

1 (金)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの 焼きのり	●いわしのしょうが煮	赤 赤みそ 13
	[いわしのしょうが煮]①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水(こんぶのつけ汁も使用)、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②の調味液、しょうがを加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。[みそ汁]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、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[高野どうふの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、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)[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 いわし 34 緑 しょうが 0.8 赤 切りこんぶ(細) 0.5 黄 砂糖 2 米酢 0.3 こいくちしょうゆ 3.5 料理酒 0.8 水 20 ●みそ汁 赤 鶏肉 20 黄 じゃがいも 26 緑 はくさい 45.5 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 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 ●高野どうふの煮もの 赤 高野どうふ 5 緑 むきえだまめ(冷) 5 黄 砂糖 1.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.18 赤 けずりぶし 0.67 水 45 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
	エネルギー 690kcal たんぱく質 32.2g 脂質 14.1g 糖質 102.3g		
4 (月)	カレーうどん はくさいのおひたし スライスチーズ	●カレーうどん	赤 だしこんぶ 0.65
	[カレーうどん]①牛肉は料理酒で下味をつける。うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、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、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。[はくさいのおひたし]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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。	赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 うどん 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 6.5 緑 青ねぎ 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.13 カレールウの素 9.1 こいくちしょうゆ 2.6	赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●はくさいのおひたし 緑 はくさい 52 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 2.34 赤 だしこんぶ 0.013 赤 けずりぶし 0.039 水 2.6 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20
	エネルギー 861kcal たんぱく質 38.5g 脂質 32.0g 糖質 98.9g		
パン (基本配合) 牛 乳			
ブルーベリー ジャム			
5 (火)	貝だくさん卵の干草焼き 五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの	●貝だくさん卵の干草焼き	緑 キャベツ 39
	[貝だくさん卵の干草焼き]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②ささみ、とうふ、コーンを混ぜ合わせ、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけする。③焼き物機に入れる1回量の①の液卵、だし、②の具を綿実油をひいたミニバットに入れ、みつばをちらして、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)[五目汁]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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[豚肉とさんどまめのいためもの]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、塩、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 鶏卵(液卵) 20 赤 ささみ(油漬け) 15 赤 とうふ 10 緑 コーン(冷) 3 緑 みつば 2 黄 砂糖 1 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 黄 綿実油 0.5 赤 だしこんぶ 0.01 赤 けずりぶし 0.05 水 3 ●五目汁 赤 かまぼこ 13	緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 赤 わかめ(乾) 0.65 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 ●豚肉とさんどまめのいためもの 赤 豚肉 26 緑 さんどまめ(冷) 26 黄 綿実油 0.26 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.78
	エネルギー 681kcal たんぱく質 29.5g 脂質 17.0g 糖質 99.2g		
菜 飯 牛 乳			
6 (水)	きのこのドリア トマトスープ りんご	●きのこのドリア	●トマトスープ
	[きのこのドリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにならいうする。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルームの順にいためる。③いたまれば湯、米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけし、グリーンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加え(牛乳は一度に加える)、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、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。[トマトスープ]①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る)②オリーブ油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、ウスターソース、チキンブイオンで味つけする。[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 ベーコン 8 黄 精白米 10 緑 たまねぎ 10 緑 グリンピース(冷) 5 緑 しめじ 10 緑 エリンギ 10 緑 マッシュルーム(水煮) 5 黄 綿実油 0.5 塩 0.4 こしょう 0.03 クリーム 3 黄 小麦粉(薄力粉) 3 赤 牛乳 21 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 0.3 水 10	赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 キャベツ 39 緑 トマト(缶) 19.5 緑 にんじん 13 緑 セロリ 2.6 緑 にんにく 0.39 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.039 ローレル 0.013 ウスターソース 2.6 チキンブイオン 1.95 水 169 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5
	エネルギー 790kcal たんぱく質 31.9g 脂質 23.1g 糖質 104.9g		

栄養価は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。

7 (木)	さばのみぞれかけ すまし汁 こまつなの煮びたし	●さばのみぞれかけ	うすくちしょうゆ 5.2
	[さばのみぞれかけ]①さばは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さば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℃、18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、配缶時にさばにかける。[すまし汁]①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。②煮上がれば、とうふを加えて煮、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。[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、鶏肉を加えて煮、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 さば 60 塩 0.12 緑 だいこんおろし(冷) 12 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 2.4 緑 ゆず(果汁) 0.84 ●すまし汁 赤 とうふ(冷) 26 緑 はくさい 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 塩 0.52	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●こまつなの煮びたし 赤 鶏肉 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
	エネルギー 700kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.4g 糖質 96.1g		
8 (金)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの 焼きのり	●鶏肉の甘辛焼き	赤 だしこんぶ 0.65
	[鶏肉の甘辛焼き]①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。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。[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、けずりぶしでだしをとり、にんじん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[だいこんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 60 緑 たまねぎ 26.6 料理酒 1.8 黄 砂糖 2 みりん 2 こいくちしょうゆ 5.3 ●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2	赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●だいこんの煮もの 赤 豚肉 13 緑 だいこん 45.5 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 2.99 黄 じゃがいもでん粉 0.65 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
	エネルギー 710kcal たんぱく質 33.8g 脂質 16.4g 糖質 102.2g		
11 (月)	和風焼きそば きゅうりのしょうがづけ いり黒豆 発酵乳	●和風焼きそば	うすくちしょうゆ 3.9
	[和風焼きそば]①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。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、最後に中華めんを加えて更にいためる。④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[きゅうりのしょうがづけ]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しょうが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[いり黒豆]①いり黒豆は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。	赤 豚肉 58.5 料理酒 1.82 黄 中華めん 39 黄 綿実油 1.17 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 ピーマン 19.5 緑 にんじん 13 黄 綿実油 1.04 塩 0.26 こしょう 0.065	赤 かつおぶし(袋) 1 ●きゅうりのしょうがづけ 緑 きゅうり 39 緑 しょうが 0.26 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 1.82 ●いり黒豆 赤 いり黒豆(袋) 5 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
	エネルギー 691kcal たんぱく質 36.4g 脂質 21.4g 糖質 80.5g		
12 (火)	冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃(カット缶)	●冬野菜のカレーライス	水 130
	[冬野菜のカレーライス]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうが、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、だいこん、れんこんの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[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、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黄桃(カット缶)]①黄桃は1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 52 緑 だいこん 26 緑 にんじん 19.5 緑 れんこん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 カレールウの素 16.9	●ブロッコリーとコーンのサラダ 緑 ブロッコリー 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインピネガー 0.52 うすくちしょうゆ 1.04 黄 オリーブ油 0.39 ●黄桃(カット缶) 緑 黄桃(カット缶) 58
	エネルギー 799kcal たんぱく質 28.4g 脂質 21.4g 糖質 117.1g		

13 (水)	さけのマリネ 肉だんごと麦のスープ みかん		●さけのマリネ		●肉だんごと麦のスープ	
	[さけのマリネ]①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、りんご酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。[肉だんごと麦のスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。[みかん]①みかんは1人1コずつである。		赤 さけ(角) 52 塩 0.26 こしょう(白) 0.026 黄 ジャがいもでん粉 10.4 黄 なたね油 7.8 緑 たまねぎ 13 黄 オリーブ油 0.26 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 2.73 りんご酢 1.04 黄 オリーブ油 0.91 ワイン(白) 1.82		赤 肉だんご 26 黄 押麦 7.8 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 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 ●みかん 緑 みかん 94.4	
	エネルギー 873kcal たんぱく質 36.8g 脂質 27.6g 糖質 112.5g					
14 (木)	豚肉のねぎじょうゆ焼き みそ汁 きくなどはくさいのごまあえ		●豚肉のねぎじょうゆ焼き		緑 にんじん 13	
	[豚肉のねぎじょうゆ焼き]①豚肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、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。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②にぼしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、うすあげの順に加えて煮る。(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、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。[きくなどはくさいのごまあえ]①いりごまはいる。②はくさい、きくなどは各々ゆでる。③砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。		赤 豚肉 60 緑 白ねぎ 7.5 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.5 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 3 黄 綿実油 0.75 ●みそ汁 赤 とうふ(冷) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 26		赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 にぼし 2.6 水 169 ●きくなどはくさいのごまあえ 緑 はくさい 39 緑 きくなど 13 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 2.34 黄 いりごま(白) 0.65	
	エネルギー 729kcal たんぱく質 32.1g 脂質 20.0g 糖質 101.1g					
15 (金)	ケチャップライス スープ ジャがいものバジル焼き		●ケチャップライス		緑 にんじん 13	
	[ケチャップライス]①ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、ウインナーをいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[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、キャベツの順に加えて煮る。③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。[ジャがいものバジル焼き]①ジャがいもは塩、バジル、オリーブ油で下味をつける。②ジャ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。		赤 ウインナー 26 赤 ベーコン 10.4 緑 たまねぎ 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 オリーブ油 0.39 ケチャップ 15.6 ウスターソース 1.3 塩 0.13 カレー粉 0.13 水 6.5 ●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 39		緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 しめじ 13 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 ●ジャがいものバジル焼き 黄 ジャがいも 45.5 塩 0.26 バジル 0.026 黄 オリーブ油 0.26	
	エネルギー 688kcal たんぱく質 27.1g 脂質 17.7g 糖質 97.6g					
18 (月)	豚肉と野菜のソテー はくさいのスープ フルーツ白玉		●豚肉と野菜のソテー		緑 コーン(冷) 6.5	
	[豚肉と野菜のソテー]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。[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、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、えのきだけを加えて煮、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。[フルーツ白玉]①ミックスフルーツは液汁を十分にきる。②砂糖、湯を合わせて煮、みつをつくる。白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、みつにつける。③配缶時にミックスフルーツ、白玉だんごを混ぜる。		赤 豚肉 39 緑 たまねぎ 39 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 0.39 塩 0.52 こしょう 0.026 ウスターソース 1.3 ●はくさいのスープ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13		緑 パセリ 0.65 緑 えのきだけ 13 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 ●フルーツ白玉 黄 白玉だんご 26 緑 ミックスフルーツ(缶) 33.8 黄 砂糖 2.86 水 26	
	エネルギー 773kcal たんぱく質 35.2g 脂質 25.6g 糖質 95.4g					

19 (火)	鶏肉と野菜の煮もの ジャこ豆 かぶのゆず風味		●鶏肉と野菜の煮もの		●ジャこ豆	
	[鶏肉と野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、ジャがいもの順に加えて煮る。③ジャ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。[ジャこ豆]①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。[かぶのゆず風味]①かぶはゆでるか、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。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。		赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 ジャがいも 32.5 こんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けすりぶし 1.17 水 52		赤 大豆(乾) 15.6 黄 ジャがいもでん粉 2.6 黄 なたね油 5.2 赤 ちりめんじゃこ 3.9 黄 砂糖 1.56 こいくちしょうゆ 3.12 黄 いりごま(白) 0.65 ●かぶのゆず風味 緑 かぶ 39 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.52 緑 ゆず(果汁) 0.78	
	エネルギー 758kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.0g 糖質 104.8g					
20 (水)	とうふローフ カリフラワーのスープ煮 りんご		●とうふローフ		緑 キャベツ 45.5	
	[とうふローフ]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、でん粉、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふ、大豆を加えて混ぜ、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、30分間、焼き物機で焼く。③ケチャップは1人1袋ずつ添える。[カリフラワーのスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、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、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にカリフラワーを加えて煮る。[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 ツナ缶 15 黄 ジャがいもでん粉 2 赤 とうふ 30 赤 大豆(粒状) 2 緑 たまねぎ 10 黄 砂糖 0.4 塩 0.1 こいくちしょうゆ 1 ケチャップ(袋) 8 ●カリフラワーのスープ煮 赤 豚肉 30 ワイン(白) 0.9		緑 にんじん 26 緑 カリフラワー 19.5 緑 しめじ 13 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 1.04 水 91 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5	
	エネルギー 751kcal たんぱく質 33.0g 脂質 22.9g 糖質 95.6g					
21 (木)	きびなごてんぷら 含め煮 焼きかぼちゃの甘みつけ		●きびなごてんぷら		緑 れんこん 19.5	
	[きびなごてんぷら]①きびなごてんぷら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砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、ゆず、湯を合わせて煮、配缶時にきびなごてんぷらにかける。[含め煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、れんこん、だいこん、ジャがいもの順に加えて煮る。③ジャ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。[焼きかぼちゃの甘みつけ]①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。		赤 きびなごてんぷら 45.5 黄 なたね油 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 緑 ゆず(果汁) 0.91 水 1.3 ●含め煮 赤 鶏肉 25 料理酒 0.75 黄 ジャがいも 32.5 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 26		緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けすりぶし 1.17 水 52 ●焼きかぼちゃの甘みつけ 緑 かぼちゃ(冷) 52 黄 砂糖 3.9 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.13 水 2.6	
	エネルギー 802kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.7g 糖質 117.9g					

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。

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。

学校給食の献立を **LINE** で配信します！



二次元コードから「**大阪市 LINE 公式アカウント**」のお友だち登録をお願いします！

お友だち登録後、「便利・オススメ➡学校給食献立受信設定」で通われている学校のブロックを選択すると、毎日の献立が配信されます。

大阪市食育推進キャラクター たべやん

3学期から配信開始予定