

1(月)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮
	【豚肉のごまみそ焼き】①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、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(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、いりごまをふり、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わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、キャベツを加えて煮る。③煮上れば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【切干しだいこんのいため煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切干しだいこんは十分にもみ洗した後、ぬるま湯につけてもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上れば、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て煮含める。(火をきってしばらく味を含ませる)
ごはん	
牛乳	
エネルギー 709kcal たんぱく質 30.9g 脂質 19.3g 糖質 99.2g	

2(火)	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ いちごジャム
	【えびのチリソース(えび)】①えびはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。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、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配付時にえびにかまらせる。【中華スープ】①たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、にんにく、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上れば、焼き豚、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、中華スープの素で味つける。【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。
コッペパン	
牛乳	
エネルギー 792kcal たんぱく質 36.7g 脂質 26.5g 糖質 94.9g	

3(水)	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ
	【豚ひき肉とにらのそぼろ丼】①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【みそ汁】①わかめ(乾)はもどす。②にぼしでだしをとり、鶏肉、キャベツの順に加えて煮る。(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煮上れば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。②さんどまめはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は80人分程度、中学校は60人分程度)に入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配付時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。
ごはん	
牛乳	
エネルギー 711kcal たんぱく質 32.0g 脂質 17.1g 糖質 101.8g	

4(木)	チキンレバーカツ(小麦) スープ煮 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ
	【チキンレバーカツ(小麦)】①チキンレバー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℃)【スープ煮】①湯をわかし、チキンピジョンを加え、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。②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、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。【グリーンアスパラガスとコーンのサラダ】①グリーンアスパラガス、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(グリーンアスパラガスは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460人分程度)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、配付時に①の材料にかけ、あえる。
黒糖パン	
牛乳	
エネルギー 845kcal たんぱく質 31.8g 脂質 30.7g 糖質 99.2g	

5(金)	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし缶
	【和風カレー丼】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。けずりぶしでだしをとる。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、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上れば、塩、カレールーの素、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【オクラの甘酢あえ】①オクラは穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、8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、配付時にオクラにかけ、あえる。【和なし缶】①和なしは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。
ごはん	
牛乳	
エネルギー 762kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.0g 糖質 111.8g	

8(月)	いわし天ぷら(小麦) 五目汁 きゅうりの酢のもの 焼きのり(中)
	【いわし天ぷら(小麦)】①いわし天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℃)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、配付時にいわし天ぷらにかけ、【五目汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。わかめ(乾)はもどす。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煮上れば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【きゅうりの酢のもの】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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、配付時にきゅうりにかけ、あえる。【焼きのり(中)】①焼きのりは1人1袋ずつである。
ごはん	
牛乳	
エネルギー 778kcal たんぱく質 28.4g 脂質 25.2g 糖質 106.1g	

●豚肉のごまみそ焼き	赤 だしこんぶ	0.6
赤 豚肉	赤 けずりぶし	2.1
緑 たまねぎ	水	140
緑 ビーマン		
黄 ねりごま	2.6	赤 うすあげ(冷)
黄 砂糖	0.65	緑 にんじん
こいくちしょうゆ	3.12	緑 切干しだいこん
赤 みそ	2.34	黄 綿実油
黄 いりごま(白)	1.3	黄 砂糖
●すまし汁		
赤 かまぼこ	13	うすくちしょうゆ
緑 キャベツ	39	こいくちしょうゆ
赤 わかめ(乾)	0.65	赤 だしこんぶ
塩	0.33	赤 けずりぶし
うすくちしょうゆ	4.3	水

●えびのチリソース(えび)	緑 たけのこ(水煮)	13
赤 えび	緑 にんじん	13
黄 じゃがいもでん粉	緑 ブラックマッペもやし	13
黄 なたね油	緑 しいたけ(乾)	0.65
緑 たまねぎ	塩	0.25
緑 しょうが	0.42	こしょう
緑 にんにく	0.42	うすくちしょうゆ
黄 綿実油	0.42	中華スープの素
トウバンジャン	0.2	水
黄 砂糖	0.42	●ミニフィッシュ
こいくちしょうゆ	1.12	赤 ミニフィッシュ(袋)
ケチャップ	7	
●中華スープ		
赤 焼き豚	13	
緑 チンゲンサイ	26	

●豚ひき肉とにらのそぼろ丼	赤 わかめ(乾)	0.65
赤 豚ひき肉	赤 赤みそ	10.7
緑 たまねぎ	赤 白みそ	4.3
緑 にんじん	赤 にぼし	2.1
緑 にら	水	140
緑 しょうが	0.65	●さんどまめのごまあえ
緑 にんにく	0.26	緑 さんどまめ
黄 綿実油	0.65	黄 ねりごま
黄 砂糖	0.78	黄 砂糖
うすくちしょうゆ	1.95	こいくちしょうゆ
こいくちしょうゆ	3.25	黄 いりごま(白)
●みそ汁		
赤 鶏肉	13	
緑 キャベツ	45.5	
緑 えのきたけ	13	

●チキンレバーカツ(小麦)	チキンピジョン	1.04
赤 チキンレバーカツ	水	91
黄 なたね油	●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ	
●スープ煮	緑 グリーンアスパラガス	26
赤 ウインナー	緑 コーン(冷)	6.5
黄 じゃがいも	黄 砂糖	1.3
緑 キャベツ	塩	0.26
緑 たまねぎ	ワインビネガー	1.04
緑 にんじん	黄 綿実油	0.39
塩	0.52	
こしょう	0.026	
うすくちしょうゆ	1.3	

●和風カレー丼	赤 けずりぶし	1.68
赤 豚肉	水	70
赤 うすあげ(冷)	●オクラの甘酢あえ	
緑 たまねぎ	緑 オクラ	26
緑 にんじん	黄 砂糖	0.78
緑 青ねぎ	塩	0.13
緑 しょうが	米酢	0.78
カレー粉	うすくちしょうゆ	0.26
黄 綿実油	●和なし缶	
塩	緑 和なし缶	58
カレールーの素(米粉)	11.2	
こいくちしょうゆ	2.8	

●いわし天ぷら(小麦)	塩	0.43
赤 いわし天ぷら	うすくちしょうゆ	4.3
黄 なたね油	赤 だしこんぶ	0.6
黄 砂糖	赤 けずりぶし	2.1
みりん	水	140
米酢	●きゅうりの酢のもの	
こいくちしょうゆ	緑 きゅうり	0.39
水	黄 砂糖	0.65
●五目汁	塩	0.26
赤 鶏肉	米酢	0.91
緑 料理酒	●焼きのり(中)	
緑 たまねぎ	赤 焼きのり(袋)	1.25
緑 キャベツ		
緑 にんじん		
赤 わかめ(乾)		

9(火)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ
	【鶏肉とかぼちゃのシチュー】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。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③煮上れば、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ミックス海そうのサラダ】①ミックス海そうはさっと洗う。②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(キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、きゅうりは小学校は270人分程度、中学校は205人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ミックス海そうはゆでる。③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、配付時に②の材料にかけ、あえる。【オレンジ】①オレンジは1人1/4切ずつである。
パンパンキンパン	
牛乳	
エネルギー 782kcal たんぱく質 32.9g 脂質 25.7g 糖質 93.8g	

10(水)	八宝菜(卵) あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ
	【八宝菜(卵)】①豚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綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加え、砂糖、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、「卵除去食」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。【あつあげの中華みそだれかけ】①あつあげは網なしホテルパン(小学校は40人分程度、中学校は25人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、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、配付時にあつあげにかける。【もやしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配付時にもやしにかけ、あえる。
ごはん	
牛乳	
除去食(卵)	
エネルギー 766kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.0g 糖質 99.8g	

11(木)	豚肉のレモンじょうゆ焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ
	【豚肉のレモンじょうゆ焼き】①豚肉は塩、こしょう、うすくちしょうゆ、レモン、綿実油で下味をつける。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(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)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。【鶏肉とキャベツのスープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンピジョンを加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上れば、マッシュルーム、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にグリー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。(火をきってしばらく味を含ませる)
黒糖パン	
牛乳	
エネルギー 758kcal たんぱく質 39.6g 脂質 24.0g 糖質 87.9g	

12(金)	鶏肉とあつあげの煮もの 牛肉とキャベツのいためもの きゅうりのしょうがづけ
	【鶏肉とあつあげの煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、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、あつあげを加えて煮、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含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【牛肉とキャベツのいためもの】①牛肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、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。【きゅうりのしょうがづけ】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②しょうが汁、砂糖、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。
ごはん	
牛乳	
エネルギー 708kcal たんぱく質 31.7g 脂質 17.1g 糖質 101.3g	

15(月)	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご缶
	【ハヤシライス】①牛肉はワインで下味をつける。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、チキンピジョン、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。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、ローレル、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、水どき上新粉(上新粉重量の3倍量の水でとく)を加えて煮こみ、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のハヤシをかける。【キャベツとコーンのサラダ】①キャベツ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(キャベツは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460人分程度)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、配付時に①の材料にかけ、あえる。【りんご缶】①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。
ごはん	
牛乳	
エネルギー 822kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.9g 糖質 125.0g	

16(火)	和風焼きそば(小麦) きざみのり(袋・和風焼きそば) オクラのごま酢あえ まっ茶大豆 発酵乳(乳)(中)
	【和風焼きそば(小麦)】①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。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、最後に中華めんを加えて更にいためる。【きざみのり(袋・和風焼きそば)】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【オクラのごま酢あえ】①オクラは穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②すりごま、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配付時にオクラにかけ、あえる。【まっ茶大豆】①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。【発酵乳(乳)(中)】①発酵乳は1人1本ずつである。
ミニコッペパン	
牛乳	
エネルギー 728kcal たんぱく質 37.1g 脂質 24.0g 糖質 80.7g	

●鶏肉とかぼちゃのシチュー	赤 鶏肉	45.5
赤 鶏肉	緑 キャベツ	26
白ワイン	1.43	緑 きゅうり
赤 ベーコン	6.5	赤 ミックス海そう(冷)
緑 かぼちゃ	45.5	黄 砂糖
緑 たまねぎ	39	塩
緑 グリーンピース(冷)	6.5	米酢
緑 マッシュルーム水煮	13	うすくちしょうゆ
黄 綿実油	0.65	黄 綿実油
こしょう(白)	0.039	●オレンジ
シチュールウの素	14.3	緑 オレンジ
水	130	

●八宝菜(卵)	緑 しょうが	0.3
赤 豚肉	緑 にんにく	0.1
緑 料理酒	1.17	緑 テンメンジャン
赤 うずら卵水煮	26	黄 砂糖
緑 キャベツ	39	緑 こいくちしょうゆ
緑 たまねぎ	39	水
緑 にんじん	19.5	黄 ごま油
緑 たけのこ(水煮)	13	●もやしの中華あえ
緑 ビーマン	13	緑 ブラックマッペもやし
緑 しいたけ(乾)	1.3	黄 砂糖
綿実油	0.65	塩
黄 砂糖	0.65	米酢
塩	0.39	黄 ごま油
こしょう	0.026	
うすくちしょうゆ	1.3	
こいくちしょうゆ	2.6	
黄 じゃがいもでん粉	1.3	
水	10.4	

●あつあげの中華みそだれかけ	赤 あつあげ(冷)	50
●豚肉のレモンじょうゆ焼き	緑 マッシュルーム水煮	13
赤 豚肉	塩	0.32
緑 たまねぎ	こしょう	0.02
塩	0.28	うすくちしょうゆ
こしょう	0.042	チキンピジョン
うすくちしょうゆ	1.82	水
緑 レモン(果汁)	1.68	●うずら豆のグラッセ
黄 綿実油	0.56	赤 うずら豆(乾)
●鶏肉とキャベツのスープ	黄 砂糖	2.6
赤 鶏肉	26	塩
白ワイン	0.78	黄 オリーブ油
緑 キャベツ	52	水
緑 にんじん	13	
緑 グリーンピース(冷)	6.5	
緑 コーン(冷)	6.5	

●鶏肉とあつあげの煮もの	赤 鶏肉	39
赤 鶏肉	緑 料理酒	0.65
料理酒	1.17	緑 キャベツ
赤 あつあげ(冷)	32.5	緑 ビーマン
黄 じゃがいも	26	黄 砂糖
緑 たまねぎ	45.5	黄 綿実油
緑 にんじん	19.5	塩
緑 さんどまめ(冷)	13	こいくちしょうゆ
黄 砂糖	1.56	●きゅうりのしょうがづけ
みりん	0.65	緑 きゅうり
塩	0.13	緑 しょうが
うすくちしょうゆ	2.6	黄 砂糖
こいくちしょうゆ	2.6	うすくちしょうゆ
けずりぶし	1.17	
水	52	

●ハヤシライス	水	91.7
赤 牛肉	●キャベツとコーンのサラダ	
白ワイン	緑 キャベツ	32.5
黄 じゃがいも	緑 コーン(冷)	6.5
緑 たまねぎ	黄 砂糖	1.04
緑 にんじん	21	塩
緑 グリーンピース(冷)	7	米酢
緑 セロリ	2.8	うすくちしょうゆ
緑 マッシュルーム水煮	14	黄 綿実油
綿実油	0.7	●りんご缶
ケチャップ	11.2	緑 りんご缶
トマトピューレ	5.6	
塩	0.56	
こしょう	0.014	
ローレル	0.028	
デミグラスソース(米粉)	2.8	
トンカツソース	2.8	
ウスターソース	2.8	
チキンピジョン	1.12	
黄 上新粉	6.1	

●和風焼きそば(小麦)	赤 きざみのり(袋)	0.8
赤 豚肉	●オクラのごま酢あえ	
緑 料理酒	緑 オクラ	26
黄 中華めん	黄 すりごま(白)	0.39

17(水)	鶏肉の塩こうじ焼き みそ汁 魚ひじきそばろ おさつチップス(中)	●鶏肉の塩こうじ焼き 赤 鶏肉 63 緑 たまねぎ 28 塩こうじ 5.2 ●みそ汁 赤 どうふ(冷) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 こまつな(冷) 19.5 緑 にんじん 13 緑 えのきたけ 13 赤 赤みそ 10.7 赤 白みそ 4.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1	水 140 ●魚ひじきそばろ 赤 魚ミンチ 21 料理酒 0.63 緑 しそ 0.42 赤 ひじき 1.4 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 1.95 ●おさつチップス(中) 黄 おさつチップス(袋) 5	
ごはん	は流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【魚ひじきそばろ】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、魚ミンチをいため、料理酒をかける。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。【おさつチップス(中)】①おさつチップスは1人1袋ずつである。	●サーモンフライ(小麦) 赤 サーモンフライ 50 黄 なたね油 8 ●カレースープ 赤 牛肉 19.5 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.1 こしょう 0.021	カレールウの素(米粉) 5.2 チキンブイオン 1.56 水 135 ●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.91 黄 綿実油 0.39 ●スライスチーズ(乳)(中) 赤 スライスチーズ 20	
18(木)	サーモンフライ(小麦) カレースープ キャベツのサラダ スライスチーズ(乳)(中) ブルーベリージャム	●サーモンフライ(小麦) ①サーモンフライは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)【カレースープ】①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上があれば、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。【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(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)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、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【スライスチーズ(乳)(中)】①スライスチーズは1人1枚ずつである。	●豚肉の梅風味焼き 赤 豚肉 64.8 緑 ビーマン 21.6 緑 梅肉 4.3 黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72 ●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.43	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの
ごはん	にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上があれば、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。【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(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)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、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【スライスチーズ(乳)(中)】①スライスチーズは1人1枚ずつである。	●マーボー春雨 赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 黄 春雨 11.7 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 なら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 しいたけ(乾) 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.4 黄 砂糖 0.26	塩 0.26 こいくちしょうゆ 4.16 赤 赤みそ 5.2 水 65 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 チンゲンサイ 26 緑 ブラックマッペもやし 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 2.08 ●いり黒豆 赤 いり黒豆(袋) 5	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの
牛乳	エネルギー 731kcal たんぱく質 35.5g 脂質 17.1g 糖質 104.0g	●マーボー春雨 赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 黄 春雨 11.7 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 なら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 しいたけ(乾) 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.4 黄 砂糖 0.26	塩 0.26 こいくちしょうゆ 4.16 赤 赤みそ 5.2 水 65 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 チンゲンサイ 26 緑 ブラックマッペもやし 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 2.08 ●いり黒豆 赤 いり黒豆(袋) 5	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの
19(金)	マーボー春雨 チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆	●マーボー春雨 赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 黄 春雨 11.7 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 なら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 しいたけ(乾) 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.4 黄 砂糖 0.26	塩 0.26 こいくちしょうゆ 4.16 赤 赤みそ 5.2 水 65 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 チンゲンサイ 26 緑 ブラックマッペもやし 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 2.08 ●いり黒豆 赤 いり黒豆(袋) 5	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの
ごはん	【マーボー春雨】①春雨はさつとゆでもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。砂糖、塩、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、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)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煮上があれば、春雨を加え、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【チンゲンサイともやしの甘酢あえ】①チンゲンサイ、もやしは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(チンゲンサイは小学校は100人分程度、中学校は75人分程度、もやしは小学校は140人分程度、中学校は105人分程度)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合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【いり黒豆】①いり黒豆は1人1袋ずつである。	●マーボー春雨 赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 黄 春雨 11.7 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 なら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 しいたけ(乾) 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.4 黄 砂糖 0.26	塩 0.26 こいくちしょうゆ 4.16 赤 赤みそ 5.2 水 65 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 チンゲンサイ 26 緑 ブラックマッペもやし 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 2.08 ●いり黒豆 赤 いり黒豆(袋) 5	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの
牛乳	エネルギー 889kcal たんぱく質 38.1g 脂質 36.0g 糖質 92.7g	●マーボー春雨 赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 黄 春雨 11.7 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 なら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 しいたけ(乾) 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.4 黄 砂糖 0.26	塩 0.26 こいくちしょうゆ 4.16 赤 赤みそ 5.2 水 65 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 チンゲンサイ 26 緑 ブラックマッペもやし 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 2.08 ●いり黒豆 赤 いり黒豆(袋) 5	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの
22(月)	鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 ツナともやしのいためもの	●鶏肉のおろししょうゆかけ 赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず(果汁) 0.7 ●みそ汁 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 だいこん葉(乾) 0.65	赤 赤みそ 10.7 赤 白みそ 4.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140 ●ツナともやしのいためもの 赤 ツナ 13 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.26 うすくちしょうゆ 0.39	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ
ごはん	【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(小学校は35人分程度、中学校は25人分程度)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、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。【みそ汁】①だいこん葉(乾)はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上があれば、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。【ツナともやしのいためもの】①綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。②いたまれば、うすくちしょうゆで味つけする。	●鶏肉のおろししょうゆかけ 赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず(果汁) 0.7 ●みそ汁 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 だいこん葉(乾) 0.65	塩 0.26 こいくちしょうゆ 4.16 赤 赤みそ 5.2 水 65 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 チンゲンサイ 26 緑 ブラックマッペもやし 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 2.08 ●いり黒豆 赤 いり黒豆(袋) 5	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ
牛乳	エネルギー 757kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.0g 糖質 107.9g	●鶏肉のおろししょうゆかけ 赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず(果汁) 0.7 ●みそ汁 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 だいこん葉(乾) 0.65	塩 0.26 こいくちしょうゆ 4.16 赤 赤みそ 5.2 水 65 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 チンゲンサイ 26 緑 ブラックマッペもやし 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 2.08 ●いり黒豆 赤 いり黒豆(袋) 5	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ
23(火)	カレードリア スープ ぶどうゼリー	●カレードリア 赤 鶏肉 26.3 黄 精白米 10.5 緑 たまねぎ 31.5 緑 グリンピース(冷) 4.2 黄 綿実油 1.1 こしょう 0.021 カレー粉 0.21 ウスターソース 1.1 カレールウの素(米粉) 4.2 水 10.5 ●スープ 赤 豚肉 26 白ワイン 0.78 黄 ジャがいも 26	緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 パセリ 0.65 塩 0.32 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.1 チキンブイオン 1.9 水 135 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40	いか天ぷら(小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ みかんジャム
おさつパン	【カレードリア】①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリンピース、湯、米を加えて煮る。④煮上があれば、こしょう、カレー粉、ウスターソース、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)で味つけし、ミニパット(1クラスの数分、ふたなし)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。【スープ】①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイオンを加え、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上があれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【ぶどうゼリー】①ぶどうゼリーは1人1コずつである。	●カレードリア 赤 鶏肉 26.3 黄 精白米 10.5 緑 たまねぎ 31.5 緑 グリンピース(冷) 4.2 黄 綿実油 1.1 こしょう 0.021 カレー粉 0.21 ウスターソース 1.1 カレールウの素(米粉) 4.2 水 10.5 ●スープ 赤 豚肉 26 白ワイン 0.78 黄 ジャがいも 26	緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 パセリ 0.65 塩 0.32 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.1 チキンブイオン 1.9 水 135 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40	いか天ぷら(小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ みかんジャム
牛乳	エネルギー 828kcal たんぱく質 33.7g 脂質 21.9g 糖質 112.3g	●カレードリア 赤 鶏肉 26.3 黄 精白米 10.5 緑 たまねぎ 31.5 緑 グリンピース(冷) 4.2 黄 綿実油 1.1 こしょう 0.021 カレー粉 0.21 ウスターソース 1.1 カレールウの素(米粉) 4.2 水 10.5 ●スープ 赤 豚肉 26 白ワイン 0.78 黄 ジャがいも 26	緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 パセリ 0.65 塩 0.32 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.1 チキンブイオン 1.9 水 135 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40	いか天ぷら(小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ みかんジャム
24(水)	チンジャオオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオオニューロウスー 赤 牛肉 56 こいくちしょうゆ 1.68 緑 ビーマン 21 緑 たけのこ(水煮) 14 緑 しょうが 0.84 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 0.84 オイスターソース 1.12 黄 ジャがいもでん粉 0.42 ●中華みそスープ 赤 鶏肉 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	緑 コーン(冷) 6.5 緑 なら 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 赤 赤みそ 7.2 中華スープの素 0.6 水 135 ●えだまめ 緑 えだまめ(冷) 15 ※塩 0.2	チキントマトスパゲッティ(小麦) キャベツのピクルス 棒チーズ(乳)
ごはん	【チンジャオオニューロウスー】①牛肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にビーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水できでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【中華みそスープ】①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上があれば、コーンを加えて煮、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し、最後ににらを加えて煮る。【えだまめ】①えだまめは塩ゆでするか、または、塩で下味をつけ、穴あきホテルパン(100人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。	●チンジャオオニューロウスー 赤 牛肉 56 こいくちしょうゆ 1.68 緑 ビーマン 21 緑 たけのこ(水煮) 14 緑 しょうが 0.84 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 0.84 オイスターソース 1.12 黄 ジャがいもでん粉 0.42 ●中華みそスープ 赤 鶏肉 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	緑 コーン(冷) 6.5 緑 なら 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 赤 赤みそ 7.2 中華スープの素 0.6 水 135 ●えだまめ 緑 えだまめ(冷) 15 ※塩 0.2	チキントマトスパゲッティ(小麦) キャベツのピクルス 棒チーズ(乳)
牛乳	エネルギー 723kcal たんぱく質 34.4g 脂質 19.8g 糖質 97.8g	●チンジャオオニューロウスー 赤 牛肉 56 こいくちしょうゆ 1.68 緑 ビーマン 21 緑 たけのこ(水煮) 14 緑 しょうが 0.84 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 0.84 オイスターソース 1.12 黄 ジャがいもでん粉 0.42 ●中華みそスープ 赤 鶏肉 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	緑 コーン(冷) 6.5 緑 なら 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 赤 赤みそ 7.2 中華スープの素 0.6 水 135 ●えだまめ 緑 えだまめ(冷) 15 ※塩 0.2	チキントマトスパゲッティ(小麦) キャベツのピクルス 棒チーズ(乳)

25(木)	チキントマトスパゲッティ(小麦) キャベツのピクルス 棒チーズ(乳)	●チキントマトスパゲッティ(小麦) 赤 鶏肉 40.5 白ワイン 1.2 赤 ウインナー 20.3 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 54 緑 トマト缶 27 緑 にんじん 13.5 緑 ビーマン 13.5 緑 にんにく 0.68 黄 オリーブ油 0.68 塩 0.68 こしょう(粗挽) 0.041 うすくちしょうゆ 4.1	バジル 0.014 ※塩 1 ●キャベツのピクルス 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26 ●棒チーズ(乳) 赤 棒チーズ 10
ミニコッペパン	【チキントマトスパゲッティ(小麦)】①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ビーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えて更にいためる。【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(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)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、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。【棒チーズ(乳)】①棒チーズは1人1本ずつである。	●豚肉の梅風味焼き 赤 豚肉 64.8 緑 ビーマン 21.6 緑 梅肉 4.3 黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72 ●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.43	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの
牛乳	エネルギー 656kcal たんぱく質 32.9g 脂質 22.0g 糖質 74.5g	●豚肉の梅風味焼き 赤 豚肉 64.8 緑 ビーマン 21.6 緑 梅肉 4.3 黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72 ●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.43	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの
26(金)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの	●豚肉の梅風味焼き 赤 豚肉 64.8 緑 ビーマン 21.6 緑 梅肉 4.3 黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72 ●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.43	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの
ごはん	【豚肉の梅風味焼き】①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油を合わせて下味をつける。②①の豚肉にビ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(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)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。【五目汁】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、たまねぎ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上があれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【ツナとさんどまめのいためもの】①ツナは十分に油をきる。さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、さんどまめ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。	●豚肉の梅風味焼き 赤 豚肉 64.8 緑 ビーマン 21.6 緑 梅肉 4.3 黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72 ●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.43	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの
牛乳	エネルギー 730kcal たんぱく質 32.6g 脂質 21.4g 糖質 98.2g	●豚肉の梅風味焼き 赤 豚肉 64.8 緑 ビーマン 21.6 緑 梅肉 4.3 黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72 ●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.43	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの
29(月)	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ	●肉じゃが 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 ジャがいも 58.5 赤 こんにやく 26 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 0.91	水 39 ●オクラのおかかいため 緑 オクラ 26 黄 綿実油 0.39 みりん 1.95 うすくちしょうゆ 1.04 赤 かつおぶし(粉末) 0.65 水 1.3 ●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
ごはん	【肉じゃが】①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにやくはゆでる。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、糸こんにやくの順にいため、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詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。【オクラのおかかいため】①綿実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる、最後にかつおぶしを加えていためる。【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(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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。	●肉じゃが 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 ジャがいも 58.5 赤 こんにやく 26 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 0.91	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ
牛乳	エネルギー 708kcal たんぱく質 27.4g 脂質 17.3g 糖質 101.1g	●肉じゃが 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 ジャがいも 58.5 赤 こんにやく 26 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 0.91	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ
30(火)	いか天ぷら(小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ みかんジャム	●いか天ぷら(小麦) 赤 いか天ぷら 60 黄 なたね油 9 ●フレッシュトマトのスープ煮 赤 鶏肉 19.5 白ワイン 0.65 赤 ウインナー 13 黄 ジャがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 13 塩 0.4 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 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 綿実油 0.39
ごはん	【いか天ぷら(小麦)】①いか天ぷらは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)【フレッシュトマトのスープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイオンを加え、鶏肉、にんじん、たまねぎ、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、トマトを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、「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。【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(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)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。	●いか天ぷら(小麦) 赤 いか天ぷら 60 黄 なたね油 9 ●フレッシュトマトのスープ煮 赤 鶏肉 19.5 白ワイン 0.65 赤 ウインナー 13 黄 ジャがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 13 塩 0.4 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 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 綿実油 0.39
牛乳	エネルギー 881kcal たんぱく質 36.2g 脂質 33.8g 糖質 96.8g	●いか天ぷら(小麦) 赤 いか天ぷら 60 黄 なたね油 9 ●フレッシュトマトのスープ煮 赤 鶏肉 19.5 白ワイン 0.65 赤 ウインナー 13 黄 ジャがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 13 塩 0.4 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 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 綿実油 0.39
除去食(大豆)	エネルギー 881kcal たんぱく質 36.2g 脂質 33.8g 糖質 96.8g	●いか天ぷら(小麦) 赤 いか天ぷら 60 黄 なたね油 9 ●フレッシュトマトのスープ煮 赤 鶏肉 19.5 白ワイン 0.65 赤 ウインナー 13 黄 ジャがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 13 塩 0.4 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 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 綿実油 0.39

6月8日(月)

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

- むし歯を予防する
だ液が多く分泌ぶんびつされることによって、口の中を清潔にし、むし歯を予防します。
- 消化・吸収をよくする
食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化・吸収がしやすくなります。
- 食べ過ぎを防ぐ
脳なんぞうにある満腹中枢が刺激しげきされることで満腹感が得られ、食べ過ぎを予防します。
- 脳の働きをよくする
あごが動き、まわりの血管や神経しげきが刺激されて脳の血流がよくなります。



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)
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)

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。