

1 (水)	鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ			●鶏肉のゆず塩焼き	塩	0.35
	[鶏肉のゆず塩焼き]①鶏肉は料理酒、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。[ソーキ汁]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②けずりぶしでだし（こんぶのつけ汁も使用）をとり、にんじん、だいこん、豚肉の順に加えて煮る。③煮上がれば、こんぶ、えのきだけを加えて煮、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[ツナ大豆そぼろ]①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤 鶏肉 52 緑 たまねぎ 32.5 料理酒 1.56 塩 0.52 緑 ゆず（果汁） 0.78 ●ソーキ汁 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 緑 だいこん 45.5 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 えのきだけ 13 赤 切りこんぶ（細） 1.56 みりん 0.35	こいくちしょうゆ 4.6 けずりぶし 3.5 水 150 ●ツナ大豆そぼろ 赤 ツナ缶 13 赤 大豆（ひきわり） 13 緑 だいこん葉（乾） 1.3 緑 しょうが 0.26 黄 綿実油 0.39 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.52 うすくちしょうゆ 0.65 こいくちしょうゆ 1.04 水 1.3	
エネルギー 761kcal たんぱく質 33.2g 脂質 25.1g 糖質 96.3g						
2 (木)	鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんご			●鶏肉とさつまいものシチュー	シチュールウの素	14.3
	[鶏肉とさつまいものシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、さつまいも、湯を加えて煮る。③さつまいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュ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。[はくさいのピクルス]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、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにはくさいをつけ、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 ワイン（白） 1.43 赤 ベーコン 6.5 黄 さつまいも 52 緑 たまねぎ 39 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 0.65 こしょう（白） 0.039	水 130 ●はくさいのピクルス 緑 はくさい 56 黄 砂糖 1.12 塩 0.14 ワインピネガー 1.4 うすくちしょうゆ 0.42 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5	
エネルギー 823kcal たんぱく質 31.7g 脂質 23.7g 糖質 109.0g						
3 (金)	さごしのみぞれかけ かぼちゃのみそ汁 えだまめ			●さごしのみぞれかけ	緑 えのきだけ	13
	[さごしのみぞれかけ]①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、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかける。[かぼちゃのみそ汁]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、かぼちゃの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[えだまめ]①えだまめは塩ゆでする。（沸とう後10分間）			赤 さごし 60 緑 だいこんおろし（冷） 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 緑 ゆず（果汁） 0.7 ●かぼちゃのみそ汁 緑 かぼちゃ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	赤 わかめ（乾） 0.65 赤 赤みそ 12.7 赤 白みそ 2.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●えだまめ 緑 えだまめ（冷） 15 ※塩 0.2	
エネルギー 697kcal たんぱく質 31.1g 脂質 16.7g 糖質 100.8g						
6 (月)	和風ハンバーグ 五目汁 金時豆の煮もの			●和風ハンバーグ	緑 にんじん	13
	[和風ハンバーグ]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砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、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、配缶時にハンバーグにかける。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけて油ぬきをする。こまつなは流水解凍する。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、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうろを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[金時豆の煮もの]①金時豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、こいくちしょうゆを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）			赤 ハンバーグ 70 黄 砂糖 0.8 みりん 0.8 こいくちしょうゆ 1.7 黄 ジャがいもでん粉 0.2 水 4 ●五目汁 赤 とうろ（冷） 19.5 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 はくさい 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 こまつな（冷） 19.5	塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●金時豆の煮もの 赤 金時豆（乾） 7.8 黄 砂糖 3.25 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.3 水 19.5	
エネルギー 748kcal たんぱく質 28.1g 脂質 22.0g 糖質 105.0g						
7 (火)	中華煮 大学いも あっさりきゅうり			●中華煮	中華スープの素	0.28
	[中華煮]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。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、あつあげを加えて煮、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[大学いも]①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは熟したなたね油であげる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。[あっさりきゅうり]①きゅうりは塩ゆでするか、または、塩で下味をつけ、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。			赤 豚肉 35 赤 あつあげ（冷） 42 緑 はくさい 49 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 21 緑 にら 7 黄 綿実油 0.7 トウバンジャン 0.2 黄 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 1.4 赤 赤みそ 7	水 42 ●大学いも 黄 さつまいも 49 黄 なたね油 5 黄 砂糖 4.94 塩 0.13 こいくちしょうゆ 0.26 水 1.95 ●あっさりきゅうり 緑 きゅうり 39 ※塩 0.2	
エネルギー 833kcal たんぱく質 32.8g 脂質 28.7g 糖質 101.9g						
8 (水)	鶏肉のチリソース焼き 焼き豚のスープ ツナとさんどまめのいためもの			●鶏肉のチリソース焼き	緑 えのきだけ	13
	[鶏肉のチリソース焼き]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。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。[焼き豚のスープ]①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、はくさいを加えて煮る。②煮上がれば、焼き豚、えのきだけを加えて煮、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、最後ににら、ごま油を加えて煮る。[ツナとさんどまめのいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、さんどまめ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。			赤 鶏肉 70 緑 しょうが 0.42 緑 にんにく 0.28 黄 砂糖 1.12 塩 0.28 こいくちしょうゆ 0.56 ケチャップ 8.4 トウバンジャン 0.04 ●焼き豚のスープ 赤 焼き豚 19.5 緑 はくさい 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5	塩 0.25 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 黄 ごま油 0.23 水 150 ●ツナとさんどまめのいためもの 赤 ツナ缶 13 緑 さんどまめ（冷） 32.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.05 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.3	
エネルギー 704kcal たんぱく質 36.5g 脂質 16.4g 糖質 99.3g						

栄養価は日本食品標準成分表2020年版（8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。

9 (木)	まぐろのオーロラ煮 スープ さんどまめとコーンのサラダ		●まぐろのオーロラ煮	黄 綿実油	0.65
	[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②しょうが汁、ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。[スープ]①ほうれんそうは流水解凍する。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め、湯を加えて煮る。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、最後にほうれんそうを加えて煮る。[さんどまめとコーンのサラダ]①さんどまめ、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。		赤 まぐろ 60 黄 ジャがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 しょうが 0.44 ケチャップ 6 黄 砂糖 2.55 赤 赤みそ 2.1 ●スープ 赤 ベーコン 10.4 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 ほうれんそう (冷) 13 緑 しめじ 13	黄 綿実油 0.25 塩 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●さんどまめとコーンのサラダ 緑 さんどまめ (冷) 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 米酢 0.52 うすくちしょうゆ 0.13 黄 綿実油 0.26	
	エネルギー 821kcal たんぱく質 37.5g 脂質 29.2g 糖質 94.3g				
10 (金)	大豆入りキーマカレーライス キャベツのひじきドレッシング 和なし (カット缶)		●大豆入りキーマカレーライス	カレールウの素 (米粉)	8.4
	[大豆入りキーマカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいためる。②いたまれば、塩、ケチャップ、カレールウの素 (カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)、こいくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[和なし (カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。		赤 牛ひき肉 21 赤 豚ひき肉 21 赤 豚レバー (チップ) 7 赤 大豆 (ひきわり) 21 緑 たまねぎ 77 緑 にんじん 21 緑 グリンピース (冷) 7 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 0.7 カレー粉 0.7 塩 0.56 ケチャップ 2.8	こいくちしょうゆ 0.84 ●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 39 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 0.8 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.52 ●和なし (カット缶) 緑 和なし (カット缶) 58	
	エネルギー 776kcal たんぱく質 28.5g 脂質 20.8g 糖質 112.3g				
14 (火)	みそカツ ジャがいもと野菜の煮もの 焼きのり		●みそカツ	こんにゃく	26
	[みそカツ]①トンカツは冷凍のまま熟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、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配缶時にカツにかける。[ジャがいもと野菜の煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃく、たけのこは各々ゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。		赤 ーロトンカツ 60 黄 なたね油 9 黄 砂糖 0.8 みりん 0.8 赤 八丁みそ 1.2 赤 赤みそ 0.8 黄 ジャがいもでん粉 0.1 水 8 ●ジャがいもと野菜の煮もの 赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 黄 ジャがいも 45.5	緑 たまねぎ 45.5 緑 たけのこ (水煮) 26 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●焼きのり 赤 焼きのり (袋) 1.25	
	エネルギー 828kcal たんぱく質 29.7g 脂質 25.5g 糖質 111.3g				
15 (水)	イタリアンスパゲッティ サワーキャベツ カレーフィッシュ		●イタリアンスパゲッティ	ケチャップ	13.5
	[イタリアンスパゲッティ]①豚肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいため、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[サワーキャベツ]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、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[カレーフィッシュ]①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。		赤 豚肉 27 ワイン (白) 0.81 赤 ウインナー 20.3 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 60.8 緑 にんじん 27 緑 ピーマン 20.3 緑 マッシュルーム (水煮) 13.5 黄 綿実油 1.08 塩 0.41 こしょう 0.041	トマトピューレ 10.8 ウスターソース 2.7 ※塩 1 ●サワーキャベツ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.13 黄 綿実油 0.39 ●カレーフィッシュ 赤 カレーフィッシュ (袋) 5	
	エネルギー 660kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.5g 糖質 77.7g				
16 (木)	ポークカレーライス 焼きとうふハンバーグ ほうれんそうのソテー 黄桃 (缶)		●ポークカレーライス	水	110
	[ポークカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、ジャがいも、湯を加えて煮る。②ジャ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こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[焼きとうふハンバーグ]①とうふ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配食時に盛りつけたカレーライスに添える。[ほうれんそうのソテー]①ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ほうれんそうの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[黄桃 (缶)]①黄桃は1人1切ずつである。		赤 豚肉 45.5 黄 ジャがいも 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 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013 カレールウの素 (米粉) 14.6	●焼きとうふハンバーグ 赤 とうふハンバーグ 50 ●ほうれんそうのソテー 緑 ほうれんそう 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.13 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 0.26 ●黄桃 (缶) 緑 黄桃 (缶) 58	
	エネルギー 881kcal たんぱく質 30.4g 脂質 25.9g 糖質 121.4g				
17 (金)	タンタンめん (肉みそ) タンタンめん (汁めん) キャベツの甘酢づけ おさつチップス		●タンタンめん (肉みそ)	緑 にんじん	13
	[タンタンめん (肉みそ)]①砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ねぎを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[タンタンめん (汁めん)]①中華めんはかためにゆで、さっと水にさらす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、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、中華スープの素で味つけし、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。④配食時に③のめんを盛りつけた上に、肉みそをのせる。[キャベツの甘酢づけ]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、米酢を合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。		赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 19.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.39 テンメンジャン 2.6 赤 赤みそ 1.3 ●タンタンめん (汁めん) 黄 中華めん (標めん) 19.5 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 ブラックマッペもやし 19.5	塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 黄 すりごま (白) 0.58 黄 ラー油 0.02 中華スープの素 0.9 水 150 ●キャベツの甘酢づけ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 1.3 ●おさつチップス 黄 おさつチップス (袋) 5	
	エネルギー 818kcal たんぱく質 31.7g 脂質 24.7g 糖質 107.8g				

20 (月)	ブルコギ トック もやしのナムル		●ブルコギ	緑 チンゲンサイ	26	
	[ブルコギ]①牛肉はしょうが汁、すりおろしたんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、ピーマン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℃、13分間、焼き物機で焼く。[トック]①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ（生）、チンゲンサイ、トックを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つける。[もやしのナムル]①もやしはゆでる。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。		赤 牛肉	52	緑 にんにく	13
			緑 たまねぎ	26	緑 しいたけ（生）	6.5
			緑 ピーマン	13	塩	0.3
ごはん			緑 しょうが	1.04	こしょう	0.02
			緑 にんにく	0.26	うすくちしょうゆ	2.1
			黄 砂糖	1.69	中華スープの素	0.9
			こいくちしょうゆ	4.81	水	150
牛 乳			コチジャン	1	●もやしのナムル	
			黄 ごま油	0.65	緑 ブラックマッペちやし	39
			黄 いりごま（白）	0.65	黄 砂糖	1.3
			黄 すりごま（白）	0.65	塩	0.26
		●トック		米酢	0.91	
		黄 トック	26	黄 ごま油	0.39	
エネルギー 734kcal たんぱく質 27.0g 脂質 18.1g 糖質 112.7g						
21 (火)	中華丼 あつあげの中華だれかけ みかん		●中華丼	こしょう	0.028	
	[中華丼]①だけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、だけのこ、はくさい、しいたけ（乾）の順にいため、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、水ときでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[あつあげの中華だれかけ]①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。②砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにかける。[みかん]①みかんは1人1コずつである。		赤 豚肉	49	こいくちしょうゆ	7
			赤 うすら卵（水煮）	35	中華スープの素	0.42
			緑 はくさい	56	黄 じゃがいもでん粉	3.5
ごはん			緑 たまねぎ	28	水	42
			緑 たけのこ（水煮）	14	●あつあげの中華だれかけ	
			緑 にんじん	14	赤 あつあげ（冷）	50
			緑 にら	7	黄 砂糖	1.3
牛 乳			緑 しょうが	0.7	こいくちしょうゆ	2.34
			緑 しいたけ（乾）	0.7	黄 ごま油	0.39
			黄 綿実油	0.7	●みかん	
			黄 砂糖	0.28	緑 みかん	94.4
		塩	0.56			
エネルギー 823kcal たんぱく質 35.5g 脂質 25.7g 糖質 108.6g						
22 (水)	豚肉のガーリック焼き コーンスープ きゅうりのパジル風味サラダ		●豚肉のガーリック焼き	緑 パセリ	0.65	
	[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、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。[コーンスープ]①コーン（ペースト）は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、コーン（ペースト）を加えて煮、最後にパセリを加えて煮る。[きゅうりのパジル風味サラダ]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、パジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。		赤 豚肉	60.3	塩	0.35
			緑 たまねぎ	26.8	こしょう	0.02
			ワイン（白）	1.88	うすくちしょうゆ	1.2
コッパバン			塩	0.13	チキンブイオン	1.7
			こしょう（粗挽）	0.027	水	150
			ガーリック	0.027	●きゅうりのパジル風味サラダ	
			こいくちしょうゆ	1.3	緑 きゅうり	39
牛 乳			黄 綿実油	0.4	黄 砂糖	0.7
			●コーンスープ	緑 塩	0.26	
			緑 キャベツ	39	ワインビネガー	0.78
			緑 コーン（ペースト）	39	うすくちしょうゆ	0.39
ブルーベリージャム			緑 コーン（冷）	13	パジル	0.013
			緑 にんじん	13	黄 綿実油	0.39
	エネルギー 775kcal たんぱく質 32.6g 脂質 27.8g 糖質 89.4g					
23 (木)	とり天 どさんこ汁 抹茶団子 きな粉（袋・抹茶団子）		●とり天	緑 にんにく	0.39	
	[とり天]①鶏肉はしょうが汁、料理酒、うすくちしょうゆで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、少量の水、小麦粉、でん粉でつくった衣をつけ、熟したなたね油であげる。[どさんこ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③煮上がれば、もやし、コーンを加えて煮、赤みそ、白みそで味つける。[抹茶団子]①抹茶、砂糖をよく混ぜ、湯を合わせて煮、水ときでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。②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、焼き物機で蒸す。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。[きな粉（袋・抹茶団子）]①きな粉は1人1袋ずつ添える。		赤 鶏肉	64.8	黄 ごま油	0.65
			緑 しょうが	1.3	赤 赤みそ	11.5
			料理酒	2.02	赤 白みそ	4.6
ごはん			うすくちしょうゆ	2.6	赤 だしこんぶ	0.6
			黄 小麦粉（薄力粉）	6.48	赤 けずりぶし	2.3
			黄 じゃがいもでん粉	6.48	水	150
			黄 なたね油	10	●抹茶団子	
牛 乳			●どさんこ汁	黄 白玉だんご	50	
			赤 豚肉	13	緑 抹茶	0.05
			黄 じゃがいも	19.5	黄 砂糖	4
			緑 たまねぎ	39	黄 じゃがいもでん粉	0.3
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立			緑 にんじん	19.5	水	10
			緑 ブラックマッペちやし	19.5	●きな粉（袋・抹茶団子）	
			緑 コーン（冷）	13	赤 きな粉（袋）	3
	エネルギー 988kcal たんぱく質 33.2g 脂質 31.8g 糖質 136.5g					
24 (金)	かつおのガーリックソースかけ ウィンナーとじゃがいものスープ キャベツのサラダ 発酵乳		●かつおのガーリックソースかけ	塩	0.25	
	[かつおのガーリックソースかけ]①かつおは綿実油をひいた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℃、13分間、焼き物機で焼く。②にんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシング、湯を合わせて煮、配缶時にかつおにかけ。[ウィンナーとじゃがいものスープ]①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[キャベツのサラダ]①キャベツはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。		赤 かつお	50	こしょう	0.02
			緑 にんにく	0.19	うすくちしょうゆ	1.2
			塩	0.063	チキンブイオン	1.7
パティパティ			こしょう（白）	0.038	水	150
			黄 ノンエッグドレッシング	10	●キャベツのサラダ	
			水	3.75	緑 キャベツ	39
			黄 綿実油	0.5	黄 砂糖	0.91
牛 乳			●ウィンナーとじゃがいものスープ	塩	0.26	
			赤 ウィンナー	26	米酢	0.91
			黄 じゃがいも	39	黄 綿実油	0.39
			緑 たまねぎ	39	●発酵乳	
		緑 にんじん	13	赤 発酵乳	70	
		緑 グリーンピース（冷）	6.5			
エネルギー 757kcal たんぱく質 39.8g 脂質 21.5g 糖質 89.5g						
27 (月)	豚肉の梅風味焼き ふきよせ煮 くきわかめのつくだ煮		●豚肉の梅風味焼き	緑 れんこん	26	
	[豚肉の梅風味焼き]①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、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。[ふきよせ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでるか。さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加え、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含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[くきわかめのつくだ煮]①くきわかめはさっと洗う。②けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。		赤 豚肉	67.5	緑 さんどまめ（冷）	13
			緑 白ねぎ	7.5	緑 しめじ	13
			緑 梅肉	2.8	黄 砂糖	1.3
ごはん			黄 砂糖	0.84	緑 みりん	1.3
			料理酒	1.96	塩	0.26
			こいくちしょうゆ	1.4	うすくちしょうゆ	2.6
			黄 綿実油	0.7	こいくちしょうゆ	3.25
牛 乳			●ふきよせ煮	赤 けずりぶし	0.91	
			赤 鶏肉	19.5	水	39
			料理酒	0.65	●くきわかめのつくだ煮	
			こんにゃく	26	赤 くきわかめ（冷）	14
		さといも	26	黄 砂糖	0.7	
		緑 たまねぎ	32.5	緑 みりん	2.8	
		緑 にんじん	26	こいくちしょうゆ	2.1	
				赤 けずりぶし	0.322	
				水	14	
エネルギー 747kcal たんぱく質 34.4g 脂質 17.3g 糖質 108.4g						

大阪市教育委員会事務局 指導部保健体育担当給食グループ 06-6208-9143 ホームページURL www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html

28 (火)	あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁 きゅうりのゆず風味			●あかうおのしょうゆだれかけ			赤 赤みそ	11.5
	[あかうおのしょうゆだれかけ]①あかうお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℃、12分間、焼き物機で焼く。②みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。[豚汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。こぼろはさっと水にさらしてあくを抜く。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[きゅうりのゆず風味]①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤 あかうお	60	赤 白みそ	4.6	
				赤 みりん	1.5	赤 だしこんぶ	0.6	
				うすくちしょうゆ	1.5	赤 けずりぶし	2.3	
				水	1.5	水	150	
ごはん				●豚汁			●きゅうりのゆず風味	
				赤 豚肉	26	緑 きゅうり	39	
				赤 うすあげ（冷）	6.5	黄 砂糖	1.3	
				緑 たまねぎ	26	塩	0.13	
				緑 はくさい	26	米酢	0.78	
牛 乳				緑 こぼろ	13	うすくちしょうゆ	0.52	
				緑 にんじん	13	緑 ゆず（果汁）	0.78	
				緑 白ねぎ	6.5			
	エネルギー 700kcal たんぱく質 33.8g 脂質 16.5g 糖質 100.2g							
29 (水)	なすのミートグラタン 鶏肉とキャベツのスープ りんご			●なすのミートグラタン			水	2.7
	[なすのミートグラタン]①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更になまねぎ、なす（下ゆでなし）の順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、なす（下ゆであり）、上新粉を加えて煮る。最後にマカロニを加え、ミニパットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とキャベツのスープ]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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。（切製後、食塩水につける）			赤 牛ひき肉	20.3	●鶏肉とキャベツのスープ		
				赤 豚ひき肉	13.5	赤 鶏肉	26	
				黄 マカロニ（米粉）	4.1	白 ワイン（白）	0.78	
				緑 なす	33.8	緑 キャベツ	39	
黒糖パン				緑 たまねぎ	27	緑 にんじん	13	
				緑 にんにく	0.14	緑 パセリ	0.65	
				黄 綿実油	0.68	緑 塩	0.35	
				塩	0.14	こしょう	0.02	
				こしょう	0.041	うすくちしょうゆ	1.2	
牛 乳				ケチャップ	8.1	チキンブイオン	1.7	
				トマトピューレ	6.8	水	150	
				ウスターソース	1.4	●りんご		
				上新粉	4.1	緑 りんご	63.5	
				黄 パン粉（米粉）	0.68	※塩	0.5	
30 (木)	もずくと豚ひき肉のジュシー（具） じゃがいものみそ汁 焼きれんこん			●もずくと豚ひき肉のジュシー（具）			●じゃがいものみそ汁	
	[もずくと豚ひき肉のジュシー（具）]①もずくは流水解凍し、さっと洗う。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更になんじん、もずくの順にいため、こんぶ、湯（こんぶのつけ汁も使用）、豚骨スープを加えて煮る。③煮上がれば、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、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[じゃがいものみそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、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、最後に青ねぎを加えて煮る。[焼きれんこん]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、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℃、12分間、焼き物機で焼く。			赤 豚ひき肉	39	赤 鶏肉	26	
				緑 なんじん	13	黄 じゃがいも	32.5	
				緑 むきえだまめ（冷）	6.5	緑 だしこんぶ	19.5	
				赤 もずく（冷）	19.5	緑 たまねぎ	13	
ごはん				赤 切りこんぶ（細）	1.04	緑 青ねぎ	6.5	
				黄 綿実油	0.65	赤 赤みそ	11.5	
				料理酒	0.78	赤 白みそ	4.6	
				黄 砂糖	1.04	赤 だしこんぶ	2.6	
				みりん	0.65	赤 けずりぶし	0.3	
牛 乳				塩	0.13	水	150	
				うすくちしょうゆ	2.6	●焼きれんこん		
				こいくちしょうゆ	2.21	緑 れんこん	42	
				豚骨スープ	6.5	塩	0.26	
				水	13	黄 綿実油	0.7	
エネルギー 726kcal たんぱく質 32.0g 脂質 16.3g 糖質 105.7g								
31 (金)	鶏肉のカレー風味焼き スープ煮 野菜のソテー 固形チーズ			●鶏肉のカレー風味焼き			塩	0.39
	[鶏肉のカレー風味焼き]①鶏肉は塩、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。[スープ煮]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、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、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[野菜のソテー]①綿実油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。			赤 鶏肉	70	こしょう	0.026	
				塩	0.42	うすくちしょうゆ	1.3	
				こしょう（粗挽）	0.028	チキンブイオン	1.04	
				ガーリック	0.014	水	91	
コッパン				カレー粉	0.28	●野菜のソテー		
				黄 綿実油	0.56	緑 キャベツ	32.5	
				●スープ煮		緑 ビーマン	6.5	
				赤 豚肉	26	黄 綿実油	0.52	
				白 ワイン（白）	0.78	塩	0.13	
牛 乳				黄 じゃがいも	45.5	こしょう	0.013	
				緑 たまねぎ	39	ウスターソース	0.65	
				緑 にんじん	19.5	●固形チーズ		
				緑 さんどまめ（冷）	13	赤 固形チーズ	10	
				緑 しめじ	13			
エネルギー 773kcal たんぱく質 43.6g 脂質 23.2g 糖質 86.4g								