

1 (火) こはん 牛乳	なまりぶしのしょうが煮 ジャガイものみそ汁 ほうれんそうのおひたし	●なまりぶしのしょうが煮 緑 ブラックマッシュもやし 13 赤 なまりぶし 40 緑 青ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.8 緑 えのきだけ 13 黄 砂糖 1 赤 赤みそ 13 みりん 2 赤 白みそ 5.2 こいくちしようゆ 4 赤 だしこんぶ 0.65 料理酒 1.2 赤 けすりぶし 2.6 水 20 水 169 ●じゃがいものみそ汁 ●ほうれんそうのおひたし 黄 ジャガイモ 32.5 緑 ほうれんそう 39 赤 うすあげ(冷) 6.5 黄 砂糖 0.39 緑 たまねぎ 32.5 うすくちしようゆ 1.56 緑 にんじん 13
	[なまりぶしのしょうが煮]①水、しょうが、砂糖、みりん、こいくちしようゆ、料理酒を合わせる。②なまりぶしはミニバットに入れ、①の調味液を加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で煮る。[じゃがいものみそ汁]①うすあげ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、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、もやし、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。[ほうれんそうのおひたし]①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。 エネルギー 693kcal たんぱく質 35.4g 脂質 12.6g 糖質 109.5g	
2 (水) パン (1/2) 牛乳	ワインナーときのこの和風スパゲッティ 焼きとうもろこし 固形チーズ	●ワインナーときのこの和風スパゲッティ 黄 オリーブ油 0.65 赤 ウィンナー 32.5 塩 0.26 赤 ベーコン 6.5 こしょう 0.039 黄 スパゲッティ 39 うすくちしようゆ 3.9 黄 綿実油 1.17 こいくちしようゆ 2.6 緑 たまねぎ 52 赤 きざみのり(袋) 0.8 緑 にんじん 19.5 ※塩 1 緑 ピーマン 13 ●焼きとうもろこし 緑 にんにく 0.39 緑 カットコーン(冷) 48 緑 しいたけ(生) 13 ●固形チーズ 緑 しめじ 13 赤 固形チーズ 10
	[ワインナーときのこの和風スパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、ワインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ(生)、しめじの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。④きざみのりは1人1袋ずつ添える。[焼きとうもろこし]①カットコーンは網なしホテルパンにならべ、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。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。 エネルギー 674kcal たんぱく質 29.2g 脂質 23.0g 糖質 87.6g	
4 (金) パン (基本配合以外) 牛乳	豚肉のオイスターソース焼き 中華みそスープ りんご	●豚肉のオイスターソース焼き 緑 ブラックマッシュもやし 19.5 赤 豚肉 58.5 緑 にんじん 13 緑 たまねぎ 26 緑 コーン(冷) 6.5 緑 しょうが 0.52 緑 しいたけ(乾) 0.65 緑 にんにく 0.26 塩 0.13 オイスターソース 1.95 こしょう 0.026 こいくちしようゆ 1.95 うすくちしようゆ 1.3 黄 綿実油 0.26 赤 赤みそ 6.5 ●中華みそスープ 中華スープの素 0.65 赤 鶏肉 20 水 169 料理酒 0.6 ●りんご 緑 チンゲンサイ 26 緑 りんご 63.5
	[豚肉のオイスターソース焼き]①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしようゆ、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。[中華みそスープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、鶏肉、にんじん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやし、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。 エネルギー 753kcal たんぱく質 38.2g 脂質 22.4g 糖質 99.7g	
7 (月) こはん 牛乳	豚肉のスタミナ焼き すまし汁 とりなっ葉いため	●豚肉のスタミナ焼き 塩 0.52 赤 豚肉 58.5 うすくちしようゆ 5.2 緑 たまねぎ 26 赤 だしこんぶ 0.65 緑 にんにく 0.39 赤 けすりぶし 2.6 料理酒 1.56 水 169 黄 砂糖 0.65 ●とりなっ葉いため ●すまし汁 赤 ささみ(油漬け) 19.5 赤 にんじん 13 緑 だいこん葉(乾) 1.3 黄 綿実油 0.39 料理酒 1.04 ●中華みそスープ 緑 にんじん 13 赤 鶏肉 20 うすくちしようゆ 0.91 料理酒 0.6 緑 ブラックマッシュもやし 13 緑 チンゲンサイ 26 こいくちしようゆ 0.65 緑 青ねぎ 6.5 水 1.3 緑 しめじ 13
	[豚肉のスタミナ焼き]①豚肉はにんにく、料理酒、砂糖、こいくちしようゆ、白みそを合わせて下味をつける。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200℃、17分間、焼き物機で焼く。[すまし汁]①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやし、しめじを加えて煮、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。[とりなっ葉いため]①ささみは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしようゆ、こいくちしようゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 701kcal たんぱく質 33.8g 脂質 18.1g 糖質 100.7g	
8 (火) パン (基本配合) 牛乳 いちご ジャム	ツナポテトオムレツ 鶏肉とキャベツのスープ みかん 豆こんぶ	●ツナポテトオムレツ 緑 コーン(冷) 13 赤 鶏卵(液卵) 25 緑 にんじん 13 塩 0.1 緑 バセリ 0.65 ●ごはん 0.02 塩 0.39 赤 ツナ缶 10 こしょう(白) 0.026 黄 ジャガイも 20 うすくちしようゆ 1.3 黄 バター 1 チキンブイヨン 1.95 黄 綿実油 0.5 水 169 ケチャップ(袋) 8 ●みかん 赤 鶏肉 19.5 緑 みかん 94.4 緑 キャベツ 39 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ(袋) 6 緑 たまねぎ 26
	[ツナポテトオムレツ]①液卵は流水解凍し、塩、こしょうで下味をつける。(解凍後、すみやかに加熱調理する)ツナは十分に油をきる。じゃがいもはゆでる。バターは湯せんでとかす。②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもを綿実油を敷いたミニバットに入れ、①のバターをかけ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、30分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)③ケチャップは1人1袋ずつ添える。[鶏肉とキャベツのスープ]①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。②煮上がれば、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、最後にバセリを加えて煮る。[みかん]①みかんは1人1コずつである。[豆こんぶ]①豆こんぶは1人1袋ずつである。 エネルギー 768kcal たんぱく質 32.5g 脂質 22.5g 糖質 108.9g	
9 (水) こはん 牛乳	ビビンバ わかめスープ アーモンドフィッシュ	●ビビンバ 赤 牛ひき肉 26 こいくちしようゆ 3.25 赤 豚ひき肉 26 黄 ごま油 0.65 緑 にんにく 0.26 黄 いりごま(白) 1.3 ●わかめスープ 赤 とうふ(冷) 26 黄 ごま油 0.65 緑 たまねぎ 26 黄 砂糖 2.6 緑 えのきだけ 13 料理酒 1.56 赤 わかめ(乾) 0.91 ●ごはん 3.25 塩 0.39 赤 とうふ 0.39 こしょう 0.026 赤 だいこん 32.5 うすくちしようゆ 2.34 緑 はうれんそう 19.5 中華スープの素 1.04 緑 にんじん 13 水 169 黄 砂糖 1.56 ●アーモンドフィッシュ 塩 0.13 赤 アーモンドフィッシュ(袋) 5
	[ビビンバ]①いりごまはいる。砂糖、料理酒、こいくちしようゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。③だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で煮る。ほうれんそうはゆでる。④砂糖、塩、こいくちしようゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に③の材料にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。[わかめスープ]①わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④煮上がれば、とうふ、えのきだけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ(乾)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。 エネルギー 731kcal たんぱく質 29.6g 脂質 21.6g 糖質 104.6g	

10 (木) かやくご飯 牛乳	豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃういろう	●豚肉と野菜のいためもの 緑 にんじん 13 赤 豚肉 39 緑 みつば 3.9 緑 キャベツ 26 赤 赤みそ 13 緑 たまねぎ 19.5 黄 白みそ 5.2 黄 綿実油 0.65 赤 だしこんぶ 0.65 塩 0.26 赤 けすりぶし 2.6 ●いわしのつみれ汁 水 169 ●かぼちゃういろう
	[豚肉と野菜のいためもの]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こいくちしようゆで味つけする。[いわしのつみれ汁]①いわしんだんごはゆで、しょうが汁、料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしんだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[かぼちゃういろう]①かぼちゃは流水解凍する。②かぼちゃ、上新粉、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。	●かぼちゃういろう
11 (金) パン (基本配合以外) 牛乳	エネルギー 769kcal たんぱく質 30.2g 脂質 16.6g 糖質 124.7g	●白身魚フリッター 緑 カボチャ(ペースト) 10 赤 いわしんだんご 26 緑 ショウガ 0.65 黄 上新粉 8 料理酒 0.78 緑 だいこん 32.5 緑 サンドイッチ 5 水 10 緑 ごぼう 13
	白身魚フリッター ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	●白身魚フリッター 緑 サンドイッチ 5 赤 白身魚フリッター 60 塩 0.39 黄 なたね油 9 こしょう 0.026 ●ミネストローネ ローレル 0.013 赤 鶏肉 13 うすくちしようゆ 1.3 黄 ワイン(白) 0.39 チキンブイヨン 1.95 緑 キャベツ 39 水 169 緑 たまねぎ 39 ●ブロッコリーのサラダ 緑 トマト(缶) 13 緑 ブロッコリー 26 緑 にんじん 13 黄 砂糖 0.65 緑 にんにく 0.65 こしょう 0.013 緑 バセリ 0.65 りんご酢 1.04 黄 オリーブ油 0.65 うすくちしようゆ 0.91 トマトピューレ 13 黄 綿実油 0.39
14 (月) ごはん 牛乳	さごしのごまじょうゆかけ 五目汁 大豆の煮もの	●さごしのごまじょうゆかけ うすくちしようゆ 5.2 赤 さごし 60 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 塩 0.12 料理酒 1.8 水 169 みりん 2.4 ●大豆の煮もの
	[さごしのごまじょうゆかけ]①さごしは塩で下味をつける。いりごまはいる。②さごしは網を敷いた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230℃、15分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさごしにかける。[五目汁]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、こしょうで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[大豆の煮もの]①うすあげ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。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしようゆで味つけして煮含める。	●五目汁
15 (火) パン (基本配合以外) 牛乳	さごしのごまじょうゆかけ 五目汁 大豆の煮もの	●さごしのごまじょうゆかけ うすくちしようゆ 5.2 赤 さごし 60 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 塩 0.12 料理酒 1.8 水 169 みりん 2.4 ●大豆の煮もの
	[さごしのごまじょうゆかけ]①さごしは塩で下味をつける。いりごまはいる。②さごしは網を敷いた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230℃、15分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさごしにかける。[五目汁]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、鶏肉、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、こしょうで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[大豆の煮もの]①うすあげ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。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしようゆで味つけして煮含める。	●五目汁
16 (水) ごはん 牛乳 個別対応 献立 (うずら卵)	きのこのクリームシチュー キャベツのピクルス りんご	●きのこのクリームシチュー うすくちしようゆ 5.2 赤 鶏肉 45.5 だしこんぶ 0.65 黄 細末油 3.12 けすりぶし 2.6 赤 牛乳 27.3 水 169 黄 クリーム 3.9 ●キャベツのピクルス
	[きのこのクリームシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、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別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分いためルウをつくり、②の煮汁を少しづつ加えてのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④じゃがいもが半は柔らかくなれば、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけ	

18(金)	豚肉のガーリック焼き ケチャップ煮 うずら豆のグラッセ	●豚肉のガーリック焼き 赤 豚肉 60 ワイン(白) 1.8 塩 0.27 こしょう(粗挽) 0.03 ガーリック 0.03 こいくちしょうゆ 1.33 黄 オリーブ油 0.4 ●ケチャップ煮 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 黄 ジャガイモ 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5	黄 線実油 0.39 トマトピューレ 3.9 砂糖 0.52 塩 0.65 こしょう 0.013 ローレル 0.039 ケチャップ 10.4 チキンブイヨン 1.04 水 91
パン(基本配合) 牛乳	[豚肉のガーリック焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、オリーブ油で下味をつける。②豚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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[ケチャップ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③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、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリ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分間ひたす。(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。(火を切ってしばらく味を含ませる)	エネルギー 794kcal たんぱく質 39.8g 脂質 28.3g 糖質 95.0g	
バター	鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁 こまつなのいためもの	●鶏肉のおろしじょうゆかけ 赤 鶏肉 60 料理酒 1.8 塩 0.13 緑 たいこんおろし(冷) 13.3 みりん 1.33 緑 ゆず(果汁) 0.93 ●みそ汁 赤 うすあけ(冷) 6.5 赤 うすあけ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 39 緑 にんじん 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 けすりぶし 2.6 水 169 赤 豚肉 13 緑 こまつな 39 赤 豚肉 13 緑 こまつな 39 赤 豚肉 13 赤 線実油 0.39 赤 砂糖 0.65 赤 たまねぎ 0.65 赤 うすあけ(冷) 1.3 赤 けすりぶし 0.78
21(月)	[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℃、15分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちじょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に鶏肉にかける。[みそ汁]①うすあけは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさい、うすあけの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[こまつなのいためもの]①こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちじょうゆ、こいくちじょうゆで味つけする。	エネルギー 699kcal たんぱく質 34.4g 脂質 15.9g 糖質 104.6g	
こはん牛乳	豚肉と野菜のスープ煮 変わりビザ みかん	●豚肉と野菜のスープ煮 赤 豚肉 50 ワイン(白) 1.5 黄 ジャガイモ 40 緑 キャベツ 40 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 むきえだまめ(冷) 13 黄 線実油 0.3 塩 0.53 コショウ 0.03	うすくちじょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.06 水 93 ●変わりビザ 黄 ぎょうざの皮 4 緑 たまねぎ 5 赤 ツナ缶 5 緑 コーン(冷) 4 緑 ピーマン 2 赤 ピザソース 2 赤 細切りチーズ 5 緑 みかん 94.4
22(火)	[豚肉と野菜のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいいため、豚肉をいためる。更にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えていため、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、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。[変わりビザ]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ぎ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。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	エネルギー 801kcal たんぱく質 36.3g 脂質 24.0g 糖質 110.0g	
パン(基本配合以外) 牛乳	あげどりのねぎだれかけ 豚肉とじゃがいもの煮もの きゅうりの赤じそあえ	●あげどりのねぎだれかけ 赤 鶏肉 60 料理酒 1.8 緑 ショウガ 0.75 黄 ジャガイモ 12 黄 なたね油 9 黄 白ねぎ 4.5 黄 米酢 1.5 黄 ごま油 0.45 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 ジャガイモ 45.5	緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.39 うすくちじょうゆ 2.6 こいくちじょうゆ 2.6 赤 けすりぶし 1.17 水 52 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 39 赤じそ(塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちじょうゆ 0.91
24(木)	[あげどりのねぎだれかけ]①鶏肉は料理酒、しょうが汁で下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油でかける。③白ねぎ、砂糖、米酢、こいくちじょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に鶏肉にかける。[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。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、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、砂糖、塩、うすくちじょうゆ、こいくちじ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。[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、うすくちじょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	エネルギー 823kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.1g 糖質 118.4g	
こはん牛乳	ハンバーグカレーライス カリフラワーのピクルス 豆こんぶ	●ハンバーグカレーライス 赤 ミニハンバーグ 30 赤 牛肉 25 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 にんにく 0.39 黄 線実油 0.65 塩 0.39 ローレル 0.013	カレールウの素 15.6 水 130 ●カリフラワーのピクルス 緑 カリフラワー 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ(袋) 6
25(金)	[ハンバーグカレーライス]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綿実油を熱し、にんにくを香りよくいいため、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、湯を加えて煮る。③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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかけ、ハンバーグを添える。[カリフラワーのピクルス]①カリフラワー、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。[豆こんぶ]①豆こんぶは1人1袋ずつである。	エネルギー 788kcal たんぱく質 28.0g 脂質 21.2g 糖質 121.3g	
こはん牛乳	関東煮 はくさいの甘酢あえ のりのつくだ煮	●関東煮 赤 鶏肉 26 赤 うずら卵(水煮) 26 赤 ごぼう平天 19.5 黄 ジャガイモ 32.5 こんにゃく 26 赤 あつあげ(冷) 26 緑 にんじん 52 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.39 うすくちじょうゆ 3.9 こいくちじょうゆ 3.9 赤 けすりぶし 1.56	水 65 ●はくさいの甘酢あえ 緑 はくさい 52 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 米酢 1.17 ●のりのつくだ煮 緑 しいたけ(乾) 0.52 赤 きざみのり 3.25 黄 砂糖 0.65 料理酒 1.3 みりん 3.9 水 19.5
28(月)	[関東煮]①ごぼう平天、あつあげは各々熱湯をかけ油ぬきする。こんにゃくはゆでる。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、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、ごぼう平天、あつあげを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちじょうゆ、こいくちじょうゆで味つけして煮、「うずら卵除け食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。[はくさいの甘酢あえ]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、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[のりのつくだ煮]①しいたけ(乾)はもどす。けす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、きざみのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	エネルギー 718kcal たんぱく質 31.2g 脂質 16.7g 糖質 110.7g	
こはん牛乳	豚肉のガーリック焼き ケチャップ煮 うずら豆のグラッセ	●豚肉のガーリック焼き 赤 豚肉 60 ワイン(白) 1.8 塩 0.27 こしょう(粗挽) 0.03 ガーリック 0.03 こいくちじょうゆ 1.33 黄 オリーブ油 0.4 ●ケチャップ煮 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 黄 ジャガイモ 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5	黄 線実油 0.39 トマトピューレ 3.9 砂糖 0.52 塩 0.65 こしょう 0.013 ローレル 0.039 ケチャップ 10.4 チキンブイヨン 1.04 水 91

29(火)	焼きししゃも 和風カレー汁 まいたけとキャベツのいためもの	●焼きししゃも 赤ししゃも 30 料理酒 0.6 みりん 0.5 黄 線実油 0.5 ●和風カレー汁 赤 豚肉 25 赤 うすあけ(冷) 6.5 緑 だいこん 32.5 緑 まいたけ 13 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 線実油 0.65	塩 0.13 カレールウの素 9.1 こいくちじょうゆ 2.6 赤だしこんぶ 0.65 赤けすりぶし 2.6 水 169
こはん牛乳	[焼きししゃも]①ししゃもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。②ししゃもは網を敷いた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240℃、8分間、焼き物機で焼く。[和風カレー汁]①うすあけは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にんじん、たまねぎ、だいこんの順にいため、だし、うすあけを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちじょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[まいたけとキャベツのいためもの]①ささみは十分に油を切る。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にキャベツ、まいたけの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちじょうゆで味つけする。	エネルギー 735kcal たんぱく質 30.7g 脂質 23.0g 糖質 101.3g	
30(水)	ほうれんそうのグラタン スープ煮 白桃(缶)	●ほうれんそうのグラタン 赤 ベーコン 10.4 黄 マカロニ(エルボ) 6.5 黄 線実油 0.26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 まいれんそう(冷) 19.5 緑 にんじん 26 黄 線実油 0.65 塩 0.26 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.52 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉(薄力粉) 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 1.3 ※塩 0.5	●スープ煮 赤 鶏肉 26 ワーベーコン 0.78 緑 マカロニ(エルボ) 32.5 緑 だいこん 26 緑 にんじん 26 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.52 黄 クリーム 0.026 黄 小麦粉(薄力粉) 1.3 赤 うすくちじょうゆ 1.3 赤 牛乳 1.04 水 91 ●白桃(缶) 緑 白桃(缶) 58
パン(基本配合) 牛乳	[ほうれんそうのグラタン]①マカロニはかために塩でし、綿実油をかける。ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。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、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にほうれんそう、マカロニを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、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。[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、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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。[白桃(缶)]①白桃は1人1切つである。	エネルギー 789kcal たんぱく質 32.1g 脂質 24.5g 糖質 110.0g	
マーマレード			

【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)には添加物(ジャムやマーガリンなど)がつきます。  
 黄:主にアレルギーのものとなる食品(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)  
 赤:主に体をつくるものとなる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海藻類)  
 緑:主に体の調子を整えるものとなる食品(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。

11月10日(木)

ういろう

ういろうは、米粉、砂糖などを混ぜて蒸して作ります。  
 米粉の代わりに、三重県では小麦粉、山口県ではわらび粉を使用したものです。  
 また、上に小豆をのせた「水無月」や生地にまっ茶などを混ぜて作るういろうもあります。  
 今日の給食には、かぼちゃペーストを混ぜた「かぼちゃういろう」が出ます。

11月14日(月)

和の食材「まごわやさしい」  
 ~健康のために食べてほしい食べ物~

【ま】豆…大豆やとうふ・納豆などの豆・豆製品  
 【ご】ごま…ごまなどの種実類  
 【わ】わかめ…わかめ・ひじきなどの海藻類  
 【や】野菜…緑黄色野菜・その他の野菜  
 【さ】魚…さば・いわしなどの魚類  
 【し】しいたけ…しいたけなどのきのこ類  
 【い】い