

1 (水) パン (基本配合以外) 牛 乳	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	チキンブイヨン 1.04 水 91
	[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。	●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
2 (木) ごはん 牛 乳 令和4年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立	エネルギー 808kcal たんぱく質 38.3g 脂質 23.6g 糖質 100.9g	●ミニフィッシュ	緑 みかん 94.4 赤 ミニフィッシュ(袋) 5
	体ポカポ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	●体ポカポ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 26 水 169
6 (月) パン (基本配合) 牛 乳 いちご ジャム	[体ポカポ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にぼしてだしをとり、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煮上がりれば、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。	●ほくほくさつまいもみそ汁	赤 赤みそ 13 赤 肢ひき肉 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 赤 みりん 0.65 黄 こいくちしょうゆ 1.3 黄 砂糖 1.3 緑 青ねぎ 26 黄 いりごま(白) 0.65 緑 しめじ 0.026
	エネルギー 745kcal たんぱく質 33.4g 脂質 15.4g 糖質 112.2g	●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	黄 砂糖 0.13 赤 白身魚フリッター 65 黄 なたね油 10.4 ●ミネストローネ
7 (火) ごはん 牛 乳 いちご ジャム	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 赤 白身魚フリッター 65 黄 なたね油 10.4 ●ミネストローネ
	[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煮上がりれば、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、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。	●ミネストローネ	赤 鶏肉 13 赤 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 黄 ローレル 0.013 黄 うすくちしょうゆ 1.3 黄 チキンブイヨン 1.95 緑 水 169
8 (水) ごはん 牛 乳 いちご ジャム	エネルギー 848kcal たんぱく質 32.9g 脂質 35.3g 糖質 92.9g	●ブロッコリーのサラダ	赤 砂糖 0.65 赤 なたね油 0.65 黄 こしょう 0.013 黄 ローレル 0.013 黄 うすくちしょうゆ 1.3 黄 チキンブイヨン 1.95 緑 水 169
	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 赤 にぼし 169
9 (木) パン (基本配合以外) 牛 乳 いちご ジャム	[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煮上がりれば、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)のもどし汁も使用)③煮上がりれば、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。	●のりのつくだ煮	赤 かつおぶし(碎片) 0.65 赤 しいたけ(乾) 0.52 赤 きざみのり 2.6 黄 砂糖 0.65 黄 料理酒 1.3 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 黄 綿実油 19.5
	エネルギー 723kcal たんぱく質 32.9g 脂質 18.2g 糖質 101.9g	●まっ茶大豆	赤 まっ茶大豆(袋) 6
8 (水) ごはん 牛 乳 いちご ジャム	エネルギー 726kcal たんぱく質 29.1g 脂質 20.8g 糖質 101.7g	●ピピンバ	黄 こいくちしょうゆ 3.25 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま(白) 1.3
	ピピンバ わかめスープ いもけんぴフィッシュ	●わかめスープ	赤 とうふ(冷) 26 赤 だまねぎ 26 緑 えのきだけ 13 赤 わかめ(乾) 0.91 黄 塩 0.39 黄 こしょう 0.026
9 (木) パン (基本配合以外) 牛 乳 いちご ジャム	[ピピンバ]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煮上がりれば、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。	●わかめスープ	赤 とうふ(冷) 26 赤 だまねぎ 26 緑 えのきだけ 13 赤 わかめ(乾) 0.91 黄 塩 0.39 黄 こしょう 0.026
	エネルギー 726kcal たんぱく質 29.1g 脂質 20.8g 糖質 101.7g	●いもけんぴフィッシュ	赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5
9 (木) パン (基本配合以外) 牛 乳 いちご ジャム	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
	[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いためてルウをつくり、②の煮汁を少しづつ加えてのばす。（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込み、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）	●キャベツのピクルス	緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 黄 塩 0.26 黄 ワインビネガー 1.04 黄 うすくちしょうゆ 0.26
9 (木) パン (基本配合以外) 牛 乳 いちご ジャム	エネルギー 813kcal たんぱく質 33.7g 脂質 25.6g 糖質 100.6g	●りんご	緑 りんご 63.5 ※塩 0.5

10(金) こはん 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 赤 豚肉 52 料理酒 1.56 緑 だいこん 39 緑 にんにく 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 黄 こいくちしょうゆ 3.25 黄 コチジャン 0.85 ●鶏肉とはるさめのスープ 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 黄 はるさめ 6.5 緑 はくさい 32.5 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 7.8	赤 わかめ(乾) 0.65 黄 綿実油 0.52 塩 0.39 緑 こしょう 0.026 緑 うすくちしょうゆ 2.34 水 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 塩 0.13 米酢 0.65 緑 うすくちしょうゆ 1.04 黄 いりごま(白) 0.78 黄 ごま油 0.52
	【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	
	エネルギー 709kcal たんぱく質 31.9g 脂質 17.2g 糖質 103.7g		
13(月) パン (基本配合) 牛乳	焼きシューまい 中華みそスープ ツナと野菜のオイスターソースいため	●焼きシューまい 赤 肉シューまい 60	うすくちしょうゆ 1.3
	【焼きシューまい】①肉シューまい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)のもどし汁も使用)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、チングンサイを加えて煮、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。	●中華みそスープ 赤 鶏肉 20 料理酒 0.6 緑 チングンサイ 26 緑 ブラックマッシュモヤシ 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	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
	エネルギー 770kcal たんぱく質 34.2g 脂質 32.3g 糖質 80.5g		
14(火) かやくご飯 牛乳	関東煮 はくさいの甘酢あえ みかん	●関東煮 赤 鶏肉 26 赤 うずら卵(水煮) 26 赤 ごぼう平天(冷) 19.5 黄 ジャガイも 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、「うずら卵除去食」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。	エネルギー 769kcal たんぱく質 31.0g 脂質 16.7g 糖質 115.8g	
	エネルギー 769kcal たんぱく質 31.0g 脂質 16.7g 糖質 115.8g		
15(水) ごはん 牛乳	焼きししゃも みそ汁 こまつないためもの	●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 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●こまつないためもの 赤 ささみ(油漬け) 13 緑 こまつな 39 緑 まいだけ 13 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.65 緑 みかん 94.4
	【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。	●みそ汁 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 黄 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 13	●こまつないためもの 赤 ささみ(油漬け) 13 緑 こまつな 39 緑 まいだけ 13 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.65 緑 うすくちしょうゆ 1.3 赤 こいくちしょうゆ 0.78
	エネルギー 718kcal たんぱく質 31.1g 脂質 20.4g 糖質 98.5g		
16(木) パン (1/2) 牛乳	ワイ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)	●ワイ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 ベーコン 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 しいだけ(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 2.0 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
	【ワ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、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、ワインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しいだけ(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	
	エネルギー 718kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.1g 糖質 90.6g		
17(金) ごはん 牛乳	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 ジャガイもでん粉 12 黄 なたね油 9 白ねぎ 4 黄 砂糖 1.33 米酢 2 水 2.6 黄 ごま油 0.4	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) 13 黄 砂糖 1.3 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 じそ(塩漬け) 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、熱したなたね油をあげる。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、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して煮含め、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	
	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 うずら豆のグラッセ
	【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°Cで立ち上げ、調理温度220°C、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。更ににんじん、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリ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)
パン (基本配合以外)	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】①水、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。②なまりぶしはミニバットに入れ、①の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、280°Cで立ち上げ、調理温度250°C、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、にんじん、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、配缶時によれんそうにかけ、いりごまをひり、あえる。
こはん 牛乳	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】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°Cで立ち上げ、調理温度220°C、15分間、焼き物機で焼く。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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。
こはん 牛乳	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】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かす。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バットに入れ、①のバターをかけ、蒸し焼きモード、270°Cで立ち上げ、調理温度210°C、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。【黄桃(カット缶)】①黄桃は1人1/30缶ずつである。
パン (基本配合以外)	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 かぼちゃういろう 焼きのり
	【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。更にたまねぎ、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いわしのつみれはゆで、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、いわしのつみれを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。【かぼちゃういろう】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。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。
こはん 牛乳	エネルギー 742kcal たんぱく質 29.7g 脂質 16.6g 糖質 113.7g

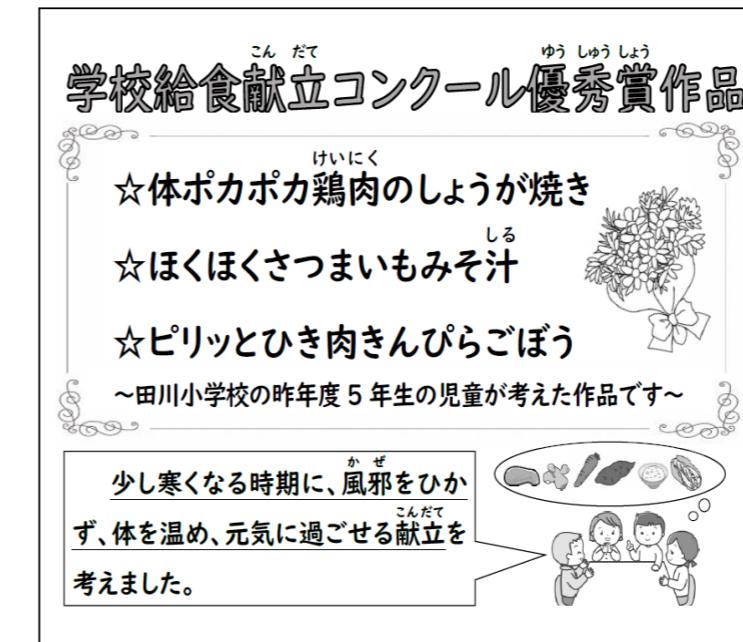
28(火)	ほうれんそうのグラタン スープ 焼きのり
	【ほうれんそうのグラタン】①ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからりいする。②ベーコンはからりいし、綿実油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳、マカロニを加える。(牛乳は一度に加える)最後にほうれんそうを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、焼きモード、290°Cで立ち上げ、調理温度270°C、10分間、焼き物機で焼く。【スープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、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)
パン (基本配合)	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 きゅううりのピリ辛あえ 白桃(缶)
	【中華丼】①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆてる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、しうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、だけのこ、はくさいの順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)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、「うずら卵除ご飯」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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【きゅううりのピリ辛あえ】①きゅううりはゆてるか、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、配缶時にきゅううりにかけ、あえる。【白桃(缶)】①白桃は1人1切ずつである。
こはん 牛乳	エネルギー 717kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.4g 糖質 109.2g
個別対応 献立 (うずら卵)	さごしのごまじょうゆかけ うすくち汁 大豆の煮もの
	【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°Cで立ち上げ、調理温度230°C、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。【うすくち汁】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。
	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 うすくち汁 大豆の煮もの
	【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°Cで立ち上げ、調理温度230°C、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。【うすくち汁】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。
こはん 牛乳	エネルギー 729kcal たんぱく質 34.7g 脂質 19.5g 糖質 98.8g

●献立の内容は、予定のため変更されることあります。また、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。

11月2日 (木)



11月16日 (木)

