

1 (木)	さごしの塩焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの オクラのいためもの			●さごしの塩焼き			黄 砂糖 1.3		
	ごはん牛乳	【さごしの塩焼き】①さごしは料理酒、0.3gの塩で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、残りの塩をふり、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。【オクラのいためもの】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。	赤 さごし 60 料理酒 1.8 塩 0.6	●豚肉とじゃがいもの煮もの	赤 豚肉 26 料理酒 0.78	黄 じゃがいも 45.5 つなこんにゃく 19.5	緑 たまねぎ 39 にんじん 19.5	緑 さんどまめ (冷) 13	黄 砂糖 0.26 うすくちしょうゆ 3.25 こいくちしょうゆ 3.25
2 (金)	酢豚 中華スープ アーモンドフィッシュ 発酵乳			●酢豚			●中華スープ		
	ごはん牛乳	【酢豚】①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に②の豚肉を加えて煮る。【中華スープ】①たけのこはゆでる。わかめ (乾) はもどす。②湯をわかし、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ (乾)、にらを加えて煮る。【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。	赤 豚肉 50 しょうが 1.15 料理酒 1.56 こいくちしょうゆ 1.56 じゃがいもでん粉 7.1 なたね油 7.1 たまねぎ 39 にんじん 13 ピーマン 13 綿実油 0.65 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.52 こいくちしょうゆ 1.3 ケチャップ 2.6	●中華スープ	赤 水 6.5 キャベツ 26 たけのこ (水煮) 13 にら 6.5 わかめ (乾) 0.65 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	●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 (月)	豚肉の甘辛焼き みそ汁 金時豆の煮もの			●豚肉の甘辛焼き			赤 わかめ (乾) 0.65		
	菜飯牛乳	【豚肉の甘辛焼き】①豚肉は砂糖、塩、こいくちしょうゆで下味をつける。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、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。【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、にんじん、キャベツ、もやしの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ (乾) を加えて煮る。【金時豆の煮もの】①金時豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こい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)	赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 19.5 緑 ピーマン 6.5 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.64	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	●金時豆の煮もの	赤 金時豆 (乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 水 20			
							エネルギー 717kcal たんぱく質 31.5g 脂質 16.3g 糖質 111.1g		
6 (火)	豆乳マカロニグラタン[米粉] トマトスープ 洋なし (カット缶)			●豆乳マカロニグラタン[米粉]			ワイン (白) 1.04		
	パン (基本配合) 牛乳	【豆乳マカロニグラタン[米粉]】①上新粉と豆乳を混ぜ合わせる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょう、カレー粉、チキンブイオンで味つけし、①の豆乳を加える。最後にマッシュルーム、グリーンピース、マカロニを加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。【トマトスープ】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、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターソース、チキンブイオンで味つけする。【洋なし (カット缶)】①洋なしは1人1/30缶ずつである。	赤 ベーコン 10.4 黄 マカロニ (米粉) 6.5 緑 たまねぎ 2.6 緑 マッシュルーム (水煮) 6.5 緑 グリンピース (冷) 3.9 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.026 カレー粉 0.26 チキンブイオン 0.91 黄 上新粉 3.9 赤 豆乳 42.9 黄 パン粉 (米粉) 1.3	緑 ワイン (白) 1.04 緑 キャベツ 39 緑 トマト (缶) 19.5 緑 にんじん 13 緑 セロリ 2.6 緑 にんにく 0.39 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.039 ローレル 0.013 ウスターソース 2.6 チキンブイオン 1.95 水 169	●洋なし (カット缶)	緑 洋なし (カット缶) 58			
							エネルギー 763kcal たんぱく質 31.3g 脂質 22.1g 糖質 109.7g		
7 (水)	他人丼 とうがんのみそ汁 キャベツの赤じそあえ			●他人丼			●とうがんのみそ汁		
	ごはん牛乳	【他人丼】①牛肉は料理酒で下味をつける。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、牛肉、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の具をかける。【とうがんのみそ汁】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、とうがん、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。【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、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	赤 牛肉 32.5 料理酒 1.04 赤 鶏卵 (液卵) 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6	赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 とうがん 39 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	●キャベツの赤じそあえ	緑 キャベツ 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			
							エネルギー 746kcal たんぱく質 30.9g 脂質 21.3g 糖質 107.7g		
8 (木)	イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスのサラダ[ノンエッグドレッシング] 和なし (カット缶)			●イタリアンスパゲッティ			ケチャップ 13		
	パン (1/2) 牛乳	【イタリアンスパゲッティ】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、豚肉、ウインナーをいためる。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、マッシュルームを加えて更にいため、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、スパゲッティを加えて更にいためる。【グリーンアスパラガスのサラダ[ノンエッグドレッシング]】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に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②①の材料を合わせる。③ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。【和なし (カット缶)】①和なしは1人1/30缶ずつである。	赤 豚肉 26 赤 ウインナー 19.5 黄 スパゲッティ 39 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 26 緑 ピーマン 19.5 緑 マッシュルーム (水煮) 13 黄 綿実油 1.04 塩 0.39 こしょう 0.039	トマトピューレ 10.4 ウスターソース 2.6 ※塩 1	●グリーンアスパラガスのサラダ[ノンエッグドレッシング]	緑 グリーンアスパラガス (冷) 26 緑 コーン (冷) 13 黄 ノンエッグドレッシング (袋) 8	●和なし (カット缶)	緑 和なし (カット缶) 58	
									エネルギー 695kcal たんぱく質 29.0g 脂質 21.5g 糖質 96.4g

食品の使用量の単位は〔g〕										大阪市教育委員会事務局	
9（金）	一口がんとさといのみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご 焼きのり				●一口がんとさといのみそ煮				緑 しょうが	0.65	
	【一口がんとさといのみそ煮】 ①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。一口がんも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、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、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。【牛肉と野菜のいためもの】 ①牛肉はしょうが汁で下味をつける。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。【みたらしだんご】 ①砂糖、こいくちしょうゆ、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。【焼きのり】 ①焼きのりは1人1袋ずつである。				赤 鶏肉				緑 キャベツ	26	
ごはん					黄 さといも				緑 ピーマン	6.5	
					赤 一口がんも				黄 綿実油	0.65	
牛 乳					緑 たまねぎ				塩	0.26	
					緑 にんじん				こいくちしょうゆ	0.78	
月 見 の 行事献立					緑 さんどまめ（冷）				●みたらしだんご		
					黄 砂糖				黄 白玉だんご	39	
					こいくちしょうゆ				黄 砂糖	3.64	
					赤 赤みそ				こいくちしょうゆ	1.04	
					赤 けずりぶし				黄 じゃがいもでん粉	0.39	
					水					10.4	
					●牛肉と野菜のいためもの				●焼きのり		
					赤 牛肉				赤 焼きのり（袋）	1.25	
エネルギー 791kcal たんぱく質 30.1g 脂質 19.1g 糖質 124.7g											
12（月）	肉じゃが あつあげのみそだれかけ きゅうりのゆずの香あえ				●肉じゃが				水	39	
	【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して煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【あつあげのみそだれかけ】 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赤みそ、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。【きゅうりのゆずの香あえ】 ①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。				赤 牛肉				●あつあげのみそだれかけ		
ごはん					料理酒				赤 あつあげ（冷）	45.5	
					黄 じゃがいも				赤 赤みそ	2.6	
牛 乳					糸こんにゃく				黄 砂糖	2.34	
					緑 たまねぎ				こいくちしょうゆ	0.39	
					緑 にんじん				水	2.6	
					緑 さんどまめ（冷）				●きゅうりのゆずの香あえ		
					黄 綿実油				緑 きゅうり	39	
					黄 砂糖				黄 砂糖	1.3	
					みりん				塩	0.13	
					塩				米酢	0.78	
					うすくちしょうゆ				うすくちしょうゆ	0.52	
					こいくちしょうゆ				緑 ゆず（果汁）	0.78	
					赤 けずりぶし						
エネルギー 758kcal たんぱく質 30.3g 脂質 21.2g 糖質 111.5g											
13（火）	あげぎょうざ 鶏肉ととうがんの中華煮 みかん（冷）				●あげぎょうざ				黄 綿実油	0.65	
	【あげぎょうざ】 ①ぎょうざ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℃）【鶏肉ととうがんの中華煮】 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。とうがんはかためにゆでる。しいたけ（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、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煮上がれば、とうがんを加えて煮、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、むきえだまめを加えて煮、最後に水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。【みかん（冷）】 ①みかんは1人1コずつである。				赤 肉ぎょうざ				黄 砂糖	0.26	
パン（基本配合以外）牛乳					黄 なたね油				塩	0.65	
					●鶏肉ととうがんの中華煮				こしょう	0.026	
					赤 鶏肉				こいくちしょうゆ	2.86	
					料理酒				中華スープの素	0.26	
					緑 とうがん				黄 じゃがいもでん粉	1.3	
					緑 たまねぎ				水	42.9	
					緑 にんじん				●みかん（冷）		
					緑 むきえだまめ（冷）				緑 みかん（冷）	80	
					緑 しいたけ（乾）						
エネルギー 873kcal たんぱく質 35.5g 脂質 29.7g 糖質 115.9g											
14（水）	さけのつけ焼き 五目汁 高野どうふのいり煮				●さけのつけ焼き				水	169	
	【さけのつけ焼き】 ①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。②さけ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。【五目汁】 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、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③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、最後に青ねぎを加えて煮る。【高野どうふのいり煮】 ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。				赤 さけ（角）				●高野どうふのいり煮		
ごはん					料理酒				赤 豚ひき肉	13	
					黄 砂糖				赤 高野どうふ（粉末）	7.8	
牛 乳					こいくちしょうゆ				緑 にんじん	6.5	
					●五目汁				緑 グリンピース（冷）	3.9	
					緑 キャベツ				赤 ひじき	0.65	
					緑 たまねぎ				黄 綿実油	0.13	
					緑 たけのこ（水煮）				黄 砂糖	1.17	
					緑 青ねぎ				塩	0.13	
					緑 えのきたけ				うすくちしょうゆ	2.08	
					塩				赤 だしこんぶ	0.156	
					うすくちしょうゆ				赤 けずりぶし	0.585	
					赤 だしこんぶ				水	39	
					赤 けずりぶし						
エネルギー 689kcal たんぱく質 36.2g 脂質 15.5g 糖質 101.2g											
15（木）	牛肉のデミグラスソース煮 スープ きゅうりのピクルス				●牛肉のデミグラスソース煮				黄 じゃがいも	26	
	【牛肉のデミグラスソース煮】 ①牛肉はワインで下味をつける。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。更にたまねぎをいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【スープ】 ①湯をわかし、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、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。【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。				赤 牛肉				緑 キャベツ	39	
パン（基本配合）牛乳					ワイン（白）				緑 にんじん	13	
					緑 たまねぎ				緑 パセリ	0.65	
					緑 グリンピース（冷）				塩	0.39	
					緑 にんにく				こしょう	0.026	
					黄 綿実油				うすくちしょうゆ	1.3	
					塩				チキンブイヨン	1.95	
					こしょう（粗挽）				水	169	
					緑 りんごピューレ				●きゅうりのピクルス		
					デミグラスソース				緑 きゅうり	39	
					ウスターソース				黄 砂糖	1.04	
いちごジャム					ケチャップ				塩	0.26	
					水				ワインビネガー	1.04	
					●スープ				うすくちしょうゆ	0.26	
					赤 ウインナー						
エネルギー 734kcal たんぱく質 32.7g 脂質 23.5g 糖質 97.9g											
16（金）	鶏肉のてり焼き みそ汁 なすのそぼろいため				●鶏肉のてり焼き				赤 白みそ	2.6	
	【鶏肉のてり焼き】 ①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。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。【みそ汁】 ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、たまねぎ、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。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。【なすのそぼろいため】 ①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。				赤 鶏肉				赤 だしこんぶ	0.65	
ごはん					料理酒				赤 けずりぶし	2.6	
					黄 砂糖				水	169	
牛 乳					みりん				●なすのそぼろいため		
					こいくちしょうゆ				赤 豚ひき肉	13	
					●みそ汁				緑 なす	26	
					赤 うすあげ（冷）				緑 ピーマン	6.5	
					緑 かぼちゃ				緑 しょうが	0.26	
					緑 たまねぎ				黄 綿実油	0.65	
					緑 こまつな（冷）				黄 砂糖	1.04	
					赤 赤みそ				こいくちしょうゆ	2.6	
					赤 けずりぶし						
エネルギー 717kcal たんぱく質 33.3g 脂質 17.1g 糖質 107.5g											

20 (火)	ウインナーのケチャップソース   スープ   焼きかぼちゃ			●ウインナーのケチャップソース	緑 たまねぎ	26		
	[ウインナーのケチャップソース]①ウインナーソーセージはゆでる。(中心まで十分に加熱する)			赤 ウインナーソーセージ	緑 さんどまめ (冷)	13		
	②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、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、配缶時にウインナーソーセージにかける。【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、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。【焼きかぼちゃ】①かぼちゃは塩で下味をつける。②かぼちゃ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℃、20分間、焼き物機で焼く。			黄 砂糖	0.5	緑 にんじん	13	
				ケチャップ	3	塩	0.39	
パン (基本配合以外)	牛 乳				トンカツソース	1	こしょう	0.026
					ウスターソース	0.3	うすくちしょうゆ	1.3
					黄 じゃがいもでん粉	0.1	チキンブイヨン	1.95
					水	3.5	水	169
					●スープ		●焼きかぼちゃ	
					赤 鶏肉	30	緑 かぼちゃ	45.5
					ワイン (白)	0.9	塩	0.13
					緑 キャベツ	32.5		
エネルギー 777kcal たんぱく質 32.6g 脂質 27.1g 糖質 100.7g								
21 (水)	焼きそば   オクラの甘酢あえ   ぶどう (巨峰)			●焼きそば	こしょう	0.039		
	[焼きそば] ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、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、いかを加えていため、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。④さざみのりは1人1袋ずつ添える。【オクラの甘酢あえ】①オクラは穴あきホテルパンに入れ、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、配缶時にオクラにかけ、あえる。【ぶどう (巨峰)】①ぶどうは1人3粒ずつである。			赤 豚肉	45.5	トンカツソース	9.1	
				料理酒	1.43	ウスターソース	5.2	
				赤 いか	19.5	赤 さざみのり (袋)	0.8	
パン (1/2)	牛 乳				料理酒	0.65	●オクラの甘酢あえ	
					黄 中華めん	39	緑 オクラ	26
					黄 綿実油	1.17	黄 砂糖	0.78
					緑 キャベツ	45.5	塩	0.13
					緑 たまねぎ	45.5	米酢	0.78
					緑 ピーマン	19.5	うすくちしょうゆ	0.26
					緑 にんじん	13	●ぶどう (巨峰)	
					黄 綿実油	1.04	緑 ぶどう (巨峰)	42.5
エネルギー 657kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.9g 糖質 88.7g								
22 (木)	チキンカレーライス[米粉]   きゅうりとコーンのサラダ   白桃 (カット缶)			●チキンカレーライス[米粉]	緑 りんごピューレ	3.9		
	[チキンカレーライス[米粉]] ①綿実油を熱し、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、塩、ローレル、チキンブイヨン、カレールウの素、りんごピューレ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。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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【白桃 (カット缶)】①白桃は1/30缶ずつである。			赤 鶏肉	45.5	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	
ごはん	牛 乳				緑 にんじん	19.5	緑 コーン (冷)	6.5
					緑 グリンピース (冷)	6.5	黄 砂糖	1.04
					緑 にんにく	0.65	塩	0.26
					黄 綿実油	0.65	ワインビネガー	0.65
					塩	0.52	うすくちしょうゆ	0.26
					ローレル	0.013	黄 綿実油	0.65
					チキンブイヨン	1.3	●白桃 (カット缶)	
					カレールウの素 (米粉)	15.6	緑 白桃 (カット缶)	58
エネルギー 767kcal たんぱく質 27.1g 脂質 15.0g 糖質 130.9g								
26 (月)	チキンレバーカツ   ケチャップ煮   キャベツのバジル風味サラダ			●チキンレバーカツ	ローレル	0.039		
	[チキンレバーカツ] 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℃) 【ケチャップ煮】①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎをいため、じゃがいも、トマト、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。【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、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。			赤 チキンレバーカツ	60	トンカツソース	3.9	
				黄 なたね油	10	ケチャップ	5.2	
				●ケチャップ煮	チキンブイヨン	0.78		
パン (基本配合以外)	牛 乳				赤 豚肉	13	水	65
					黄 じゃがいも	45.5	●キャベツのバジル風味サラダ	
					緑 たまねぎ	39	緑 キャベツ	39
					緑 にんじん	26	黄 砂糖	0.91
					緑 さんどまめ (冷)	13	塩	0.26
					緑 トマト (缶)	13	ワインビネガー	0.78
					黄 綿実油	0.39	うすくちしょうゆ	0.39
					黄 砂糖	0.39	バジル	0.013
エネルギー 868kcal たんぱく質 32.6g 脂質 30.7g 糖質 115.3g								
27 (火)	ブルコギ   トック   もやしの甘酢あえ			●ブルコギ	緑 にんじん	13		
	[ブルコギ] ①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、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、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。【トック】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、にんじん、しいたけ (乾) の順に加えて煮る。③煮上がれば、トックを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。【もやしの甘酢あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。			赤 牛肉	52	緑 にら	6.5	
				緑 たまねぎ	26	緑 しいたけ (乾)	1.3	
				緑 ピーマン	13	塩	0.39	
ごはん	牛 乳				緑 しょうが	1.04	こしょう	0.026
					緑 にんにく	0.26	うすくちしょうゆ	2.34
					黄 砂糖	1.69	中華スープの素	1.04
					こいくちしょうゆ	4.94	水	169
					コチジャン	0.65	●もやしの甘酢あえ	
					黄 ごま油	0.65	緑 ブラックマッペもやし	45.5
					黄 いりごま (白)	0.65	黄 砂糖	1.17
					黄 すりごま (白)	0.65	塩	0.26
エネルギー 732kcal たんぱく質 27.1g 脂質 17.7g 糖質 116.1g								
28 (水)	マーボーなす   チンゲンサイとコーンのいためもの   えだまめ			●マーボーなす	黄 じゃがいもでん粉	1.3		
	[マーボーなす] ①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、ゆでる。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、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味料で味つけし、なすを加えて煮、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。【チンゲンサイとコーンのいためもの】①ささみは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ささみの順にいためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。【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。			赤 牛ひき肉	32.5	水	23.4	
				赤 豚ひき肉	26	●チンゲンサイとコーンのいためもの		
				緑 たまねぎ	39	赤 ささみ (油漬け)	6.5	
ごはん	牛 乳				緑 なす	39	緑 チンゲンサイ	26
					緑 にんじん	13	緑 コーン (冷)	13
					緑 ピーマン	13	黄 綿実油	0.26
					緑 しょうが	0.65	塩	0.13
					黄 綿実油	0.65	こしょう	0.013
					トウバンジャン	0.13	こいくちしょうゆ	0.39
					塩	0.13	●えだまめ	
					こいくちしょうゆ	3.9	緑 えだまめ (冷)	15
エネルギー 728kcal たんぱく質 30.5g 脂質 21.8g 糖質 102.5g								
					赤 赤みそ	3.9	塩	0.1

29 (木)	ヤンニョムチキン   もやしととうふのスープ   切干しだいごんのナムル			●ヤンニョムチキン		緑	たまねぎ	39		
	【ヤンニョムチキン】①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮、配缶時に鶏肉にからませる。【もやしととうふのスープ】①豚肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、もやしを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。【切干しだいごんのナムル】①切干しだいごんは十分にもみ洗いた後、ぬるま湯につけてもどす。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。切干しだいごんはゆでる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて②の材料にかけ、あえる。			赤	鶏肉	60	緑	ブラックマッペもやし	19.5	
				緑	しょうが	0.7	緑	にんじん	13	
パ   ン (基本配合)	牛   乳				緑	にんにく	0.7	緑	にら	6.5
					料理酒	1.9	塩	0.39		
		黄	じゃがいもでん粉	12	こしょう	0.026				
りんご ジャム					黄	なたね油	9.3	うすくちしょうゆ	2.34	
					料理酒	1.9	中華スープの素	1.04		
		みりん	1.9	水	169					
					こいくちしょうゆ	1.33	●切干しだいごんのナムル			
					ケチャップ	5.3	緑	きゅうり	15	
		コチジャン	0.85	緑	切干しだいごん	4				
水	3.3	黄	砂糖	0.4						
					●もやしととうふのスープ		塩	0.1		
					赤	豚肉	13	こいくちしょうゆ	2	
		料理酒	0.39	黄	ごま油	0.3				
赤	とうふ (冷)	26	黄	いりごま (白)	0.3					
30 (金)	野菜たっぷりカラフルライス   キャベツときのこのスープ   ぶどう (巨峰)			●野菜たっぷりカラフルライス		赤	キャベツときのこのスープ			
	【野菜たっぷりカラフルライス】①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、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にむきえだまめ、コーンを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【キャベツときのこのスープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけ、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【ぶどう (巨峰)】①ぶどうは1人3粒ずつである。			赤	牛ひき肉	26	赤	鶏肉	13	
				赤	豚ひき肉	26	ワイン (白)	0.39		
こ   は   ん 牛   乳					緑	たまねぎ	39	緑	キャベツ	32.5
					緑	にんじん	13	緑	パセリ	0.65
		緑	ピーマン	13	緑	えのきたけ	13			
令和3年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立					緑	むきえだまめ (冷)	6.5	緑	しめじ	13
					緑	コーン (冷)	6.5	塩	0.39	
		緑	にんにく	0.65	こしょう	0.026				
					黄	綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	1.3	
					塩	0.52	チキンブイオン	1.95		
		こしょう	0.026	水	169					
					カレー粉	0.52	●ぶどう (巨峰)			
					ケチャップ	10.4	緑	ぶどう (巨峰)	42.5	
		ウスターソース	2.6							