

3 (月)	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆	●いわしのしょうがじょうゆかけ	緑 にんじん
	[いわしのしょうがじょうゆかけ]①いわしは料理酒で下味をつける。②いわしは網なし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210℃、15分間、焼き物機で焼く。③しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にいわしにかける。【含め煮】①豚肉は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けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、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、しめじを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[いり大豆]①いり大豆は1人1袋ずつである。	赤 いわし(ひらき) 40 りょうりしゅ 1.2 緑 しょうが 1 黄 さとう 0.5 みりん 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 ●含め煮 赤 ぶたにく 15 りょうりしゅ 0.5 黄 じゃがいも 25 緑 だいこん 35	緑 ごぼう 緑 さんどまめ(れいとう) 緑 しめじ 黄 さとう しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 赤 けずりぶし みず ●いり大豆 赤 いりだいす(ふくろ) 1
こはん			
牛 乳			
節 分 の 行事献立	エネルギー 579kcal たんぱく質 29.3g 脂質 14.2g 糖質 76.4g		

4 (火) か かこう 加工パン ぎゅう 牛	ポトフ カレーソテー いよかん	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、にんじん、キャベツ、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、ワインナーを加えて煮、塩、こしとう、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。[カレーソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしとう、カレー粉で味つけする。[いよかん]①いよかんは1人1/4切ずつである。	●ポトフ 赤 ぎゅうにく 20 ワイン (しろ) 0.6 赤 ウィンナー 20 黄 じゃがいも 30 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 15 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしとう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 緑 いよかん 3 ●カレーソテー 赤 けいにく 1 緑 ブラックマッペもやし 2 緑 ピーマン 0 黄 めんじつゆ 0 しお 0 こしとう 0 カレーこ 0 ●いよかん うすくちしょうゆ 3 緑 いよかん 3
	エネルギー 587kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.4g 糖質 68.1g		

すい 5 (水)	くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの 白花豆の煮もの	●くじらのたつたあげ	しお	0
	【くじらのたつたあげ】①くじらのたつたあげは冷凍のまま熟したなたね油で30分にあげる。(油の温度は170℃) 【豚肉とじゃがいもの煮もの】①豚肉は料理酒で味をつける。つなこんにゃくはゆでる。たけのこはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、たけのこ、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、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしようゆで味づけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【白花豆の煮もの】(A:焼き物機) ①白花豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひだす。②①に砂糖、塩、うすくちしようゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしましたま、しばらく味を含ませる) (B:釜) ①白花豆は熱湯に30分間ひだす。(ふたをする) ②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味づけして煮含め、塩、うすくちしようゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 くじらのたつたあげ	うすくちしょうゆ	2
こはん 牛 乳	●豚肉とじゃがいもの煮もの	黄 なたねあぶら	こいくちしょうゆ	2
		赤 けずりぶし	赤 けずりぶし	0
みず	●白花豆の煮もの	赤 ふたにく	みす	4
		りょうりしゅ	●白花豆の煮もの	0
みす	●白花豆の煮もの	黄 じゃがいも	赤 しろはなまめ(かんそう)	1
		つなこんにゃく	つなこんにゃく	1
しお	●白花豆の煮もの	黄 さとう	しお	0
		緑 たまねぎ	緑 たまねぎ	0
0	●白花豆の煮もの	緑 たけのこ(みすに)	うすくちしょうゆ	0
		緑 にんじん	みす(やきものき)	2
1	●白花豆の煮もの	緑 さんどまめ(れいとう)	みす(かま)	1
		黄 さとう	黄 さとう	1

6 (木)	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング ミニフィッシュ	●ハヤシライス 赤 ぎゅうにく 40 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 8 トマトピューレ 4 黄 さとう 0.2 しお 0.4 黄 めんじつゆ 0.01 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(ふくろ)	ウスターソース こいくちしょうゆ チキンブイヨン 0 黄 じょうしんに 6 緑 キャベツ 2 赤 ひじき 0 黄 さとう 0 しお 0 黄 うすくちしょうゆ 0 黄 めんじつゆ 0 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(ふくろ)
ごはん 牛 乳	[ハヤシライス]①綿実油を熱し、にんにく、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、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、水どき上新粉（上新粉重量の5倍量の水でとく）を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけして煮込み、最後にグリ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のハヤシをかける。【キャベツのひじきドレッシング】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き機で蒸す。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿美油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【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。	●キャベツのひじきドレッシング 赤 ぎゅうにく 40 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 8 トマトピューレ 4 黄 さとう 0.2 しお 0.4 黄 めんじつゆ 0.01 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(ふくろ)	ウスターソース こいくちしょうゆ チキンブイヨン 0 黄 じょうしんに 6 緑 キャベツ 2 赤 ひじき 0 黄 さとう 0 しお 0 黄 うすくちしょうゆ 0 黄 めんじつゆ 0 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(ふくろ)
	丁ネルギー 592kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.3g 糖質 83.7g		

7 (金)	かこう 加工パン	ぎゅう 牛	にゅう 乳	おなにく	に	ふくろ	こけい	●豚肉とごぼうの煮もの ●牛にわうどん	●とろろこんぶ(袋・牛にわうどん)	●固形チーズ		
				豚肉とごぼうの煮もの	なにわうどん	とろろこんぶ(袋・なにわうどん)	固形チーズ					
[豚肉とごぼうの煮もの] ^① 豚肉は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、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎの順に加えて煮る。 ^③ 煮上がりれば、砂糖、塩、こいくちしようゆで味つけして煮詰める。 【なにわうどん】①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。(うすあげ用、うどん用) ②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちしようゆを合わせる。 ^③ うすあげはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、200℃で立ち上げ、調理温度150℃、20分間、焼き蒸して煮る。 ^④ うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がりれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。 【とろろこんぶ(袋・なにわうどん)】①とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。 【固形チーズ】①固形チーズは1人1コずつである。	赤	おなにく	30	みりん	こいくちしようゆ							
				りょうりいしゅ	0.9	赤	だしこんぶ	0.05	赤	けずりぶし	0.05	
				たまねぎ	25	赤	みす	2	緑	はくさい	2	
				ごぼう	15	緑	あおねぎ	0	黄	しお	0	
				にんじん	15	黄	うすくちしようゆ	3	赤	しお	0	
				さとう	1	赤	だしこんぶ	0	赤	うすくちしようゆ	3	
				しお	0.1	赤	けずりぶし	0.23	赤	だしこんぶ	0	
				こいくちしようゆ	1.7	赤	みす	15	赤	けずりぶし	0.23	
				みす	15	赤	みす	15	赤	みす	13	
				●牛にわうどん		●とろろこんぶ(袋・牛にわうどん)			●固形チーズ			
				赤	かまぼこ	5	赤	とろろこんぶ(ふくろ)		赤	けいチーズ	
				黄	うどん	20				赤	けいチーズ	1
				赤	うすあげ(れいとう)	5						
				黄	さとう	1						

10(月)	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ 洋なし(カット缶)	●チキンレバーカレーライス	カレールウのもと(ごめ) 12
	[チキンレバーカレーライス] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、鶏レバーを加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素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。[きゅうりとコーンのサラダ] ①きゅうり、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、ワインビネガー、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。[洋なし(カット缶)] ①洋なしは1人1/40缶ずつである。	赤 けいにく 35 赤 とりレバー(ペースト) 5 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 セロリ 2 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.5 ローレル 0.01	みず 100 ●きゅうりとコーンのサラダ 緑 きゅうり 30 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインビネガー 0.5 うすくちしょうゆ 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 ●洋なし(カット缶) 緑 ようなし(カットかんづ) 44
こはん 牛 乳	エネルギー 596kcal たんぱく質 22.4g 脂質 13.3g 糖質 90.4g		

すい 12(水)	わかさぎフライ スープ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	●わかさぎフライ 赤 わかさぎフライ 35 黄 なたねあぶら 5	こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.4 チキンブイヨン 0.8 みず 70
	[わかさぎフライ]①わかさぎフライは冷凍のまま煮たな油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [スープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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、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、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。[ブロッコリーとコーンのサラダ]①ブロッコリー、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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	●スープ煮 赤 けいにく 35 ワイン (しろ) 1.1 緑 キャベツ 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 パセリ 0.5 緑 マッシュルーム(みすに) 10 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.4	●ブロッコリーとコーンのサラダ 緑 ブロッコリー 20 緑 コーン (れいとう) 5 黄 さとう 0.5 しお 0.1 ワインビネガー 0.4 うすくちしょうゆ 0.5 黄 オリーブゆ 0.3
コッペパン			
ぎゅう 牛 乳			
アブリコット ジャム			
	エネルギー 611kcal たんぱく質 29.8g 脂質 20.6g 糖質 70.8g		

13(木)	キンパ(肉) キンパ(ナムル) 焼きのり(手巻き) (袋・キンパ) 卵の中華スープ	●キンパ(肉)	黄 ごまあぶら 0.3 ●焼きのり(手巻き)(袋・キンパ) 赤 やきのり(てまき) 3.75
	[キンパ(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、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけし、最後ににら、いりごまを加えていためる。[キンパ(ナムル)]①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。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、鮒油時に①の材料にかけ、あえる。[焼きのり(手巻き)(袋・キンパ)]①手巻き焼きのりは1人1袋すつ添える。(手巻き焼きのりにご飯をのせ、キンパ(肉)、キンパ(ナムル)を各々包んで食べる)【卵の中華スープ】①液卵は冷水解凍し、水どきでん粉(でん粉重畳の2倍量の水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上加れば、焼き豚、チンゲンサイ、えのきだけを加えて煮、塩、胡椒、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。	赤 ぎゅうにく 30 緑 にら 5 緑 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.2 黄 ごまあぶら 0.4 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.5 コチジャン 0.2 黄 いりごま(しろ) 0.4	赤 ぎゅうにく 30 緑 にら 5 緑 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.2 黄 ごまあぶら 0.4 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.5 コチジャン 0.2 黄 いりごま(しろ) 0.4
ごはん	牛乳	●キンパ(ナムル)	黄 ごまあぶら 0.3 ●焼きのり(手巻き)(袋・キンパ) 赤 やきのり(てまき) 3.75
令和5年度 学校給食献立	エネルギー 563kcal たんぱく質 25.2g 脂質 16.6g 糖質 74.8g	緑 ブラックマッペもやし 25 緑 にんじん 15 黄 さとう 1.2 しお 0.3 こめす 0.8	緑 ブラックマッペもやし 25 緑 にんじん 15 黄 さとう 1.2 しお 0.3 こめす 0.8

豚肉と干しういきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが	●豚肉と干しういきのみそ煮	りょうりしゅ
【豚肉と干しういきのみそ煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しういきは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。	赤 心たにく 25	0.6
②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しういきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がりは、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。【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、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。	赤 うすあげ(れいとう) 5	35
③煮上がりは、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【焼きじゃが】①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいもは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。	緑 あおなぎ 5	20
	緑 ほしういき 1	10
	黄 めんじつゆ 0.3	3
	黄 さとう 1	10
	みりん 1	0.4
	こいくちしょうゆ 0.3	4
	赤 あかみそ 3	0.5
	赤 だしこんぶ 0.06	2
	赤 けずりぶし 0.23	130
	みず 15	●焼きじゃが
	赤 けいにく 20	40
	黄 めんじつゆ 1	0.2

17(月)		おじむぎ 押麦のグラタン スープ テコポン	●押麦のグラタン	●スープ
かこう	加工パン	[押麦のグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、マッシュルーム、押麦、湯を加えて煮る。③煮上がりれば、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて(牛乳は一度に加える)、ミニバットに入れ、混せ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、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。[スープ]①豚肉はワインで下味をつける。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、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。[テコポン]①テコポンは1人1/4切ずつである。	赤 けいにく 25 ワイン (しろ) 0.8 黄 おじむぎ 10 緑 たまねぎ 20 緑 マッシュルーム(みすに) 5 黄 めんじつけ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.03 黄 クリーム 3 黄 こむぎこ(はくりきこ) 2.5 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 ふんまつチーズ 1 黄 バンコ(ごめこ) 0.5 みず 13	赤 ふたにく 25 ワイン (しろ) 0.8 緑 キャベツ 30 緑 だいこん 25 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしようゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130
ぎゅう	牛乳		●テコポン	44

か 18 (火)	カツ丼 (カツ) カツ丼 (貝) キャベツの梅風味 いもけんぴフィッシュ	●カツ丼 (カツ)	こいくちしょうゆ 2.5 赤 ひとくちトンカツ 30 赤 だしこんぶ 0.16 黄 なたねあぶら 5 赤 けすりぶし 0.6 ●カツ丼 (貝)	●キャベツの梅風味	●キャベツの梅風味 いもけんぴフィッシュ
こはん 牛乳 じょきょしょく 除去食 (卵) (卵)	[カツ丼 (カツ)] ①トンカツは冷凍のまま熱した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トンカツをのせる。[カツ丼 (貝)] ①卵卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の貝をかける。[キャベツの梅風味] ①キャベツはゆでるか、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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[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。	赤 けいらん (えきらん) 30 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 黄 さとう 0.5 みりん 0.5 しお 0.3 うすくちしょうゆ 3	●キャベツの梅風味 ●いもけんぴフィッシュ	[鶏ごぼうご飯] ①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにやくはゆでる。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、つきこんにやくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、ごぼう、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にグリ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の貝をかけ、最後に液卵を流し入れて煮る。[みそ汁] ①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[焼きれんこん] ①れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、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200℃、12分間、焼き物機で焼く。	●鶏ごぼうご飯 ●みそ汁 ●焼きれんこん
	エネルギー 612kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.6g 糖質 81.8g			エネルギー 569kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.5g 糖質 78.7g	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.5g 糖質 78.7g
すい 19 (水)	豚肉のカレー風味焼き コーンスープ カリフラワーのピクルス	●豚肉のカレー風味焼き	緑 パセリ 0.5 赤 ぶたにく 45 緑 たまねぎ 20 赤 しょ 0.3 緑 こしょう(あらびき) 0.02 赤 こしょう(あらびき) 0.02 赤 カレーこ 0.4 黄 めんじつゆ 0.4 ●コーンスープ	●カリフラワーのピクルス	●鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツのサラダ デコポン
かこう 加工パン 牛乳	[豚肉のカレー風味焼き] ①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、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。[コーンスープ] ①コーン(ペースト)は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、コーン(ペースト)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。[カリフラワーのピクルス] ①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。	赤 ぶたにく 45 緑 たまねぎ 20 赤 しょ 0.3 緑 こしょう(あらびき) 0.02 赤 こしょう(あらびき) 0.02 赤 カレーこ 0.4 黄 めんじつゆ 0.4 ●コーンスープ	●カリフラワーのピクルス ●コーンスープ	[鶏肉とほうれんそうのシチュー] 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、エリンギを加え、こしょう、シチュー味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。[キャベツのサラダ] ①キャベツはゆでるか、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[デコポン] ①デコポンは1人1/4切ずつである。	●鶏肉とほうれんそうのシチュー ●キャベツのサラダ ●デコポン
	エネルギー 576kcal たんぱく質 28.1g 脂質 18.4g 糖質 69.1g			エネルギー 649kcal たんぱく質 26.2g 脂質 26.4g 糖質 67.9g	エネルギー 649kcal たんぱく質 26.2g 脂質 26.4g 糖質 67.9g
もく 20 (木)	あかうおのレモンじゅうゆかけ さつまいものみそ汁 高野どうふのいり煮	●あかうおのレモンじゅうゆかけ	赤 けすりぶし 2 赤 あかうお 50 緑 りょうりしゅ 1.5 ●高野どうふのいり煮	●たらフライ うすくず汁 こまつなのごまあえ	●たらフライ
こはん 牛乳	[あかうおのレモンじゅうゆかけ] ①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかうおは網なし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220℃、12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、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[さつまいものみそ汁] ①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さつまいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[高野どうふのいり煮] ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	赤 あかうお 50 緑 りょうりしゅ 1.5 緑 レモン 0.9 赤 ぶたにく 10 赤 こうやどうふ(ふんまつ) 6 緑 みりん 0.2 赤 うすくちしょうゆ 1.5 赤 みす 1.5 ●さつまいものみそ汁	赤 けすりぶし 2 赤 あかうお 50 緑 りょうりしゅ 1.5 ●高野どうふのいり煮	[たらフライ] ①たらフライは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [うすくず汁] ①だしこんぶ、けす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。②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、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、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなのごまあえ] ①いりごまはいる。②こまつなはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。	●たらフライ ●うすくず汁 ●こまつなのごまあえ
	エネルギー 579kcal たんぱく質 28.3g 脂質 14.2g 糖質 80.8g			エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 糖質 76.9g	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 糖質 76.9g
きん 21 (金)	すき焼き煮 ほうれんそうのおひたし いちご	●すき焼き煮	みりん 1 赤 ぎゅうにく 45 赤 りょうりしゅ 1.4 ●ほうれんそうのおひたし	●たらフライ	うすくちしょうゆ 4
こはん 牛乳	[すき焼き煮] ①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮る。[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、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。[いちご] ①いちごは1人2コずつである。	赤 ぎゅうにく 45 赤 りょうりしゅ 1.4 赤 いとこんにゃく 20 赤 とうふ(れいとう) 40 緑 はくさい 45 緑 しろねぎ 15 緑 まいたけ 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 2	●すき焼き煮 ●ほうれんそうのおひたし ●いちご	[たらフライ] ①たらフライは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [うすくず汁] ①だしこんぶ、けす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。②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、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、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなのごまあえ] ①いりごまはいる。②こまつなはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。	●たらフライ ●うすくず汁 ●こまつなのごまあえ
	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.9g 糖質 72.9g			エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 糖質 76.9g	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 糖質 76.9g
か 25 (火)	豚肉のオイスターソース焼き 中華スープ ツナとチンゲンサイのいためもの	●豚肉のオイスターソース焼き	みりん 1 赤 ぎゅうにく 45 緑 ピーマン 10 赤 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.2 ●ツナとチンゲンサイのいためもの	●学校給食献立コンクール優秀賞献立	2月3日 (月)
かこう 加工パン 牛乳	[豚肉のオイスターソース焼き] ①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。③豚肉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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[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、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。[ツナとチンゲンサイのいためもの] ①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 ぶたにく 45 緑 ピーマン 10 赤 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.2 ●ツナとチンゲンサイのいためもの	●学校給食献立コンクール優秀賞献立 ・キンパ (肉)・キンパ (ナムル)・焼きのり (手巻き) ・卵の中華スープ・ごはん・牛乳	せつぶん 食の日には、病気や悪い出来事を追いはらうため、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけり大豆を食べたりする風習があります。 せつぶん 給食では、部分の行事献立として「いわしのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」が出ます。	
	エネルギー 580kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.4g 糖質 63.7g			2月13日 (木)	ねぎ

すい 26 (水)	鶏ごぼうご飯 きざみのり (袋・鶏ごぼうご飯) みそ汁 焼きれんこん	●鶏ごぼうご飯	●みそ汁
こはん 牛乳 じょきょしょく 除去食 (卵) (卵)	[鶏ごぼうご飯] ①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにやくはゆでる。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、つきこんにやくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、ごぼう、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にグリ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の貝をかけ、最後に液卵を流し入れて煮る。[みそ汁] ①だしこんぶはもどす。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[焼きれんこん] ①れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、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200℃、12分間、焼き物機で焼く。	●けいひきにく 30 赤 ぶたにく 1 緑 しょ 5 緑 ごぼう 15 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 黄 さとう 1.2 赤 だしこんぶ 0.1 赤 けすりぶし 0.08 緑 れんこん 25 赤 しお 0.2 黄 めんじつゆ 0.5	●みそ汁
	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.5g 糖質 78.7g	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.5g 糖質 78.7g	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.5g 糖質 78.7g
もく 27 (木)	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツのサラダ デコポン	●鶏肉とほうれんそうのシチュー	●デコポン
コッペパン 牛乳	[鶏肉とほうれんそうのシチュー] 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、エリンギを加え、こしょう、シチュー味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。[キャベツのサラダ] ①キャベツはゆでるか、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、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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[デコポン] ①デコポンは1人1/4切ずつである。	●鶏肉とほうれんそうのシチュー ●キャベツのサラダ ●デコポン	シチュールウのもと 11 赤 けいにく 35 緑 みす 100 ●キャベツのサラダ
	エネルギー 649kcal たんぱく質 26.2g 脂質 26.4g 糖質 67.9g	エネルギー 649kcal たんぱく質 26.2g 脂質 26.4g 糖質 67.9g	エネルギー 649kcal たんぱく質 26.2g 脂質 26.4g 糖質 67.9g
きん 28 (金)	たらフライ うすくず汁 こまつなのごまあえ	●たらフライ	うすくちしょうゆ 4
こはん 牛乳	[たらフライ] ①たらフライは冷凍のまま熱したたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [うすくず汁] ①だしこんぶ、けす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。②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、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、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなのごまあえ] ①いりごまはいる。②こまつなはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。	●たらフライ ●うすくず汁 ●こまつなのごまあえ	●たらフライ ●うすくず汁 ●こまつなのごまあえ
	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 糖質 76.9g	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 糖質 76.9g	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 糖質 76.9g
2月3日 (月)	せつぶん 食の日には、病気や悪い出来事を追いはらうため、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけり大豆を食べたりする風習があります。 せつぶん 給食では、部分の行事献立として「いわしのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」が出ます。	せつぶん 食の日には、病気や悪い出来事を追いはらうため、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけり大豆を食べたりする風習があります。 せつぶん 給食では、部分の行事献立として「いわしのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」が出ます。	
2月13日 (木)	せつぶん 食の日には、病		