

4 (火)	黒糖パン 牛乳	あべぎョーザ 中華みそスープ れんこんの中華だれかけ	●あべぎョーザ	赤 あかみそ
		[あべぎョーザ]①肉ぎょうざ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℃) [中華みそスープ]①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやし、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。[れんこんの中華だれかけ]①れんこんはさっと氷にさらしてあくをぬく。②れんこんは綿実油をからませ、綿なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にれんこんにかける。	赤 にくぎょうざ 40 黄 なたねあぶら 4	赤 ちゅうかスープのもと 0.5 みず 130
		エネルギー 611kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.5g 糖質 70.7g	●中華みそスープ 赤 けいにく 25 緑 チンゲンサイ 20 緑 ブラックマッペもやし 15 緑 にんじん 10 緑 コーン(れいとう) 5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3	●れんこんの中華だれかけ 緑 れんこん 25 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.6 黄 ごまあぶら 0.2
5 (水)	ごはん 牛乳	関東煮 はくさいの甘酢あえ みかん	●関東煮	しお
		[関東煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。ごぼう平天、あつあげは各々熱湯をかけ油ぬきする。こんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにゃく、じゃがいも順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ごぼう平天、あつあげを加え、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、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。[はくさいの甘酢あえ]①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、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、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	赤 けいにく 20 りょうりしゅ 0.6 赤 うずらたまご(みず) 20 赤 ごぼうひらてん 15 黄 じゃがいも 25 こんにゃく 20 赤 あつあげ(れいとう) 20 緑 だいこん 40 緑 にんじん 10 黄 さとう 1 みりん 1	しお 0.3 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 赤 けずりぶし 1.2 みず 50 ●はくさいの甘酢あえ 緑 はくさい 40 黄 さとう 0.8 しお 0.2 こめず 0.9 ●みかん 緑 みかん 94.4
		エネルギー 593kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.4g 糖質 86.4g		
6 (木)	ごはん 牛乳	ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) わかめスープ ミニフィッシュ	●ビビンバ(肉)	こいくちしょうゆ 2.5 黄 ごまあぶら 0.5 黄 いりごま(しろ) 1
		[ビビンバ(肉)]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[ビビンバ(野菜)]①いりごまはいる。②だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ほうれんそうはゆでる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飯に盛りつけた上に③の具をかける。[わかめスープ]①わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきだけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[ミニフィッシュ]①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 緑 にんにく 0.2 黄 ごまあぶら 0.5 黄 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.4 コチジャン 0.3 ●ビビンバ(野菜) 緑 だいこん 25 緑 ほうれんそう 15 緑 ブラックマッペもやし 15 緑 にんじん 10 黄 さとう 1.2 しお 0.1	こいくちしょうゆ 2.5 黄 ごまあぶら 0.5 黄 いりごま(しろ) 1 ●わかめスープ 赤 とうふ(れいとう) 20 緑 たまねぎ 20 緑 えのきだけ 10 赤 わかめ(かんそう) 0.7 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(缶くろ) 5
		エネルギー 573kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.3g 糖質 76.6g		
7 (金)	おさつパン 牛乳	白身魚フリッター ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	●白身魚フリッター	しお 0.3 こしょう 0.02 ローレル 0.01
		[白身魚フリッター]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℃) [ミネストローネ]①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、こしょう、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、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。	黄 しろみずかなフリッター 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 25 緑 たまねぎ 25 緑 トマト(かんづめ) 10 緑 にんじん 10 緑 にんにく 0.5 緑 パセリ 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 0.02 ローレル 0.01 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●ブロッコリーのサラダ 緑 ブロッコリー 20 黄 さとう 0.5 こしょう 0.01 こめず 0.8 うすくちしょうゆ 0.7 黄 めんじつゆ 0.3
		エネルギー 679kcal たんぱく質 26.2g 脂質 28.6g 糖質 72.1g		
10 (月)	ごはん 牛乳	鶏肉のおろししょうゆかけ うすくす汁 きんぴらごぼう	●鶏肉のおろししょうゆかけ	うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 黄 じゃがいもでんぶ 2 みず 126
		[鶏肉のおろししょうゆかけ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏肉は綿なしホテルパンに入れ、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。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にかける。[うすくす汁]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、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、氷どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。[きんぴらごぼう]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと氷にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 けいにく 50 りょうりしゅ 1.5 緑 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 ●うすくす汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 25 緑 みつば 3 緑 しいたけ(なま) 5 しお 0.4	●きんぴらごぼう 赤 ぶたにく 15 りょうりしゅ 0.5 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 2
		エネルギー 560kcal たんぱく質 28.5g 脂質 13.8g 糖質 77.2g		

11 (火)	コッパン	牛乳	ほうれんそうのグラタン てば豆のスープ煮 りんご	●ほうれんそうのグラタン	●てば豆のスープ煮
			【ほうれんそうのグラタン】①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、野菜ブイヨン、シチュールウの葉で味つけし、上新粉、湯を加えて煮る。③煮上がれば、ほうれんそう、マカロニを加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。【てば豆のスープ煮】①豚肉はワインで下味をつける。てば豆は熱湯に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湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、てば豆を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【りんご】①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)	赤 けいにく 30 ワイン (しろ) 0.9 黄 マカロニ (こめこ) 6 緑 たまねぎ 20 緑 ほうれんそう(れいとう) 15 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう (しろ) 0.03 ローレル 0.01 やさいブイヨン 0.2 シチュールウのもと 5 黄 しょうしんこ 1.5 黄 パンこ (こめこ) 0.5 みず 23	赤 ぶたにく 25 ワイン (しろ) 0.8 赤 てばまめ (かんそう) 5 緑 だいこん 26 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ (れいとう) 10 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 0.8 みず 70 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※しお 0.5
12 (水)	ごはん	牛乳	豚肉のコチジャンいため 鶏肉とはるさめのスープ きゅうりのナムル	●豚肉のコチジャンいため	●きゅうりのナムル
			【豚肉のコチジャンいため】①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にだいこんを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。【鶏肉とはるさめのスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。はるさめはさつとゆでもどし、水にさらす。わかめ (乾) はもどす。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、はくさいの順に加えていため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、はるさめを加えて煮、最後に白ねぎ、わかめ、米酢を加えて煮る。【きゅうりのナムル】①いりごまはいる。②きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 ぶたにく 40 緑 だいこん 30 緑 にんにく 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 2.5 コチジャン 0.5	赤 わかめ (かんそう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.4 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130 ●きゅうりのナムル 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.5 しお 0.1 こめず 0.5 うすくちしょうゆ 0.8 黄 ごまあぶら 0.4 黄 いりごま (しろ) 0.6
13 (木)	ごはん	牛乳	えびフライカレーライス (えびフライ) えびフライカレーライス (カレー) カリフラワーのピクルス 豆こんぶ	●えびフライカレーライス (えびフライ)	●カリフラワーのピクルス
			【えびフライカレーライス (えびフライ)】①えびフライ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配食時にご飯を盛りつけた上にえびフライを添える。【えびフライカレーライス (カレー)】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、塩、ローレル、カレールウの葉で味つけして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【カリフラワーのピクルス】①カリフラワー、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、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、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。【豆こんぶ】①豆こんぶは1人1袋ずつである。	赤 えびフライ 30 黄 なたねあぶら 5	しお 0.3 ローレル 0.01 カレールウのもと(こめこ) 11 みず 100
14 (金)	レーズンパン	牛乳	ツナポテトオムレツ ケチャップ (袋・ツナポテトオムレツ) スープ 洋なし (カット缶)	●ツナポテトオムレツ	●洋なし (カット缶)
			【ツナポテトオムレツ】①液卵は流水解凍し、塩、こしょうで下味をつける。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ツナは十分に油をきる。じゃがいもはゆでる。②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもを綿実油をひいたミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、30分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) 【ケチャップ (袋・ツナポテトオムレツ)】①ケチャップは1人1袋ずつ添える。【スープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、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、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【洋なし (カット缶)】①洋なしは1人1/4缶ずつである。	赤 けいらん (えきらん) 25 しお 0.05 こしょう 0.02 赤 ツナかんづめ 10 黄 じゃがいも 20 黄 めんじつゆ 0.5	緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 コーン (れいとう) 10 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130
17 (月)	ごはん	牛乳	さごしのごまじょうゆかけ 五目汁 大豆の煮もの	●さごしのごまじょうゆかけ	●大豆の煮もの
			【さごしのごまじょうゆかけ】①いりごまはいる。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、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。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさごしにかける。【五目汁】①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ (生) を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【大豆の煮もの】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。	赤 さごし 50 みりん 2 うすくちしょうゆ 2 黄 いりごま (しろ) 0.5 みず 1.5	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 赤 うすあけ (れいとう) 5 緑 にんじん 5 赤 ひじき 0.5 黄 さとう 0.5 みりん 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 1 赤 だしこんぶ 0.08 赤 けずりぶし 0.3 みず 20

18 (火)	豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん			●豚肉と野菜のスープ煮			うすくちしょうゆ 1		
	[豚肉と野菜のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。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、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[変わりピザ]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。[みかん]①みかんは1人1コずつである。			赤 ぶたにく 40 ワイン(しろ) 1.2 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02			チキンブイオン 0.6 みず 50 黄 ぎょうざのかわ 4 赤 ツナかんづめ 5 緑 コーン(れいとう) 4 緑 ピーマン 2 ピザソース 2 黄 にゅうなしチーズ 5 ●みかん 緑 みかん 94.4		
	エネルギー 611kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.4g 糖質 73.4g								
19 (水)	牛肉の甘辛焼き なめこのみそ汁 ほうれんそうのおひたし			●牛肉の甘辛焼き			緑 にんじん 10		
	[牛肉の甘辛焼き]①牛肉はしょうが汁、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の牛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。[なめこのみそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。なめこはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[ほうれんそうのおひたし]①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配食時にほうれんそうにかけ、あえる。			赤 ぎゅうにく 40 緑 たまねぎ 20 緑 しょうが 0.5 黄 さとう 1 しお 0.1 こいくちしょうゆ 2.4 黄 めんじつゆ 0.5 ●なめこのみそ汁 赤 とうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 だいこん 30			緑 しろねぎ 5 緑 なめこ(みず) 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 みず 130 ●ほうれんそうのおひたし 緑 ほうれんそう 30 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 0.9		
	エネルギー 567kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.6g 糖質 74.0g								
20 (木)	豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃいろいろ			●豚肉と野菜のいためもの			緑 ごぼう 10		
	[豚肉と野菜のいためもの]①豚肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[いわしのつみれ汁]①いわしだんごはゆで、しょうが汁、料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[かぼちゃいろいろ]①かぼちゃは流水解凍する。②かぼちゃ、上新粉、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。			赤 ぶたにく 30 りょうりしゅ 0.9 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 15 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.2 こいくちしょうゆ 1 ●いわしのつみれ汁 赤 いわしだんご 20 緑 しょうが 0.5 りょうりしゅ 0.6 緑 だいこん 25			緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 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 みず 130 ●かぼちゃいろいろ 緑 かぼちゃ(ペースト) 10 黄 じゃようしんご 8 黄 さとう 5 みず 10		
	エネルギー 596kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.4g 糖質 88.7g								
21 (金)	鶏肉ときのこのシチュー きゅうりのピクルス かき(富有柿)			●鶏肉ときのこのシチュー			こしょう(しろ) 0.03		
	[鶏肉ときのこのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじ、エリンギ、マッシュルームを加え、こしょう、シチューールウの素で味つけして煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。[きゅうりのピクルス]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、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。[かき(富有柿)]①かきは1人1/4切ずつである。			赤 けいにく 35 ワイン(しろ) 1.1 赤 ベーコン 5 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 ほうれんそう(れいとう) 15 緑 しめじ 10 緑 エリンギ 10 緑 マッシュルーム(みず) 5 黄 めんじつゆ 0.5			シチューールウのもと 11 みず 100 ●きゅうりのピクルス 緑 きゅうり 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 ●かき(富有柿) 緑 かき(ふゆうがき) 54		
	エネルギー 644kcal たんぱく質 25.8g 脂質 26.0g 糖質 67.5g								
25 (火)	いかてんぷら 五目汁 おかかなっ葉			●いかてんぷら			赤 だしこんぶ 0.5		
	[いかてんぷら]①いかてん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℃)[五目汁]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、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。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。[おかかなっ葉]①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にいりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤 いかてんぷら 40 黄 なたねあぶら 6 ●五目汁 赤 けいにく 15 りょうりしゅ 0.5 緑 はくさい 30 緑 だいこん 25 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4			赤 けずりぶし 2 みず 130 ●おかかなっ葉 赤 かつおぶし(さいへん) 2 緑 だいこんば(かんそう) 1 黄 いりごま(しろ) 2 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 みず 1		
	エネルギー 590kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.2g 糖質 76.7g								

26 (水)	ウインナーときのこの和風スパゲッティ きざみり(袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ) 焼きツナキャベツ 固形チーズ			●ウインナーときのこの和風スパゲッティ			こいくちしょうゆ 1.7		
	[ウインナーときのこの和風スパゲッティ]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、にんにくを善りよくいため、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、まいたけの順にいためる。③いたまれば、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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[きざみり(袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ)]①きざみりは1人1袋ずつ添える。[焼きツナキャベツ]①ツナは十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオン、綿実油を合わせる。②ツナ、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に入れ、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。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。			赤 ウインナー 25 赤 ベーコン 5 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 ピーマン 10 緑 にんにく 0.3 緑 しめじ 10 緑 まいたけ 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2.8			●焼きツナキャベツ 赤 ツナかんづめ 5 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 チキンブイオン 0.2 黄 めんじつゆ 0.3 ●固形チーズ 赤 こけいチーズ 10		
	エネルギー 530kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.9g 糖質 53.7g								
27 (木)	焼きししゃも 和風カレー汁 ささみとこまつなのいためもの			●焼きししゃも			カレールウのもと(こめこ) 6		
	[焼きししゃも]①ししゃもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。②ししゃもは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度240℃、8分間、焼き物機で焼く。[和風カレー汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、カレールウの素、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。[ささみとこまつなのいためもの]①こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、ささみをいためる。③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。			赤 ししゃも 30 りょうりしゅ 0.9 みりん 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 ●和風カレー汁 赤 ぶたにく 10 緑 たまねぎ 30 緑 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 しめじ 10 しお 0.2			こいくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●ささみとこまつなのいためもの 赤 ささみ(あぶらづけ) 10 緑 こまつな 30 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 0.4 うすくちしょうゆ 0.8 こいくちしょうゆ 0.5		
	エネルギー 552kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.5g 糖質 75.0g								
28 (金)	ピリ辛丼 中華スープ 白桃(缶)			●ピリ辛丼			みず 7		
	[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、トウバンジャンを善りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、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、氷ときでん粉(でん粉重量の2倍量の氷でとく)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。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をわかし、鶏肉、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[白桃(缶)]①白桃は1人1切ずつである。			赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 45 緑 むきえだまめ(れいとう) 10 緑 にんじん 10 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.1 黄 さとう 0.2 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.7 赤 あかみそ 2.8 黄 じゃがいもでんぶ 1			●中華スープ 赤 けいにく 15 緑 りょうりしゅ 0.5 緑 たけのこ(みず) 15 緑 チンゲンサイ 15 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130 ●白桃(缶) 緑 はくとう(かんづめ) 58		
	エネルギー 590kcal たんぱく質 26.7g 脂質 14.6g 糖質 84.6g								

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。

11月17日(月)

わ
しよくざい
和の食材「まごわやさしい」
～健康のために食べてほしい食べ物～

(ま)め…大豆やとうふ、納豆など
(こ)ま…ごまなど
(わ)かめ…わかめ・ひじきなど
(や)さい…緑黄色野菜・その他の野菜
(さ)かな…さば・いわしなど
(し)いたけ…しいたけ・しめじなど
(い)も…じゃがいも・さつまいもなど

11月4日(火)

しよくじ
食事の時のあいさつ

いただきます
動物や植物の命をいただき、自分の命を保っていることや、食事ができることへの感謝の気持ちがかめられています。

ごちそうさま
食事ができるまで、収穫や調理などに関わった、たくさんの人たちへの感謝の気持ちがこめられています。

11月26日(水)

きのこ

きのこは、おなかの調子を整える働きがある食物せんい
や、骨や歯をじょうぶにするために必要なビタミンDなどの栄養素を多くふくんでいます。

今日の「ウインナーときのこの和風スパゲッティ」には、しめじと
まいたけを使っています。