

4（火）	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。ごぼうはさっと氷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	緑	にんじん	10	
	エネルギー 596kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.4g 糖質 88.7g			緑	キャベツ	20	赤	あかみそ	10	
ごはん				緑	たまねぎ	15	赤	しろみそ	4	
				黄	めんじつゆ	0.5	赤	だしこんぶ	0.5	
				しお	0.2	赤	けずりぶし	2		
牛乳				こいくちしょうゆ	1	みず	130	●かぼちゃいろいろ		
5（水）	あげぎョーザ 中華みそスープ れんこんの中華だれかけ			●あげぎョーザ	赤	あかみそ	7			
	[あげぎョーザ]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、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。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	ちゅうかスープのもと	0.5		
	エネルギー 611kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.5g 糖質 70.7g			黄	なたねあぶら	4	みず	130	●れんこんの中華だれかけ	
黒糖パン				●中華みそスープ	赤	けいにく	25	緑	れんこん	25
				緑	チンゲンサイ	20	黄	めんじつゆ	0.5	
				緑	ブラックマッペもやし	15	黄	さとう	0.8	
牛乳				緑	にんじん	10	しお	0.1		
6（木）	関東煮 はくさいの甘酢あえ みかん			●関東煮	緑	コーン（れいとう）	5	こめず	0.6	
	[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、じゃがいもの順に加えて煮る。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。最後にうす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。			緑	しいたけ（かんそう）	0.5	うすくちしょうゆ	0.6		
	エネルギー 593kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.4g 糖質 86.4g			こしょう	0.02	黄	ごまあぶら	0.2		
ごはん				うすくちしょうゆ	0.3					
				●はくさいの甘酢あえ	赤	けいにく	20	うすくちしょうゆ	3	
				りょうりしゆ	0.6	こいくちしょうゆ	2			
牛乳				赤	うすらたまご（みずに）	20	赤	けずりぶし	1.2	
				赤	ごぼうひらてん	15	みず	50		
				黄	じゃがいも	25	●はくさいの甘酢あえ			
除去食（卵）				こんにゃく	20	緑	はくさい	40		
				赤	あつあげ（れいとう）	20	黄	さとう	0.8	
				緑	だいこん	40	しお	0.2		
7（金）	ツナポテオムレツ ケチャップ（袋・ツナポテオムレツ） スープ 洋なし（カット缶）			●ツナポテオムレツ	緑	こめず	0.9	●みかん		
	[ツナポテオムレツ]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、チキンブイオンで味つけし、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1/40缶ずつである。			黄	さとう	1	緑	みかん	94.4	
	エネルギー 612kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.5g 糖質 77.7g			みりん	1					
おさつパン				●洋なし（カット缶）	緑	キャベツ	30			
				赤	けいらん（えきらん）	25	緑	たまねぎ	20	
				しお	0.05	緑	コーン（れいとう）	10		
牛乳				こしょう	0.02	緑	にんじん	10		
10（月）	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	赤	ツナかんづめ	10	緑	パセリ	0.5
	[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。			黄	じゃがいも	20	しお	0.3		
	エネルギー 552kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.5g 糖質 75.0g			黄	めんじつゆ	0.5	こしょう	0.02	うすくちしょうゆ	1
ごはん				●ケチャップ（袋・ツナポテオムレツ）	赤	けいにく	15	チキンブイオン	1.5	
				ケチャップ（缶）	8	みず	130	●洋なし（カット缶）		
				●スープ	赤	けいにく	15	緑	ようなし（カットかんづめ）	44
牛乳				ワイン（しろ）	0.5					
10（月）	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	赤	ししゃも	30	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	りょうりしゆ	0.9	こいくちしょうゆ	2		
	エネルギー 552kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.5g 糖質 75.0g			みりん	0.5	赤	だしこんぶ	0.5		
ごはん				黄	めんじつゆ	0.5	赤	けずりぶし	2	
				●和風カレー汁	黄	めんじつゆ	0.5	みず	130	
				●ささみとこまつなのいためもの	赤	ぶたにく	10	赤	ささみ（あぶらづけ）	10
牛乳				緑	たまねぎ	30	緑	こまつな	30	
				緑	だいこん	20	黄	めんじつゆ	0.3	
				緑	にんじん	10	黄	さとう	0.4	
				緑	あおねぎ	5	うすくちしょうゆ	0.8		
				緑	しめじ	10	こいくちしょうゆ	0.5		
				しお	0.2					

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。

11 (火)	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	
	[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		黄 ごまあぶら 0.5	
	エネルギー 573kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.3g 糖質 76.6g			赤 ぶたひきにく 20		黄 いりごま(しろ) 1	
ごはん				緑 にんにく 0.2		●わかめスープ	
				黄 ごまあぶら 0.5		赤 とうふ(れいとう) 20	
				黄 さとう 2		緑 たまねぎ 20	
ぎゅう牛 牛乳				こいくちしょうゆ 2.4		緑 えのきだけ 10	
				コチジャン 0.3		赤 わかめ(かんそう) 0.7	
				●ビビンバ(野菜)		しお 0.3	
				緑 だいこん 25		こしょう 0.02	
				緑 ほうれんそう 15		うすくちしょうゆ 1.8	
				緑 ブラックマップもやし 15		ちゅうかスープのもと 0.8	
				緑 にんじん 10		みず 130	
				黄 さとう 1.2		●ミニフィッシュ	
				しお 0.1		赤 ミニフィッシュ(缶) 5	
12 (水)	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、野菜ブイオン、シチュールウの素で味つけし、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、チキンブイオンで味つけし、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		赤 ぶたにく 25	
	エネルギー 631kcal たんぱく質 30.0g 脂質 18.4g 糖質 77.4g			ワイン(しろ) 0.9		赤 てばまめ(かんそう) 5	
コッパパン				黄 マカロニ(こめこ) 6		緑 だいこん 25	
				緑 たまねぎ 20		緑 キャベツ 20	
				緑 ほうれんそう(れいとう) 15		緑 にんじん 15	
ぎゅう牛 牛乳				黄 めんじつゆ 0.5		緑 さんどまめ(れいとう) 10	
				こしょう(しろ) 0.03		しお 0.3	
				ローレル 0.01		こしょう 0.02	
ブルーベリージャム				やさしいブイオン 0.2		うすくちしょうゆ 1	
				シチュールウのもと 5		チキンブイオン 0.8	
				黄 しょうしんこ 1.5		みず 70	
				黄 パンこ(こめこ) 0.5		●りんご	
				みず 23		緑 りんご 63.5	
						※しお 0.5	
13 (木)	鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 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	
	[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℃、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。[うすくず汁]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		赤 だしこんぶ 0.5	
	エネルギー 560kcal たんぱく質 28.5g 脂質 13.8g 糖質 77.2g			りょうりしゆ 1.5		赤 けずりぶし 2	
ごはん				緑 だいこんおろし(れいとう) 10		黄 じゃがいもでんぶん 2	
				みりん 1		みず 126	
				うすくちしょうゆ 1.5		●きんぴらごぼう	
ぎゅう牛 牛乳				緑 ゆず(かじゅう) 0.7		赤 ぶたにく 15	
				●うすくず汁		りょうりしゆ 0.5	
				赤 うすあげ(れいとう) 5		緑 ごぼう 20	
				緑 はくさい 35		緑 にんじん 10	
				緑 たまねぎ 25		黄 めんじつゆ 0.3	
				緑 みつば 3		黄 さとう 1	
				緑 しいたけ(なま) 5		こいくちしょうゆ 2	
				しお 0.4			
14 (金)	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	
	[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、チキンブイオンで味つけし、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。			赤 しろみぎかなフリッター 50		こしょう 0.02	
	エネルギー 651kcal たんぱく質 25.9g 脂質 28.4g 糖質 66.5g			黄 なたねあぶら 8		ローレル 0.01	
レーズンパン				●ミネストローネ		うすくちしょうゆ 1	
				赤 けいにく 10		チキンブイオン 1.5	
				緑 キャベツ 25		みず 130	
ぎゅう牛 牛乳				緑 たまねぎ 25		●ブロッコリーのサラダ	
				緑 トマト(かんづめ) 10		緑 ブロッコリー 20	
				緑 にんじん 10		黄 さとう 0.5	
				緑 にんにく 0.5		こしょう 0.01	
				緑 パセリ 0.5		こめず 0.8	
				黄 オリーブゆ 0.5		うすくちしょうゆ 0.7	
17 (月)	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、トウバンジャンを香りよくいため、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、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		●中華スープ	
	エネルギー 590kcal たんぱく質 26.7g 脂質 14.6g 糖質 84.6g			緑 たまねぎ 45		赤 けいにく 15	
ごはん				緑 むきえだまめ(れいとう) 10		りょうりしゆ 0.5	
				緑 にんじん 10		緑 たけのこ(みず) 15	
				緑 しょうが 0.5		緑 チンゲンサイ 15	
ぎゅう牛 牛乳				緑 にんにく 0.5		緑 しいたけ(かんそう) 0.5	
				黄 めんじつゆ 0.5		しお 0.3	
				トウバンジャン 0.1		こしょう 0.02	
除去食(大豆)				黄 さとう 0.2		うすくちしょうゆ 1.8	
				こしょう 0.02		ちゅうかスープのもと 0.8	
				こいくちしょうゆ 3.7		みず 130	
				赤 あかみそ 2.8		●白桃(缶)	
				黄 じゃがいもでんぶん 1		緑 はととう(かんづめ) 58	

18（火）	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、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。			赤 ぎゅうにく	40	緑 しろねぎ	5
	エネルギー 567kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.6g 糖質 74.0g			緑 たまねぎ	20	緑 なめこ（みずに）	10
				緑 しょうが	0.5	赤 あかみそ	10
ごはん				黄 さとう	1	赤 しろみそ	4
				しお	0.1	赤 だしこんぶ	0.5
				こいくちしょうゆ	2.4	赤 けずりぶし	2
				黄 めんじつゆ	0.5	みず	130
牛乳				●なめこのみそ汁	●ほうれんそうのおひたし		
				赤 とうふ（れいとう）	15	緑 ほうれんそう	30
				赤 うすあげ（れいとう）	5	黄 さとう	0.3
				緑 だいこん	30	うすくちしょうゆ	0.9
19（水）	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、チキンブイヨンで味つけし、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	チキンブイヨン	0.6
	エネルギー 611kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.4g 糖質 73.4g			ワイン（しろ）	1.2	みず	50
				黄 じゃがいも	20	●変わりピザ	
黒糖パン				緑 たまねぎ	30	黄 ぎょうざのかわ	4
				緑 キャベツ	25	赤 ツナかんづめ	5
				緑 にんじん	15	緑 コーン（れいとう）	4
				緑 グリンピース（れいとう）	5	緑 ピーマン	2
牛乳				緑 マッシュルーム（みずに）	10	ピザソース	2
				黄 めんじつゆ	0.5	黄 にゅうなしチーズ	5
				しお	0.4	●みかん	
				こしょう	0.02	緑 みかん	94.4
20（木）	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）	しお	0.3	
	[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、カレールウの素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、ワインビ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	ローレル	0.01
	エネルギー 681kcal たんぱく質 25.3g 脂質 21.3g 糖質 88.8g			黄 なたねあぶら	5	カレールウのもと（にめこ）	11
				●えびフライカレーライス（カレー）	みず	100	
ごはん				赤 ぎゅうにく	25	●カリフラワーのピクルス	
				黄 じゃがいも	35	緑 カリフラワー	25
				緑 たまねぎ	40	緑 コーン（れいとう）	5
				緑 にんじん	15	黄 さとう	0.8
牛乳				緑 グリンピース（れいとう）	5	しお	0.2
				緑 にんにく	0.3	ワインビネガー	0.8
				黄 めんじつゆ	0.5	●豆こんぶ	
				カレーこ	0.05	赤 まめこんぶ（ふくら）	6
21（金）	ウインナーときのこの和風スパゲッティ きざみりの（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、にんにくを香りよくいため、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。[きざみりの（袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ）]①きざみりのりは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、チキンブイヨン、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	※しお	1
	エネルギー 530kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.9g 糖質 53.7g			赤 ベーコン	5	●きざみりの（ふくら）	0.8
				黄 スパゲッティ	30	●焼きツナキャベツ	
ミニコッパパン				黄 めんじつゆ	0.9	赤 ツナかんづめ	5
				緑 たまねぎ	40	緑 キャベツ	30
				緑 にんじん	15	黄 さとう	0.3
				緑 ピーマン	10	こしょう	0.01
牛乳				緑 にんにく	0.3	うすくちしょうゆ	0.8
				緑 しめじ	10	チキンブイヨン	0.2
				黄 めんじつゆ	0.5	黄 めんじつゆ	0.3
				しお	0.1	●固形チーズ	
25（火）	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			赤 こしょう	0.03	赤 こけいチーズ	10
	[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。③①いたまれば、①の調味液で味つける。[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てもどし、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、中華スープの素で味つけし、はるさめを加えて煮、最後に白ねぎ、わかめ（乾）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 わかめ（かんそう）	0.5		
	エネルギー 557kcal たんぱく質 25.6g 脂質 15.0g 糖質 77.8g			黄 めんじつゆ	0.4		
				緑 だいこん	30	しお	0.3
ごはん				緑 にんにく	0.2	こしょう	0.02
				黄 めんじつゆ	0.5	うすくちしょうゆ	1.8
				黄 さとう	1	ちゅうかスープのもと	0.8
				こいくちしょうゆ	2.5	みず	130
牛乳				コチジャン	0.5	●きゅうりのナムル	
				●鶏肉とはるさめのスープ	緑 きゅうり	30	
				赤 けいにく	20	黄 さとう	0.5
				りょうりしゆ	0.6	しお	0.1
				黄 はるさめ	5	こめず	0.5
				緑 はくさい	25	うすくちしょうゆ	0.8
				緑 にんじん	10	黄 ごまあぶら	0.4
				緑 しろねぎ	5	黄 いりごま（しろ）	0.6

26（水）	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		赤	だしこんぶ	0.5
	[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。ひじきはたぶ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 いりごま（しろ） 0.5 みず 1.5		赤	けずりぶし 2 みず 130	
	エネルギー 563kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.9g 糖質 72.4g			●五目汁 黄 さといも 15 緑 だいこん 25 緑 はくさい 25 緑 たまねぎ 15 緑 みつば 3 緑 しいたけ（なま） 5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4		赤	うすあげ（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	
27（木）	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		赤	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、ワインビネガー、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（みずに） 5 黄 めんじつゆ 0.5		赤	シチュールウのもと 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 ワインビネガー 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							
28（金）	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 りょうりしゆ 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	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							

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）
みどり：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21日（金）

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。



11月5日（水）

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こめられています。

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）

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～

