

23 (月)	鶏肉の土手焼き風 はりはり汁 れんこんのフライ大阪ソース味	●鶏肉の土手焼き風	●はりはり汁
	[鶏肉の土手焼き風]①こんにゃくはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、しょうが、こんにゃく、だいこん、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、料理酒、赤みそ、白みそで味つけし、十分に煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。[はりはり汁]①みずなはゆでる。 ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、牛肉を加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみずなを加えて煮る。[れんこんのフライ大阪ソース味]①れんこんフライ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ウスターソース、トンカツソース、ケチャップ、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にれんこんフライにかける。	赤 鶏肉 39 こんにゃく 13 緑 だいこん 19.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 2.6 緑 しょうが 0.65 黄 砂糖 1.95 みりん 1.04 料理酒 1.04 赤 赤みそ 5.2 赤 白みそ 2.6 赤 だしこんぶ 0.13 赤 けずりぶし 0.39 水 32.5	赤 牛肉 19.5 緑 みずな 32.5 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●れんこんのフライ大阪ソース味 緑 れんこんフライ 40 黄 なたね油 5 ウスターソース 3 トンカツソース 0.8 ケチャップ 0.4 黄 砂糖 0.4 みりん 0.2 こいくちしょうゆ 0.2
令和３年度 学校給食献立 コンクール 最優秀賞献立			
	エネルギー 730kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.8g 糖質 111.1g		
24 (火)	さごしのしょうゆだれかけ みそ汁 黒豆の煮もの	●さごしのしょうゆだれかけ	赤 赤みそ 13
	[さごしのしょうゆだれかけ]①さごしは塩で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、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、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[黒豆の煮もの]①黒豆は熱湯に３０分間ひたす。（ふたをする）②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。（６０分間以上）（火をきってしばらく味を含ませる）	赤 さごし 60 塩 0.12 料理酒 1.8 みりん 24 こいくちしょうゆ 24 ●みそ汁 赤 豚肉 19.5 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●黒豆の煮もの 赤 黒豆（乾） 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 水 19.5
25 (水)	はくさいのクリーム煮 あつあげのごまじょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	●はくさいのクリーム煮	黄 ジャがいもでん粉 1.95 水 41.6 ●あつあげのごまじょうゆかけ
	[はくさいのクリーム煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。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煮上がれば、しいたけ（生）、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し、最後に牛乳、クリームを加えて煮、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。[あつあげのごまじょうゆかけ]①いりごまはいる。②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。③砂糖、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、配缶時にあつあげにかける。[豚肉とさんどまめのオイスターソースいため]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、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。	赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 緑 はくさい 5.2 緑 たまねぎ 2.6 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 しいたけ（生） 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.91 こしょう（白） 0.026 うすくちしょうゆ 0.65 中華スープの素 0.26 赤 牛乳 13 黄 クリーム 2.6	赤 あつあげ（冷） 45.5 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.34 黄 ごま油 0.39 黄 いりごま（白） 0.39 ●豚肉とさんどまめのオイスターソースいため 赤 豚肉 13 緑 さんどまめ（冷） 2.6 黄 綿実油 0.39 こいくちしょうゆ 1.3 オイスターソース 1.04
26 (木)	さばのカレーたつたあげ 五目汁 紅白なます	●さばのカレーたつたあげ	緑 しめじ 13 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●紅白なます
	[さばのカレーたつたあげ]①さばはしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆ、カレー粉で下味をつける。②さばのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[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、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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。[紅白なます]①だいこん、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①の材料にかけ、あえる。	赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 青ねぎ 6.5	緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 6.5 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 1.17

27 (金)	豚肉と野菜のケチャップ煮 カリフラワーのピクルス フルーツゼリー	●豚肉と野菜のケチャップ煮	ケチャップ 10.4
	[豚肉と野菜のケチャップ煮]①豚肉はワインで下味をつける。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、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て煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。[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。[フルーツゼリー]①配缶時にゼリー、液汁を十分にきった白桃を混ぜる。	赤 豚肉 52 ワイン（白） 1.56 黄 ジャがいも 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ（冷） 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.52 塩 0.65 こしょう 0.013 ローレル 0.039	チキンブイヨン 0.78 水 6.5 ●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 ●フルーツゼリー 緑 ゼリー（みかん） 30 緑 白桃（カット缶） 29
30 (月)	鶏肉のゆず塩焼き あつあげと野菜の煮もの こまつなの煮びたし	●鶏肉のゆず塩焼き	うすくちしょうゆ 3.25 こいくちしょうゆ 3.25
	[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。[あつあげと野菜の煮もの]①あつあげは熱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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）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。[こまつなの煮びたし]①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。	赤 鶏肉 58.5 緑 たまねぎ 26 塩 0.78 緑 ゆず（果汁） 0.78 ●あつあげと野菜の煮もの 赤 あつあげ（冷） 32.5 緑 はくさい 58.5 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ（冷） 13 緑 しいたけ（乾） 1.3 黄 砂糖 1.56 塩 0.26	赤 だしこんぶ 0.208 赤 けずりぶし 0.78 水 5.2 ●こまつなの煮びたし 赤 豚肉 13 緑 こまつな 39 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.78 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13
31 (火)	ビーフシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ ミニフィッシュ	●ビーフシチュー	トンカツソース 1.95
	[ビーフシチュー]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、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、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。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てルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのばす。（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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソース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。[ブロッコリーとコーンのサラダ]①ブロッコリー、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、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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[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。	赤 牛肉 52 ワイン（白） 1.56 黄 ジャがいも 45.5 緑 たまねぎ 5.2 緑 にんじん 2.6 緑 グリンピース（冷） 6.5 黄 綿実油 0.65 ケチャップ 6.5 トマトピューレ 3.9 黄 砂糖 0.26 塩 0.52 こしょう 0.065 ローレル 0.026 デミグラスソース 5.2	黄 小麦粉（薄力粉） 4 黄 綿実油 3.2 水 117 ●ブロッコリーとコーンのサラダ 緑 ブロッコリー 2.6 緑 コーン（冷） 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 0.13 黄 綿実油 0.52 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ（袋） 5

【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、パンブキンパン

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）がつかます。

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）

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。