

3(月) パン (基本配合以外) 牛乳	まぐろのオーロラ煮 スープ あっさりキャベツ	●まぐろのオーロラ煮 赤 まぐろ 60 緑 しょうが 0.9 料理酒 1.8 黄 ジャガイモでん粉 12 黄 なたね油 9 ケチャップ 6 黄 砂糖 2.6 赤 赤みそ 2.1	緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 バセリ 0.65 緑 しめじ 13 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
	[まぐろのオーロラ煮] ①まぐろはしうが汁、料理酒で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。[スープ] ①湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、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。[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。	●あっさりキャベツ 赤 豚肉 13 緑 たまねぎ 45.5	緑 キャベツ 39 塩 0.26
	エネルギー 814kcal たんぱく質 39.3g 脂質 26.0g 糖質 105.7g		
	タコライス もぞくのスープ 焼きじゃが	●タコライス 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 たまねぎ 65 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 純実油 0.65 塩 0.52 こしょう 0.026 カレー粉 0.52 トマトピューレ 13 ケチャップ 10.4 ウスターーソース 2.6	●もぞくのスープ 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 のきだけ 13 赤 もぞく(冷) 6.5 塩 0.39 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169
	[タコライス] ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターーソースで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[もぞくのスープ] ①もぞくは流水解凍する。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後に白ねぎ、もぞくを加えて煮る。[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。	●焼きじゃが 黄 ジャガイモ 45.5 塩 0.26 黄 純実油 0.26	
	エネルギー 713kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.2g 糖質 110.5g		
	豚肉のねぎじょうゆ焼き ふきよせ煮 きゅうりともやしの甘酢あえ	●豚肉のねぎじょうゆ焼き 赤 豚肉 52 緑 白ねぎ 6.5 料理酒 1.56 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 こいくちしようゆ 2.6 黄 純実油 0.65	緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しめじ 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 うすくちしようゆ 2.6 こいくちしようゆ 3.25 赤 けずりぶし 0.91 水 39
	[豚肉のねぎじょうゆ焼き] ①豚肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしようゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉に白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。[ふきよせ煮] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。れんこん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、鶏肉、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加え、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。[きゅうりともやしの甘酢あえ] ①もやし、きゅうりは各々ゆでる。②砂糖、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	●きゅうりともやしの甘酢あえ 赤 鶏肉 25 料理酒 0.75 こんにゃく 26 黄 さといも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 れんこん 26 緑 にんじん 26	
	エネルギー 725kcal たんぱく質 33.2g 脂質 15.9g 糖質 112.3g		
	牛肉の香味焼き ほたて貝とトマトのスープスパゲッティ さんどまめのサラダ	●牛肉の香味焼き 赤 牛肉 52 緑 ピーマン 13 ワイン(白) 1.56 塩 0.39 こしょう(粗挽) 0.026 オールスパイス 0.052 ウスターーソース 1.56 黄 オリーブ油 0.65	緑 バセリ 0.65 緑 にんにく 0.39 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.039 チキンブイヨン 1.17 水 104 ※塩 0.5
	[牛肉の香味焼き] ①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターーソース、オリーブ油で下味をつける。②①の牛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230℃、13分間、焼き物機で焼く。[ほたて貝とトマトのスープスパゲッティ] ①ほたて貝はゆでる。スパゲッティはかために塩でする。②ペーパーはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいためる。更にたまねぎをいため、湯(ほたて貝のゆで汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけし、最後にほたて貝、スパゲッティ、パセリを加えて煮る。[さんどまめのサラダ] ①さんどまめはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にさんどまめにかけ、あえる。	●さんどまめのサラダ 赤 ほたて貝柱 26 赤 ベーコン 6.5 黄 スパゲッティ 19.5 緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26	
	エネルギー 806kcal たんぱく質 38.0g 脂質 26.3g 糖質 104.3g		
	ハヤシライス【米粉】 キャベツのひじきドレッシング りんご	●ハヤシライス【米粉】 赤 牛肉 52 ワイン(白) 1.56 黄 ジャガイモ 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 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 0.65	トンカツソース 2.6 ウスターーソース 2.6 こいくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 黄 上新粉 6.5 水 84.5
	[ハヤシライス【米粉】] ①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、セロリ、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、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。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、水どき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターーソース、こいくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけして煮込み、最後にグリ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。[キャベツのひじきドレッシング] ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[りんご] ①りんごは1人1/4切ずつである。	●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 32.5 赤 ひじき 0.78 黄 砂糖 0.26 赤 ベーコン 0.39 黄 米酢 0.39 緑 たまねぎ 0.13 黄 純実油 0.26	
	エネルギー 766kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.7g 糖質 124.9g		
	かつおのマリネ焼き【ノンエッグドレッシング】 ウインナーとじゃがいものスープ きゅうりのサラダ	●かつおのマリネ焼き 赤 かつお 50 塩 0.13 こしょう(白) 0.04 黄 ノンエッグドレッシング 10	緑 コーン(冷) 6.5 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
	[かつおのマリネ焼き【ノンエッグドレッシング】] ①かつおは塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かつ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℃、13分間、焼き物機で焼く。[ウインナーとじゃがいものスープ] 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、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、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。[きゅうりのサラダ] ①きゅうりはゆでる。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、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	●きゅうりのサラダ 赤 ウインナー 26 黄 ジャガイモ 39 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 13 緑 さんどまめ(冷) 13	
	エネルギー 740kcal たんぱく質 38.6g 脂質 21.1g 糖質 98.9g		

12(水) ごはん 牛乳	鶏肉のたつたあげ あつあげと野菜の煮もの おかかなな葉	●鶏肉のたつたあげ 赤 鶏肉 60 緑 しょうが 1.2 料理酒 1.8 黄 ジャガイモでん粉 12 黄 なたね油 9 ケチャップ 6 黄 砂糖 2.6 赤 赤みそ 2.1	黄 砂糖 1.3 赤 鶏肉 0.26 緑 うすくちしようゆ 2.6 料理酒 2.6 黄 けずりぶし 1.17 水 52
	[鶏肉のたつたあげ] ①鶏肉はしうが汁、料理酒、こいくちしようゆで下味をつける。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。[あつあげと野菜の煮もの] ①あつあげは煮湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、にんじん、ごぼう、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、はくさい、あつあげを加え、砂糖、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。[おかかなな葉] ①だいこん葉はもどす。いりごまはいる。②綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、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。	●あつかなな葉 赤 かつおぶし(碎片) 2.6 緑 だいこん葉(乾) 1.3 黄 いりごま(白) 2.6 黄 綿実油 0.39 みりん 0.65 こいくちしようゆ 1.3 水 1.3	
	エネルギー 855kcal たんぱく質 31.6g 脂質 31.5g 糖質 111.3g		
	ポークカレーライス【米粉】 サワーキャベツ みかん	●ポークカレーライス【米粉】 赤 豚肉 45.5 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 緑 にんじん 19.5 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 しいたけ(乾) 1.3	水 130
	[ポークカレーライス【米粉】] ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。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、カレ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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[サワーキャベツ] ①だいこん葉はもどす。いりごまはいる。②綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、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。	●サワーキャベツ 赤 1人1コずつである。	
	エネルギー 773kcal たんぱく質 26.5g 脂質 17.7g 糖質 126.9g		
	タンタンめん きゅうりの甘酢づけ ミニフィッシュ 発酵乳	●タンタンめん 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 19.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 うすくちしようゆ 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 1.3 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 緑 ワインビネガー 1.04 緑 にんにく 0.39 うすくちしようゆ 0.13 黄 純実油 0.65 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 ブラックマッシュもやし 19.5 緑 にんじん 13 緑 塩 0.65	こしょう 0.026 こいくちしようゆ 3.25 黄 すりごま(白) 0.65 黄 ラー油 0.013 緑 豚骨スープ 9.1 水 159.9
	[タンタンめん] ①中華めんはかためにゆで、さっと水にさらす。②ごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ねぎを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしようゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせて味つけする。④湯、豚骨スープをわかし、にんじんを加えて煮る。⑤煮上がれば、もやし、チングンサイを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしようゆで味つけし、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。⑥配食時に⑤のめんを盛りつけた上に、③の具をのせる。[きゅうりの甘酢づけ] 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、米酢、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。[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。[発酵乳] ①発酵乳は1人1本ずつである。	●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	
	エネルギー 821kcal たんぱく質 36.6g 脂質 24.5g 糖質 113.5g		
	もぞくと豚ひき肉のジューシー さつまいものみぞ汁 焼きれんこん	●もぞくと豚ひき肉のジューシー ¹ 赤 豚ひき肉 19.5 赤 にんじん 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 赤 もぞく(冷) 13 緑 はくさい 19.5 赤 切りこんぶ(細) 1.04 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.04 赤 みりん 0.65 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 ブラックマッシュもやし 19.5 緑 にんじん 13 緑 塩 0.65	●さつまいものみぞ汁 赤 鶏肉 13 黄 さつまいも 32.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 赤 切りこんぶ 13 黄 純実油 6.5 黄 青ねぎ 6.5 赤 みりん 14.3 赤 みぞ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6<br

20(木)	あかうおのみぞれかけ みそ汁 牛ひじきそぼろ	<p>【あかうおのみぞれかけ】①あかうおは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にあかうおにかける。【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、にんじん、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【牛ひじきそぼろ】①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。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する。④配食時に盛りつけたご飯に添える。</p> <p>エネルギー 697kcal たんぱく質 31.4g 脂質 17.1g 糖質 104.4g</p>
21(金)	豆乳コーンクリームシチュー【米粉】 はくさいのピクルス パインアップル(カット缶)	<p>【豆乳コーンクリームシチュー【米粉】】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、水とき上新粉（上新粉重量の5倍量の水でとく）を加えて煮、コーン、スイートコーンを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけして煮こみ、最後にグリンピース、豆乳を加えて煮る。【はくさいのピクルス】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、ワイシビネガーや、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちはくさいをつけ、十分味を含ませる。【パインアップル(カット缶)】①パインアップルは1人1/30缶ずつである。</p> <p>エネルギー 796kcal たんぱく質 33.1g 脂質 20.1g 糖質 120.7g</p>
24(月)	鶏肉のチリソース焼き 焼き豚とワンタンの皮のスープ 切干したいこんのごま辛みづけ	<p>【鶏肉のチリソース焼き】①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。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。【焼き豚とワンタンの皮のスープ】①たけのこはゆでる。②湯をわかし、にんじん、はくさい、たけのこを加えて煮る。③煮上がりれば、焼き豚、えのきだけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープで味つけし、にらを加えて煮、「ワンタンの皮除去食」の分をとる。最後にワンタンの皮を加えて煮る。【切干したいこんのごま辛みづけ】①きゅうりはゆでる。切干したいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。②すりごま、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。</p> <p>エネルギー 692kcal たんぱく質 34.4g 脂質 13.5g 糖質 108.2g</p>
25(火)	豚肉といかの中華煮 大学いも みかん	<p>【豚肉といかの中華煮】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。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がりれば、あつあげ、いかを加えて煮、砂糖、こいくちしょうゆ、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。【大学いも】①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは熱したなたね油であげる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。【みかん】①みかんは1人1コずつである。</p> <p>エネルギー 870kcal たんぱく質 34.2g 脂質 28.1g 糖質 120.1g</p>
26(水)	和風ハンバーグ みそ汁 かぼちゃのいとこ煮	<p>【和風ハンバーグ】①ハンバーグ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℃、15分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水ときでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつけ、配缶時にハンバーグにかける。【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、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がりれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。【かぼちゃのいとこ煮】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、かぼちゃを加えて煮る。②煮上がりれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、あすきを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する）</p> <p>エネルギー 772kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.8g 糖質 118.0g</p>
27(木)	ピリ辛丼 中華スープ 黄桃(缶)	<p>【ピリ辛丼】①豚肉は料理酒で下味をつける。砂糖、こしょう、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、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がりれば、①の調味液で味つけし、水ときでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつけ、最後にむきえだまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【中華スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。②湯をわかし、鶏肉、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がりれば、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、最後ににらを加えて煮る。【黄桃(缶)】①黄桃は1人1切ずつである。</p> <p>エネルギー 713kcal たんぱく質 29.5g 脂質 15.5g 糖質 113.9g</p>

28(金)	豚肉のカレー風味焼き はくさいのスープ もやしとピーマンのいためもの	<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。【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煮上がりれば、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。【もやしとピーマンのいためもの】①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。</p> <p>エネルギー 727kcal たんぱく質 39.1g 脂質 21.8g 糖質 93.6g</p>	<p>●豚肉のカレー風味焼き</p> <table> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>52</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>26</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.026</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>チキンブイヨン</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>水</td><td>169</td></tr> <tr><td>綿実油</td><td>0.52</td></tr> </tbody> </table> <p>●もやしとピーマンのいためもの</p> <table> <tbody> <tr><td>緑 ブラックマッシュ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>30</td></tr> <tr><td>緑 ピーマン</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.026</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>1.3</td></tr> </tbody> </table>	赤 豚肉	52	緑 たまねぎ	26	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	綿実油	0.52	緑 ブラックマッシュ	32.5	赤 鶏肉	30	緑 ピーマン	13	黄 綿実油	0.39	塩	0.13	こしょう	0.026	うすくちしょうゆ	1.3		
赤 豚肉	52																																		
緑 たまねぎ	26																																		
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																																		
綿実油	0.52																																		
緑 ブラックマッシュ	32.5																																		
赤 鶏肉	30																																		
緑 ピーマン	13																																		
黄 綿実油	0.39																																		
塩	0.13																																		
こしょう	0.026																																		
うすくちしょうゆ	1.3																																		
31(月)	鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ	<p>【鶏肉のゆず塩焼き】①鶏肉は塩、ゆずで下味をつける。②①の鶏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。【ソーキ汁】①豚肉はゆで、料理酒で下味をつける。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②けずりぶしでだし（こんぶのつけ汁も使用）をとり、にんじん、だいこん、豚肉の順に加えて煮る。③煮上がりれば、こんぶ、えのきだけを加えて煮、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。【ツナ大豆そぼろ】①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。</p> <p>エネルギー 759kcal たんぱく質 33.3g 脂質 25.1g 糖質 100.0g</p>	<p>●鶏肉のゆず塩焼き</p> <table> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>52</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>32.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>ゆず（果汁）</td><td>0.78</td></tr> </tbody> </table> <p>●ツナ大豆そぼろ</p> <table> <tbody> <tr><td>赤 ツナ缶</td><td>13</td></tr> <tr><td>赤 大豆（ひきわり）</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 だいこん葉（乾）</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>水</td><td>169</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>緑 しょが</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑 白ねぎ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>赤 切りこんぶ（細）</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>赤 みりん</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>水</td><td>1.04</td></tr> </tbody> </table>	赤 鶏肉	52	緑 たまねぎ	32.5	塩	0.78	ゆず（果汁）	0.78	赤 ツナ缶	13	赤 大豆（ひきわり）	13	緑 だいこん葉（乾）	1.3	水	169	黄 綿実油	0.39	緑 しょが	0.26	緑 にんじん	45.5	緑 白ねぎ	6.5	黄 砂糖	0.52	赤 切りこんぶ（細）	1.04	赤 みりん	1.04	水	1.04
赤 鶏肉	52																																		
緑 たまねぎ	32.5																																		
塩	0.78																																		
ゆず（果汁）	0.78																																		
赤 ツナ缶	13																																		
赤 大豆（ひきわり）	13																																		
緑 だいこん葉（乾）	1.3																																		
水	169																																		
黄 綿実油	0.39																																		
緑 しょが	0.26																																		
緑 にんじん	45.5																																		
緑 白ねぎ	6.5																																		
黄 砂糖	0.52																																		
赤 切りこんぶ（細）	1.04																																		
赤 みりん	1.04																																		
水	1.04																																		
こはん牛乳	パン(基本配合) 牛乳 アプリコット ジャム	<p>●ソーキ汁</p> <table> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 料理酒</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 白ねぎ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>赤 切りこんぶ（細）</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>赤 みりん</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>水</td><td>1.04</td></tr> </tbody> </table>	赤 豚肉	26	緑 料理酒	0.78	緑 にんじん	13	緑 白ねぎ	6.5	黄 砂糖	0.52	赤 切りこんぶ（細）	1.04	赤 みりん	1.04	水	1.04																	
赤 豚肉	26																																		
緑 料理酒	0.78																																		
緑 にんじん	13																																		
緑 白ねぎ	6.5																																		
黄 砂糖	0.52																																		
赤 切りこんぶ（細）	1.04																																		
赤 みりん	1.04																																		
水	1.04																																		

【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、パンプキンパン
パン(1/2) ····· 1/2黒糖パン

◎パン(基本配合)にはパン添加物(ジャムやマーガリンなど)がきます。

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、海藻類)

緑：主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)

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。

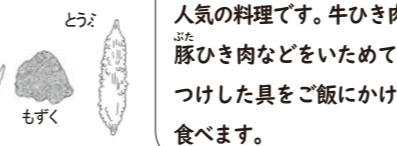
10月4日(火)

沖縄の食文化

沖縄の伝統的な料理は、琉球料理と呼ばれています。昔から交流のあった中国など諸外国の影響を受け、発展してきました。

豚肉やとうふ、こんぶなどの海藻、野菜を使った料理が多く、栄養バランスに優れています。

タコライスは、沖縄県で人気の料理です。牛ひき肉、豚ひき肉などをいためて味つけした具をご飯にかけて食べます。



10月31日(月)

ツナ大豆そぼろ

ツナ大豆そぼろは、しょうが、ツナ、大豆、だいこん葉をいため、ご飯が食べやすいうに、味つけや、しょうがで風味を増すなどの工夫をしています。

成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、鉄、不足しがちな食物繊維を多く含むおかずです。

今日の給食には、食べやすくいたひきわり大豆を使っています。

