

1(月)	鶏肉とあつあげの煮もの 牛肉とキャベツのいためもの きゅうりのしょうがつけ	●鶏肉とあつあげの煮もの 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 あつあげ(冷) 32.5 黄 ジャがいも 26 黄 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 0.13 2.6 2.6 1.17 赤 水 52	●牛肉とキャベツのいためもの 赤 牛肉 19.5 料理酒 0.65 緑 キャベツ 26 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.13 こいくちしょうゆ 2.21 ●きゅうりのしょうがつけ 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
	エネルギー 708kcal たんぱく質 31.7g 脂質 17.1g 糖質 101.3g		
2(火)	チキンレバーカツ(小麦) スープ煮 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ みかんジャム	●チキンレバーカツ(小麦) 赤 チキンレバーカツ 60 黄 なたね油 9	チキンブイヨン 1.04 水 91 ●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ 緑 グリーンアスパラガス 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 黄 綿実油 0.39
	エネルギー 853kcal たんぱく質 31.6g 脂質 30.7g 糖質 101.3g		
3(水)	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし缶	●和風カレー丼 赤 豚肉 56 赤 うすあげ(冷) 7 緑 たまねぎ 70 緑 にんじん 14 緑 青ねぎ 7 緑 しょうが 0.7 カレー粉 0.28 黄 綿実油 0.7 塩 0.42 カレールの素(米粉) 11.2 こいくちしょうゆ 2.8	●オクラの甘酢あえ 赤 オクラ 26 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.26 ●和なし缶 緑 和なし缶 58
	エネルギー 762kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.0g 糖質 111.8g		
4(木)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの	●豚肉の梅風味焼き 赤 豚肉 64.8 緑 ピーマン 21.6 緑 梅肉 4.3 黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72	うすくちしょうゆ 4.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140 ●ツナとさんどまめのいためもの 赤 ツナ 13 緑 さんどまめ 32.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こいくちしょうゆ 0.39
	エネルギー 730kcal たんぱく質 32.6g 脂質 21.4g 糖質 98.2g		
5(金)	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ	●えびのチリソース(えび) 赤 えび 56 黄 ジャがいもでん粉 8.4 黄 なたね油 8.4 緑 たまねぎ 35 緑 しょうが 0.42 緑 にんにく 0.42 黄 綿実油 0.42 トウバンジャン 0.2 黄 砂糖 0.42 こいくちしょうゆ 1.12 7	緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッコもやし 13 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.25 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.9 中華スープの素 0.8 水 135 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5
	エネルギー 824kcal たんぱく質 37.2g 脂質 26.6g 糖質 101.4g		
6(土)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮	●豚肉のごまみそ焼き 赤 豚肉 56 緑 たまねぎ 28 緑 ピーマン 7 黄 ねりごま 2.6 黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 3.12 2.34 1.3 赤 かまぼこ 13 緑 キャベツ 39 赤 わかめ(乾) 0.65 0.33 赤 塩 0.33 うすくちしょうゆ 4.3	●すまし汁 赤 かまぼこ 13 緑 キャベツ 39 赤 わかめ(乾) 0.65 0.33 赤 塩 0.33 うすくちしょうゆ 4.3
	エネルギー 709kcal たんぱく質 30.9g 脂質 19.3g 糖質 99.2g		

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。

9(火)	和風焼きそば(小麦) きざみのり(袋・和風焼きそば) オクラのごま酢あえ まっ茶大豆 発酵乳(乳)(中)	●和風焼きそば(小麦) 赤 豚肉 63 料理酒 1.9 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 緑 キャベツ 49 緑 たまねぎ 49 緑 ピーマン 21 緑 にんじん 14 黄 綿実油 1.12 塩 0.14 こしょう 0.07 うすくちしょうゆ 3.92 こいくちしょうゆ 2.8	●オクラのごま酢あえ 赤 オクラ 26 黄 すりごま(白) 0.39 黄 砂糖 0.52 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 1.17 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆(袋) 6 ●発酵乳(乳)(中) 赤 発酵乳 70
	エネルギー 728kcal たんぱく質 37.1g 脂質 24.0g 糖質 80.7g		
10(水)	豚ひき肉にとらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ	●豚ひき肉にとらのそぼろ丼 赤 豚ひき肉 52 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 1.95 こいくちしょうゆ 3.25	●みそ汁 赤 鶏肉 13 緑 キャベツ 45.5 緑 えのきたけ 13
	エネルギー 711kcal たんぱく質 32.0g 脂質 17.1g 糖質 101.8g		
11(木)	八宝菜(卵) あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ	●八宝菜(卵) 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 赤 うすあげ卵水煮 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 ピーマン 13 緑 しいたけ(乾) 1.3 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 黄 ジャがいもでん粉 1.3 水 10.4	●あつあげの中華みそだれかけ 赤 あつあげ(冷) 50
	エネルギー 766kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.0g 糖質 99.8g		
12(金)	カレードリア スープ ぶどうゼリー	●カレードリア 赤 鶏肉 26.3 黄 精白米 10.5 緑 たまねぎ 31.5 緑 グリンピース(冷) 4.2 黄 綿実油 1.1 こしょう 0.021 カレー粉 0.21 ウスターソース 1.1 カレールの素(米粉) 4.2 水 10.5	●ぶどうゼリー 赤 ぶどうゼリー 40
	エネルギー 772kcal たんぱく質 33.3g 脂質 21.8g 糖質 99.3g		
15(月)	チンジャオニューロウソー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオニューロウソー 赤 牛肉 56 緑 こいくちしょうゆ 1.68 ピーマン 21 緑 たけのこ(水煮) 14 緑 しょうが 0.84 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 0.84 オイスターソース 1.12 黄 ジャがいもでん粉 0.42	●中華みそスープ 赤 鶏肉 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13
	エネルギー 723kcal たんぱく質 34.4g 脂質 19.8g 糖質 97.8g		
16(火)	いか天ぷら(小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ ブルーベリージャム	●いか天ぷら(小麦) 赤 いか天ぷら 60 黄 なたね油 9	●フレッシュトマトのスープ煮 赤 鶏肉 19.5 白ワイン 0.65 赤 ウインナー 13 黄 ジャがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 13 塩 0.4 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3
	エネルギー 879kcal たんぱく質 36.3g 脂質 33.9g 糖質 95.2g		

9(火)	和風焼きそば(小麦) きざみのり(袋・和風焼きそば) オクラのごま酢あえ まっ茶大豆 発酵乳(乳)(中)	●和風焼きそば(小麦) 赤 豚肉 63 料理酒 1.9 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 緑 キャベツ 49 緑 たまねぎ 49 緑 ピーマン 21 緑 にんじん 14 黄 綿実油 1.12 塩 0.14 こしょう 0.07 うすくちしょうゆ 3.92 こいくちしょうゆ 2.8	●オクラのごま酢あえ 赤 オクラ 26 黄 すりごま(白) 0.39 黄 砂糖 0.52 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 1.17 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆(袋) 6 ●発酵乳(乳)(中) 赤 発酵乳 70
	エネルギー 728kcal たんぱく質 37.1g 脂質 24.0g 糖質 80.7g		
10(水)	豚ひき肉にとらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ	●豚ひき肉にとらのそぼろ丼 赤 豚ひき肉 52 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 1.95 こいくちしょうゆ 3.25	●みそ汁 赤 鶏肉 13 緑 キャベツ 45.5 緑 えのきたけ 13
	エネルギー 711kcal たんぱく質 32.0g 脂質 17.1g 糖質 101.8g		
11(木)	八宝菜(卵) あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ	●八宝菜(卵) 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 赤 うすあげ卵水煮 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 ピーマン 13 緑 しいたけ(乾) 1.3 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 黄 ジャがいもでん粉 1.3 水 10.4	●あつあげの中華みそだれかけ 赤 あつあげ(冷) 50
	エネルギー 766kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.0g 糖質 99.8g		
12(金)	カレードリア スープ ぶどうゼリー	●カレードリア 赤 鶏肉 26.3 黄 精白米 10.5 緑 たまねぎ 31.5 緑 グリンピース(冷) 4.2 黄 綿実油 1.1 こしょう 0.021 カレー粉 0.21 ウスターソース 1.1 カレールの素(米粉) 4.2 水 10.5	●ぶどうゼリー 赤 ぶどうゼリー 40
	エネルギー 772kcal たんぱく質 33.3g 脂質 21.8g 糖質 99.3g		
15(月)	チンジャオニューロウソー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオニューロウソー 赤 牛肉 56 緑 こいくちしょうゆ 1.68 ピーマン 21 緑 たけのこ(水煮) 14 緑 しょうが 0.84 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 0.84 オイスターソース 1.12 黄 ジャがいもでん粉 0.42	●中華みそスープ 赤 鶏肉 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13
	エネルギー 723kcal たんぱく質 34.4g 脂質 19.8g 糖質 97.8g		
16(火)	いか天ぷら(小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ ブルーベリージャム	●いか天ぷら(小麦) 赤 いか天ぷら 60 黄 なたね油 9	●フレッシュトマトのスープ煮 赤 鶏肉 19.5 白ワイン 0.65 赤 ウインナー 13 黄 ジャがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 13 塩 0.4 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3
	エネルギー 879kcal たんぱく質 36.3g 脂質 33.9g 糖質 95.2g		

1(月)	鶏肉とあつあげの煮もの 牛肉とキャベツのいためもの きゅうりのしょうがつけ	●鶏肉とあつあげの煮もの 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 あつあげ(冷) 32.5 黄 ジャがいも 26 黄 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 0.13 2.6 2.6 1.17 赤 水 52	●牛肉とキャベツのいためもの 赤 牛肉 19.5 料理酒 0.65 緑 キャベツ 26 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.13 こいくちしょうゆ 2.21 ●きゅうりのしょうがつけ 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
	エネルギー 708kcal たんぱく質 31.7g 脂質 17.1g 糖質 101.3g		
2(火)	チキンレバーカツ(小麦) スープ煮 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ みかんジャム	●チキンレバーカツ(小麦) 赤 チキンレバーカツ 60 黄 なたね油 9	チキンブイヨン 1.04 水 91 ●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ 緑 グリーンアスパラガス 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 黄 綿実油 0.39
	エネルギー 853kcal たんぱく質 31.6g 脂質 30.7g 糖質 101.3g		
3(水)	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし缶	●和風カレー丼 赤 豚肉 56 赤 うすあげ(冷) 7 緑 たまねぎ 70 緑 にんじん 14 緑 青ねぎ 7 緑 しょうが 0.7 カレー粉 0.28 黄 綿実油 0.7 塩 0.42 カレールの素(米粉) 11.2 こいくちしょうゆ 2.8	●オクラの甘酢あえ 赤 オクラ 26 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.26 ●和なし缶 緑 和なし缶 58
	エネルギー 762kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.0g 糖質 111.8g		
4(木)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの	●豚肉の梅風味焼き 赤 豚肉 64.8 緑 ピーマン 21.6 緑 梅肉 4.3 黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72	うすくちしょうゆ 4.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140 ●ツナとさんどまめのいためもの 赤 ツナ 13 緑 さんどまめ 32.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こいくちしょうゆ 0.39
	エネルギー 730kcal たんぱく質 32.6g 脂質 21.4g 糖質 98.2g		
5(金)	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ	●えびのチリソース(えび) 赤 えび 56 黄 ジャがいもでん粉 8.4 黄 なたね油 8.4 緑 たまねぎ 35 緑 しょうが 0.42 緑 にんにく 0.42 黄 綿実油 0.42 トウバンジャン 0.2 黄 砂糖 0.42 こいくちしょうゆ 1.12 7	緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッコもやし 13 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.25 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.9 中華スープの素 0.8 水 135 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5
	エネルギー 824kcal たんぱく質 37.2g 脂質 26.6g 糖質 101.4g		
6(土)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮	●豚肉のごまみそ焼き 赤 豚肉 56 緑 たまねぎ 28 緑 ピーマン 7 黄 ねりごま 2.6 黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 3.12 2.34 1.3 赤 かまぼこ 13 緑 キャベツ 39 赤 わかめ(乾) 0.65 0.33 赤 塩 0.33 うすくちしょうゆ 4.3	●すまし汁 赤 かまぼこ 13 緑 キャベツ 39 赤 わかめ(乾) 0.65 0.33 赤 塩 0.33 うすくちしょうゆ 4.3
	エネルギー 709kcal たんぱく質 30.9g 脂質 19.3g 糖質 99.2g		

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。

17(水)	鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 ツナともやしのいためもの	●鶏肉のおろししょうゆかけ	赤 赤みそ	10.7			
	【鶏肉のおろししょうゆかけ】①鶏肉は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鶏肉は網なしホテルパン(小学校は35人分程度、中学校は25人分程度)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。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、配缶時に鶏肉にかける。【みそ汁】①だいこん葉(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、じゃがいも順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。【ツナともやしのいためもの】①綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。②いたまれば、うすくちしょうゆで味つける。	赤 鶏肉	70	赤 白みそ	4.3		
ごはん	牛乳	エネルギー 70kcal たんぱく質 34.3g 脂質 15.2g 糖質 101.4g	緑 料理酒	2.1	赤 だしこんぶ	0.6	
		赤 鶏肉	26	赤 けずりぶし	2.1		
18(木)	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ	●肉じゃが	赤 牛肉	52	●オクラのおかかいため	水	39
	【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。更になんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいためる、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、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。【オクラのおかかいため】①綿実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる、最後にかつおぶしを加えていためる。【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(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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	45.5	緑 キャベツ	26		
ごはん	牛乳	エネルギー 708kcal たんぱく質 27.4g 脂質 17.3g 糖質 101.1g	赤 ペーコン	6.5	緑 きゅうり	13	
		赤 鶏肉	45.5	赤 だしこんぶ	0.6		
19(金)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ	●鶏肉とかぼちゃのシチュー	赤 鶏肉	45.5	●ミックス海そうのサラダ	緑 キャベツ	26
	【鶏肉とかぼちゃのシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。②ペーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールーの素で味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ミックス海そうのサラダ】①ミックス海そうはさっと洗う。②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(キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、きゅうりは小学校は270人分程度、中学校は205人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ミックス海そうはゆでる。③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②の材料にかけ、あえる。【オレンジ】①オレンジは1人1/4切ずつである。	赤 ペーコン	6.5	黄 ミックス海そう(冷)	3.9		
黒糖パン	牛乳	エネルギー 796kcal たんぱく質 32.9g 脂質 25.7g 糖質 97.8g	赤 鶏肉	45.5	黄 砂糖	0.65	
		赤 鶏肉	45.5	黄 砂糖	0.65		
22(月)	いわし天ぷら(小麦) 五目汁 きゅうりの酢のもの 焼きのり(中)	●いわし天ぷら(小麦)	赤 いわし天ぷら	52.5	塩	0.43	
	【いわし天ぷら(小麦)】①いわし天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、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にいわし天ぷらにかける。【五目汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、鶏肉、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、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。【きゅうりの酢のもの】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。【焼きのり(中)】①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 いわし天ぷら	52.5	うすくちしょうゆ	4.3		
ごはん	牛乳	エネルギー 778kcal たんぱく質 28.4g 脂質 25.2g 糖質 106.1g	黄 なたね油	8	赤 だしこんぶ	0.6	
		赤 鶏肉	26	赤 けずりぶし	2.1		
23(火)	チキントマトスパゲッティ(小麦) キャベツのピクルス 棒チーズ(乳)	●チキントマトスパゲッティ(小麦)	赤 鶏肉	40.5	●キャベツのピクルス	緑 キャベツ	39
	【チキントマトスパゲッティ(小麦)】①鶏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オリーブ油を熱し、んにくを香りよくいためる、鶏肉、ウインナーをいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、パズルを加えて更にいためる。【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(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)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、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。【棒チーズ(乳)】①棒チーズは1人1本ずつである。	赤 鶏肉	40.5	黄 砂糖	1.04		
ミニコッペパン	牛乳	エネルギー 656kcal たんぱく質 32.9g 脂質 22.0g 糖質 74.5g	赤 鶏肉	40.5	黄 砂糖	1.04	
		赤 鶏肉	40.5	黄 砂糖	1.04		
24(水)	鶏肉の塩こうじ焼き みそ汁 魚ひじきそばろ おさつチップス(中)	●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 鶏肉	63	●魚ひじきそばろ	水	140
	【鶏肉の塩こうじ焼き】①鶏肉は塩こうじで下味をつける。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(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)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。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、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【魚ひじきそばろ】①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、魚ミンチをいため、料理酒をかける。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。【おさつチップス(中)】①おさつチップスは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉	63	●魚ひじきそばろ	赤 魚ミンチ	21	
ごはん	牛乳	エネルギー 731kcal たんぱく質 35.5g 脂質 17.1g 糖質 104.0g	赤 鶏肉	63	●魚ひじきそばろ	赤 魚ミンチ	21
		赤 鶏肉	63	●魚ひじきそばろ	赤 魚ミンチ	21	

25(木)	マーボー春雨 チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆	●マーボー春雨	赤 牛ひき肉	32.5	塩	0.26	
	【マーボー春雨】①春雨はさつとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。砂糖、塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいためる、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順にいためる、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、春雨を加え、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【チンゲンサイともやしの甘酢あえ】①チンゲンサイ、もやしは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(チンゲンサイは小学校は100人分程度、中学校は75人分程度、もやしは小学校は140人分程度、中学校は105人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、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。【いり黒豆】①いり黒豆は1人1袋ずつである。	赤 牛ひき肉	32.5	こいくちしょうゆ	4.16		
ごはん	牛乳	エネルギー 757kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.0g 糖質 107.9g	赤 豚ひき肉	32.5	赤 赤みそ	5.2	
		赤 鶏肉	11.7	水	65		
26(金)	サーモンフライ(小麦) カレースープ キャベツのサラダ スライスチーズ(乳)(中)	●サーモンフライ(小麦)	赤 サーモンフライ	50	●サーモンフライ	赤 サーモンフライ	50
	【サーモンフライ(小麦)】①サーモン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℃)【カレースープ】①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいためる、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、カレールーの素で味つけし、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キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)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、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【スライスチーズ(乳)(中)】①スライスチーズは1人1枚ずつである。	黄 なたね油	8	水	135		
黒糖パン	牛乳	エネルギー 883kcal たんぱく質 38.2g 脂質 35.9g 糖質 92.2g	赤 牛肉	19.5	●キャベツのサラダ	緑 キャベツ	39
		赤 牛肉	19.5	緑 キャベツ	39		
29(月)	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご缶	●ハヤシライス	赤 牛肉	56	●キャベツとコーンのサラダ	水	91.7
	【ハヤシライス】①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、セロリを香りよくいためる、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいためる、じゃがいも、湯、チキンブイオン、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、水どき上新粉(上新粉重量の3倍量の水でとく)を加えて煮こみ、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のハヤシをかける。【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、別の穴あきホテルパン(キャベツは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460人分程度)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。【りんご缶】①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。	赤 牛肉	56	●キャベツとコーンのサラダ	赤 牛肉	56	
ごはん	牛乳	エネルギー 822kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.9g 糖質 125.0g	赤 牛肉	56	●キャベツとコーンのサラダ	緑 キャベツ	32.5
		赤 牛肉	56	●キャベツとコーンのサラダ	赤 牛肉	56	
30(火)	豚肉のレモンじょうゆ焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ いちごジャム	●豚肉のレモンじょうゆ焼き	赤 豚肉	58	●鶏肉とキャベツのスープ	赤 鶏肉	26
	【豚肉のレモンじょうゆ焼き】①豚肉は塩、こしょう、うすくちしょうゆ、レモン、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(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)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。【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、チキンブイオンを加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルーム、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うす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煮る。【うずら豆のグラッセ】①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 豚肉	58	●鶏肉とキャベツのスープ	赤 鶏肉	26	
コッペパン	牛乳	エネルギー 768kcal たんぱく質 39.5g 脂質 24.0g 糖質 90.4g	赤 豚肉	58	●鶏肉とキャベツのスープ	赤 鶏肉	26
		赤 豚肉	58	●鶏肉とキャベツのスープ	赤 鶏肉	26	

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)

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。献立の内容は予定のため、

変更されることがあります。

6月22日(月)

# よくかんで食べよう

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

○むし歯を予防する

だ液が多く分泌されることによって、口の中を清潔にし、

むし歯を予防します。

○消化・吸収をよくする

食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化・吸収がしやすくなります。

○食べ過ぎを防ぐ

脳にある満腹中枢が刺激されることで満腹感が得られ、

食べ過ぎを予防します。

○脳の働きをよくする

あごが動き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。

