

1 (水)	フライドチキン カレーシューミン [米粉] キャベツとコーンのサラダ フルーツゼリー	●フライドチキン 赤 鶏肉 52 ワイン(白) 1.56 塩 0.39 こしょう 0.026 オールスパイス 0.026 黄 ジャガイモでん粉 10.4 黄 なたね油 7.8 ●カレーシューミン 赤 牛肉 39 黄 ジャガイモ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 0.65	塩 0.39 ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 9.1 水 123.5 ●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 39 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 0.65 うすくちしようゆ 0.26 黄 純実油 0.65 ●フルーツゼリー 緑 ゼリー(ぶどう) 39 緑 和なし(カット缶) 28.6 黄 純実油 0.65
	[フライドチキン]①鶏肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイスで下味をつける。②鶏肉にでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[カレーシューミン]①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、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、力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。[キャベツとコーンのサラダ]①キャベツ、コーンは各々ゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[フルーツゼリー]①配缶時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。		
パン(基本配合以外) 牛乳	エネルギー 1001kcal たんぱく質 38.2g 脂質 38.6g 糖質 125.2g		
	肉じゃが はくさいのゆず風味 とら豆の煮もの	●肉じゃが 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 ジャガイモ 52 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.56 塩 0.13 うすくちしようゆ 0.78 ●とら豆の煮もの 赤 とら豆(乾) 7.8 黄 砂糖 20.8 塩 0.13 うすくちしようゆ 0.78 こいくちしようゆ 0.39 赤 けずりぶし 0.91 水 39	●はくさいのゆず風味 緑 はくさい 52 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 うすくちしようゆ 1.56 緑 ゆず(果汁) 0.78 ●とら豆の煮もの 赤 とら豆(乾) 7.8 黄 砂糖 20.8 塩 0.13 うすくちしようゆ 0.78 水(焼き物機) 33 赤 けずりぶし 0.91 水(釜) 20
2 (木) 牛乳	肉じゃが はくさいのゆず風味 とら豆の煮もの	[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、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る。[はくさいのゆず風味]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、うすくちしようゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[とら豆の煮もの] (A: 烹き物機) ①とら豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしようゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で蒸す。(B: 釜) ①とら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③とら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしようゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)	
	エネルギー 722kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.2g 糖質 113.9g		
3 (金) 牛乳	いわしフライ みそ汁 きゅうりの赤じそあえ 焼きのり	●いわしフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 ●みそ汁 緑 だいこん 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 白みそ 13 赤 赤みそ 13 赤 だいこんぶ 0.65	赤 けずりぶし 26 水 169 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 39 赤じそ(塩漬け) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしようゆ 0.91 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
	[いわしフライ]①いわし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℃) [みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。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。[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、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。		
	エネルギー 750kcal たんぱく質 25.3g 脂質 21.4g 糖質 114.1g		
	鶏肉のカレー風味焼き 洋風煮 はっさく	●鶏肉のカレー風味焼き 赤 鶏肉 65 ワイン(白) 1.95 塩 0.43 こしょう(粗挽) 0.03 ガーリック 0.014 カレー粉 0.29 黄 純実油 0.6 ●洋風煮 赤 豚肉 26 ワイン(白) 0.78 黄 ジャガイも 32.5 緑 キャベツ 39	緑 たまねぎ 26 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●はっさく 緑 はっさく 51
6 (月) 牛乳	鶏肉のカレー風味焼き 洋風煮 はっさく	[鶏肉のカレー風味焼き]①鶏肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。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。[洋風煮]①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、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、塩、こしょう、ローレル、うすくちしようゆ、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。[はっさく]①はっさくは1人1/4切ずつである。	
	エネルギー 761kcal たんぱく質 40.9g 脂質 26.2g 糖質 90.4g		

7 (火)	豚肉と野菜のいためもの すまし汁 きな粉よもぎだんご	●豚肉と野菜のいためもの 赤 豚肉 39 緑 しょうが 0.65 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 純実油 0.26 塩 0.26 ●きな粉よもぎだんご 黄 よもぎだんご 45.5 黄 砂糖 1.3	緑 えのきだけ 13 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 ●きな粉よもぎだんご 黄 よもぎだんご 45.5 黄 砂糖 1.3	
	[豚肉と野菜のいためもの]①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめ、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしようゆで味つけする。[すまし汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[きな粉よもぎだんご]①砂糖、うすくちしようゆ、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よもぎだんごはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。④きな粉は1人1袋ずつ添える。			
牛乳	エネルギー 754kcal たんぱく質 29.8g 脂質 14.4g 糖質 126.3g			
	●すまし汁 赤 鶏肉 13 緑 はくさい 39 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 みつば 3.9			
8 (水)	とうふのミートグラタン 押麦と野菜のスープ煮 デコポン	●とうふのミートグラタン 赤 牛ひき肉 13 赤 とうふ 32.5 赤 大豆(粒状) 3.9 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 6.5 緑 にんにく 0.13 黄 純実油 0.65 ワイン(白) 1.3 塩 0.13 こしょう 0.039 ケチャップ 7.8 トマトピューレ 6.5 ウスターーソース 1.3 黄 小麦粉(薄力粉) 3.9 黄 パン粉 1.3	水 19.5 ●押麦と野菜のスープ煮 赤 鶏肉 30 ワイン(白) 0.9 黄 押麦 6.5 黄 ジャガイも 32.5 緑 キャベツ 39 黄 にんじん 19.5 緑 グリンピース(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 1.04 水 91 ●デコポン 黄 パン粉 44	
	[とうふのミートグラタン]①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからりいする。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、湯、大豆を加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、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、小麦粉を加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、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。[押麦と野菜のスープ煮] 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、キャベツ、じゃがいも、押麦の順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、こしょう、うすくちしようゆ、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。[デコポン]①デコポンは1人1/4切ずつである。			
牛乳	エネルギー 789kcal たんぱく質 34.8g 脂質 21.5g 糖質 114.1g			
	●さごしのにおろしじょうゆかけ さといもと野菜の含め煮 高野どうふの煮もの 赤 さごし 60 緑 しょうが 0.48 料理酒 1.8 緑 だいこんおろし(冷) 12 みりん 1.2 うすくちしようゆ 2.4 ●さといもと野菜の含め煮 赤 鶏肉 13 料理酒 0.39 黄 さといも(冷) 39 緑 むきえだまめ(冷) 5 黄 砂糖 1.5 緑 つなこんにゃく 19.5 黄 砂糖 0.5 緑 はくさい 26 黄 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 けずりぶし 0.78 水 52 ●高野どうふの煮もの 赤 高野どうふ 5 黄 さといも(冷) 39 緑 むきえだまめ(冷) 5 黄 砂糖 1.5 緑 つなこんにゃく 45.5 黄 にんじん 26 黄 さんどまめ(冷) 13 黄 けずりぶし 0.67 水 45			
9 (木)	さごしのおろしじょうゆかけ さといもと野菜の含め煮 高野どうふの煮もの	●さごしのおろしじょうゆかけ 赤 さごし 60 緑 しょうが 0.48 料理酒 1.8 緑 だいこんおろし(冷) 12 みりん 1.2 うすくちしようゆ 2.4 ●さといもと野菜の含め煮 赤 鶏肉 13 料理酒 0.39 黄 さといも(冷) 39 緑 むきえだまめ(冷) 5 黄 砂糖 1.5 緑 つなこんにゃく 19.5 黄 砂糖 0.5 緑 はくさい 26 黄 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 けずりぶし 0.78 水 52 ●高野どうふの煮もの 赤 高野どうふ 5 黄 さといも(冷) 39 緑 むきえだまめ(冷) 5 黄 砂糖 1.5 緑 つなこんにゃく 45.5 黄 にんじん 26 黄 さんどまめ(冷) 13 黄 けずりぶし 0.67 水 45		
	[さごしのおろしじょうゆかけ]①さごしはしょうが汁、料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。[さといもと野菜の含め煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。つな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、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、はくさい、しめじを加えて煮、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、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)			
牛乳	エネルギー 733kcal たんぱく質 34.7g 脂質 17.2g 糖質 109.9g			
	●チキンレバーカツ ケチャップ煮 ツナとキャベツのバジルソテー	●チキンレバーカツ 赤 チキンレバーカツ 60 黄 なたね油 10 ケチャップ 10.4 ●ケチャップ煮 赤 豚肉 30 ワイン(白) 0.9 黄 ジャガイも 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 オリーブ油 0.39 緑 トマト(缶) 13 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 0.52 ●ツナとキャベツのバジルソテー 赤 ツナ缶 6.5 緑 キャベツ 32.5 黄 オリーブ油 0.39 緑 トマト(缶) 13 黄 純実油 0.65 黄 バジル 0.026	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 0.78 水 65 ●ツナとキャベツのバジルソテー 赤 ツナ缶 6.5 緑 キャベツ 32.5 黄 オリーブ油 0.39 緑 トマト(缶) 13 黄 純実油 0.65 黄 バジル 0.026	
10 (金)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 ツナとキャベツのバジルソテー	[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℃) [

13(月)	さけのクリームスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ ソフト黒豆	●さけのクリームスパゲッティ 赤 紅さけ(フレーク) 26 赤 ベーコン 6.5 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 13 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 塩 1.3 こしょう 0.026 チキンブイヨン 0.52 黄 小麦粉(薄力粉) 1.95 黄 綿実油 1.56	赤 牛乳 27.3 黄 クリーム 9.1 水 52 ※塩 1 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 19.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 黄 綿実油 0.39 赤 ソフト黒豆(袋) 8	●キャベツときゅうりのサラダ ●キャベツときゅうりのサラダ
	[さけのクリームスパゲッティ]①さけは流水解凍する。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ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎの順にいたため、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にいためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのぼす。(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煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけし、最後に牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。[キャベツときゅうりのサラダ]①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。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 686kcal たんぱく質 30.5g 脂質 25.6g 糖質 83.4g			
15(水)	えびのチリソースいため 中華がゆ デコポン	●えびのチリソースいため 赤 えび 50 料理酒 1.5 緑 たまねぎ 35 緑 白ねぎ 4 緑 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.4 黄 綿実油 0.7 トウバンジャン 0.05 黄 砂糖 0.5 こいくちしようゆ 1.7 ケチャップ 7 黄 ジャガイもん粉 0.3	●中華がゆ 赤 肉だんご 32.5 黄 精白米 13 緑 だいこん 32.5 緑 チンゲンサイ 26 緑 にんじん 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.52 塩 0.52 うすくちしようゆ 2.6 チキンブイヨン 1.95 黄 ごま油 0.26 水 169 ●デコポン 緑 デコポン 44	●中華がゆ ●中華がゆ
	[えびのチリソースいため]①えびはゆで、料理酒で下味をつけ る。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバン ジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいためる。③い たまれば、砂糖、こいくちしようゆ、ケチャップで味つけし、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。[中華がゆ]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、米、にんじん、だいこん、 しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんご、チ ンゲンサイを加えて煮、塩、うすくちしようゆ、チキンブイヨン で味つけし、最後にごま油を加えて煮る。[デコポン]①デコポンは 1人1/4切ずつである。 エネルギー 745kcal たんぱく質 36.0g 脂質 17.8g 糖質 110.2g			
16(木)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 なのはなのおひたし	●豚肉のしょうが焼き 赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 しょうが 1.3 黄 砂糖 0.78 料理酒 1.56 みりん 0.91 こいくちしようゆ 3.9 黄 綿実油 0.65 ●さつまいものみそ汁 黄 さつまいも 32.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッペもやし 13 緑 青ねぎ 6.5	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 ●なのはなのおひたし 緑 はくさい 26 緑 なのはな 19.5 黄 砂糖 0.39 うすくちしようゆ 2.34 赤 だしこんぶ 0.013 赤 けずりぶし 0.039 水 2.6 赤 かつおぶし(袋) 1 赤 かつおぶし(袋) 1	●豚肉のしょうが焼き ●なのはなのおひたし ●さつまいものみそ汁 ●なのはなのおひたし
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、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。[さつまいものみそ汁]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬ く。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、にんじん、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上 がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎ を加えて煮る。[なのはなのおひたし]①はくさい、なのはなは各々ゆで る。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしようゆ で味つけし、配缶時に①の材料にかけ、あえる。③かつおぶしは1人1 袋ずつ添える。 エネルギー 741kcal たんぱく質 31.3g 脂質 18.2g 糖質 113.0g			
17(金)	豚肉のコチジャンいため 鶏肉とはるさめのスープ もやしのナムル	●豚肉のコチジャンいため 赤 豚肉 52 料理酒 1.56 緑 だいこん 39 緑 にんにく 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1 黄 こいくちしようゆ 3.25 コチジャン 0.85 ●鶏肉とはるさめのスープ 緑 ブラックマッペもやし 39 赤 鶏肉 19.5 黄 はるさめ 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13	緑 にら 6.5 緑 えのきだけ 13 黄 綿実油 0.52 塩 0.26 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 3.25 中華スープの素 1.04 水 169 ●もやしのナムル 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	●豚肉のコチジャンいため ●鶏肉とはるさめのスープ ●もやしのナムル ●もやしのナムル
	[豚肉のコチジャンいため]①豚肉は料理酒で下味をつける。砂糖、こいく ちしようゆ、コチジャンを合わせる。②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。更にだいこんを加えていためる。③いたま れば、①の調味液で味つけする。[鶏肉とはるさめのスープ]①はるさめは さっとゆでてもどし、水にさらす。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更 ににんじん、たまねぎの順に加えていため、湯を加えて煮る。③煮上がれ ば、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、はるさめを加えて煮、最後ににらを加えて煮る。[も やしのナムル]①もやしはゆでるか、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、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 707kcal たんぱく質 31.2g 脂質 16.5g 糖質 108.4g			
こはん牛乳	20(月)	チキンカレーライス[米粉] ピーンズサラダ ミニフィッシュ	●チキンカレーライス[米粉] 赤 鶏肉 45.5 黄 ジャガイも 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 にく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.52 ローレル 0.013 チキンブイヨン 1.3 カレールウの素(米粉) 15.6 緑 りんごピューレ 3.9 水 130	●ピーンズサラダ 赤 金時豆(ドライパック) 6.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 キャベツ 26 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 こしょう 0.013 米酢 0.91 うすくちしようゆ 0.78 黄 綿実油 0.39 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5
	22(水)	豚肉のデミグラスソース スープ カリフラワーとコーンのサラダ	●豚肉のデミグラスソース 赤 豚肉 60 ワイン(白) 1.8 塩 0.27 こしょう(粗挽) 0.03 黄 オリーブ油 0.7 緑 りんごピューレ 6.7 水 169 ●カリフラワーとコーンのサラダ 赤 鶏肉 19.5 ワイン(白) 0.65 黄 ジャガイも 39 緑 たまねぎ 39	●豚肉のデミグラスソース 赤 肉だんご 32.5 黄 白ねぎ 13 緑 だいこん 32.5 緑 チンゲンサイ 26 緑 にんじん 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.52 塩 0.52 うすくちしようゆ 2.6 チキンブイヨン 1.95 黄 ごま油 0.26 水 169 ●スープ 赤 肉だんご 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 赤 鶏肉 19.5 ワイン(白) 0.65 黄 ジャガイも 39 緑 たまねぎ 39
23(木)	23(木)	鶏肉のみぞバターソース 五目汁 きんぴらごぼう	●鶏肉のみぞバターソース 赤 鶏肉 60 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.33 赤 だしこんぶ 1.33 赤 けずりぶし 2.6 赤 ハ丁みそ 1.33 黄 バター 1.33 黄 ジャガイもん粉 0.27 水 9.3 緑 ごぼう 26 ●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 緑 たまねぎ 39 黄 砂糖 1.3 緑 キャベツ 32.5 緑 えのきだけ 13	●鶏肉のみぞバターソース 赤 肉だんご 36.8g 黄 塩 0.13 赤 ごま油 0.91 黄 ジャガイも 39 緑 たまねぎ 39 黄 綿実油 0.52
	こはん牛乳	鶏肉のみぞバターソース 五目汁 きんぴらごぼう	●鶏肉のみぞバターソース 赤 鶏肉 60 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.33 赤 だしこんぶ 1.33 赤 けずりぶし 2.6 赤 ハ丁みそ 1.33 黄 バター 1.33 黄 ジャガイもん粉 0.27 水 9.3 緑 ごぼう 26 ●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 緑 たまねぎ 39 黄 砂糖 1.3 緑 キャベツ 32.5 緑 えのきだけ 13	●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 緑 たまねぎ 39 黄 砂糖 1.3 緑 キャベツ 32.5 緑 えのきだけ 13
3月1日(水)	3月1日(水)	卒業おめでとうございます	●卒業おめでとうございます キャベツとコーンのサラダ フライドチキン フルーツゼリー 牛乳 パン カレーシチュー[米粉]	●卒業おめでとうございます 新たなる道へと羽ばたく3年生の卒業を祝う気持ちが込められて います。今までの給食を思い出して食べましょう。
		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)		
17(金)	こはん牛乳	【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)がつきます。		
		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。		