

1(木)	あけどりのねぎだれかけ 中華スープ えだまめ 【あけどりのねぎだれかけ】①鶏肉は料理油、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、熱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、配飯時に鶏肉にかけます。【中華スープ】①たけのこはゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【えだまめ】①えだまめはゆでますか、または、塩で下味をつけ、穴あきホテルパン(100人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で煮ます。	●あけどりのねぎだれかけ 赤 鶏肉 65.3 緑 たけのこ(水煮) 19 料理油 2.03 しょうが 0.73 黄 じゃがいもでん粉 13 黄 なたね油 19 緑 白ねぎ 3.9 白砂糖 1.3 黄 砂糖 1.95 米酢 1.06 こいくちしょうゆ 0.39 黄 ごま油 2.6 ●中華スープ 赤 豚肉 13 緑 はくさい 39
ごはん 牛乳		
2(金)	豚肉のごまみそ焼き ふきよせ煮 焼きのり 【豚肉のごまみそ焼き】①豚肉はわねごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②③の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。④⑤の材料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、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。【ふきよせ煮】①鶏肉は料理油で下味をつける。②肉にゃくはゆでる。さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。③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。④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る。最後にさんだまめを加えて煮る。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	●豚肉のごまみそ焼き 赤 豚肉 56 緑 さんだまめ(冷) 13 赤 ピーマン 21 緑 白砂糖 1.3 黄 いりごま 0.65 黄 砂糖 3.12 赤 白ねぎ 2.6 黄 けずりぶし 3.25 黄 白砂糖 0.91 ●焼きのり 赤 こんにゃく 1.25 黄 さといも 26 緑 たまねぎ 26 緑 れんこん 26
ごはん 牛乳		
5(月)	鶏肉のチリソース焼き 焼き豚のスープ ツナとさんだまめのいためもの 発酵乳(乳)(中) 【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(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。【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、最後ににら、ごま油を加えて煮る。【ツナとさんだまめのいためもの】①ツナは十分に油をきる。②鶏肉を熱し、さんだまめ、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。【発酵乳(乳)(中)】①発酵乳は1人1本ずつである。	●鶏肉のチリソース焼き 赤 鶏肉 70 緑 しょうが 0.29 赤 にんにく 32.5 黄 砂糖 0.26 黄 鶏肉 0.82 赤 しょうゆ 7.8 ●焼き豚のスープ 赤 鶏肉 10.5 緑 はくさい 12.5 赤 さんだまめ 6.5 緑 にんじん 6.5 黄 白砂糖 1.3 ●ツナとさんだまめのいためもの 赤 ツナ 13 黄 さんだまめ(冷) 13 黄 鶏肉 0.26 赤 しょうゆ 0.82 赤 しょうゆ 0.82 ●発酵乳(乳)(中) 赤 発酵乳 70
おきつパン 牛乳		
6(火)	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)】①もずくは湯水解除し、さつと煮、こんぶはさつと洗い、ひたす程度の水に浸す。②鶏肉を熱し、豚ひき肉をいため、料理油をかける。更ににんじん、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、【大豆除去煮】の分をさす。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後に⑤の具を加える。【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、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。⑤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。【焼きれんこん】①れんこんはさつと水にさらしてあくをぬき、塩、鶏油で下味をつける。②れんこんは網なしホテルパン(小学校は35人分程度、中学校は40人分程度)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。	●もずくと豚ひき肉のジュシー(具) 赤 豚ひき肉 26 緑 にんじん 39 黄 じゃがいも 32.5 緑 むきえだまめ 45.5 赤 もずく(冷) 12 赤 切りこんぶ(細) 6.5 赤 赤みそ 10.7 料理油 0.78 黄 砂糖 4.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 塩 1.90 赤 うすくちしょうゆ 2.21 こいくちしょうゆ 6.5 豚骨スープ 0.7 水 0.7 ●じゃがいものみそ汁 赤 鶏肉 26 緑 にんじん 39 黄 じゃがいも 32.5 緑 むきえだまめ 45.5 赤 もずく(冷) 12 赤 切りこんぶ(細) 6.5 赤 赤みそ 10.7 料理油 0.78 黄 砂糖 4.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 塩 1.90 赤 うすくちしょうゆ 2.21 こいくちしょうゆ 6.5 豚骨スープ 0.7 水 0.7
ごはん 牛乳		
除去食 (大豆)		
7(水)	鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんごのコンポート 【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。さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬき、②ペーコンはからいりし、鶏油を加え、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(小学校は40人分程度、中学校は30人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で煮る。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、熱いうちにはくさいをつけ、十分塩を含ませる。【りんごのコンポート】①りんごは芯をとる。(芯をとった後、食塩水につける)②湯をわかし、りんご、砂糖、米酢を加えて煮る。	●鶏肉とさつまいものシチュー 赤 鶏肉 45.3 赤 ワイン 1.4 黄 ペーコン 0.4 赤 さつまいも 4.5 黄 じゃがいも 0.42 赤 たまねぎ 63.5 緑 にんじん 3 緑 グリーンピース(冷) 6.5 緑 マッシュルーム水煮 40 黄 鶏油 0.65 黄 塩 0.5 ●りんごのコンポート 赤 りんご 63.5 赤 砂糖 3 赤 果汁 2 赤 水 40 黄 塩 0.5 ●はくさいのピクルス 赤 はくさい 56
黒糖パン 牛乳		
8(木)	みそカツ(米粉カツ) じゃがいもと野菜の煮もの ほうれんそうのおひたし かつおぶし(袋・ほうれんそうのおひたし) 【みそカツ(米粉カツ)】①米粉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℃)②砂糖、みりん、ハム、赤みそ、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倍量の水でよく)でとろみをつけ、配飯時にカツにかけます。【じゃがいもと野菜の煮もの】①鶏肉は料理油で下味をつける。こんにゃくはゆでる。③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、じゃがいもの順に加えて煮る。④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る。最後にさんだまめを加えて煮る。【ほうれんそうのおひたし】①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配飯時にほうれんそうにかけ、あえる。【かつおぶし(袋・ほうれんそうのおひたし)】①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。	●みそカツ(米粉カツ) 赤 米粉カツ 60 黄 なたね油 1.3 黄 砂糖 0.39 赤 みりん 2.6 赤 ハム 2.6 赤 けずりぶし 1.17 黄 じゃがいもでん粉 52 ●じゃがいもと野菜の煮もの 赤 鶏肉 39 緑 さんだまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.3 赤 うすくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 3.25 赤 けずりぶし 3.25 ●ほうれんそうのおひたし 赤 ほうれんそう 39 黄 砂糖 0.39 赤 うすくちしょうゆ 1.56 ●かつおぶし(袋・ほうれんそうのおひたし) 赤 かつおぶし 1 緑 たまねぎ 45.5
ごはん 牛乳		
9(金)	さけのゆずじょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮 【さけのゆずじょうゆかけ】①さけは鶏油をひいた網なしホテルパン(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。②みりん、うすくちしょうゆ、ゆず、湯を合わせて煮立て、配飯時にさけにかけます。【みそ汁】①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【高野どうふのいり煮】①ひきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②鶏肉を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、はくさいの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	●さけのゆずじょうゆかけ 赤 さけ(冷) 70 赤 砂糖 0.7 赤 みりん 0.39 赤 うすくちしょうゆ 0.12 黄 ゆず(果汁) 0.91 赤 水 1.93 ●みそ汁 赤 鶏肉 39 緑 たけのこ(水煮) 19 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 ●高野どうふのいり煮 赤 高野どうふ(乾) 6.9 赤 砂糖 0.6 赤 グリーンピース(冷) 3.3 赤 キャベツ 1 赤 ペーコン 135
ごはん 牛乳		
13(火)	いわしフライ(小衆) カレースープ ペーコンとごぼうのソテー いちごジャム 【いわしフライ(小衆)】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℃)②カレースープ①鶏肉を熱し、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、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレーウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ペーコンとごぼうのソテー】①ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②ペーコンはからいりし、鶏油を加え、ごぼう、コーンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	●いわしフライ(小衆) 赤 いわしフライ

20(火)	白身魚フリッター (小麦) スープ さんどめとコーンのサラダ バター 【白身魚フリッター (小麦)】 ①白身魚フリッター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℃) 【スープ】 ①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイヨン を加え、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がり、しめじを加えて 煮、塩、こしょう、うすくちしようにゆで味つけし、最後にバセリを加えて煮る。 【さんどめと コーンのサラダ】 ①さんどめ、コーンは各々煮るが、または、別の穴あきホテルパン (さんど めめは小学校は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 ちしようにゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配付時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 897kcal たんぱく質 35.3g 脂質 43.7g 糖質 83.2g	【白身魚フリッター (小麦)】 赤 白身魚フリッター 70 黄 たね油 11 【スープ】 赤 鶏肉 26 白ワイン 0.78 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 バセリ 0.65 緑 しめじ 0.13 塩 0.32 【さんどめとコーンのサラダ】 赤 さんどめ (冷) 32.5 緑 コーン (冷) 6.4 黄 砂糖 1.04 緑 にんじん 1.04 塩 0.26 米酢 0.52 うすくちしようにゆ 0.13 綿実油 0.26
21(水)	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 みかん 【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、湯を 加えて煮る。②煮上がり、塩、ケチャップ、カレーパウダーの素、こいくちしようにゆで味つけして煮る。 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。 【キャ ベツのひじきドレッシング】 ①ひじきはたっぷりの水でよく洗って、水気を絞る。②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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしようにゆで味つけして 煮、火を止め、綿実油を加え、配付時にキャベツにかけ、あえる。 【みかん】 ①みかんは1人1コずつ である。 エネルギー 790kcal たんぱく質 29.1g 脂質 21.3g 糖質 113.5g	【大豆入りキーマカレーライス】 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 グリーンピース (冷) 7 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 カレーパウダーの素 (米粉) 9.8 こいくちしようにゆ 0.84 【キャベツのひじきドレッシング】 赤 キャベツ 39 緑 ひじき 0.26 黄 砂糖 0.4 緑 にんじん 0.13 米酢 0.52 うすくちしようにゆ 0.13 黄 綿実油 0.52 緑 みかん 94.4
22(木)	タンタンめん (肉みそ) タンタンめん (汁めん) 小麦 キャベツの中華だれかけ いり黒豆 【タンタンめん (肉みそ)】 ①砂糖、こいくちしようにゆ、チンゲンサイ、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、 にんにく、しょうが、白ねぎを香よくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため。③いたまれば、①の調味 料で味つけする。 【タンタンめん (汁めん) (小麦)】 ①中華めいはかためて煮、さつまいもにさらす。②湯 をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がり、塩、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすく ちしようにゆ、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②の めんと盛りつけた上に、肉みそをのせる。 【キャベツの中華だれかけ】 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、焼き物機で焼く。 ②砂糖、塩、米酢、うすくちしようにゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配付時にキャベツにかけ る。 【いり黒豆】 ①いり黒豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 787kcal たんぱく質 33.3g 脂質 26.6g 糖質 94.7g	【タンタンめん (肉みそ)】 赤 すりごま (肉) 0.3 赤 牛ひき肉 0.92 赤 豚ひき肉 0.92 赤 豚レバー 137 【タンタンめん (汁めん) (小麦)】 赤 小麦 49.3 赤 中華めい 1.04 赤 しょうが 0.13 赤 白ねぎ 0.13 赤 砂糖 0.78 赤 こいくちしようにゆ 0.78 赤 チンゲンサイ 0.26 赤 肉みそ 2 【キャベツの中華だれかけ】 赤 キャベツ 39 赤 砂糖 0.26 赤 しょうが 0.13 赤 白ねぎ 0.13 赤 米酢 0.52 赤 うすくちしようにゆ 0.13 赤 ごま油 0.26 赤 ラー油 0.26 【いり黒豆】 赤 いり黒豆 (袋) 2
23(金)	豚肉のガーリック焼き コーンスープ パインアップル缶 (中) 【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、こいくちしようにゆ、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 (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。 【コーンスープ】 ①コーンペーストは流水で解凍 する。②湯をわかし、チキンブイヨンに加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮 上がり、塩、コーン、コーンペーストを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようにゆで味つけし、最 後にバセリを加えて煮る。 【パインアップル缶 (中)】 ①パインアップルは1人1/3コずつである。 エネルギー 853kcal たんぱく質 36.1g 脂質 30.1g 糖質 100.8g	【豚肉のガーリック焼き】 赤 豚肉 63 緑 たまねぎ 28 白ワイン 1.96 塩 0.14 こしょう (粗挽) 0.028 ガーリック 0.028 うすくちしようにゆ 1.1 黄 綿実油 0.42 【コーンスープ】 赤 鶏肉 13 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 しいたけ (生) 6.5 塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしようにゆ 1.9 中中華スープの素 0.8 水 135 【パインアップル缶 (中)】 緑 にんじん 13 緑 しいたけ (生) 6.5 塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしようにゆ 1.9 中中華スープの素 0.8 水 135 【もやしのナムル】 緑 ブロッコリー 39 緑 枝豆 0.13 黄 いりごま (肉) 1.17 黄 すりごま (白) 0.78 【トック】 黄 トック 26 緑 チンゲンサイ 26
26(月)	ブルコギ トック もやしのナムル 【ブルコギ】 ①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしようにゆ、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 (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℃、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。③煮上がり、しいたけ (生)、チンゲンサイ、 トックを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようにゆ、中華スープの素で味つけする。 【もやしの ナムル】 ①もやしはゆでる。②塩、こしょう、うすくちしようにゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配 付時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 733kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.5g 糖質 111.5g	【ブルコギ】 赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 0.02 緑 しいたけ 1.9 緑 にんにく 0.8 黄 砂糖 1.26 こいくちしようにゆ 4.81 緑 コチジャン 39 黄 ごま油 0.13 黄 いりごま (肉) 1.17 黄 すりごま (白) 0.78 【トック】 黄 トック 26 緑 チンゲンサイ 26
27(火)	ピリ辛煮 大学いも きゅうりの中華あえ みかんジャム 【ピリ辛煮】 ①あつあげは熱湯をかけぬぐう。②綿実油を熱し、トウバンジャンを香よくいた め、豚肉をいため。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 げ、あつあげを加えて煮、砂糖、こいくちしようにゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後 にらを加えて煮る。 【大学いも】 ①さつまいもはさつと水にさらしてからあくをぬぐ。②さつまいもは熱し たなたね油であげる。③砂糖、塩、こいくちしようにゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにから ませる。 【きゅうりの中華あえ】 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。④砂糖、塩、米 酢、うすくちしようにゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配付時にきゅうりにかけ、あえる。 エネルギー 863kcal たんぱく質 33.3g 脂質 30.9g 糖質 104.0g	【ピリ辛煮】 赤 豚肉 35 赤 あつあげ (冷) 4.94 緑 はくさい 0.13 緑 たまねぎ 0.26 緑 にんじん 1.95 黄 砂糖 0.7 黄 トウバンジャン 39 黄 砂糖 0.7 こいくちしようにゆ 1.4 赤 米酢 0.78 赤 中華スープの素 0.28 黄 ごま油 0.26 【大学いも】 赤 さつまいも 49 黄 たね油 5 黄 砂糖 4.94 緑 はくさい 0.13 緑 たまねぎ 0.26 緑 にんじん 1.95 黄 砂糖 0.7 黄 トウバンジャン 39 黄 砂糖 0.7 こいくちしようにゆ 1.4 赤 米酢 0.78 赤 中華スープの素 0.28 黄 ごま油 0.26

28(水)	ほっけのおろししょうゆかけ 豚汁 くきわかめのつくだ煮 おさつチップス (中) 【ほっけのおろししょうゆかけ】 ①だいこんおろしは流水で解凍する。②ほっけは網を敷いたホテルパン (小学校は30人分程度、中学校は25人分程度) 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、うすくちしようにゆを合 せて煮立て、配付時にほっけにかけ。 【豚汁】 ①うすあげは熱湯をかけぬぐう。ごぼうはさつと 水にさらしてからあくを抜く。②だしこんが、けずりぶしでだしをとる。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煮上がり、赤みそ、白みそで味つけし、最後に つけを加えて煮る。 【くきわかめのつくだ煮】 ①くきわかめはさつと煮る。②だしこんが、けずりぶし でだしをとる。くきわかめを加えて煮る。③煮上がり、砂糖、みりん、こいくちしようにゆで味つけ し、十分煮つめる。 【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。 エネルギー 730kcal たんぱく質 34.0g 脂質 18.0g 糖質 103.8g	【ほっけのおろししょうゆかけ】 赤 だいこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1
-------	--	--