

1 (水)	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ焼き すまし汁 のりのつくだ煮 まっ茶大豆	●豚肉のスタミナ焼き 赤 豚肉 58.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんにく 0.39 料理酒 1.82 黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 4.55 赤 白みそ 2.6 ●すまし汁 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 はくさい 39 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.52 赤 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 ●のりのつくだ煮 赤 かつおぶし（碎片） 0.65 緑 ししいたけ（乾） 0.52 赤 きざみのり 2.6 黄 砂糖 0.65 料理酒 1.3 みりん 3.9 こいくちしょうゆ 4.16 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆（袋） 6
		エネルギー 723kcal たんぱく質 32.9g 脂質 18.2g 糖質 101.9g		
2 (木)	パン (基本配合以外) 牛乳	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 赤 白身魚フリッター 65 黄 なたね油 10.4 ●ミネストローネ 赤 鶏肉 13 ワイン（白） 0.39 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト（缶） 13 緑 にんじん 13 緑 にんにく 0.65 緑 パセリ 0.65 黄 オリーブ油 0.65 トマトピューレ 13	黄 砂糖 0.13 塩 0.39 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●ブロッコリーのサラダ 緑 ブロッコリー 26 黄 砂糖 0.65 こしょう 0.013 りんご酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39
		エネルギー 857kcal たんぱく質 33.3g 脂質 35.7g 糖質 93.7g		
6 (月)	ごはん 牛乳	豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃいろいろ 焼きのり	●豚肉と野菜のいためもの 赤 豚肉 39 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 19.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.69 ●いわしのつみれ汁 赤 いわしだんご 26 緑 しょうが 0.65 料理酒 0.78 緑 だいこん 32.5 緑 ごぼう 13 緑 にんじん 13	緑 みつば 3.9 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 ●かぼちゃいろいろ 緑 かぼちゃ（ペースト） 10 黄 上新粉 8 黄 砂糖 5 水 10 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25
		エネルギー 742kcal たんぱく質 29.7g 脂質 16.6g 糖質 113.7g		
7 (火)	パン (基本配合) 牛乳 いちご ジャム	ほうれんそうのグラタン スープ煮 りんご	●ほうれんそうのグラタン 赤 ベーコン 10.4 黄 マカロニ（早ゆで） 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 ほうれんそう（冷） 19.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こしょう（白） 0.039 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 ●スープ煮 赤 鶏肉 45.5	ワイン（白） 1.43 緑 だいこん 32.5 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ（冷） 13 緑 コーン（冷） 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●りんご 緑 りんご ※塩 0.5
		エネルギー 802kcal たんぱく質 35.1g 脂質 24.5g 糖質 102.3g		
8 (水)	ごはん 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 じゃがいも 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 綿実油 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 1.04 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ（袋） 6
		エネルギー 788kcal たんぱく質 28.0g 脂質 21.2g 糖質 111.3g		
9 (木)	ごはん 牛乳	焼きししゃも みそ汁 こまつなのいためもの	●焼きししゃも 赤 ししゃも 30 料理酒 0.9 みりん 0.5 黄 綿実油 0.5 ●みそ汁 赤 豚肉 19.5 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 だいこん 19.5 緑 にんじん 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 ●こまつなのいためもの 赤 ささみ（油漬け） 13 緑 こまつな 39 緑 まいだけ 13 黄 綿実油 0.39 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
		エネルギー 718kcal たんぱく質 31.1g 脂質 20.4g 糖質 98.5g		

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

10 (金)	パン (基本配合以外) 牛乳	豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん ミニフィッシュ	●豚肉と野菜のスープ煮 赤 豚肉 52 ワイン（白） 1.56 黄 じゃがいも 32.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.26 塩 0.78 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3	チキンブイヨン 1.04 水 91 ●変わりピザ 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ缶 5 緑 コーン（冷） 4 緑 ビーマン 2 緑 ビザソース 2 赤 細切りチーズ 5
		エネルギー 808kcal たんぱく質 38.3g 脂質 23.6g 糖質 100.9g		
13 (月)	ごはん 牛乳	中華丼 きゅうりのピリ辛あえ 白桃（缶）	●中華丼 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 赤 うずら卵（水煮） 26 緑 はくさい 52 緑 たまねぎ 26 緑 たけのこ（水煮） 13 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 ししいたけ（乾） 0.65 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.65	こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 5.2 中華スープの素 0.26 黄 じゃがいもでん粉 3.25 水 39 ●きゅうりのピリ辛あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.26 米酢 0.52 うすくちしょうゆ 1.3 黄 ラー油 0.034 ●白桃（缶） 緑 白桃（缶） 58
		エネルギー 717kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.4g 糖質 109.2g		
14 (火)	パン (基本配合) 牛乳	豚肉のバジル焼き スープ うずら豆のグラッセ	●豚肉のバジル焼き 赤 豚肉 60 緑 たまねぎ 26.6 ワイン（白） 1.8 塩 0.53 こしょう 0.026 バジル 0.053 黄 オリーブ油 0.66 ●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン（白） 0.78 緑 キャベツ 32.5 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13	緑 グリンピース（冷） 6.5 黄 綿実油 0.65 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 ●うずら豆のグラッセ 赤 うずら豆（乾） 6.5 黄 砂糖 2.6 塩 0.13 黄 オリーブ油 0.26 水 19.5
		エネルギー 739kcal たんぱく質 38.8g 脂質 23.2g 糖質 88.0g		
15 (水)	ごはん 牛乳	なまりぶしのしょうが煮 なめこのみそ汁 ほうれんそうのごまあえ	●なまりぶしのしょうが煮 赤 なまりぶし 40 緑 しょうが 0.8 黄 砂糖 1 みりん 2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1.2 水 20 ●なめこのみそ汁 黄 じゃがいも 26 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 だいこん 39 緑 にんじん 13	緑 なめこ（水煮） 13 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 ●ほうれんそうのごまあえ 緑 ほうれんそう 39 黄 すりごま（白） 0.39 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 1.56 黄 いりごま（白） 0.39
		エネルギー 682kcal たんぱく質 34.7g 脂質 13.0g 糖質 100.6g		
16 (木)	ごはん 牛乳	豚肉のコチジャンいため 鶏肉とはるさめのスープ きゅうりのナムル	●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 1.3 こいくちしょうゆ 3.25 コチジャン 0.85 ●鶏肉とはるさめのスープ 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 黄 はるさめ 6.5 緑 はくさい 32.5 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 7.8	赤 わかめ（乾） 0.65 黄 綿実油 0.52 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 ●きゅうりのナムル 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.65 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 1.04 黄 いりごま（白） 0.78 黄 ごま油 0.52
		エネルギー 709kcal たんぱく質 31.9g 脂質 17.2g 糖質 103.7g		
17 (金)	パン (基本配合以外) 牛乳	ツナポテトオムレツ スープ 黄桃（カット缶）	●ツナポテトオムレツ 赤 鶏卵（液卵） 25 塩 0.1 こしょう 0.02 赤 ツナ缶 10 黄 じゃがいも 20 黄 バター 1 黄 綿実油 0.5 ケチャップ（袋） 8 ●スープ 赤 鶏肉 19.5 ワイン（白） 0.65	緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 コーン（冷） 13 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 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 ●黄桃（カット缶） 緑 黄桃（カット缶） 58
		エネルギー 753kcal たんぱく質 30.9g 脂質 21.9g 糖質 100.3g		

20 (月)	関東煮 はくさいの甘酢あえ みかん		●関東煮	うすくちしょうゆ	3.9		
	[関東煮]①ごぼう平天、あつあげは各々熱湯をかけ油ぬぎする。こんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、ごぼう平天、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、あつあげを加え、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、「うずら卵除去食」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。[みかん]①みかんは１人１コずつである。		赤 鶏肉	26	こいくちしょうゆ	3.9	
			赤 うずら卵（水煮）	26	赤 けずりぶし	1.56	
			赤 ごぼう平天（冷）	19.5	水	6.5	
かやくご飯			黄 じゃがいも	32.5	●はくさいの甘酢あえ		
牛 乳			こんにゃく	26	緑 はくさい	5.2	
			赤 あつあげ（冷）	26	黄 砂糖	1.04	
			緑 だいこん	5.2	塩	0.39	
			緑 にんじん	1.3	米酢	1.17	
個別対応献立（うずら卵）			黄 砂糖	1.3	●みかん		
			みりん	1.3	緑 みかん	94.4	
	エネルギー 769kcal たんぱく質 31.0g 脂質 16.7g 糖質 115.8g		塩	0.39			
21 (火)	ウ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 パインアップル（カット缶）		●ウインナーときのこの和風スパゲッティ	塩	0.26		
	[ウ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、ウ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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。④さざみのりは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。[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。		赤 ウインナー	32.5	こしょう	0.039	
			赤 ベーコン	6.5	うすくちしょうゆ	3.9	
			黄 スパゲッティ	3.9	こいくちしょうゆ	2.6	
パン（１／２）			黄 綿実油	1.17	赤 さざみのり（袋）	0.8	
			緑 たまねぎ	5.2	※塩	1	
			緑 にんじん	19.5	●焼きとうもろこし		
			緑 ピーマン	1.3	緑 カットコーン（冷）	4.8	
牛 乳			緑 にんにく	0.39	●固形チーズ		
			緑 しいたけ（生）	1.3	赤 固形チーズ	10	
			緑 しめじ	1.3	●パインアップル（カット缶）		
			黄 オリーブ油	0.65	緑 パインアップル（カット缶）	5.8	
	エネルギー 718kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.1g 糖質 90.6g						
22 (水)	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	つなこんにゃく	2.6		
	[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、熟したなたね油であげる。③白ねぎ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、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。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。[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、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。		赤 鶏肉	6.0	緑 たまねぎ	3.9	
			緑 料理酒	1.8	緑 にんじん	19.5	
			緑 しょうが	0.7	緑 さんどまめ（冷）	1.3	
ごはん			黄 じゃがいもでん粉	1.2	黄 砂糖	1.3	
			黄 なたね油	9	塩	0.39	
			緑 白ねぎ	4	うすくちしょうゆ	2.6	
			黄 砂糖	1.33	こいくちしょうゆ	2.6	
牛 乳			米酢	2	赤 けずりぶし	1.17	
			こいくちしょうゆ	2	水	5.2	
			水	2.6	●きゅうりの赤じそあえ		
			黄 ごま油	0.4	緑 きゅうり	3.9	
			赤 豚肉	2.6	赤じそ（塩漬乾）	0.26	
			緑 料理酒	0.78	黄 砂糖	0.39	
			黄 じゃがいも	45.5	米酢	0.26	
	エネルギー 864kcal たんぱく質 31.5g 脂質 29.4g 糖質 111.4g			うすくちしょうゆ	0.91		
24 (金)	さごしのごまじょうゆかけ うすくず汁 大豆の煮もの		●さごしのごまじょうゆかけ	赤 だしこんぶ	0.65		
	[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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさごしにかける。[うすくず汁]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けず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、うすくちしょうゆで味つけし、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ぎする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②だしこんぶ、けず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、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。		赤 さごし	6.0	赤 けずりぶし	2.6	
			塩	0.12	黄 じゃがいもでん粉	2.6	
			緑 料理酒	1.8	水	163.8	
ごはん			みりん	2.4	●大豆の煮もの		
			うすくちしょうゆ	2.4	赤 うすあげ（冷）	6.5	
			黄 いりごま（白）	0.6	赤 大豆煮	19.5	
			●うすくず汁		緑 にんじん	6.5	
牛 乳			赤 鶏肉	1.3	赤 ひじき	0.65	
			黄 さといも	19.5	黄 砂糖	0.65	
			緑 はくさい	45.5	みりん	0.65	
			緑 だいこん	2.6	塩	0.26	
			緑 たまねぎ	1.3	こいくちしょうゆ	1.3	
			緑 みつば	3.9	赤 だしこんぶ	0.104	
			緑 しいたけ（生）	6.5	赤 けずりぶし	0.39	
			塩	0.52	水	2.6	
	エネルギー 729kcal たんぱく質 34.7g 脂質 19.5g 糖質 98.8g		うすくちしょうゆ	5.2			
27 (月)	焼きシューマイ 中華みそスープ ツナと野菜のオイスターソースいため		●焼きシューマイ	うすくちしょうゆ	1.3		
	[焼きシューマイ]①肉シューマイ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。[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）のもとし汁も使用）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、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。[ツナと野菜のオイスターソースいため]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順に加えていためる。③いたまれば、塩、こしょう、オイスターソースで味つけする。		赤 肉シューマイ	6.0	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	2.0	水	16.9	
パン（基本配合）			緑 料理酒	0.6	●ツナと野菜のオイスターソースいため		
			緑 チンゲンサイ	2.6	赤 ツナ缶	1.3	
			緑 ブラックマッペもやし	19.5	緑 キャベツ	32.5	
			緑 にんじん	1.3	緑 ピーマン	6.5	
牛 乳			緑 コーン（冷）	6.5	黄 綿実油	0.39	
			緑 しいたけ（乾）	0.65	塩	0.26	
			塩	0.13	こしょう	0.026	
			こしょう	0.026	オイスターソース	1.3	
	エネルギー 770kcal たんぱく質 34.2g 脂質 32.3g 糖質 80.5g						
28 (火)	体ポカポカ鶏肉のしょうが焼き ほくほくさつまいもみそ汁 ピリッとひき肉きんぴらごぼう		●体ポカポカ鶏肉のしょうが焼き	赤 赤みそ	1.3		
	[体ポカポカ鶏肉のしょうが焼き]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。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。[ほくほくさつまいもみそ汁]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②にぼしでだしをとり、さつまいも、はくさいの順に加えて煮る。（にぼしは水につけて３０分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る）③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[ピリッとひき肉きんぴらごぼう]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②ごま油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、最後にいりごま、ラー油を加えていためる。		赤 鶏肉	5.2	赤 白みそ	5.2	
			緑 たまねぎ	2.6	赤 にぼし	2.6	
			緑 しょうが	0.65	水	16.9	
ごはん			緑 にんにく	0.39	●ピリッとひき肉きんぴらごぼう		
			黄 砂糖	0.78	赤 豚ひき肉	19.5	
			緑 料理酒	1.56	緑 ごぼう	2.6	
			みりん	0.91	緑 にんじん	1.3	
牛 乳			こいくちしょうゆ	3.9	黄 ごま油	0.39	
			黄 綿実油	0.65	緑 料理酒	0.65	
			●ほくほくさつまいもみそ汁	黄 砂糖	1.3		
			黄 さつまいも	32.5	みりん	0.65	
令和4年度学校給食献立コンクール優秀賞献立			緑 はくさい	45.5	こいくちしょうゆ	2.6	
			緑 青ねぎ	6.5	黄 いりごま（白）	0.65	
			緑 しめじ	1.3	黄 ラー油	0.026	
	エネルギー 745kcal たんぱく質 33.4g 脂質 15.4g 糖質 112.2g						

29 (水)	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		黄 綿実油	5.2
	[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に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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれんそうを加えて煮る。[キャベツのピクルス]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[りんご]①りんごは１人１/４切ずつである。（切裁後、食塩水につける）		赤 鶏肉	45.5	赤 牛乳	27.3
パン (基本配合以外)			黄 じゃがいも	3.9	黄 クリーム	3.9
			緑 たまねぎ	3.9	水	97.5
牛 乳			緑 にんじん	19.5	●キャベツのピクルス	
			緑 ほうれんそう（冷）	19.5	緑 キャベツ	3.9
			緑 しめじ	1.3	黄 砂糖	1.04
			緑 エリンギ	1.3	塩	0.26
			緑 マッシュルーム(水煮)	6.5	ワインビネガー	1.04
			黄 綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	0.26
			塩	1.04	●りんご	
			こしょう（白）	0.039	緑 りんご	63.5
			黄 小麦粉（薄力粉）	6.5	※塩	0.5
	エネルギー 813kcal たんぱく質 33.7g 脂質 25.6g 糖質 100.6g					
30 (木)	ピビンバ わかめスープ いもけんぴフィッシュ		●ピビンバ		こいくちしょうゆ	3.25
	[ピビンバ]①砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。いりごまはいる。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、焼き物機で蒸す。ほうれんそうはゆでる。④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、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、えのきたけを加えて煮、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、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは１人１袋ずつである。		赤 牛ひき肉	2.6	黄 ごま油	0.65
こ は ん			赤 豚ひき肉	2.6	黄 いりごま（白）	1.3
			緑 にんにく	0.26	●わかめスープ	
牛 乳			黄 ごま油	0.65	赤 とうふ（冷）	2.6
			黄 砂糖	2.6	緑 たまねぎ	2.6
			緑 料理酒	1.56	緑 えのきたけ	1.3
			こいくちしょうゆ	3.25	赤 わかめ（乾）	0.91
			コチジャン	0.51	塩	0.39
			緑 だいこん	32.5	こしょう	0.026
			緑 ほうれんそう	19.5	うすくちしょうゆ	2.34
			緑 ブラックマッペもやし	19.5	中華スープの素	1.04
			緑 にんじん	1.3	水	16.9
			黄 砂糖	1.56	●いもけんぴフィッシュ	
			塩	0.13	赤 いもけんぴフィッシュ(袋)	5
	エネルギー 726kcal たんぱく質 29.1g 脂質 20.8g 糖質 101.7g					

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、海そう類）

緑：主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ類）

【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。

１１月２１日（火）

えのきたけ

エリンギ

しいたけ

しめじ

なめこ

まいたけ

マッシュルーム

給食に使われるきのこ

日本には、食用になるきのこが約１00種類あります。

きのこには、それぞれ独特の香りや味、歯ごたえ、舌ざわりなど食感のちがひがあります。

給食には、7種類のきのこが登場します。

今日の「ウインナーときのこの和風スパゲッティ」には、