも 45 いとこんにやく 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.7	●肉じゃが 赤 ぎゅうにく 40 りょうりしゆ 1.2 黄 じゃがいも 45 いとこんにやく 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.7	●オクラのおかかいため 緑 オクラ 20 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 0.8 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.5 みず 1 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 30 黄 あかみそ(しおつけかんそう) 0.2 黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.7
ごはん 牛乳	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ	赤 ぎゅうにく 40 りょうりしゆ 1.2 黄 じゃがいも 45 いとこんにやく 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.7	●肉じゃが 赤 ぎゅうにく 40 りょうりしゆ 1.2 黄 じゃがいも 45 いとこんにやく 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.7	●オクラのおかかいため 緑 オクラ 20 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 0.8 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.5 みず 1 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 30 黄 あかみそ(しおつけかんそう) 0.2 黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.7
5(金)	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ	赤 ぶたひきにく 40 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.6 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 2.5	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼 赤 ぶたひきにく 40 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 緑 にんじん 2 赤 にら 130 ●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 25 黄 ねりごま 0.8 黄 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 1.1 黄 いりごま(しろ) 0.4	●みそ汁 赤 けいにく 10 緑 キャベツ 35 緑 えのきたけ 10
ごはん 牛乳	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ	赤 ぶたひきにく 40 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.6 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 2.5	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼 赤 ぶたひきにく 40 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 緑 にんじん 2 赤 にら 130 ●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 25 黄 ねりごま 0.8 黄 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 1.1 黄 いりごま(しろ) 0.4	●みそ汁 赤 けいにく 10 緑 キャベツ 35 緑 えのきたけ 10
8(月)	えびのチリソース (えび) 中華スープ ミニフィッシュ	赤 えび 40 黄 じゃがいもでんぶん 6 黄 なたねあぶら 25 緑 たまねぎ 25 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.3 トウバンジャン 0.1 黄 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.8 ケチャップ 5	●えびのチリソース (えび) 赤 えび 40 黄 じゃがいもでんぶん 6 黄 なたねあぶら 25 緑 たまねぎ 25 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.3 トウバンジャン 0.1 黄 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.8 ケチャップ 5	●中華スープ 赤 やきぶた 10 緑 チンゲンサイ 20
パンキンパン 牛乳	えびのチリソース (えび) 中華スープ ミニフィッシュ	赤 えび 40 黄 じゃがいもでんぶん 6 黄 なたねあぶら 25 緑 たまねぎ 25 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.3 トウバンジャン 0.1 黄 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.8 ケチャップ 5	●えびのチリソース (えび) 赤 えび 40 黄 じゃがいもでんぶん 6 黄 なたねあぶら 25 緑 たまねぎ 25 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.3 トウバンジャン 0.1 黄 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.8 ケチャップ 5	●中華スープ 赤 やきぶた 10 緑 チンゲンサイ 20

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。

9(火)	鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 ツナともやしのいためもの	赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 緑 だいにんおろし(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 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいにんば(かんそう) 0.5	●鶏肉のおろししょうゆかけ 赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 緑 だいにんおろし(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 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいにんば(かんそう) 0.5	●みそ汁 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいにんば(かんそう) 0.5
	ごはん 牛乳	鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 ツナともやしのいためもの	●鶏肉のおろししょうゆかけ 赤 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 緑 だいにんおろし(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 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいにんば(かんそう) 0.5	●みそ汁 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいにんば(かんそう) 0.5
10(水)	和風焼きそば (小麦) きざみり(袋・和風焼きそば) オクラのごま酢あえ まっ茶大豆	赤 ぶたにく 45 りょうりしゆ 1.4 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 15 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.1 こしょう 0.05	●和風焼きそば (小麦) 赤 ぶたにく 45 りょうりしゆ 1.4 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 15 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.1 こしょう 0.05	●きざみり(袋・和風焼きそば) 赤 さきごま(ふくろ) 0.8 ●オクラのごま酢あえ 緑 オクラ 20 黄 サりごま(しろ) 0.3 黄 さとう 0.4 こめず 0.8 うすくちしょうゆ 0.9 ●まっ茶大豆 赤 まっちゃだいず(ふくろ) 6
ミニコッペパン 牛乳	和風焼きそば (小麦) きざみり(袋・和風焼きそば) オクラのごま酢あえ まっ茶大豆	赤 ぶたにく 45 りょうりしゆ 1.4 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 15 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.1 こしょう 0.05	●和風焼きそば (小麦) 赤 ぶたにく 45 りょうりしゆ 1.4 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 15 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.1 こしょう 0.05	●きざみり(袋・和風焼きそば) 赤 さきごま(ふくろ) 0.8 ●オクラのごま酢あえ 緑 オクラ 20 黄 サりごま(しろ) 0.3 黄 さとう 0.4 こめず 0.8 うすくちしょうゆ 0.9 ●まっ茶大豆 赤 まっちゃだいず(ふくろ) 6
11(木)	鶏肉とあつあげの煮もの 牛肉とキャベツのいためもの きゅうりのしょうがづけ	赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 赤 あつあげ(れいとう) 25 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 黄 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 1.2 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 みず 0.9	●鶏肉とあつあげの煮もの 赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 赤 あつあげ(れいとう) 25 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 黄 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 1.2 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 みず 0.9	●牛肉とキャベツのいためもの 赤 きゅうりにく 15 りょうりしゆ 0.5 緑 キャベツ 20 緑 ピーマン 5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1.7 ●きゅうりのしょうがづけ 緑 きゅうり 30 緑 きゅうり 30 緑 しょうが 0.2 黄 さとう 0.8 うすくちしょうゆ 1.4
ごはん 牛乳	鶏肉とあつあげの煮もの 牛肉とキャベツのいためもの きゅうりのしょうがづけ	赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 赤 あつあげ(れいとう) 25 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 黄 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 1.2 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 みず 0.9	●鶏肉とあつあげの煮もの 赤 けいにく 30 りょうりしゆ 0.9 赤 あつあげ(れいとう) 25 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 黄 さんどまめ(れいとう) 10 黄 さとう 1.2 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 みず 0.9	●牛肉とキャベツのいためもの 赤 きゅうりにく 15 りょうりしゆ 0.5 緑 キャベツ 20 緑 ピーマン 5 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1.7 ●きゅうりのしょうがづけ 緑 きゅうり 30 緑 きゅうり 30 緑 しょうが 0.2 黄 さとう 0.8 うすくちしょうゆ 1.4
12(金)	チンジャオロウズー 中華みそスープ えだまめ	赤 ぎゅうにく 40 こいくちしょうゆ 1.2 緑 ピーマン 15 緑 たけのこ(みずに) 10 緑 しょうが 0.6 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.6 オイスターソース 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.3	●チンジャオロウズー 赤 ぎゅうにく 40 こいくちしょうゆ 1.2 緑 ピーマン 15 緑 たけのこ(みずに) 10 緑 しょうが 0.6 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.6 オイスターソース 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.3	●中華みそスープ 赤 けいにく 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10
ごはん 牛乳	チンジャオロウズー 中華みそスープ えだまめ	赤 ぎゅうにく 40 こいくちしょうゆ 1.2 緑 ピーマン 15 緑 たけのこ(みずに) 10 緑 しょうが 0.6 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.6 オイスターソース 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.3	●チンジャオロウズー 赤 ぎゅうにく 40 こいくちしょうゆ 1.2 緑 ピーマン 15 緑 たけのこ(みずに) 10 緑 しょうが 0.6 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.6 オイスターソース 0.8 黄 じゃがいもでんぶん 0.3	●中華みそスープ 赤 けいにく 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10
15(月)	サーモンフライ (小麦) カレースープ キャベツのサラダ ブルーベリージャム	赤 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8 赤 ぎゅうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02	●サーモンフライ(小麦) 赤 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8 ●カレースープ 赤 ぎゅうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02	●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.7 黄 めんじつゆ 0.3
コッペパン 牛乳	サーモンフライ (小麦) カレースープ キャベツのサラダ ブルーベリージャム	赤 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8 赤 ぎゅうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02	●サーモンフライ(小麦) 赤 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8 ●カレースープ 赤 ぎゅうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02	●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.7 黄 めんじつゆ 0.3
16(火)	マーボー春雨 チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆	赤 ぎゅうひきにく 25 赤 ぶたひきにく 25 黄 はるさめ 9 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.2 黄 さとう 0.2	●マーボー春雨 赤 ぎゅうひきにく 25 赤 ぶたひきにく 25 黄 はるさめ 9 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.2 黄 さとう 0.2	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 チンゲンサイ 20 緑 ブラックマッペもやし 15 黄 さとう 0.8 こめず 1.2 うすくちしょうゆ 1.6 ●いり黒豆 赤 いりくろまめ(ふくろ) 5
ごはん 牛乳	マーボー春雨 チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆	赤 ぎゅうひきにく 25 赤 ぶたひきにく 25 黄 はるさめ 9 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.2 黄 さとう 0.2	●マーボー春雨 赤 ぎゅうひきにく 25 赤 ぶたひきにく 25 黄 はるさめ 9 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.2 黄 さとう 0.2	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 チンゲンサイ 20 緑 ブラックマッペもやし 15 黄 さとう 0.8 こめず 1.2 うすくちしょうゆ 1.6 ●いり黒豆 赤 いりくろまめ(ふくろ) 5

食品の使用量の単位は[g]		大阪市教育委員会事務局		
1(月)	カレドリア スープ ぶどうゼリー	●カレドリア 赤 けいにく 25 黄 せいはいくまい 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース (れいとう) 4 黄 めんじつゆ 1 こしょう 0.02 カレーこ 0.2 ウスターソース 1 カレールクのもと (こめこ) 4 みず 10	●カレドリア 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 コーン (れいとう) 5 パセリ 0.5 しお 0.3 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	
おさつパン 牛乳	カレドリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリーンピース、湯、米を加えて煮る。④煮上がれば、こしょう、カレー粉、ウスターソース、カレールウの薬(カレールウの薬の1.5倍量)のぬるま湯でとく)で味つけし、ミニパット(1クラス人数分、ふたなし)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。【スープ】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、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。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。【ぶどうゼリー】①ぶどうゼリーは1人1コずつである。	●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40	●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40	
2(火)	いわし天ぷら (小麦) 五目汁 きゅうりの酢のもの	赤 いわしんぷら 35 黄 なたねあぶら 5 黄 さとう 0.5 みりん 1 こめず 1 こいくちしょうゆ 1.5 みず 1.5	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	●きゅうりの酢のもの 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.5 しお 0.2 こめず 0.7
ごはん 牛乳	いわし天ぷら (小麦)]①いわし天ぷら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℃)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、配缶時にいわし天ぷらにかけます。【五目汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、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、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。【きゅうりの酢のもの】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、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 赤 わかめ(かんそう) 0.5	●いわし天ぷら (小麦) 赤 いわしんぷら 35 黄 なたねあぶら 5 黄 さとう 0.5 みりん 1 こめず 1 こいくちしょうゆ 1.5 みず 1.5	●五目汁 赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 赤 わかめ(かんそう) 0.5
3(水)	チキントマトスパゲッティ (小麦) キャベツのピクルス 棒チーズ (乳)	赤 けいにく 30 しろワイン 0.9 赤 ウィンナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマトかん 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 黄 にんにく 0.5 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3	●チキントマトスパゲッティ (小麦) 赤 けいにく 30 しろワイン 0.9 赤 ウィンナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマトかん 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 黄 にんにく 0.5 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3	●キャベツのピクルス 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインピネガー 0.8 うすくちしょうゆ 0.2
ミニコッペパン 牛乳	チキントマトスパゲッティ (小麦) キャベツのピクルス 棒チーズ (乳)	赤 けいにく 30 しろワイン 0.9 赤 ウィンナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマトかん 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 黄 にんにく 0.5 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3	●チキントマトスパゲッティ (小麦) 赤 けいにく 30 しろワイン 0.9 赤 ウィンナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマトかん 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 黄 にんにく 0.5 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3	●棒チーズ (乳) 赤 ぼうチーズ 10
4(木)	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ	赤 ぎゅうにく 40 りょうりしゆ 1.2 黄 じゃがいも 45 いとこんにやく 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.7	●肉じゃが 赤 ぎゅうにく 40 りょうりしゆ 1.2 黄 じゃがいも 45 いとこんにやく 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.7	●オクラのおかかいため 緑 オクラ 20 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 0.8 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.5 みず 1 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 30 黄 あかみそ(しおつけかんそう) 0.2 黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.7
ごはん 牛乳	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ	赤 ぎゅうにく 40 りょうりしゆ 1.2 黄 じゃがいも 45 いとこんにやく 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.7	●肉じゃが 赤 ぎゅうにく 40 りょうりしゆ 1.2 黄 じゃがいも 45 いとこんにやく 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.7	●オクラのおかかいため 緑 オクラ 20 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 0.8 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.5 みず 1 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 30 黄 あかみそ(しおつけかんそう) 0.2 黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.7
5(金)	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ	赤 ぶたひきにく 40 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.6 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 2.5	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼 赤 ぶたひきにく 40 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 緑 にんじん 2 赤 にら 130 ●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 25 黄 ねりごま 0.8 黄 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 1.1 黄 いりごま(しろ) 0.4	●みそ汁 赤 けいにく 10 緑 キャベツ 35 緑 えのきたけ 10
ごはん 牛乳	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ	赤 ぶたひきにく 40 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.6 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 2.5	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼 赤 ぶたひきにく 40 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 緑 にんじん 2 赤 にら 130 ●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 25 黄 ねりごま 0.8 黄 さとう	

17(水)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ
	【鶏肉とかぼちゃのシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。②ペーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの葉で味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ミックス海そうのサラダ】①ミックス海そうはさっと洗う。②キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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、きゅうりは小学校は270人分程度、中学校は205人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ミックス海そうはゆでる。③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、配缶時に②の材料にかけ、あえる。【オレンジ】①オレンジは1人1/4缶ずつである。
エネルギー 615kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.0g 糖質 72.6g	

18(木)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮
	【豚肉のごまみそ焼き】①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、ピーマン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、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。【すまし汁】①わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、キャベツを加えて煮る。③煮上がれば、かまぼこを加えて煮、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。【切干しだいこんのいため煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切干しだいこんは十分にもみ洗した後、ぬるま湯につけてもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含める。(火をきってしばらく味を含ませる)
エネルギー 563kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.8g 糖質 75.2g	

19(金)	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご缶
	【ハヤシライス】①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、セロリを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオン、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。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、ローレル、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、水どき上新粉(上新粉重量の3倍量の水でとく)を加えて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のハヤシをかける。【キャベツとコーンのサラダ】①キャベツ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(キャベツは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【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。
エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.7g 糖質 93.9g	

22(月)	豚肉のレモンじょうゆ焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ いちごジャム
	【豚肉のレモンじょうゆ焼き】①豚肉は塩、こしょう、うすくちしょうゆ、レモン、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ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220℃、15分間、焼き物機で焼く。【鶏肉とキャベツのスープ】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、マッシュルーム、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。【うずら豆のグラッセ】①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)
エネルギー 587kcal たんぱく質 30.2g 脂質 19.3g 糖質 67.2g	

23(火)	八宝菜(卵) あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ
	【八宝菜(卵)】①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。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、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加え、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、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。【あつあげの中華みそだれかけ】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、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにかける。【もやしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。
エネルギー 600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g	

24(水)	チキンレバーカツ(小麦) スープ煮 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ
	【チキンレバーカツ(小麦)】①チキンレバーカツ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℃)【スープ煮】①湯をわかし、チキンブイオンを加え、にんじん、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。【グリーンアスパラガスとコーンのサラダ】①グリーンアスパラガス、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(グリーンアスパラガスは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460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。
エネルギー 659kcal たんぱく質 26.2g 脂質 25.3g 糖質 73.6g	

●鶏肉とかぼちゃのシチュー	赤 けいにく 35	緑 キヤベツ 20
	赤 しろワイン 1.1	緑 きゅうり 10
	赤 ペーコン 5	赤 ミックスかいそう(れいとう) 3
	緑 かぼちゃ 35	黄 さとう 0.5
	緑 たまねぎ 30	しお 0.1
	緑 グリンピース(れいとう) 5	こめず 0.7
	緑 マッシュルームみずに 10	うすくちしょうゆ 0.8
	黄 めんじつゆ 0.5	黄 めんじつゆ 0.4
	こしょう(しろ) 0.03	●オレンジ
	シチュールウのもと 11	緑 オレンジ 30
	みず 100	

●豚肉のごまみそ焼き	赤 だしこんぶ 40	赤 けずりぶし 2
	緑 たまねぎ 20	みず 130
●切干しだいこんのいため煮	赤 うすあげ(れいとう) 5	緑 にんじん 5
	黄 さとう 0.5	緑 きりぼしだいこん 4
	こいくちしょうゆ 2.4	黄 めんじつゆ 0.5
	赤 あかみそ 1.8	黄 さとう 1
	黄 いりごま(しろ) 1	みりん 0.5
●すまし汁	赤 かまぼこ 10	うすくちしょうゆ 1.5
	緑 キヤベツ 30	こいくちしょうゆ 1.5
	赤 わかめ(かんそう) 0.3	赤 だしこんぶ 0.12
	しお 0.3	赤 けずりぶし 0.45
	うすくちしょうゆ 4	みず 30

●ハヤシライス	赤 ぎょうちく 40	●キャベツとコーンのサラダ	赤 だしこんぶ 75
	緑 しろワイン 1.2	緑 キヤベツ 25	赤 けずりぶし 2
	黄 じゃがいも 35	緑 コーン(れいとう) 5	赤 うすあげ(れいとう) 5
	緑 たまねぎ 15	黄 さとう 0.8	緑 にんじん 4
	緑 にんじん 40	しお 0.1	緑 けいにく 15
	緑 グリンピース(れいとう) 5	こめず 0.8	赤 しろワイン 0.5
	セロリ 2	うすくちしょうゆ 0.5	赤 ウインナー 10
	マッシュルームみずに 10	黄 めんじつゆ 0.3	黄 じゃがいも 30
	めんじつゆ 0.5	●りんご缶	緑 たまねぎ 30
	ケチャップ 8	緑 りんごかん 44	緑 トマト 20
	トマトピューレ 4		黄 めんじつゆ 0.3
	しお 0.4		
	こしょう 0.01		
	ローレル 0.02		
	デミグラスソース(こめこ) 2		
	トンカツソース 2		
	ウスターソース 2		
	チキンブイオン 0.8		
	チキンブイオン 0.5		

●豚肉のレモンじょうゆ焼き	緑 マッシュルームみずに 10	
	赤 ぶたにく 40	しお 0.3
	緑 たまねぎ 20	こしょう 0.02
	しお 0.2	うすくちしょうゆ 1
	こしょう 0.03	チキンブイオン 1.5
	うすくちしょうゆ 1.3	みず 130
	緑 レモン(かじゅう) 1.2	●うずら豆のグラッセ
	黄 めんじつゆ 0.4	赤 うずらまめ(かんそう) 5
●鶏肉とキャベツのスープ	黄 さとう 2	しお 0.1
	赤 けいにく 20	黄 オリーブゆ 0.2
	しろワイン 0.6	みず 20
	緑 キヤベツ 40	
	緑 にんじん 10	
	緑 グリンピース(れいとう) 5	
	緑 コーン(れいとう) 5	

●八宝菜(卵)	緑 しょうが 0.3	
	赤 ぶたにく 30	緑 にんにく 0.1
	赤 りょうりしゆ 0.9	赤 テンメンジャン 2
	赤 うすらたまごみずに 20	黄 さとう 1
	緑 キヤベツ 30	こいくちしょうゆ 0.8
	緑 たまねぎ 15	みず 1
	緑 にんじん 30	黄 ごまあぶら 0.4
	緑 たけのこ(みずに) 10	●もやし中華あえ
	緑 ピーマン 10	緑 ブラックマツタえもやし 30
	緑 しいたけ(かんそう) 1	黄 さとう 0.9
	黄 めんじつゆ 0.5	しお 0.2
	黄 さとう 0.5	こめず 0.6
	しお 0.3	黄 ごまあぶら 0.9
	こしょう 0.02	
	うすくちしょうゆ 1	
	こいくちしょうゆ 2	
	黄 じゃがいもでんぷん 8	
	みず 1	
●あつあげの中華みそだれかけ	赤 あつあげ(れいとう) 35	

●チキンレバーカツ(小麦)	赤 チキンレバーカツ 50	チキンブイオン 0.8
	黄 なたねあぶら 8	みず 70
●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ	緑 グリーンアスパラガス 20	●スープ煮
	赤 ウインナー 10	緑 コーン(れいとう) 5
	黄 じゃがいも 25	黄 さとう 1
	緑 キヤベツ 35	しお 0.2
	緑 たまねぎ 25	ワインピネガー 0.8
	緑 にんじん 15	黄 めんじつゆ 0.3
	しお 0.4	
	こしょう 0.02	
	うすくちしょうゆ 1	

25(木)	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし缶
	【和風カレー丼】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの葉、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。【オクラの甘酢あえ】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砂糖、塩、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。【和なし缶】①和なしは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。
エネルギー 588kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.4g 糖質 83.5g	

26(金)	鶏肉の塩こうじ焼き みそ汁 魚ひじきそばろ
	【鶏肉の塩こうじ焼き】①鶏肉は塩こうじで下味をつける。②①の鶏肉にたまねぎ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℃、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。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る、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、味噌、旨みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【魚ひじきそばろ】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、魚ミンチをいため、料理酒をかける。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。
エネルギー 556kcal たんぱく質 28.0g 脂質 14.1g 糖質 75.6g	

29(月)	いか天ぷら(小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ みかんジャム
	【いか天ぷら(小麦)】①いか天ぷらは冷凍のまま熱したなたね油で半分にあげる。(油の温度は170℃)【フレッシュトマトのスープ煮】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、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、ウインナー、トマトを加えて煮、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。【キャベツのバジル風味サラダ】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、ワインピネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。
エネルギー 670kcal たんぱく質 27.9g 脂質 25.8g 糖質 73.2g	

30(火)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの
	【豚肉の梅風味焼き】①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油を合わせて下味をつける。②①の豚肉にピーマン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220℃、15分間、焼き物機で焼く。【五目汁】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る、にんじん、たまねぎ、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し、最後に青ねぎを加えて煮る。【ツナとさんどまめのいためもの】①ツナは十分に油をきる。さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、さんどまめ、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する。
エネルギー 566kcal たんぱく質 25.6g 脂質 17.7g 糖質 73.4g	

●和風カレー丼	赤 ぶたにく 40	赤 けいにく 40	赤 けずりぶし 50
	赤 うすあげ(れいとう) 5	●オクラの甘酢あえ	緑 オクラ 20
	緑 たまねぎ 50	緑 にんじん 10	黄 さとう 0.6
	緑 あおねぎ 5	しお 0.1	緑 しょうが 0.6
	緑 しょうが 0.5	こめず 0.2	うすくちしょうゆ 0.2
	黄 めんじつゆ 0.2	●和なし缶	緑 わなしかん 44
	しお 0.3		
	カレールウのもと(こめこ) 8		
	こいくちしょうゆ 2		

●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 けいにく 45	みず 130
	緑 たまねぎ 20	●魚ひじきそばろ
	しおこうじ 4	赤 さかなミンチ 15
●みそ汁	緑 しそ 0.3	赤 りょうりしゆ 0.5
	赤 とうふ(れいとう) 15	赤 ひじき 1
	赤 うすあげ(れいとう) 5	黄 めんじつゆ 0.3
	緑 キヤベツ 25	黄 さとう 1
	緑 こまつな(れいとう) 15	みりん 0.5
	緑 にんじん 10	うすくちしょうゆ 1.5
	緑 えのきたけ 10	
	赤 あかみそ 10	
	赤 しろみそ 4	
	赤 だしこんぶ 0.5	
	赤 けずりぶし 2	

●いか天ぷら(小麦)	赤 いかてんぷら 40	チキンブイオン 0.8
	黄 なたねあぶら 6	みず 70
●フレッシュトマトのスープ煮	緑 キヤベツ 30	●キャベツのバジル風味サラダ
	赤 けいにく 15	黄 さとう 0.7
	しろワイン 0.5	しお 0.2
	赤 ウインナー 10	ワインピネガー 0.6
	黄 じゃがいも 30	うすくちしょうゆ 0.3
	緑 たまねぎ 30	バジル 0.01
	緑 トマト 20	黄 めんじつゆ 0.3
	緑 にんじん 15	
	緑 むきえだまめ(れいとう) 10	
	しお 0.4	
	こしょう 0.02	
	うすくちしょうゆ 1	

●豚肉の梅風味焼き	赤 ぶたにく 45	うすくちしょうゆ 4
	緑 ピーマン 15	赤 だしこんぶ 0.5
	緑 ばいにく 3	赤 けずりぶし 2
	黄 さとう 0.6	みず 130
	赤 りょうりしゆ 1.4	●ツナとさんどまめのいためもの
	こいくちしょうゆ 1	赤 ツナ 10
	黄 めんじつゆ 0.5	緑 さんどまめ 25
	●五目汁	黄 めんじつゆ 0.2
	赤 うすあげ(れいとう) 5	しお 0.05
	緑 たまねぎ 25	こいくちしょうゆ 0.3
	緑 にんじん 10	
	緑 あおねぎ 5	
	緑 えのきたけ 10	
	しお 0.4	

6月2日(火)

- 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、たまご、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。

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

- むし歯を予防する
だ液が多く出ることによって、むし歯になりにくくなります。
- 消化・吸収をよくする
食べ物をおかしくかみくだくことで消化・吸収をよくします。
- 食べすぎを防ぐ
よくかんでゆっくり食べると、食べすぎを防ぐことができます。
- 脳の働きをよくする
頭の中の血の流れがよくなり、脳の働きを活発にします。

