

1(木)	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆 焼きのり	●いわしのしょうがじょうゆかけ	緑 ごぼう	21	
	赤 いわし(開き)	40	緑 さんどまめ(冷)	14	
ごはん	【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、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。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	緑 しょうが	0.8	黄 砂糖	1.4
		黄 砂糖	0.5	塩	0.28
牛乳		みりん	2.5	うすくちしょうゆ	4.2
		こいくちしょうゆ	2.5	こいくちしょうゆ	2.8
節分の行事献立		●含め煮	赤 けずりぶし	1.29	
		赤 豚肉	21	水	56
	エネルギー 713kcal たんぱく質 33.3g 脂質 15.2g 糖質 101.2g	料理酒	0.63	●いり大豆	
		黄 じゃがいも	35	赤 いり大豆(袋)	10
		緑 だいこん	49	●焼きのり	
		緑 にんじん	28	赤 焼きのり(袋)	1.25

2(金)	カツ丼 はくさいの甘酢あえ ソフト黒豆	●カツ丼	こいくちしょうゆ	3.25	
	赤 ーロトンカツ	40	赤 だしこんぶ	0.208	
ごはん	【カツ丼】①トンカツ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℃)液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②だしこんぶ、けず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の具をかけ、トンカツをのせる。【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。【ソフト黒豆】①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	黄 なたね油	6	赤 けずりぶし	0.78
		赤 鶏卵(液卵)	39	水	52
牛乳		緑 たまねぎ	58.5	●はくさいの甘酢あえ	
		緑 にんじん	13	緑 はくさい	52
個別対応献立(鶏卵)	エネルギー 770kcal たんぱく質 26.9g 脂質 24.0g 糖質 108.0g	緑 青ねぎ	6.5	黄 砂糖	1.04
		黄 砂糖	0.65	塩	0.39
		みりん	0.65	米酢	1.04
		塩	0.39	●ソフト黒豆	
		うすくちしょうゆ	3.9	赤 ソフト黒豆(袋)	6

5(月)	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスターソースいため	●中華おこわ	黄 じゃがいもでん粉	0.26		
	赤 焼き豚	8	緑 たまねぎ	19.5		
パン(基本配合)	【中華おこわ】①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ(乾)はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を合わせる。②焼き物機に入れる1回量の①のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ(乾)をミニパットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。【卵スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水どきでん粉(でん粉重量の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、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。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し、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。【キャベツのオイスターソースいため】①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。	黄 もち米	20	緑 チンゲンサイ	19.5	
		黄 くり(水煮缶)	10	緑 にんじん	13	
牛乳		緑 しいたけ(乾)	0.2	塩	0.39	
		料理酒	0.5	こしょう	0.026	
個別対応献立(鶏卵)	エネルギー 752kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.6g 糖質 93.5g	塩	0.1	うすくちしょうゆ	2.6	
		こしょう	0.01	中華スープの素	1.3	
バター		こいくちしょうゆ	0.5	水	169	
		チキンブイヨン	0.2	●キャベツのオイスターソースいため		
		黄 ごま油	0.3	緑 キャベツ	45.5	
		水	20	黄 綿実油	0.52	
		●卵スープ	赤 鶏肉	26	黄 綿実油	0.13
		赤 料理酒	0.78	こいくちしょうゆ	0.26	
		赤 鶏卵(液卵)	26	オイスターソース	0.91	

6(火)	たらフライ うすくず汁 ほうれんそうのおひたし	●たらフライ	塩	0.52	
	赤 たらフライ	50	うすくちしょうゆ	5.2	
ごはん	【たらフライ】①たら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℃)【うすくず汁】①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。【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。	黄 なたね油	8	赤 だしこんぶ	0.65
		赤 鶏肉	13	赤 けずりぶし	2.6
牛乳		緑 はくさい	39	黄 じゃがいもでん粉	2.6
		緑 だいこん	26	水	163.8
	エネルギー 685kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.3g 糖質 101.4g	緑 たまねぎ	19.5	●ほうれんそうのおひたし	
		緑 みつば	3.9	緑 ほうれんそう	39
		緑 しいたけ(生)	6.5	黄 砂糖	0.39

7(水)	ポトフ ツナと野菜のソテー いよかん	●ポトフ	チキンブイヨン	1.12	
	赤 牛肉	28	水	98	
パン(基本配合以外)	【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、ウインナーを加えて煮、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。【ツナと野菜のソテー】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、ピーマン、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。【いよかん】①いよかんは1人1/4切ずつである。	赤 ウインナー	28	赤 ツナ缶	13
		黄 じゃがいも	42	緑 ブラックマッペもやし	32.5
牛乳		緑 キャベツ	49	緑 ピーマン	6.5
		緑 にんじん	21	黄 綿実油	0.39
	エネルギー 784kcal たんぱく質 32.8g 脂質 27.9g 糖質 91.3g	緑 パセリ	0.7	塩	0.26
		塩	0.42	こしょう	0.013
		こしょう	0.028	ウスターソース	0.65
		ローレル	0.014	●いよかん	
		うすくちしょうゆ	2.1	緑 いよかん	38

8(木)	鶏肉のなになわ甘辛ソースかけ 船場汁 こまつなの炊いたん	●鶏肉のなになわ甘辛ソースかけ	緑 青ねぎ	6.5	
	赤 鶏肉	65	塩	0.39	
ごはん	【鶏肉のなになわ甘辛ソースかけ】①鶏肉は料理酒、塩で下味をつける。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しょうが、にんにく、砂糖、米酢、うすくちしょうゆ、ウスターソース、湯を加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。【船場汁】①さけ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、にんじん、だいこん、たまねぎ、さけの順に加えて煮る。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。【こまつなの炊いたん】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。	料理酒	1.95	うすくちしょうゆ	5.2
		塩	0.26	赤 だしこんぶ	0.65
牛乳		緑 しょうが	0.39	赤 けずりぶし	2.6
		緑 にんにく	0.39	水	169
令和4年度学校給食献立コンクール最優秀賞献立	エネルギー 701kcal たんぱく質 38.4g 脂質 15.2g 糖質 99.7g	黄 砂糖	1.43	●こまつなの炊いたん	
		米酢	0.78	赤 うすあげ(冷)	7.8
		うすくちしょうゆ	2.21	緑 こまつな	45.5
		ウスターソース	2.21	黄 砂糖	0.78
		水	2.6	みりん	0.78
		●船場汁	赤 けずりぶし	1.43	うすくちしょうゆ
		赤 さけ(角)	32.5	こいくちしょうゆ	0.91
		料理酒	1.04	赤 だしこんぶ	0.052
		緑 だいこん	39	赤 けずりぶし	0.195
		緑 たまねぎ	26	水	13
		緑 にんじん	13		

9(金)	豚肉と干しずいきのみそ煮 すまし汁 あげ焼きじゃが	●豚肉と干しずいきのみそ煮	緑 はくさい	45.5	
	赤 豚肉	32.5	緑 たまねぎ	26	
ごはん	【豚肉と干しずいきのみそ煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しず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。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけて煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。【すまし汁】①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。②煮上がれば、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。【あげ焼きじゃが】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、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。	赤 うすあげ(冷)	6.5	緑 にんじん	13
		緑 青ねぎ	6.5	緑 みつば	3.9
牛乳		緑 干しずいき	1.3	緑 えのきたけ	13
		黄 綿実油	0.39	塩	0.52
	エネルギー 715kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.0g 糖質 100.0g	黄 砂糖	1.3	うすくちしょうゆ	5.2
		みりん	1.3	赤 だしこんぶ	0.65
		こいくちしょうゆ	0.39	赤 けずりぶし	2.6
		赤 赤みそ	3.9	水	169
		赤 だしこんぶ	0.078	●あげ焼きじゃが	
		赤 けずりぶし	0.299	黄 じゃがいも	52.5
		水	19.5	塩	0.3
		●すまし汁	赤 鶏肉	26	黄 綿実油

13(火)	豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん 棒チーズ	●豚肉とごぼうの煮もの	黄 砂糖	1.3		
	赤 豚肉	39	みりん	1.3		
パン(基本配合以外)	【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煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけて煮含める。【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、こいくちしょうゆを合わせる。③うすあげはミニパットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、15分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。⑤とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。【棒チーズ】①棒チーズは1人1本ずつである。	料理酒	1.17	こいくちしょうゆ	1.3	
		緑 たまねぎ	32.5	赤 だしこんぶ	0.026	
牛乳		緑 ごぼう	19.5	赤 けずりぶし	0.104	
		緑 にんじん	19.5	水	6.5	
	エネルギー 822kcal たんぱく質 35.5g 脂質 24.1g 糖質 109.1g	黄 砂糖	1.69	緑 はくさい	32.5	
		塩	0.13	緑 青ねぎ	6.5	
		こいくちしょうゆ	2.6	緑 塩	0.39	
		赤 だしこんぶ	0.078	うすくちしょうゆ	4.55	
		赤 けずりぶし	0.299	赤 だしこんぶ	0.65	
		水	19.5	赤 けずりぶし	2.6	
		●なにわうどん	赤 かまぼこ	6.5	赤 とろろこんぶ(袋)	1
		黄 うどん	26	●棒チーズ		
		赤 うすあげ(冷)	6.5	赤 棒チーズ	10	

14(水)	ハヤシライス キャベツのバジル風味サラダ 洋なし(カット缶)	●ハヤシライス	トナカツソース	3.9	
	赤 牛肉	52	黄 小麦粉(薄力粉)	9.1	
ごはん	【ハヤシライス】①小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、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、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③A、別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためルウをつくる。B、別釜に小麦粉を入れ、弱火で15～20分位からいする。火を止めて、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくったルウに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)⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、ウスターソース、トンカツソースで味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。【キャベツのバジル風味サラダ】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、ワインピネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【洋なし(カット缶)】①洋なしは1人1/30缶ずつである。	黄 じゃがいも	32.5	黄 綿実油	7.28
		緑 たまねぎ	52	水	117
牛乳		緑 にんじん	19.5	●キャベツのバジル風味サラダ	
		緑 グリンピース(冷)	6.5	緑 キャベツ	39
	エネルギー 837kcal たんぱく質 26.9g 脂質 25.0g 糖質 118.9g	緑 セロリ	3.9	黄 砂糖	0.91
		黄 綿実油	0.65	黄 塩	0.26
		トマトピューレ	5.2	ワインピネガー	0.78
		ケチャップ	10.4	うすくちしょうゆ	0.39
		塩	0.65	バジル	0.013
		こしょう	0.039	黄 綿実油	0.39
		ローレル	0.026	●洋なし(カット缶)	
		デミグラスソース	5.2	緑 洋なし(カット缶)	58
		ウスターソース	3.9		

15(木)	肉じゃが はくさいのゆず風味 白花豆の煮もの	●肉じゃが	水	39			
	赤 牛肉	50	●はくさいのゆず風味				
ごはん	【肉じゃが】①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【はくさいのゆず風味】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、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。【白花豆の煮もの】(A:焼き物機)①白花豆はミニパットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、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。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B:釜)①白花豆は熱湯に30分間ひたす。(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、砂糖で味つけて煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)	黄 じゃがいも	58.5	黄 砂糖	0.91		
		赤 けずりぶし	2.6	糸こんにゃく	26	塩	0.13
牛乳		黄 じゃがいもでん粉	2.6	緑 たまねぎ	39	うすくちしょうゆ	1.56
		水	163.8	緑 にんじん	19.5	緑 ゆず(果汁)	0.78
	エネルギー 720kcal たんぱく質 27.8g 脂質 16.9g 糖質 104.2g	●ほうれんそうのおひたし		●白花豆の煮もの			
		緑 ほうれんそう	39	赤 白花豆(乾)	7.8		
		黄 砂糖	0.39	黄 砂糖	2.08		
		うすくちしょうゆ	1.56	塩	0.13		
				うすくちしょうゆ	0.39		
				こいくちしょうゆ	3.25		
				赤 けずりぶし	0.91		

16(金)	ほうれんそうのクリームシチュー キャベツのサラダ デコボン	●ほうれんそうのクリームシチュー	赤 牛乳	27.3	
	赤 鶏肉	45.5	黄 クリーム	3.9	
パン(基本配合)	【ほうれんそう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い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、エリンギ、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、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。【デコボン】①デコボンは1人1/4切ずつである。	黄 じゃがいも	52	●キャベツのサラダ	
		緑 たまねぎ	39	緑 キャベツ	39
牛乳		緑 にんじん	19.5	黄 砂糖	1.04
		緑 ほうれんそう(冷)	19.5	塩	0.13
	エネルギー 803kcal たんぱく質 33.2g 脂質 25.5g 糖質 99.4g	緑 エリンギ	13	米酢	0.65
		塩	0.91	うすくちしょうゆ	1.04
		こしょう(白)	0.039	黄 綿実油	0.39
		黄 綿実油	0.65	●デコボン	
		黄 小麦粉(薄力粉)	6.5	緑 デコボン	44
		黄 綿実油	5.2		

19(月)	くじらのたつたあげ まる天と野菜の煮もの もやしのしょうがづけ	●くじらのたつたあげ	みりん	1.3
	赤 くじらのたつたあげ	50	塩	0.26
ごはん				

20 (火)	<p>押麦のグラタン 豚肉と野菜のスープ デコボン</p> <p>[押麦のグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。バターは湯せんでとくす。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煮上がれば、塩、こしょうで味つけし、グリーンピース、バター、小麦粉、牛乳を加えて(牛乳は一度に加える)、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、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。[豚肉と野菜のスープ]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、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけて煮、最後にパセリを加えて煮る。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。</p> <p>エネルギー 803kcal たんぱく質 38.4g 脂質 22.8g 糖質 103.2g</p>	<p>●押麦のグラタン</p> <table border="1"> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>32.5</td><td>水</td><td>16.9</td></tr> <tr><td>赤 ワイン(白)</td><td>1.04</td><td>●豚肉と野菜のスープ</td><td></td></tr> <tr><td>黄 押麦</td><td>13</td><td>赤 豚肉</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>26</td><td>赤 ワイン(白)</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>緑 グリンピース(冷)</td><td>6.5</td><td>緑 キャベツ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 マッシュルーム(水)</td><td>6.5</td><td>緑 だいこん</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.65</td><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.52</td><td>緑 パセリ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.039</td><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>黄 バター</td><td>1.3</td><td>こしょう</td><td>0.026</td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力粉)</td><td>3.25</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>赤 牛乳</td><td>27.3</td><td>チキンブイヨン</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>赤 粉末チーズ</td><td>1.69</td><td>水</td><td>16.9</td></tr> <tr><td>黄 パン粉</td><td>0.39</td><td>●デコボン</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>緑 デコボン</td><td>44</td></tr> </table>	赤 鶏肉	32.5	水	16.9	赤 ワイン(白)	1.04	●豚肉と野菜のスープ		黄 押麦	13	赤 豚肉	32.5	緑 たまねぎ	26	赤 ワイン(白)	1.04	緑 グリンピース(冷)	6.5	緑 キャベツ	39	緑 マッシュルーム(水)	6.5	緑 だいこん	32.5	黄 綿実油	0.65	緑 にんじん	13	塩	0.52	緑 パセリ	0.65	こしょう	0.039	塩	0.39	黄 バター	1.3	こしょう	0.026	黄 小麦粉(薄力粉)	3.25	うすくちしょうゆ	1.3	赤 牛乳	27.3	チキンブイヨン	1.95	赤 粉末チーズ	1.69	水	16.9	黄 パン粉	0.39	●デコボン				緑 デコボン	44
赤 鶏肉	32.5	水	16.9																																																											
赤 ワイン(白)	1.04	●豚肉と野菜のスープ																																																												
黄 押麦	13	赤 豚肉	32.5																																																											
緑 たまねぎ	26	赤 ワイン(白)	1.04																																																											
緑 グリンピース(冷)	6.5	緑 キャベツ	39																																																											
緑 マッシュルーム(水)	6.5	緑 だいこん	32.5																																																											
黄 綿実油	0.65	緑 にんじん	13																																																											
塩	0.52	緑 パセリ	0.65																																																											
こしょう	0.039	塩	0.39																																																											
黄 バター	1.3	こしょう	0.026																																																											
黄 小麦粉(薄力粉)	3.25	うすくちしょうゆ	1.3																																																											
赤 牛乳	27.3	チキンブイヨン	1.95																																																											
赤 粉末チーズ	1.69	水	16.9																																																											
黄 パン粉	0.39	●デコボン																																																												
		緑 デコボン	44																																																											
21 (水)	<p>鶏ごぼうご飯 みそ汁 焼きれんこん</p> <p>[鶏ごぼうご飯]①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、ごぼう、つきこんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけて煮詰め、最後にグリー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の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁]①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、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れんこんはさっ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。</p> <p>エネルギー 674kcal たんぱく質 27.2g 脂質 17.0g 糖質 97.5g</p>	<p>●鶏ごぼうご飯</p> <table border="1"> <tr><td>赤 鶏ひき肉</td><td>32.5</td><td>●みそ汁</td><td></td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>1.04</td><td>赤 豚肉</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 つきこんにゃく</td><td>6.5</td><td>赤 とうふ(冷)</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>19.5</td><td>緑 はくさい</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td><td>緑 たまねぎ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 グリンピース(冷)</td><td>6.5</td><td>緑 だいこん葉(乾)</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.65</td><td>赤 赤みそ</td><td>13</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.04</td><td>赤 白みそ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.56</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13</td><td>赤 けずりぶし</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>3.38</td><td>水</td><td>16.9</td></tr> <tr><td>だしこんぶ</td><td>0.026</td><td>●焼きれんこん</td><td></td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.104</td><td>緑 れんこん</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>水</td><td>6.5</td><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>赤 きざみのり(袋)</td><td>0.8</td><td>黄 綿実油</td><td>0.65</td></tr> </table>	赤 鶏ひき肉	32.5	●みそ汁		緑 しょうが	1.04	赤 豚肉	13	緑 つきこんにゃく	6.5	赤 とうふ(冷)	19.5	緑 ごぼう	19.5	緑 はくさい	39	緑 にんじん	13	緑 たまねぎ	26	緑 グリンピース(冷)	6.5	緑 だいこん葉(乾)	0.65	黄 綿実油	0.65	赤 赤みそ	13	料理酒	1.04	赤 白みそ	5.2	黄 砂糖	1.56	赤 だしこんぶ	0.65	塩	0.13	赤 けずりぶし	2.6	こいくちしょうゆ	3.38	水	16.9	だしこんぶ	0.026	●焼きれんこん		赤 けずりぶし	0.104	緑 れんこん	32.5	水	6.5	塩	0.13	赤 きざみのり(袋)	0.8	黄 綿実油	0.65
赤 鶏ひき肉	32.5	●みそ汁																																																												
緑 しょうが	1.04	赤 豚肉	13																																																											
緑 つきこんにゃく	6.5	赤 とうふ(冷)	19.5																																																											
緑 ごぼう	19.5	緑 はくさい	39																																																											
緑 にんじん	13	緑 たまねぎ	26																																																											
緑 グリンピース(冷)	6.5	緑 だいこん葉(乾)	0.65																																																											
黄 綿実油	0.65	赤 赤みそ	13																																																											
料理酒	1.04	赤 白みそ	5.2																																																											
黄 砂糖	1.56	赤 だしこんぶ	0.65																																																											
塩	0.13	赤 けずりぶし	2.6																																																											
こいくちしょうゆ	3.38	水	16.9																																																											
だしこんぶ	0.026	●焼きれんこん																																																												
赤 けずりぶし	0.104	緑 れんこん	32.5																																																											
水	6.5	塩	0.13																																																											
赤 きざみのり(袋)	0.8	黄 綿実油	0.65																																																											
22 (木)	<p>豚肉のカレー風味焼き コーンとはくさいのスープ カリフラワーのレモンドレッシング</p> <p>[豚肉のカレー風味焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、カレー粉、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。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。[コーンとはくさいのスープ]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、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、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。[カリフラワーのレモンドレッシング]①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、こしょう、ワインピネガーを合わせて煮、レモン汁を加えて煮、火を止め、綿実油を加え、配食時にカリフラワーにかけ、あえる。</p> <p>エネルギー 770kcal たんぱく質 40.3g 脂質 22.9g 糖質 92.6g</p>	<p>●豚肉のカレー風味焼き</p> <table border="1"> <tr><td>赤 豚肉</td><td>58.5</td><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>6.5</td><td>緑 パセリ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>赤 ワイン(白)</td><td>1.82</td><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.39</td><td>こしょう(白)</td><td>0.026</td></tr> <tr><td>こしょう(粗挽)</td><td>0.039</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.52</td><td>チキンブイヨン</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.52</td><td>水</td><td>16.9</td></tr> <tr><td>●コーンとはくさいのスープ</td><td></td><td>●カリフラワーのレモンドレッシング</td><td></td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>26</td><td>緑 カリフラワー</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>赤 ワイン(白)</td><td>0.78</td><td>緑 レモン</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>19.5</td><td>黄 砂糖</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>39</td><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑 スイートコーン(クリーム御)</td><td>32.5</td><td>こしょう(白)</td><td>0.013</td></tr> <tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>13</td><td>ワインピネガー</td><td>0.26</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>黄 綿実油</td><td>0.26</td></tr> </table>	赤 豚肉	58.5	緑 にんじん	13	緑 ピーマン	6.5	緑 パセリ	0.65	赤 ワイン(白)	1.82	塩	0.39	塩	0.39	こしょう(白)	0.026	こしょう(粗挽)	0.039	うすくちしょうゆ	1.3	カレー粉	0.52	チキンブイヨン	1.95	黄 綿実油	0.52	水	16.9	●コーンとはくさいのスープ		●カリフラワーのレモンドレッシング		赤 鶏肉	26	緑 カリフラワー	32.5	赤 ワイン(白)	0.78	緑 レモン	0.78	黄 じゃがいも	19.5	黄 砂糖	0.78	緑 はくさい	39	塩	0.13	緑 スイートコーン(クリーム御)	32.5	こしょう(白)	0.013	緑 コーン(冷)	13	ワインピネガー	0.26			黄 綿実油	0.26
赤 豚肉	58.5	緑 にんじん	13																																																											
緑 ピーマン	6.5	緑 パセリ	0.65																																																											
赤 ワイン(白)	1.82	塩	0.39																																																											
塩	0.39	こしょう(白)	0.026																																																											
こしょう(粗挽)	0.039	うすくちしょうゆ	1.3																																																											
カレー粉	0.52	チキンブイヨン	1.95																																																											
黄 綿実油	0.52	水	16.9																																																											
●コーンとはくさいのスープ		●カリフラワーのレモンドレッシング																																																												
赤 鶏肉	26	緑 カリフラワー	32.5																																																											
赤 ワイン(白)	0.78	緑 レモン	0.78																																																											
黄 じゃがいも	19.5	黄 砂糖	0.78																																																											
緑 はくさい	39	塩	0.13																																																											
緑 スイートコーン(クリーム御)	32.5	こしょう(白)	0.013																																																											
緑 コーン(冷)	13	ワインピネガー	0.26																																																											
		黄 綿実油	0.26																																																											
26 (月)	<p>わかさぎフライ 洋風煮 きゅうりのピクルス 発酵乳</p> <p>[わかさぎフライ]①わかさぎ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℃) [洋風煮]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、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、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[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。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。</p> <p>エネルギー 827kcal たんぱく質 38.9g 脂質 24.8g 糖質 102.5g</p>	<p>●わかさぎフライ</p> <table border="1"> <tr><td>赤 わかさぎフライ</td><td>46.8</td><td>ローレル</td><td>0.013</td></tr> <tr><td>黄 なたね油</td><td>6.5</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>●洋風煮</td><td></td><td>チキンブイヨン</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>39</td><td>水</td><td>91</td></tr> <tr><td>赤 ワイン(白)</td><td>1.17</td><td>●きゅうりのピクルス</td><td></td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>32.5</td><td>緑 きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>39</td><td>黄 砂糖</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>39</td><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>19.5</td><td>ワインピネガー</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>緑 むきえだまめ(冷)</td><td>13</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.52</td><td>●発酵乳</td><td></td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.026</td><td>赤 発酵乳</td><td>70</td></tr> </table>	赤 わかさぎフライ	46.8	ローレル	0.013	黄 なたね油	6.5	うすくちしょうゆ	1.3	●洋風煮		チキンブイヨン	1.04	赤 鶏肉	39	水	91	赤 ワイン(白)	1.17	●きゅうりのピクルス		黄 じゃがいも	32.5	緑 きゅうり	39	緑 キャベツ	39	黄 砂糖	1.04	緑 たまねぎ	39	塩	0.26	緑 にんじん	19.5	ワインピネガー	1.04	緑 むきえだまめ(冷)	13	うすくちしょうゆ	0.26	塩	0.52	●発酵乳		こしょう	0.026	赤 発酵乳	70												
赤 わかさぎフライ	46.8	ローレル	0.013																																																											
黄 なたね油	6.5	うすくちしょうゆ	1.3																																																											
●洋風煮		チキンブイヨン	1.04																																																											
赤 鶏肉	39	水	91																																																											
赤 ワイン(白)	1.17	●きゅうりのピクルス																																																												
黄 じゃがいも	32.5	緑 きゅうり	39																																																											
緑 キャベツ	39	黄 砂糖	1.04																																																											
緑 たまねぎ	39	塩	0.26																																																											
緑 にんじん	19.5	ワインピネガー	1.04																																																											
緑 むきえだまめ(冷)	13	うすくちしょうゆ	0.26																																																											
塩	0.52	●発酵乳																																																												
こしょう	0.026	赤 発酵乳	70																																																											
27 (火)	<p>すき焼き煮 さんどまめのごまあえ いちご 焼きのり</p> <p>[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。[さんどまめのごまあえ]①さんどまめはゆでるか、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。いりごまはいる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配食時にさんどまめにつけ、いりごまをふり、あえる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。</p> <p>エネルギー 725kcal たんぱく質 31.1g 脂質 20.6g 糖質 98.5g</p>	<p>●すき焼き煮</p> <table border="1"> <tr><td>赤 牛肉</td><td>63</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>7</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.89</td><td>●さんどまめのごまあえ</td><td></td></tr> <tr><td>糸こんにゃく</td><td>28</td><td>緑 さんどまめ(冷)</td><td>39</td></tr> <tr><td>赤 とうふ(冷)</td><td>42</td><td>黄 ねりごま</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>63</td><td>黄 砂糖</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>緑 白ねぎ</td><td>14</td><td>こいくちしょうゆ</td><td>1.69</td></tr> <tr><td>緑 まいたけ</td><td>14</td><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.7</td><td>●いちご</td><td></td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>2.8</td><td>緑 いちご</td><td>25.5</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.4</td><td>●焼きのり</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.14</td><td>赤 焼きのり(袋)</td><td>1.25</td></tr> </table>	赤 牛肉	63	こいくちしょうゆ	7	料理酒	1.89	●さんどまめのごまあえ		糸こんにゃく	28	緑 さんどまめ(冷)	39	赤 とうふ(冷)	42	黄 ねりごま	0.65	緑 はくさい	63	黄 砂糖	0.78	緑 白ねぎ	14	こいくちしょうゆ	1.69	緑 まいたけ	14	黄 いりごま(白)	0.26	黄 綿実油	0.7	●いちご		黄 砂糖	2.8	緑 いちご	25.5	みりん	1.4	●焼きのり		塩	0.14	赤 焼きのり(袋)	1.25																
赤 牛肉	63	こいくちしょうゆ	7																																																											
料理酒	1.89	●さんどまめのごまあえ																																																												
糸こんにゃく	28	緑 さんどまめ(冷)	39																																																											
赤 とうふ(冷)	42	黄 ねりごま	0.65																																																											
緑 はくさい	63	黄 砂糖	0.78																																																											
緑 白ねぎ	14	こいくちしょうゆ	1.69																																																											
緑 まいたけ	14	黄 いりごま(白)	0.26																																																											
黄 綿実油	0.7	●いちご																																																												
黄 砂糖	2.8	緑 いちご	25.5																																																											
みりん	1.4	●焼きのり																																																												
塩	0.14	赤 焼きのり(袋)	1.25																																																											
28 (水)	<p>鶏肉のバジル焼き ウィンナーと野菜のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ</p> <p>[鶏肉のバジル焼き]①鶏肉はワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。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。[ウィンナーと野菜のケチャップ煮]①綿実油を熱し、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。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ウィンナーを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけて煮、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでる。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、配食時にブロッコリーにかけ、あえる。</p> <p>エネルギー 760kcal たんぱく質 38.9g 脂質 22.7g 糖質 91.4g</p>	<p>●鶏肉のバジル焼き</p> <table border="1"> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>65</td><td>黄 砂糖</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>赤 ワイン(白)</td><td>1.95</td><td>塩</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.43</td><td>こしょう</td><td>0.013</td></tr> <tr><td>こしょう(粗挽)</td><td>0.029</td><td>ローレル</td><td>0.039</td></tr> <tr><td>バジル</td><td>0.058</td><td>ケチャップ</td><td>10.4</td></tr> <tr><td>黄 オリーブ油</td><td>0.72</td><td>チキンブイヨン</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>●ウィンナーと野菜のケチャップ煮</td><td></td><td>水</td><td>65</td></tr> <tr><td>赤 ウィンナー</td><td>26</td><td>●ブロッコリーのサラダ</td><td></td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>32.5</td><td>緑 ブロッコリー</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>45.5</td><td>黄 砂糖</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>26</td><td>こしょう</td><td>0.013</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>19.5</td><td>りんご酢</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>緑 グリンピース(冷)</td><td>6.5</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.91</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.65</td><td>黄 綿実油</td><td>0.39</td></tr> </table>	赤 鶏肉	65	黄 砂糖	0.52	赤 ワイン(白)	1.95	塩	0.65	塩	0.43	こしょう	0.013	こしょう(粗挽)	0.029	ローレル	0.039	バジル	0.058	ケチャップ	10.4	黄 オリーブ油	0.72	チキンブイヨン	0.78	●ウィンナーと野菜のケチャップ煮		水	65	赤 ウィンナー	26	●ブロッコリーのサラダ		黄 じゃがいも	32.5	緑 ブロッコリー	26	緑 たまねぎ	45.5	黄 砂糖	0.65	緑 キャベツ	26	こしょう	0.013	緑 にんじん	19.5	りんご酢	1.04	緑 グリンピース(冷)	6.5	うすくちしょうゆ	0.91	黄 綿実油	0.65	黄 綿実油	0.39				
赤 鶏肉	65	黄 砂糖	0.52																																																											
赤 ワイン(白)	1.95	塩	0.65																																																											
塩	0.43	こしょう	0.013																																																											
こしょう(粗挽)	0.029	ローレル	0.039																																																											
バジル	0.058	ケチャップ	10.4																																																											
黄 オリーブ油	0.72	チキンブイヨン	0.78																																																											
●ウィンナーと野菜のケチャップ煮		水	65																																																											
赤 ウィンナー	26	●ブロッコリーのサラダ																																																												
黄 じゃがいも	32.5	緑 ブロッコリー	26																																																											
緑 たまねぎ	45.5	黄 砂糖	0.65																																																											
緑 キャベツ	26	こしょう	0.013																																																											
緑 にんじん	19.5	りんご酢	1.04																																																											
緑 グリンピース(冷)	6.5	うすくちしょうゆ	0.91																																																											
黄 綿実油	0.65	黄 綿実油	0.39																																																											

29 (木)	<p>チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ スイートポテト</p> <p>[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、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。[スイートポテト]①スイートポテトは1人1コずつである。</p> <p>エネルギー 772kcal たんぱく質 28.2g 脂質 17.3g 糖質 117.6g</p>	<p>●チキンレバーカレーライス</p> <table border="1"> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>45.5</td><td>カレールウの素</td><td>15.6</td></tr> <tr><td>赤 鶏レバー(ペースト)</td><td>6.5</td><td>水</td><td>130</td></tr> <tr><td>黄 じゃがいも</td><td>45.5</td><td>●きゅうりとコーンのサラダ</td><td></td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>58.5</td><td>緑 きゅうり</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>26</td><td>緑 コーン(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 セロリ</td><td>26</td><td>黄 砂糖</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>0.65</td><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>緑 にんにく</td><td>0.65</td><td>ワインピネガー</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.65</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.39</td><td>黄 綿実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.013</td><td>●スイートポテト</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>黄 スイートポテト(冷)</td><td>30</td></tr> </table>	赤 鶏肉	45.5	カレールウの素	15.6	赤 鶏レバー(ペースト)	6.5	水	130	黄 じゃがいも	45.5	●きゅうりとコーンのサラダ		緑 たまねぎ	58.5	緑 きゅうり	39	緑 にんじん	26	緑 コーン(冷)	6.5	緑 セロリ	26	黄 砂糖	1.04	緑 しょうが	0.65	塩	0.26	緑 にんにく	0.65	ワインピネガー	0.65	黄 綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	0.26	塩	0.39	黄 綿実油	0.65	ローレル	0.013	●スイートポテト				黄 スイートポテト(冷)	30
赤 鶏肉	45.5	カレールウの素	15.6																																															
赤 鶏レバー(ペースト)	6.5	水	130																																															
黄 じゃがいも	45.5	●きゅうりとコーンのサラダ																																																
緑 たまねぎ	58.5	緑 きゅうり	39																																															
緑 にんじん	26	緑 コーン(冷)	6.5																																															
緑 セロリ	26	黄 砂糖	1.04																																															
緑 しょうが	0.65	塩	0.26																																															
緑 にんにく	0.65	ワインピネガー	0.65																																															
黄 綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	0.26																																															
塩	0.39	黄 綿実油	0.65																																															
ローレル	0.013	●スイートポテト																																																
		黄 スイートポテト(冷)	30																																															

学校給食の献立を LINE で配信しています!

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、海苔類)
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、パンフキンパン
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。

献立の内容は、予定のため変更されることがあります。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。



二次元コードから「大阪市 LINE 公式アカウント」のお友だち登録をお願いします!

お友だち登録後、「便利・オススメ➡学校給食献立受信設定」で通われている学校のブロックを選択すると、毎日の献立が配信されます。

大阪市食育推進キャラクター たべやん

2月1日 (木)

節分

節分の日には、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、年の数だけいり大豆を食べたりする風習があります。

鬼が苦手な焼いたいわしの頭をヒイラギの枝にさして、家の入口に立てる風習もあります。

給食では、節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8日 (木)

学校給食献立コンクール最優秀賞献立

・鶏肉のなにわ甘辛ソースかけ
・船場汁 ・こまつなの炊いたん
・ごはん ・牛乳

大阪の間屋街である船場で生まれた船場汁など、私たちの住んでいる地域に関わりのある献立を考えました。

中央区開平小学校の児童が考えた作品です。

2月9日 (金)

干しずいき

ずいきは、さといもの葉と茎をつないでいる部分を呼びます。

干しずいきは、ずいきの皮をむいて、水にさらした後、乾燥させたものです。食物繊維やカルシウム、鉄を多く含んでいます。

今日の給食では、干しずいきを煮ものに使っています。

2月29日 (木)

新登場 スイートポテト

スイートポテトは、秋から冬が旬であるさつまいもに砂糖やバター、牛乳、クリーム、卵などを使って作られます。

今日の給食に初めて登場するスイートポテトは、牛乳・乳製品、卵を使っていないスイートポテトです。