

1 (水)	豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん ミニフィッシュ		●豚肉と野菜のスープ煮		チキンピヨン	1.04
	[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、チキンピヨンで味つけし、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、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。[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 豚肉 52 ワイン (白) 1.56 黄 ジャがいも 32.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.26 塩 0.78 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3	水 91 ●変わりピザ 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ缶 5 緑 コーン (冷) 4 緑 ピーマン 2 緑 ピザソース 2 赤 細切りチーズ 5 ●みかん 緑 みかん 94.4 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (袋) 5		
	エネルギー 808kcal たんぱく質 38.3g 脂質 23.6g 糖質 100.9g					
2 (木)	体ボカボカ鶏肉のしょうが焼き ほくほくさつまいもみそ汁 ピリッとひき肉きんぴらごぼう		●体ボカボカ鶏肉のしょうが焼き		赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 にぼし 2.6 水 169 ●ピリッとひき肉きんぴらごぼう 赤 豚ひき肉 19.5 緑 ごぼう 26 緑 にんじん 13 黄 ごま油 0.39 黄 料理酒 0.65 黄 砂糖 1.3 黄 さつまいも 32.5 緑 はくさい 45.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13	赤 鶏肉 52 赤 白みそ 5.2 赤 にぼし 2.6 水 169 赤 豚ひき肉 19.5 緑 ごぼう 26 緑 にんじん 13 黄 ごま油 0.39 黄 料理酒 0.65 黄 砂糖 1.3 黄 みりん 0.65 こいくちしょうゆ 2.6 みりん 0.65 黄 いりごま (白) 0.65 黄 ラー油 0.026
	[体ボカボカ鶏肉のしょうが焼き]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。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。[ほくほくさつまいもみそ汁]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②にぼしでだしをとり、さつまいも、はくさいの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)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、最後に青ねぎを加えて煮る。[ピリッとひき肉きんぴらごぼう]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②ごま油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、最後にいりごま、ラー油を加えていためる。					
	エネルギー 745kcal たんぱく質 33.4g 脂質 15.4g 糖質 112.2g					
6 (月)	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		黄 砂糖 0.13 塩 0.39 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.3 チキンピヨン 1.95 水 169 ●ブロッコリーのサラダ 緑 ブロッコリー 26 黄 砂糖 0.65 こしょう 0.013 りんご酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39	赤 白身魚フリッター 65 黄 なたね油 10.4 ●ミネストローネ 赤 鶏肉 13 ワイン (白) 0.39 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト (缶) 13 緑 にんじん 13 緑 にんにく 0.65 緑 パセリ 0.65 黄 オリーブ油 0.65 緑 トマトピューレ 13
	[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鶏肉はワインで下味をつける。②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。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンピヨンで味つけし、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、りんご酢、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。					
	エネルギー 848kcal たんぱく質 32.9g 脂質 35.3g 糖質 92.9g					
7 (火)	豚肉のスタミナ焼き すまし汁 のりのつくだ煮 まっ茶大豆		●豚肉のスタミナ焼き		赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●のりのつくだ煮 赤 かつおぶし (乾片) 0.65 緑 しいたけ (乾) 0.52 赤 きざみのり 2.6 黄 砂糖 0.65 料理酒 1.3 みりん 3.9 こいくちしょうゆ 4.16 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆 (袋) 6	赤 豚肉 58.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんにく 0.39 料理酒 1.82 黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 4.55 赤 白みそ 2.6 ●すまし汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 はくさい 39 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2
	[豚肉のスタミナ焼き]①豚肉はにんにく、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。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200℃、17分間、焼き物機で焼く。[すまし汁]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、にんじん、だいこん、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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。[のりのつくだ煮]①しいたけ (乾) はもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だしを合わせて煮、しいたけ (乾) を加えて煮る。(しいたけ (乾) のもとし汁も使用)③煮上がれば、かつおぶし、きざみのりの順に加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。					
	エネルギー 723kcal たんぱく質 32.9g 脂質 18.2g 糖質 101.9g					
8 (水)	ビビンバ わかめスープ いもけんぴフィッシュ		●ビビンバ		こいくちしょうゆ 3.25 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま (白) 1.3 ●わかめスープ 赤 とうふ (冷) 26 緑 たまねぎ 26 緑 えのきだけ 13 赤 わかめ (乾) 0.91 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ (袋) 5	赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 にんにく 0.26 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 2.6 料理酒 1.56 こいくちしょうゆ 3.25 コチジャン 0.51 緑 だいこん 32.5 緑 ほうれんそう 19.5 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.56 塩 0.13
	[ビビンバ]①砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。いりごまはいる。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。④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③の材料にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④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。[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 726kcal たんぱく質 29.1g 脂質 20.8g 糖質 101.7g					
9 (木)	きのこのクリームシチュー キャベツのピクルス りんご		●きのこのクリームシチュー		黄 綿実油 5.2 赤 牛乳 27.3 黄 クリーム 3.9 水 97.5 ●キャベツのピクルス 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5	赤 鶏肉 45.5 ワイン (白) 1.43 黄 ジャがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう (冷) 19.5 緑 しめじ 13 緑 エリンギ 13 緑 マッシュルーム(水煮) 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 1.04 こしょう (白) 0.039 黄 小麦粉 (薄力粉) 6.5
	[きのこのクリームシチュー]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。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、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別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分にためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのぼす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④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、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれんそうを加えて煮る。[キャベツのピクルス]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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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)					
	エネルギー 813kcal たんぱく質 33.7g 脂質 25.6g 糖質 100.6g					

10 (金)	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	赤 わかめ (乾) 0.65 黄 綿実油 0.52 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●きゅうりのナムル 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.65 0.13 料理酒 0.78 米酢 0.65 はるさめ 6.5 はくさい 32.5 にんじん 13 白ねぎ 7.8	赤 わかめ (乾) 0.65 黄 綿実油 0.52 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●きゅうりのナムル 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.65 0.13 料理酒 0.78 米酢 0.65 はるさめ 6.5 はくさい 32.5 にんじん 13 白ねぎ 7.8
	[豚肉のコチジャンいため]①豚肉は料理酒で下味をつける。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。はるさめはさっとゆでてもどし、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、いりごまを加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。				
	エネルギー 709kcal たんぱく質 31.9g 脂質 17.2g 糖質 103.7g				
13 (月)	焼きシューマイ 中華みそスープ ツナと野菜のオイスターソースいため		●焼きシューマイ	赤 肉シューマイ 60 ●中華みそスープ 赤 鶏肉 20 料理酒 0.6 緑 チンゲンサイ 26 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 にんじん 13 緑 コーン (冷) 6.5 緑 しいたけ (乾) 0.65 塩 0.13 こしょう 0.026	うすくちしょうゆ 1.3 赤 赤みそ 6.5 中華スープの素 0.65 水 169 ●ツナと野菜のオイスターソースいため 赤 ツナ缶 13 緑 キャベツ 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.026 オイスターソース 1.3
	[焼きシューマイ]①肉シューマイ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℃、15分間、焼き物機で焼く。[中華みそスープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、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、塩、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。[ツナと野菜のオイスターソースいため]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順に加えていためる。③いたまれば、塩、こしょう、オイスターソースで味つけする。				
	エネルギー 770kcal たんぱく質 34.2g 脂質 32.3g 糖質 80.5g				
14 (火)	関東煮 はくさいの甘酢あえ みかん		●関東煮	赤 鶏肉 26 赤 うすら卵 (水煮) 26 赤 ごぼう平天 (冷) 19.5 黄 ジャがいも 32.5 こんにゃく 26 赤 あつあげ (冷) 26 緑 だいこん 52 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.39	うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.9 赤 けずりぶし 1.56 水 65 ●はくさいの甘酢あえ 緑 はくさい 52 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 米酢 1.17 ●みかん 緑 みかん 94.4
	[関東煮]①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、ごぼう平天、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、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、「うすら卵除去食」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。				
	エネルギー 769kcal たんぱく質 31.0g 脂質 16.7g 糖質 115.8g				
15 (水)	焼きししゃも みそ汁 こまつなのいためもの		●焼きししゃも	赤 ししゃも 30 料理酒 0.9 みりん 0.5 黄 綿実油 0.5 赤 豚肉 19.5 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 だいこん 19.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 13	赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●こまつなのいためもの 赤 ささみ (油漬け) 13 緑 こまつな 39 黄 まいだけ 0.39 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.78
	[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。[みそ汁]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、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎ、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、最後に青ねぎを加えて煮る。[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、まいだけの順にいためる。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。				
	エネルギー 718kcal たんぱく質 31.1g 脂質 20.4g 糖質 98.5g				
16 (木)	ウィンナーときのこの和風スパゲッティ 焼きとうもろこし 固形チーズ パインアップル (カット缶)		●ウィンナーときのこの和風スパゲッティ	赤 ウィンナー 32.5 赤 パーコン 6.5 黄 スパゲッティ 39 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.39 緑 しいたけ (生) 13 緑 しめじ 13 黄 オリーブ油 0.65	塩 0.26 こしょう 0.039 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 きざみのり (袋) 0.8 ※塩 1 ●焼きとうもろこし 緑 カットコーン (冷) 48 ●固形チーズ 赤 固形チーズ 10 ●パインアップル (カット缶) 緑 パインアップル(カット缶) 58
	[ウィ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パーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ (生)、しめじの順にいためる。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。④きざみのりは1人1袋ずつ添える。[焼きとうもろこし]①カットコーンは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23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。[パインアップル (カット缶)]①パインアップルは1人1/30缶ずつである。				
	エネルギー 718kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.1g 糖質 90.6g				
17 (金)	あげどりのねぎだれかけ 豚肉とじゃがいもの煮もの きゅうりの赤じそあえ		●あげどりのねぎだれかけ	赤 鶏肉 60 料理酒 1.8 緑 しょうが 0.7 黄 ジャがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 白ねぎ 4 黄 砂糖 1.33 米酢 2 こいくちしょうゆ 2 水 2.6 黄 ごま油 0.4 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 ジャがいも 45.5	つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ (冷) 1.3 黄 砂糖 13 塩 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 39 赤 赤じそ (塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91
	[あげどりのねぎだれかけ]①鶏肉は料理酒、しょうが汁で下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③白ねぎ、砂糖、米酢、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、配缶時に鶏肉にかける。[豚肉とじゃがいもの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃく、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、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[きゅうりの赤じそあえ]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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。				
	エネルギー 864kcal たんぱく質 31.5g 脂質 29.4g 糖質 111.4g				

20 (月)	豚肉のバジル焼き スープ うすら豆のグラッセ	●豚肉のバジル焼き	緑 グリンピース (冷)	6.5
	【豚肉のバジル焼き】①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。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。【スープ】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。更になんじん、だいこん、キャベツの順にいため、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、チキンブイオンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。【うすら豆のグラッセ】①うすら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うすら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うすら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)	赤 豚肉 60 緑 たまねぎ 26.6 ワイン (白) 1.8 塩 0.53 こしょう 0.026 バジル 0.053 黄 オリーブ油 0.66 ●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン (白) 0.78 緑 キャベツ 32.5 緑 だいこん 26 緑 になじん 13	黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169 ●うすら豆のグラッセ 赤 うすら豆 (乾) 6.5 黄 砂糖 2.6 塩 0.13 黄 オリーブ油 0.26 水 19.5	
エネルギー 758kcal たんぱく質 39.3g 脂質 23.6g 糖質 91.2g				
21 (火)	なまりぶしのしょうが煮 なめこのみそ汁 ほうれんそうのごまあえ	●なまりぶしのしょうが煮	緑 なめこ (水煮)	13
	【なまりぶしのしょうが煮】①水、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。②なまりぶしはミニパットに入れ、①の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で煮る。【なめこのみそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。なめこは水洗いをする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、になじん、だいこん、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。【ほうれんそうのごまあえ】①ほうれんそうはゆでる。いりごまはいる。②すりごま、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、いりごまをふり、あえる。	赤 なまりぶし 40 緑 しょうが 0.8 黄 砂糖 1 みりん 2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1.2 水 20 ●なめこのみそ汁 黄 じゃがいも 26 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 だいこん 39 緑 になじん 13	赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●ほうれんそうのごまあえ 緑 ほうれんそう 39 黄 すりごま (白) 0.39 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 1.56 黄 いりごま (白) 0.39	
エネルギー 682kcal たんぱく質 34.7g 脂質 13.0g 糖質 100.6g				
22 (水)	ハンバーグカレーライス カリフラワーのピクルス 豆こんぶ	●ハンバーグカレーライス	カレールウの素	15.6
	【ハンバーグカレーライス】①ハンバーグ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℃、15分間、焼き物機で焼く。②綿実油を熱し、んにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更になまねぎ、になじんの順にいため、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、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のカレーをかけ、ハンバーグを添える。【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。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 ミニハンバーグ 30 赤 牛肉 25 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 になじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 になにく 0.39 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 ローレル 0.013	水 130 ●カリフラワーのピクルス 緑 カリフラワー 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ (袋) 6	
エネルギー 788kcal たんぱく質 28.0g 脂質 21.2g 糖質 111.3g				
24 (金)	ツナポテトオムレツ スープ 黄桃 (カット缶)	●ツナポテトオムレツ	緑 キャベツ	39
	【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) ツナは十分に油を切る。じゃがいもはゆでる。バターは湯せんでとくす。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敷いたミニパットに入れ、①のバターをかけ、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)③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、になじん、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。【黄桃 (カット缶)】①黄桃は1人1/30缶ずつである。	赤 鶏卵 (液卵) 25 塩 0.1 こしょう 0.02 ツナ缶 10 黄 じゃがいも 20 黄 バター 1 黄 綿実油 0.5 ケチャップ (袋) 8 ●スープ 赤 鶏肉 19.5 ワイン (白) 0.65	緑 たまねぎ 26 緑 コーン (冷) 13 緑 になじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169 ●黄桃 (カット缶) 緑 黄桃 (カット缶) 58	
エネルギー 753kcal たんぱく質 30.9g 脂質 21.9g 糖質 100.3g				
27 (月)	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 焼きのり	●豚肉と野菜のいためもの	緑 みつば	3.9
	【豚肉と野菜のいためもの】①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になまねぎ、キャベツの順にいためる。②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、になじん、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、最後にみつばを加えて煮る。【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、ミニパットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 豚肉 39 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 19.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.69 ●いわしのつみれ汁 赤 いわしだんご 26 緑 しょうが 0.65 料理酒 0.78 緑 だいこん 32.5 緑 ごぼう 13 緑 になじん 13	赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●かぼちゃいろいろ 緑 かぼちゃ (ペースト) 10 黄 上新粉 8 黄 砂糖 5 水 10 ●焼きのり 赤 焼きのり (袋) 1.25	
エネルギー 742kcal たんぱく質 29.7g 脂質 16.6g 糖質 113.7g				
28 (火)	ほうれんそうのグラタン スープ煮 りんご	●ほうれんそうのグラタン	ワイン (白)	1.43
	【ほうれんそうのグラタン】①ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳、マカロニを加える。(牛乳は一度に加える)最後にほうれんそうを加え、ミニパットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、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。【スープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、になじん、だいこん、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 ベーコン 10.4 黄 マカロニ (早ゆで) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 ほうれんそう (冷) 19.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こしょう (白) 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉 (薄力粉) 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 1.3 ●スープ煮 赤 鶏肉 45.5	緑 だいこん 32.5 緑 キャベツ 26 緑 になじん 19.5 緑 さんどまめ (冷) 13 緑 コーン (冷) 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.04 水 91 ●りんご 緑 りんご ※塩 63.5 0.5	
エネルギー 792kcal たんぱく質 35.0g 脂質 24.5g 糖質 99.9g				

29 (水)	中華丼 きゅうりのピリ辛あえ 白桃 (缶)	●中華丼	こしょう	0.026
	【中華丼】①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。しいたけ (乾) はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、だけのこ、はくさいの順にいため、湯 (しいたけ (乾) のもとし汁も使用) を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ (乾) を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「うすら卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【きゅうりのピリ辛あえ】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、米酢、うすくちしょうゆをあわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。【白桃 (缶) 】①白桃は1人1切ずつである。	赤 豚肉 39 料理酒 1.17 赤 うすら卵 (水煮) 26 緑 はくさい 52 緑 たまねぎ 26 緑 だけのこ (水煮) 13 緑 になじん 13 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 しいたけ (乾) 0.65 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.65	こいくちしょうゆ 5.2 中華スープの素 0.26 黄 じゃがいもでん粉 3.25 水 39 ●きゅうりのピリ辛あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.26 米酢 0.52 うすくちしょうゆ 1.3 黄 ラー油 0.034 ●白桃 (缶) 緑 白桃 (缶) 58	
ごはん				
牛乳				
個別対応 献立 (うすら卵)	エネルギー 717kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.4g 糖質 109.2g			
30 (木)	さごしのごまじょうゆかけ うすくず汁 大豆の煮もの	●さごしのごまじょうゆかけ	赤 だしこんぶ	0.65
	【さごしのごまじょうゆかけ】①さごしは塩で下味をつける。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料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさごしにかける。【うすくず汁】①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、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、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。【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、になじん、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 60 塩 0.12 料理酒 1.8 みりん 2.4 うすくちしょうゆ 2.4 黄 いりごま (白) 0.6 ●うすくず汁 赤 鶏肉 13 黄 さといも 19.5 緑 はくさい 45.5 緑 だいこん 26 緑 たまねぎ 13 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ (生) 6.5 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2	赤 けずりぶし 2.6 黄 じゃがいもでん粉 2.6 水 163.8 ●大豆の煮もの 赤 うすあげ (冷) 6.5 赤 大豆煮 19.5 緑 になじん 6.5 赤 ひじき 0.65 黄 砂糖 0.65 みりん 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.3 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26	
ごはん				
牛乳				
	エネルギー 729kcal たんぱく質 34.7g 脂質 19.5g 糖質 98.8g			

黄：主にエネルギーになる食品（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）

赤：主に体の組織をつくる食品（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）

緑：主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ類）

【パンの種類】

パン（基本配合）・・・コッペパン

パン（基本配合以外）・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン

パン（1／2）・・・・・・1／2黒糖パン

◎パン（基本配合）には添加物（ジャムやマーガリンなど）がつきます。

11月2日（木）

こんだて

学校給食献立コンクール優秀賞作品

けいにく

☆体ポカポカ鶏肉のしょうが焼き

しる

☆ほくほくさつまいもみそ汁

ピリッ

☆ピリッとひき肉きんぴらごぼう

～田川小学校の昨年度5年生の児童が考えた作品です～


少しく寒くなる時期に、風邪をひかず、体を温め、元気に過ごせる献立を考えました。


かぜ


こんだて


11月16日（木）


給食に使われるきのこ

















えのきたけ エリンギ しいたけ しめじ なめこ まいたけ マッシュルーム

日本には、食用になるきのこが約100種類あります。

きのこには、それぞれ独特の香りや味、歯ごたえ、舌ざわりなど食感のちがひがあります。

給食には、7種類のきのこが登場します。

今日の「ウインナーときのこの和風スパゲッティ」には、しいたけとしめじが使われています。