

1(水)	一口トンカツ ミネストローネ 豆こんぶ スライスチーズ	●一口トンカツ 赤 一口トンカツ 60 黄 なたね油 9 ●ミネストローネ 赤 鶏肉 13 ワイン(白) 0.39 緑 キャベツ 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	トマトピューレ 13 黄 砂糖 0.13 塩 0.39 こしょう 0.039 ローレル 0.013 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ(袋) 6 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20
	[一口トンカツ]①トンカツは冷凍のまま熱したたな油で十分にあげる。(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、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[豆こんぶ]①豆こんぶは1人1袋ずつである。[スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。		
加工パン牛乳			エネルギー 922kcal たんぱく質 39.0g 脂質 37.9g 糖質 99.7g
	あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁 ひじきのいため煮	●あかうおのしょうゆだれかけ 赤 あかうお 60 料理酒 1.8 みりん 1.8 ●ひじきのいため煮 赤 うすあけ(冷) 3.9 水 1.8 ●豚汁 赤 豚肉 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ●ひじきのいため煮 赤 うすあけ(冷) 3.9 水 1.8 赤 ひじき 2.6 黄 線実油 0.39 黄 砂糖 1.04 赤 うすくちしようゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けすりぶし 0.195 水 13
2(木)	[あかうおのしょうゆだれかけ]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、うすくちしようゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。[豚汁]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②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。[ひじきのいため煮]①うすあけ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。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、ひじき、うすあけの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、こいくちしようゆで味つけして煮含める。		
	エネルギー 702kcal たんぱく質 34.1g 脂質 16.5g 糖質 99.3g		
加工パン牛乳	みそ肉じゃが もやしの甘酢あえ ごまかかいため	●みそ肉じゃが 赤 牛肉 45.5 料理酒 1.43 黄 ジャガイも 58.5 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 線実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 赤 うすくちしようゆ 0.39 赤 赤みそ 10.4 赤 けすりぶし 0.91 水 39	●もやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 米酢 1.56 うすくちしようゆ 0.65 ●ごまかかいため 緑 たけのこ(水煮) 28 黄 線実油 0.42 黄 砂糖 2.1 みりん 1.21 赤 うすくちしようゆ 1.12 赤 かつおぶし(碎片) 0.98 赤 いりごま(白) 0.7 水 1.4
	[みそ肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けす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、こいくちしようゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[もやしの甘酢あえ]①もやしはゆでるか、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、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にやしにかけ、える。[ごまかかいため]①だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、だけのこをいため、みりん、こいくちしようゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、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。		
加工パン牛乳	エネルギー 721kcal たんぱく質 28.2g 脂質 17.4g 糖質 103.1g		
	かつおのガーリックマリネ焼き 押麦のスープ グリーンアスパラガスのソテー	●かつおのガーリックマリネ焼き 赤 かつお 50 緑 にんにく 0.38 塩 0.13 こしょう(白) 0.038 黄 ノンエッグドレッシング 10 ●押麦のスープ 赤 鶏肉 19.5 ワイン(白) 0.65 黄 押麦 6.5 黄 ジャガイも 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13	緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●グリーンアスパラガスのソテー 赤 ベーコン 6.5 緑 グリーンアスパラガス 32.5 黄 線実油 0.26 黄 塩 0.065 赤 うすくちしようゆ 0.013 緑 にんじん 13
加工パン牛乳	コッペパン牛乳		
	いちごジャム		
加工パン牛乳	エネルギー 745kcal たんぱく質 39.8g 脂質 21.2g 糖質 90.9g		
	ブルコギ とうふとわかめのスープ きゅうりの甘酢づけ	●ブルコギ 赤 牛肉 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.3 黄 うすくちしようゆ 3.25 黄 チキンジャン 1 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま(白) 0.65 黄 ゆりごま(白) 0.65 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13	緑 ブラックマッペもやし 13 赤 えのきだけ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 緑 塩 0.78 赤 こしょう 0.026 黄 塩 0.26 黄 うすくちしようゆ 2.6 赤 脊骨スープ 16.9 黄 水 152.1 ●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 赤 うすくちしようゆ 0.13 赤 焼き豚 19.5 赤 とうふ(冷) 26
加工パン牛乳	ごはん牛乳		
	エネルギー 702kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.1g 糖質 98.8g		
加工パン牛乳	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ ミックスフルーツ(缶)	●豚肉と野菜のカレースープ煮 赤 豚肉 49 ワイン(白) 1.47 黄 ジャガイも 35 緑 たまねぎ 49 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 21 緑 むきえだまめ(冷) 14 緑 しめじ 14 黄 線実油 0.28 黄 砂糖 0.56 塩 0.84 こしょう 0.028 カレー粉 0.42	ウスターソース 1.4 こいくちしようゆ 1.4 チキンブイヨン 1.12 水 98 ●変わりピザ 黄 きょうざの皮 4 赤 ゾナ缶 5 緑 コーン(冷) 4 緑 ピーマン 2 黄 ピザソース 2 赤 細切りチーズ 5 緑 ミックスフルーツ(缶) 65
	[豚肉と野菜のカレースープ煮]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、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしようゆ、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。[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き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。[ミックスフルーツ(缶)]①ミックスフルーツは1人1/30缶ずつである。		
加工パン牛乳	エネルギー 803kcal たんぱく質 36.5g 脂質 24.2g 糖質 99.7g		
	栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、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。		

13(月)	ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 あっさりキャベツ	●ちくわのいそべあげ 赤 ちくわ 50 黄 小麦粉(薄力粉) 10 赤 あおのり 0.29 黄 なたね油 7.5 ●あつあげとさといものみそ煮 赤 赤みそ 10.4 赤 けすりぶし 1.17 水 52	緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 黄 砂糖 0.78 赤 こいくちしようゆ 0.78 黄 なたね油 6.5 ●あつあげとさといものみそ煮 赤 鶏肉 13 黄 さといも(冷) 32.5 緑 キャベツ 39 赤 あつあげ(冷) 26 緑 塩 0.26
	[ちくわのいそべあげ]①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したたな油であげる。[あつあげとさといものみそ煮]①つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、塩、こいくちしようゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。[あっさりキャベツ]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、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。		
14(火)	エネルギー 794kcal たんぱく質 31.6g 脂質 21.2g 糖質 114.5g	エネルギー 794kcal たんぱく質 31.6g 脂質 21.2g 糖質 114.5g	●かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) みそ汁 まっ茶ういろう
	[かやくご飯(具)]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしようゆ、こいくちしよ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。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。[きざみのり(袋・かやくご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁]①うすあけは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、うすあけの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[まっ茶ういろう]①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、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。		
14(火)	エネルギー 746kcal たんぱく質 31.3g 脂質 14.4g 糖質 115.0g	エネルギー 746kcal たんぱく質 31.3g 脂質 14.4g 糖質 115.0g	●かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯)
	[かやくご飯(具)]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしようゆ、こいくちしよ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。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。[きざみのり(袋・かやくご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁]①うすあけは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、うすあけの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[まっ茶ういろう]①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、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。		
15(水)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) みそ汁 まっ茶ういろう	●みそ汁 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 赤 ちくわ 13 緑 にんじん 13 緑 さんどまめ 6.5 黄 線実油 0.65 黄 砂糖 1.04 赤 みりん 0.65 赤 白みそ 13 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169	●みそ汁 赤 じゃがいも 26 料理酒 6.5 赤 うすあけ(冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 青ねぎ 6.5 黄 線実油 1.3 黄 砂糖 1.3 赤 みりん 13 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169
	ENERGY 746kcal たんぱく質 31.3g 脂質 14.4g 糖質 115.0g	ENERGY 746kcal たんぱく質 31.3g 脂質 14.4g 糖質 115.0g	●まっ茶ういろう 赤 白いんげん(ペースト) 10 黄 上新粉 8 緑 抹茶 0.1 黄 砂糖 5 水 10
15(水)	鶏肉とコーンのシチュー キャベツときゅうりのサラダ カわちばんかん	●鶏肉とコーンのシチュー 赤 鶏肉 45.5 水 130	シチューの素 14.3
	[鶏肉とコーンのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。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、コーン、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込み、最後にグリンピースを加えて煮る。		
15(水)	[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配		

21 (火) ごはん 牛 乳	中華煮 チングンサイともやしのしょうがあえ りんご (カット缶)	●中華煮 赤 豚肉 52 料理酒 1.56 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 たけのこ (水煮) 26 緑 にんじん 26 緑 にら 6.5 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.65 こしょう 0.026	こいくちしょうゆ 2.86 中華スープの素 0.26 黄 ジャガイモでん粉 1.3 水 49.4 ●チングンサイともやしのしょうがあえ 緑 ブラックペッペもやし 26 緑 チングンサイ 19.5 緑 しょうが 0.39 黄 砂糖 1.04 黄 うすくちしょうゆ 2.34 緑 りんご (カット缶) 58
	[中華煮]①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。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、だけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、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、最後にらを加えて煮る。[チングンサイともやしのしょうがあえ]①もやしはゆでるか、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。チングンサイはゆでる。②しょうが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[りんご (カット缶)]①りんごは1人1/30缶ずつである。		エネルギー 716kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.2g 糖質 112.7g
22 (水) ミニコッパン 牛 乳	ミートソーススパゲッティ レタスとコーンのサラダ いもけんぴフィッシュ	●ミートソーススパゲッティ 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 黄 スパゲッティ 39 黄 純実油 1.17 緑 たまねぎ 71.5 緑 にんじん 19.5 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 純実油 1.04 塩 0.91 こしょう 0.039 ローレル 0.026 ケチャップ 15.6	トマトピューレ 7.8 ウスターーソース 2.6 黄 上新粉 2.6 水 7.8 ※塩 1 ●レタスとコーンのサラダ 緑 レタス 39 緑 コーン (冷) 13 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 1.04 黄 うすくちしょうゆ 0.65 赤 純実油 0.39 赤 いもけんぴフィッシュ (袋) 5
	[ミートソーススパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルーム、上新粉を加え、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターーソースで味つけして湯を加え、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[レタスとコーンのサラダ]①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、6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、配缶時に①の材料にかけ、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。		エネルギー 699kcal たんぱく質 30.6g 脂質 25.2g 糖質 80.4g
23 (木) ごはん 牛 乳	豚丼 きゅうりの梅風味 白玉だんご きな粉 (袋・白玉だんご)	●豚丼 赤 豚肉 52 料理酒 1.56 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 純実油 0.65 ●白玉だんご 黄 砂糖 1.95 みりん 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 0.75 黄 じゃがいもでん粉 0.45 水 15 赤 だしこんぶ 0.104 赤 きずりぶし 0.39	水 26 ●きゅうりの梅風味 糸こんにゃく 39 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 1.04 ●白玉だんご 黄 白玉だんご 45 黄 砂糖 1.5 水 0.75 黄 じゃがいもでん粉 0.45 水 15 ●きな粉 (袋・白玉だんご) 赤 きな粉 (袋) 3
	[豚丼]①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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。更ににんじん、たまねぎ、糸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、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、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[きゅうりの梅風味]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梅肉、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。[白玉だんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、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。②白玉だんごはゆでるか、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。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。[きな粉 (袋・白玉だんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。		エネルギー 753kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.5g 糖質 121.8g
24 (金) 加工パン 牛 乳	ワインのケチャップソース スープ 焼きツナキャベツ	●ワインのケチャップソース 赤 ワインナーソーセージ 40 黄 砂糖 0.5 ケチャップ 3 トンカツソース 1 ウスターーソース 0.3 黄 ジャガイもん粉 0.1 ●焼きツナキャベツ 水 3.5 ●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン (白) 0.78 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん (冷) 13 緑 グリーンピース (冷) 6.5	練 しめじ 13 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 赤 ツナ缶 6.5 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.39 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 1.04 チキンブイヨン 0.26 黄 純実油 0.39 赤 ツナ缶 6.5 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.39 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 1.04 チキンブイヨン 0.26 黄 純実油 0.39 ●スープ 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 緑 キャベツ 39 緑 ピーマン 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.39 黄 純実油 0.65 赤 テンメンジャン 2.6 黄 砂糖 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.04 水 169 ●きゅうりのピリ辛あえ 緑 キゅうり 39 黄 砂糖 0.26 水 0.52 赤 鶏肉 26 赤 だしこんぶ 0.65 赤 きずりぶし 0.04
27 (月) ごはん 牛 乳	ホイコウロー 中華スープ きゅうりのピリ辛あえ	●ホイコウロー 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 緑 キャベツ 39 緑 ピーマン 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.39 黄 純実油 0.65 赤 テンメンジャン 2.6 黄 砂糖 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.04 水 2.6 ●中華スープ 赤 鶏肉 26	料理酒 0.78 緑 たまねぎ 26 緑 チングンサイ 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 えのきだけ 13 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 赤 ツナ缶 6.5 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.26 米酢 0.52 うすくちしょうゆ 1.3 赤 だしこんぶ 0.65 赤 きずりぶし 0.04
28 (火) ごはん 牛 乳	きびなごてんぶら みそ汁 わかたけ煮	●きびなごてんぶら 赤 きびなごてんぶら 45.5 黄 なたね油 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 米酢 1.3 水 1.95 ●みそ汁 赤 鶏肉 19.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 こまつな (冷) 19.5 緑 にんじん 13 赤 あみぞ 13	赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 きずりぶし 2.6 水 169 ●わかたけ煮 緑 たけのこ (水煮) 26 赤 わかめ (冷) 6.5 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.56 赤 だしこんぶ 0.78 赤 きずりぶし 0.299 水 19.5
	[きびなごてんぶら]①きびなごてんぶらは冷凍のまま熟したたね油で十分にあげる。（油の温度は170℃）②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなごてんぶらにかける。[みそ汁]①こまつなは流水解凍する。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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[わかたけ煮]①だけのこはゆでる。わかめ（冷）はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（冷）を加えて煮る。		エネルギー 755kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.4g 糖質 108.2g

29 (水) 加工パン 牛 乳	マカロニグラタン キャベツのスープ みかん (缶)	●マカロニグラタン 赤 鶏肉 39 ワイン (白) 1.17 緑 にんじん 13 緑 たまねぎ 39 緑 パセリ 0.65 黄 純実油 0.65 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉 (薄力粉) 3.25 赤 牛乳 26 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 (米粉) 0.65	●マカロニグラタン 赤 ウィンナー 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 たまねぎ 6.5 緑 グリーンピース (冷) 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●みかん (缶) エネルギー 803kcal たんぱく質 36.3g 脂質 23.0g 糖質 106.3g
	タコライス もすくのスープ 焼きじゃが	●タコライス 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 白ねぎ 6.5 緑 グリーンピース (冷) 6.5 緑 えのきだけ 13 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169	●タコライス 赤 ささみ (水煮) 19.5 緑 にんじん 13 緑 たまねぎ 6.5 緑 えのきだけ 13 緑 グリーンピース (冷) 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.39 塩 0.52 こしょう 0.026 チキンブイヨン 1.95 水 169
30 (木) ごはん 牛 乳	ごはん	●ごはん 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 白ねぎ 6.5 緑 グリーンピース (冷) 6.5 緑 えのきだけ 13 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169	●ごはん 赤 ささみ 19.5 緑 にんじん 13 緑 たまねぎ 6.5 緑 えのきだけ 13 緑 グリーンピース (冷) 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.39 塩 0.52 こしょう 0.026 チキンブイヨン 1.95 水 169
	牛 乳	●牛 乳 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 白ねぎ 6.5 緑 グリーンピース (冷) 6.5 緑 えのきだけ 13 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169	●牛 乳 赤 ささみ 19.5 緑 にんじん 13 緑 たまねぎ 6.5 緑 えのきだけ 13 緑 グリーンピース (冷) 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.39 塩 0.52 こしょう 0.026 チキンブイヨン 1.95 水 169
31 (金) コッペパン 牛 乳	ケチャップ煮 ベーコンとさんどまめのソテー キャベツのバジル風味サラダ	●ケチャップ煮 赤 鶏肉 49 ワイン (白) 1.47 緑 さんどまめ 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 緑 たまねぎ 49 緑 えのきだけ 21 緑 グリーンピース (冷) 7 黄 純実油 0.42 ●ベーコンとさんどまめのソテー 赤 ベーコン 10.4 緑 さんどまめ 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 純実油 0.26 緑 にんじん 21 緑 グリーンピース (冷) 7 黄 こしょう 0.013 ●キャベツのバジル風味サラダ 赤 キャベツ 39 緑 キャベツ 0.56 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 こしょう 0.014 ローレル 0.042 ケチャップ 11.2 チキンブイヨン 0.84 水 70	●ベーコンとさんどまめのソテー 赤 ベーコン 10.4 緑 さんどまめ 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 純実油 0.26 緑 にんじん 21 緑 グリーンピース (冷) 7 黄 こしょう 0.013 ●キャベツのバジル風味サラダ 赤 キャベツ 39 緑 キャベツ 0.56 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 こしょう 0.014 ローレル 0.042 ケチャップ 11.2 チキンブイヨン 0.84 水 70
	バター	●バター 赤 牛ひき肉 26 赤 きずりぶし 0.39	●バター 赤 牛ひき肉 26 赤 きずりぶし 0.39

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、海藻類）  
緑：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）

【パンの種類】  
・コッペパン（ジャムやバター等がつきます）  
・ミニコッペパン  
・加工パン（黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン）

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。

