

1 (水)	チンジャオニューロウスー ハムと野菜の中華スープ えだまめ アーモンドフィッシュ	●チンジャオニューロウスー 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 こいくちしようゆ 1.56 緑 ピーマン 19.5 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 しょうが 0.78 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.65 こいくちしようゆ 0.78 オイスターソース 1.04 黄 ジャガイモでん粉 0.39 ●ハムと野菜の中華スープ 赤 ハム 13	緑 たまねぎ 39 緑 チンゲンサイ 13 緑 にんじん 13 緑 しいたけ (乾) 0.65 塩 0.39 こしよう 0.026 うすくちしようゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●えだまめ 緑 えだまめ (冷) 15 塩 0.2 ●アーモンドフィッシュ 赤 アーモンドフィッシュ (袋) 5
	【チンジャオニューロウスー】①牛肉は料理酒、こいくちしようゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしようゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水でん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。【ハムと野菜の中華スープ】①しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のものと汁も使用）をわかし、にんじん、たまねぎ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、チングンサイを加えて煮、塩、こしよう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけする。【えだまめ】①えだまめはゆでるか（沸とう後10分間）、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。【アーモンドフィッシュ】①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。	【チンジャオニューロウスー】①牛肉は料理酒、こいくちしようゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしようゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水でん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。【ハムと野菜の中華スープ】①しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のものと汁も使用）をわかし、にんじん、たまねぎ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、チングンサイを加えて煮、塩、こしよう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけする。【えだまめ】①えだまめはゆでるか（沸とう後10分間）、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。【アーモンドフィッシュ】①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。	
2 (木)	エネルギー 711kcal たんぱく質 31.1g 脂質 19.9g 糖質 101.9g		
	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き てぼ豆のスープ さんどまめとコーンのサラダ	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 赤 鶏肉 70 緑 にんにく 0.14 塩 0.28 カレー粉 0.28 こしよう (粗挽) 0.01 黄 マヨネーズ 7 ケチャップ 4 ●てぼ豆のスープ 赤 ベーコン 6.5 赤 てぼ豆 (乾) 7.8 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65	黄 オリーブ油 0.26 塩 0.39 こしよう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●さんどまめとコーンのサラダ 緑 さんどまめ 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 0.52 うすくちしようゆ 0.13 黄 オリーブ油 0.26
パン (基本配合以外)	【鶏肉のカレーマヨネーズ焼き】①鶏肉はにんにく、塩、カレー粉、こしよう、マヨネーズ、ケチャップを合わせて下味をつける。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℃、1.5分間、焼き物機で焼く。【てぼ豆のスープ】①てぼ豆は熱湯に20分以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。（柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る。）②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、たまねぎ、にんじんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、塩、こしよう、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。【さんどまめとコーンのサラダ】①さんどまめ、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	【鶏肉のカレーマヨネーズ焼き】①鶏肉はにんにく、塩、カレー粉、こしよう、マヨネーズ、ケチャップを合わせて下味をつける。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℃、1.5分間、焼き物機で焼く。【てぼ豆のスープ】①てぼ豆は熱湯に20分以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。（柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る。）②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、たまねぎ、にんじんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、塩、こしよう、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。【さんどまめとコーンのサラダ】①さんどまめ、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	
	エネルギー 778kcal たんぱく質 38.8g 脂質 25.8g 糖質 97.7g		
3 (金)	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼 赤 豚ひき肉 52 緑 たまねぎ 45.5 緑 にら 13 緑 にんじん 13 緑 しうが 0.65 緑 にんにく 0.26 黄 綿実油 0.65 料理酒 1.3 黄 砂糖 1.56 ●キャベツの赤じそあえ 緑 キャベツ 39 赤 わかめ (乾) 0.65 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 ●みそ汁 黄 ジャガイモ 39	緑 えのきたけ 13 赤 わかめ (乾) 0.65 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 ●キャベツの赤じそあえ 緑 キャベツ 39 赤 ジャガイモ (塩漬乾) 0.26 赤 砂糖 0.39 赤 米酢 0.26 うすくちしようゆ 1.95 ●みそ汁 黄 ジャガイモ 39
	【豚ひき肉とにらのそぼろ丼】①綿実油を熱し、しうがを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしようゆ、うすくちしようゆで味つけし、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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。【キャベツの赤じそあえ】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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	【豚ひき肉とにらのそぼろ丼】①綿実油を熱し、しうがを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしようゆ、うすくちしようゆで味つけし、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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、じゃがいもを加えて煮る。③煮上がれば、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。【キャベツの赤じそあえ】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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	
4 (水)	エネルギー 705kcal たんぱく質 29.3g 脂質 15.9g 糖質 111.2g		
	スパゲッティミートソース キゅうりのピクルス アーモンドフィッシュ 発酵乳	●スパゲッティミートソース 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 黄 スパゲッティ 39 黄 綿実油 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 綿実油 1.04 塩 0.91 こしよう 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 小麦粉（薄力粉） 2.6 黄 綿実油 2.08 水 7.8 ※塩 1 ●きゅうりのピクルス 緑 キュウリ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしようゆ 0.26 ●アーモンドフィッシュ 赤 アーモンドフィッシュ (袋) 5 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
5 (木)	エネルギー 751kcal たんぱく質 33.5g 脂質 26.2g 糖質 95.3g		
	いわしてんぶら 五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの	●いわしてんぶら 赤 いわしてんぶら 52 黄 なたね油 7.8 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 米酢 1.3 こいくちしようゆ 1.95 水 1.3 ●五目汁 赤 とうふ (冷) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	緑 青ねぎ 6.5 塩 0.52 うすくちしようゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●豚肉とさんどまめのいためもの 赤 豚肉 26 緑 さんどまめ (冷) 26 黄 綿実油 0.26 塩 0.13 こいくちしようゆ 0.78
6 (木)	エネルギー 705kcal たんぱく質 33.5g 脂質 26.2g 糖質 95.3g		
	パン (1/2)	【スパゲッティミートソース】①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。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でルウをつくり、湯を少しずつ加えてのぼす。（ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます）④②がいたまれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしよう、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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【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、ワインビネガー、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。【アーモンドフィッシュ】①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。【発酵乳】①発酵乳は1人1本ずつである。	【スパゲッティミートソース】①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。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、たまねぎの順にいためる。③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でルウをつくり、湯を少しずつ加えてのぼす。（ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます）④②がいたまれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしよう、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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【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、ワインビネガー、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。【アーモンドフィッシュ】①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。【発酵乳】①発酵乳は1人1本ずつである。
7 (火)	エネルギー 751kcal たんぱく質 33.5g 脂質 26.2g 糖質 95.3g		
	いわしてんぶら 五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの	【いわしてんぶら】①いわしてんぶ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、こいくちしようゆ、湯を合わせて煮、配缶時にいわしてんぶらにかける。【五目汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【豚肉とさんどまめのいためもの】①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、塩、こいくちしようゆで味つけする。	【いわしてんぶら】①いわしてんぶ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、こいくちしようゆ、湯を合わせて煮、配缶時にいわしてんぶらにかける。【五目汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【豚肉とさんどまめのいためもの】①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、塩、こいくちしようゆで味つけする。
8 (水)	エネルギー 801kcal たんぱく質 29.5g 脂質 28.1g 糖質 107.5g		
	マー婆ーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆	●マー婆ーはるさめ 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 19.5 黄 はるさめ 9.1 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 たら 6.5 緑 しようが 0.65 緑 しいたけ (乾) 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジンジャー 0.26 黄 砂糖 0.26	料理酒 0.65 塩 0.26 こいくちしようゆ 4.16 赤 赤みそ 5.2 水 62.4 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッシュモモやし 26 緑 チンゲンサイ 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしようゆ 2.08 ●いり黒豆 赤 いり黒豆 (袋) 5
9 (木)	エネルギー 712kcal たんぱく質 26.6g 脂質 18.3g 糖質 110.2g		
	かぼちゃのクリームシチュー キャベツのゆずドレッシング クインシーメロン	●かぼちゃのクリームシチュー 赤 鶏肉 45.5 料理用ワイン 1.43 緑 かぼちゃ 45.5 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 こしよう (白) 0.013 米酢 0.65 うすくちしようゆ 0.39 黄 小麦粉（薄力粉） 3.9 黄 綿実油 0.39	黄 クリーム 6.5 水 97.5 ●キャベツのゆずドレッシング 赤 ベーコン 6.5 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 こしよう (白) 0.013 米酢 0.65 うすくちしようゆ 0.39 黄 小麦粉（薄力粉） 3.9 黄 綿実油 0.39
10 (金)	エネルギー 806kcal たんぱく質 33.8g 脂質 26.1g 糖質 109.0g		
	豚肉の甘辛焼き もずくとオクラのとろり汁 切干したいこんのいため煮	●豚肉の甘辛焼き 赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 こいくちしようゆ 3.64 ●もずくとオクラのとろり汁 赤 鶏肉 13 料理用ワイン 0.39 緑 キャベツ 26 黄 砂糖 1.1 みりん 0.5 うすくちしようゆ 2 ●いこんのいため煮 赤 うすあげ (冷) 5 緑 切干したいこん 5 緑 にんじん 5 黄 綿実油 0.5 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 塩 0.52 うすくちしようゆ 30	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●切干したいこんのいため煮 赤 うすあげ (冷) 5 緑 切干したいこん 5 緑 にんじん 5 黄 綿実油 0.5 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 水 30
11 (土)	エネルギー 690kcal たんぱく質		

17(金)	中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ もやしの中華あえ	●中華煮 赤 豚肉 52 料理酒 1.56 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 たけのこ (水煮) 26 緑 にんじん 19.5 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 こいくちじょうゆ 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 ●あつあげのピリ辛じょうゆかけ 赤 あつあげ (冷) 45.5 黄 砂糖 1.3 こいくちじょうゆ 2.6 トウバンジャン 0.13 ●もやしの中華あえ 緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 米酢 0.78 黄 ごま油 0.39
こはん牛乳	[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。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、た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、こいくちじょうゆ、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、最後ににらを加えて煮る。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげ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200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちじょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[もやしの中華あえ] ①もやはしゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。	エネルギー 728kcal たんぱく質 32.3g 脂質 20.5g 糖質 103.6g	
20(月)	いかてんぶら フレッシュトマトのスープ煮 サワーソテー	●いかてんぶら 赤 いかてんぶら 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 料理用ワイン 0.65 黄 ジャガイも 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 緑 マッシュルーム (水煮) 13	こしょう (白) 0.026 うすくちじょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●サワーソテー 緑 キャベツ 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 純実油 0.39 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインビネガー 0.78 うすくちじょうゆ 0.78
パン(基本配合)牛乳	[いかてんぶら] ①いかてんぶ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℃) [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、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、トマト、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、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。[サワーソテー] ①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちじょうゆで味つけする。	エネルギー 835kcal たんぱく質 35.0g 脂質 30.9g 糖質 104.2g	
21(火)	鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁 野菜いため	●鶏肉のおろしじょうゆかけ 赤 鶏肉 65 料理酒 2 塩 0.1 緑 だいこんおろし (冷) 13 みりん 1.3 ●みそ汁 黄 ジャガイも 26 赤 うすあげ (冷) 6.5 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 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 ●野菜いため 赤 ツナ缶 6.5 緑 キャベツ 26 緑 ピーマン 13 黄 純実油 0.39 緑 塩 0.26 こしょう 0.013 緑 えのきだけ 0.65 緑 えのきだけ 13
こはん牛乳	[鶏肉のおろしじょうゆかけ] ①鶏肉は料理酒、塩で下味をつける。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に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、1.5分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちじょうゆを合わせて煮、配缶時に鶏肉にかける。[みそ汁] ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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り、にんじん、たまねぎ、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にだいこん葉を加えて煮る。[野菜いため] 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、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちじょうゆで味つけする。	エネルギー 714kcal たんぱく質 34.2g 脂質 16.2g 糖質 107.9g	
22(水)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 のりのつくだ煮 まっ茶大豆	●豚肉のごまみそ焼き 赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 6.5 黄 わりごま 2.6 黄 砂糖 0.65 ●のりのつくだ煮 赤 えみそ 2.34 黄 いりごま (白) 1.3 ●すまし汁 赤 鶏肉 13 緑 キャベツ 39 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 にんじん 13 塩 0.52 うすくちじょうゆ 5.2	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 (碎片) 0.65 緑 しいたけ (乾) 0.52 赤 さざみのり 2.6 黄 砂糖 0.65 料理酒 1.3 みりん 3.9 ●すまし汁 赤 えのき 0.078 赤 だしこんぶ 0.299 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆 (袋) 6
こはん牛乳	[豚肉のごまみそ焼き] ①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちじょうゆ、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℃、1.7分間、焼き物機で焼く。[すまし汁] ①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちじょうゆで味つけして煮る。[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、こいくちじょうゆ、だし (しいたけ (乾) のもどし汁も使用) を合わせて煮、しいたけ (乾) を加えて煮る。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 719kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.1g 糖質 106.0g	
23(木)	えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト	●えびのチリソース 赤 えび 52 塩 0.13 こしょう 0.013 料理酒 1.56 黄 ジャガイもでん粉 7.8 黄 なたね油 7.8 緑 たまねぎ 32.5 緑 しょりゅう 0.39 黄 純実油 0.39 黄 砂糖 0.39 ●中華スープ 赤 烹き豚 6.5 緑 キャベツ 39 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 しいたけ (乾) 0.65 緑 塩 0.78 こしょう 0.026 緑 にんじん 0.39 黄 豚骨スープ 16.9 水 152.1 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108 ケチャップ 6.5	●中華スープ 赤 烹き豚 6.5 緑 キャベツ 39 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 しいたけ (乾) 0.65 緑 塩 0.78 こしょう 0.026 緑 にんじん 0.39 黄 豚骨スープ 16.9 水 152.1 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108 ケチャップ 6.5
パン(基本配合)牛乳	[えびのチリソース] ①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、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、しおが、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、こいくちじょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびをからませる。[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) を加えて煮、しいたけ (乾) を加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。[ヨーグルト] ①ヨーグルトは1人1コずつである。	エネルギー 814kcal たんぱく質 37.8g 脂質 24.0g 糖質 111.7g	
24(金)	ハヤシライス ミックス海そうのサラダ さくらんぼ	●ハヤシライス 赤 牛肉 52 料理用ワイン 1.56 黄 ジャガイも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 セロリ 2.6 黄 純実油 0.65 ●ミックス海そうのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 13 赤 ミックス海そう (冷) 3.9 黄 砂糖 0.26 ●さくらんぼ 赤 デミグラスソース 5.2 緑 さくらんぼ 22.5 ウスターソース 3.9	トンカツソース 3.9 黄 小麦粉 (薄力粉) 9.1 黄 純実油 7.28 水 117 ●ミックス海そうのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 13 赤 ミックス海そう (冷) 3.9 黄 砂糖 0.26 ●さくらんぼ 赤 デミグラスソース 5.2 緑 さくらんぼ 22.5 ウスターソース 3.9
こはん牛乳	[ハヤシライス] ①牛肉はワインで下味をつける。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1.5~2.0分位からいりする。火を止め、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れたルウに②の汁を少しずつ加えてのばす。(ルウと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して煮込み、最後にグリ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。[ミックス海そうのサラダ] ①ミックス海そうはさとうと洗い、ゆでる。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、うすくちじょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。[さくらんぼ] ①さくらんぼは1人5コずつである。	エネルギー 820kcal たんぱく質 27.3g 脂質 25.0g 糖質 121.5g	

27(月)	カレードリア 豚肉とキャベツのスープ りんご (カット缶)	●カレードリア 赤 鶏肉 25 料理用ワイン 0.8 黄 精白米 10 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 5 黄 純実油 1 塩 0.1 こしょう 0.02 赤 牛ひき肉 13 水 26 ●りんご (カット缶) 緑 りんご (カット缶) 58	
パン(基本配合)牛乳	28(火)	さごしの塩焼き みそ汁 牛ひじきそぼろ	●さごしの塩焼き 赤 さごし 60 料理酒 1.8 塩 0.6 ●牛ひじきそぼろ 赤 牛ひき肉 13 料理酒 0.39 緑 しそ 0.39 緑 たまねぎ 39 赤 ひじき 1.3 黄 純実油 0.39 赤 赤みそ 13 黄 砂糖 1.3 赤 白みそ 5.2 みりん 0.65 赤 だしこんぶ 0.65
こはん牛乳	29(水)	すき焼き煮 オクラのかつお梅風味 もやしとピーマンのごまいため	●すき焼き煮 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 ふ (圧縮) 3.9 糸こんにゃく 26 赤 あつあげ (冷) 26 緑 たまねぎ 52 緑 えのきだけ 13 黄 純実油 0.65 黄 ピーマン 6.5 黄 砂糖 1.82 糸こんにゃく 0.13 塩 0.13 こしょう 0.026 赤 こいくちじょうゆ 6.5 黄 うすくちじょうゆ 0.78 黄 いりごま (白) 0.65
個別対応献立(ふ)	30(木)	ワインナーのケチャップソース スープ きゅうりのサラダ	●ワインナーのケチャップソース 赤 ウ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 ジャガイもでん粉 0.1 水 3.5 ●きゅうりのサラダ 緑 きゅうり 39 赤 鶏肉 26 料理用ワイン 0.78 黄 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 黄 純実油 0.39
ブルーベリージャム		エネルギー 723kcal たんぱく質 30.4g 脂質 20.7g 糖質 103.8g	エネルギー 723kcal たんぱく質 30.4g 脂質 20.7g 糖質 103.8g

パンの種類

- パン (基本配合) コッペパン、食パン
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

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。



◎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。

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)

大阪市食育推進キャラクター
たべやん