

1(金)	さけの甘みそだれかけ 五目汁 えんどうの卵とじ(卵) 焼きのり(中)	●さけの甘みそだれかけ 赤 さけ(角) 70 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 0.78 みりん 1.3 うすくちしょうゆ 1.3 白みそ 2.6 水 1.6	●えんどうの卵とじ(卵) 赤 鶏肉(蔽卵) 10.4 赤 鶏卵(蔽卵) 19.5 緑 えんどう 13 黄 砂糖 0.65 みりん 0.39 うすくちしょうゆ 2.47 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26
	【さけの甘みそだれかけ】①さけは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砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、白みそ、水を合わせて煮立て、配缶時にさけにかけ。【五目汁】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、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上れば、しめじを加えて煮、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。【えんどうの卵とじ(卵)】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) えんどうはさやから出してゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上れば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。【焼きのり(中)】①焼きのりは1人1袋ずつである。	●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.43 うすくちしょうゆ 4.3 だしこんぶ 0.6 けずりぶし 2.1 水 140	●焼きのり(中) 赤 焼きのり(袋) 1.25
ごはん	トンカツ(米粉カツ) ミネストローネ カレーフィッシュ	●トンカツ(米粉カツ) 赤 米粉カツ 60 黄 なたね油 9	黄 オリーブ油 0.65 トマトピューレ 10.4 黄 砂糖 0.1 塩 0.3 こしょう 0.03 ローレル 0.11 うすくちしょうゆ 0.011 チキンブイオン 1.6 水 135
牛乳	【トンカツ(米粉カツ)】①米粉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℃)【ミネストローネ】①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上れば、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【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。	●ミネストローネ 赤 鶏肉 13 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 緑 マッシュルーム水煮 13	●カレーフィッシュ 赤 カレーフィッシュ(袋) 5
除去食(卵)	エネルギー 726kcal たんぱく質 38.8g 脂質 17.4g 糖質 99.0g	エネルギー 726kcal たんぱく質 38.8g 脂質 17.4g 糖質 99.0g	エネルギー 805kcal たんぱく質 32.1g 脂質 30.3g 糖質 97.5g
7(木)	牛井 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご きな粉(袋・白玉だんご)	●牛井 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 糸こんにやく 19.5 たまねぎ 58.5 にんじん 13 青ねぎ 6.5 えのきたけ 1.3 綿実油 0.65 砂糖 1.95 みりん 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 けずりぶし 0.91 水 39	黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 1.04 ●白玉だんご 黄 白玉だんご 50 黄 砂糖 1.2 うすくちしょうゆ 0.6 黄 じゃがいもでん粉 0.36 水 12 ●きな粉(袋・白玉だんご) 赤 きな粉(袋) 3
ごはん	【牛井】①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにやくはゆでる。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。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにやくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上れば、えのきたけを加えて煮、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、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【きゅうりのかつお梅風味】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かつおぶし、梅肉、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。【白玉だんご】①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水できでん粉(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(小学校は100人分程度、中学校は60人分程度)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・白玉だんご)】①きな粉は1人1袋ずつ添える。	●きゅうりのかつお梅風味 緑 きゅうり 39 赤 かつおぶし(粉末) 0.13 緑 梅肉 0.65	●きな粉(袋・白玉だんご) 赤 きな粉(袋) 3
牛乳	エネルギー 776kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.5g 糖質 122.9g	エネルギー 776kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.5g 糖質 122.9g	エネルギー 739kcal たんぱく質 26.7g 脂質 20.9g 糖質 106.7g
8(金)	マカロニグラタン ウインナーとキャベツのスープ みかん缶	●マカロニグラタン 赤 鶏肉 42 白ワイン 1.3 黄 マカロニ(米粉) 8.4 緑 たまねぎ 42 緑 グリンピース(冷) 5.6 黄 綿実油 0.7 こしょう(白) 0.028 ローレル 0.014 シチュールウの素 7 黄 上新粉 2.1 野菜ブイオン 0.28 水 32.2	黄 じゃがいも 26 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 マッシュルーム水煮 13 塩 0.22 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.1 チキンブイオン 1.9 水 135
ごはん	【マカロニグラタン】①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、シチュールウの素で味つけし、上新粉、湯、野菜ブイオンを加えて煮る。③煮上れば、グリンピース、マカロニを加え、ミニパット(小学校は1クラスの人数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし)に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。【ウインナーとキャベツのスープ】①湯をわかし、チキンブイオンを加え、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上れば、ウインナー、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うす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。【みかん缶】①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。	●ウインナーとキャベツのスープ 赤 ウインナー 26	●みかん缶 緑 みかん缶 57
牛乳	エネルギー 825kcal たんぱく質 36.1g 脂質 23.7g 糖質 105.6g	エネルギー 825kcal たんぱく質 36.1g 脂質 23.7g 糖質 105.6g	エネルギー 797kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.0g 糖質 113.9g
11(月)	タコライス とうふともずくのどろり汁 にんじんしりしり	●タコライス 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 赤 豚レバー(チップ) 6.5 緑 たまねぎ 65 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 0.52 塩 0.39 こしょう 0.026 トマトピューレ 13 ケチャップ 10.4 ウスターソース 2.6	赤 とうふ(冷) 26 緑 白ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 赤 もずく(冷) 6.5 塩 0.43 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 ●にんじんしりしり 赤 ささみ油漬け 6.5 緑 にんじん 26 赤 かつおぶし(砕片) 0.39 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 1.04
ごはん	【タコライス】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、鶏肉、豚ひき肉、豚レバー、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリ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の具をかける。【とうふともずくのどろり汁】①もずくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、えのきたけ、とうふを加えて煮る。③煮上れば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎ、もずくを加えて煮る。【にんじんしりしり】①ささみ、にんじんはかつおぶし、みりん、うすくちしょうゆで下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(小学校は80人分程度、中学校は60人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。	●とうふともずくのどろり汁 赤 とうふ(冷) 26	●にんじんしりしり 赤 ささみ油漬け 6.5 緑 にんじん 26 赤 かつおぶし(砕片) 0.39 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 1.04
牛乳	エネルギー 724kcal たんぱく質 30.5g 脂質 20.0g 糖質 101.1g	エネルギー 724kcal たんぱく質 30.5g 脂質 20.0g 糖質 101.1g	エネルギー 794kcal たんぱく質 34.6g 脂質 25.6g 糖質 96.3g
12(火)	鶏肉とコーンのシチュー きゅうりのサラダ かわちばんかん ブルーベリージャム	●鶏肉とコーンのシチュー 赤 鶏肉 45.5 白ワイン 1.43 赤 パーコン 6.5 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 コーンペースト 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 こしょう(白) 0.039	赤 とうふ(冷) 26 緑 白ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 赤 もずく(冷) 6.5 塩 0.43 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 ●にんじんしりしり 赤 ささみ油漬け 6.5 緑 にんじん 26 赤 かつおぶし(砕片) 0.39 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 1.04
ごはん	【鶏肉とコーンのシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。コーン(ペースト)は流水解凍する。②パ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、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、コーン(ペースト)を加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、「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。【きゅうりのサラダ】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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。【かわちばんかん】①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。	●きゅうりのサラダ 赤 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 ワインビネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39 緑 むきえだまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 こしょう(白) 0.039	●かわちばんかん 緑 かわちばんかん 34
牛乳	エネルギー 824kcal たんぱく質 34.1g 脂質 27.1g 糖質 98.1g	エネルギー 824kcal たんぱく質 34.1g 脂質 27.1g 糖質 98.1g	エネルギー 725kcal たんぱく質 37.1g 脂質 18.3g 糖質 99.5g
除去食(大豆)	エネルギー 824kcal たんぱく質 34.1g 脂質 27.1g 糖質 98.1g	エネルギー 824kcal たんぱく質 34.1g 脂質 27.1g 糖質 98.1g	エネルギー 725kcal たんぱく質 37.1g 脂質 18.3g 糖質 99.5g

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。

14(木)	ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛しょうゆかけ	●ホイコウロー 赤 豚肉 39 緑 キャベツ 39 緑 ビーマン 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65 テンメンジャン 2.6 黄 砂糖 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.04	たまねぎ 26 チンゲンサイ 19.5 にんじん 6.5 えのきたけ 13 塩 0.3 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 ●あつあげのピリ辛しょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 50 黄 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.6 トウバンジャン 0.1
	【ホイコウロー】①豚肉はよくゆでる。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にビーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。【中華スープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上れば、えのきたけ、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する。【あつあげのピリ辛しょうゆかけ】①あつあげは網なしホテルパン(小学校は40人分程度、中学校は25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℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかけ。	●中華スープ 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78	●あつあげのピリ辛しょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 50 黄 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.6 トウバンジャン 0.1
ごはん	きびなご天ぷら(小麦) みそ汁 わかたけ煮	●きびなご天ぷら(小麦) 赤 きびなご天ぷら 45.5 黄 なたね油 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 米酢 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 水 1.3	赤 赤みそ 10.7 赤 白みそ 4.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140 ●わかたけ煮 緑 たけのこ(水煮) 26 赤 わかめ(冷) 6.5 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.065 うすくちしょうゆ 1.56 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5
牛乳	【きびなご天ぷら(小麦)】①きびなご天ぷら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、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなご天ぷらにかけ。【みそ汁】①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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上れば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【わかたけ煮】①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上れば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。	●みそ汁 赤 鶏肉 13 緑 たまねぎ 26 緑 キャベツ 19.5 緑 こまつな(冷) 19.5 緑 にんじん 13 緑 しめじ 13	●わかたけ煮 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.065 うすくちしょうゆ 1.56 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5
15(金)	きびなご天ぷら(小麦) みそ汁 わかたけ煮	●きびなご天ぷら(小麦) 赤 きびなご天ぷら 45.5 黄 なたね油 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 米酢 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 水 1.3	赤 赤みそ 10.7 赤 白みそ 4.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140 ●わかたけ煮 緑 たけのこ(水煮) 26 赤 わかめ(冷) 6.5 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.065 うすくちしょうゆ 1.56 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5
ごはん	金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 ミックスフルーツ缶	●金時豆の中華おこわ 赤 焼き豚 8 黄 もち米 20 赤 金時豆(ドライパック) 5 緑 しめじ 5 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 ごま油 0.3 チキンブイオン 0.2 水 20	緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しょうが 0.52 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 3.9 中華スープの素 0.39 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 62.4
牛乳	【金時豆の中華おこわ】①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ごま油、湯、チキンブイオンを合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニパット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。【まる天と野菜のうま煮】①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上れば、まる天を加えて煮、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、さんどまめを加えて煮、最後に水できでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【ミックスフルーツ缶】①ミックスフルーツは小学校は1/50缶、中学校は1/40缶ずつである。	●まる天と野菜のうま煮 赤 鶏肉 26 赤 まる天 26	●ミックスフルーツ缶 緑 ミックスフルーツ缶 49
18(月)	ちくわのいそべあげ(小麦) あつあげとさといものみそ煮 キャベツの甘酢づけ	●ちくわのいそべあげ(小麦) 赤 ちくわ 50 黄 小麦粉(薄力粉) 10 赤 あおりのり 0.29 黄 なたね油 8	緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 0.6 赤 赤みそ 8.4 赤 けずりぶし 1.17 水 52
レーズンパン	【ちくわのいそべあげ(小麦)】①少量の水、小麦粉、あおりのりを衣をつくり、ちくわにつけ、熟したなたね油であげる。【あつあげとさといものみそ煮】①つなこんにやくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上れば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【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(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、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。	●あつあげとさといものみそ煮 赤 鶏肉 13 黄 さといも(冷) 32.5 つなこんにやく 19.5 赤 あつあげ(冷) 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 19.5	●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
牛乳	エネルギー 797kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.0g 糖質 113.9g	エネルギー 797kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.0g 糖質 113.9g	エネルギー 797kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.0g 糖質 113.9g
19(火)	ちくわのいそべあげ(小麦) あつあげとさといものみそ煮 キャベツの甘酢づけ	●ちくわのいそべあげ(小麦) 赤 ちくわ 50 黄 小麦粉(薄力粉) 10 赤 あおりのり 0.29 黄 なたね油 8	緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 0.6 赤 赤みそ 8.4 赤 けずりぶし 1.17 水 52
ごはん	【ちくわのいそべあげ(小麦)】①少量の水、小麦粉、あおりのりを衣をつくり、ちくわにつけ、熟したなたね油であげる。【あつあげとさといものみそ煮】①つなこんにやくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上れば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【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(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、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。	●あつあげとさといものみそ煮 赤 鶏肉 13 黄 さといも(冷) 32.5 つなこんにやく 19.5 赤 あつあげ(冷) 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 19.5	●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
牛乳	エネルギー 797kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.0g 糖質 113.9g	エネルギー 797kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.0g 糖質 113.9g	エネルギー 797kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.0g 糖質 113.9g
20(水)	ミートソースパゲッティ(小麦) 焼きかぼちゃの甘みつけ いもけんぴフィッシュ 発酵乳(乳)(中)	●ミートソースパゲッティ(小麦) 赤 牛ひき肉 27 赤 豚ひき肉 27 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 74.3 緑 にんじん 20.3 緑 ビーマン 13.5 緑 にんにく 0.68 緑 マッシュルーム水煮 13.5 黄 綿実油 1.08 塩 0.95 こしょう 0.041 ローレル 0.027 ケチャップ 16.2	トマトピューレ 8.1 ウスターソース 2.7 黄 上新粉 2.7 水 8.1 ※塩 1 ●焼きかぼちゃの甘みつけ 緑 かぼちゃ(冷) 52 黄 砂糖 3 塩 0.1 こいくちしょうゆ 0.1 水 2 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5 ●発酵乳(乳)(中) 赤 発酵乳 70
ミニコッパン	【ミートソースパゲッティ(小麦)】①スパゲッティはかために塩ゆじし、綿実油をかける。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。更ににんじん、たまねぎ、ビーマンの順にいためる、湯を加えて煮る。③煮上れば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【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(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)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。【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。	●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5	●発酵乳(乳)(中) 赤 発酵乳 70
牛乳	エネルギー 794kcal たんぱく質 34.6g 脂質 25.6g 糖質 96.3g	エネルギー 794kcal たんぱく質 34.6g 脂質 25.6g 糖質 96.3g	エネルギー 794kcal たんぱく質 34.6g 脂質 25.6g 糖質 96.3g
21(木)	あかうおのみぞれかけ みそ汁 とりなっ葉いため	●あかうおのみぞれかけ 赤 あかうお 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 ゆず(果汁) 0.7	赤 赤みそ 21 緑 だいこん葉(乾) 1.4 黄 綿実油 0.42 赤 豚肉 1.04 赤 うすあげ(冷) 0.91 緑 たまねぎ 0.65 緑 キャベツ 19.5 緑 にんじん 13 赤 ほうれんそう(冷) 13 赤 赤みそ 10.7 赤 白みそ 4.3
ごはん	【あかうおのみぞれかけ】①だいこんおろしは流水解凍する。②あかうおは網なしホテルパン(小学校は30切程度、中学校は25切程度)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。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、配缶時にあかうおにかけ。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上れば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。【とりなっ葉いため】①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	●みそ汁 赤 豚肉 13 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 19.5 緑 にんじん 13 赤 ほうれんそう(冷) 13 赤 赤みそ 10.7 赤 白みそ 4.3	●みそ汁 赤 豚肉 13 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 19.5 緑 にんじん 13 赤 ほうれんそう(冷) 13 赤 赤みそ 10.7 赤 白みそ 4.3
牛乳	エネルギー 725kcal たんぱく質 37.1g 脂質 18.3g 糖質 99.5g	エネルギー 725kcal たんぱく質 37.1g 脂質 18.3g 糖質 99.5g	エネルギー 725kcal たんぱく質 37.1g 脂質 18.3g 糖質 99.5g

食品の使用量の単位は[g]	大阪市教育委員会事務局
●ホイコウロー 赤 豚肉 39 緑 キャベツ 39 緑 ビーマン 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65 テンメンジャン 2.6 黄 砂糖 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.04	たまねぎ 26 チンゲンサイ 19.5 にんじん 6.5 えのきたけ 13 塩 0.3 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 ●あつあげのピリ辛しょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 50 黄 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.6 トウバンジャン 0.1
●きびなご天ぷら(小麦) 赤 きびなご天ぷら 45.5 黄 なたね油 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 米酢 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 水 1.3	赤 赤みそ 10.7 赤 白みそ 4.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140 ●わかたけ煮 緑 たけのこ(水煮) 26 赤 わかめ(冷) 6.5 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.065 うすくちしょうゆ 1.56 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5
●金時豆の中華おこわ 赤 焼き豚 8 黄 もち米 20 赤 金時豆(ドライパック) 5 緑 しめじ 5 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 ごま油 0.3 チキンブイオン 0.2 水 20	緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しょうが 0.52 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 3.9 中華スープの素 0.39 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 62.4
●ちくわのいそべあげ(小麦) 赤 ちくわ 50 黄 小麦粉(薄力粉) 10 赤 あおりのり 0.29 黄 なたね油 8	緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 0.6 赤 赤みそ 8.4 赤 けずりぶし 1.17 水 52
●あつあげとさといものみそ煮 赤 鶏肉 13 黄 さといも(冷) 32.5 つなこんにやく 19.5 赤 あつあげ(冷) 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 19.5	●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
●ミートソースパゲッティ(小麦) 赤 牛ひき肉 27 赤 豚ひき肉 27 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 74.3 緑 にんじん 20.3 緑 ビーマン 13.5 緑 にんにく 0.68 緑 マッシュルーム水煮 13.5 黄 綿実油 1.08 塩 0.95 こしょう 0.041 ローレル 0.027 ケチャップ 16.2	トマトピューレ 8.1 ウスターソース 2.7 黄 上新粉 2.7 水 8.1 ※塩 1 ●焼きかぼちゃの甘みつけ 緑 かぼちゃ(冷) 52 黄 砂糖 3 塩 0.1 こいくちしょうゆ 0.1 水 2 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5 ●発酵乳(乳)(中) 赤 発酵乳 70
●あかうおのみぞれかけ 赤 あかうお 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 ゆず(果汁) 0.7	赤 赤みそ 21 緑 だいこん葉(乾) 1.4 黄 綿実油 0.42 赤 豚肉 1.04 赤 うすあげ(冷) 0.91 緑 たまねぎ 0

22(金)	牛肉と大豆のカレーライス 焼きとうふハンバーグ(中) ウインナーとさんどまめのソテー 黄桃缶 [牛肉と大豆のカレーライス]①綿実油を熱し、んにくを香りよくいため、牛肉をいため、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、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。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(中)]①とうふハンバーグは網なしホテルパン(30コ程度)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。[ウインナーとさんどまめのソテー]①さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、ウインナーをいためる。更にコーン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つける。[黄桃缶]①黄桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。	エネルギー 909kcal たんぱく質 31.2g 脂質 29.0g 糖質 120.8g
25(月)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ(小麦) りんご缶 みかんジャム [豚肉と野菜のカレースープ煮]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、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煮る。[変わりピザ(小麦)]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、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパン(25人分程度)に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。[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。	エネルギー 819kcal たんぱく質 33.4g 脂質 24.2g 糖質 104.6g
26(火)	ブルコギ とうふとわかめのスープ きゅうりのナムル [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、にら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。[とうふとわかめのスープ]①わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、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。[きゅうりのナムル]①きゅうりはゆでる。②塩、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	エネルギー 711kcal たんぱく質 30.8g 脂質 20.5g 糖質 97.4g
27(水)	白身魚フリッター(小麦) じゃがいものスープ煮 レタスとコーンのサラダ [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℃) [じゃがいものスープ煮]①豚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、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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[レタスとコーンのサラダ]①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は300人分程度、中学校は230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。	エネルギー 918kcal たんぱく質 35.6g 脂質 39.8g 糖質 92.9g
28(木)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) 五目汁 まっ茶ういろう [かやくご飯(具)]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、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。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。[きざみのり(袋・かやくご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[五目汁]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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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。[まっ茶ういろう]①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。	エネルギー 707kcal たんぱく質 29.2g 脂質 13.4g 糖質 112.3g
29(金)	焼きシューマイ(小麦) 鶏肉と春雨のスープ ツナともやしのいためもの [焼きシューマイ(小麦)]①肉シューマイは綿実油をひいた網なしホテルパン(100コ程度)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。[鶏肉と春雨のスープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨はさっとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後に春雨を加えて煮る。[ツナともやしのいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つける。	エネルギー 735kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.4g 糖質 106.9g

●牛肉と大豆のカレーライス	赤 牛肉 39 黄 ジャがいも 39 赤 大豆(ドライパック) 10.4 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 黄 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	水 110 ●焼きとうふハンバーグ(中) 50 赤 とうふハンバーグ 50 ●ウインナーとさんどまめのソテー 13 赤 ウインナー 13 緑 さんどまめ 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013 ●黄桃缶 58 緑 黄桃缶 58
●豚肉と野菜のカレースープ煮	赤 豚肉 49 黄 ジャがいも 35 緑 たまねぎ 49 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 21 緑 グリンピース(冷) 7 緑 しめじ 14 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 0.56 塩 0.4 こしょう 0.014 カレー粉 0.42 ウスターソース 1.4 こいくちしょうゆ 1.12	チキンブイオン 1.12 水 70 ●変わりピザ(小麦) 4 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ 5 緑 コーン(冷) 4 2 緑 ピーマン 2 2 黄 乳なしチーズ 4 ●りんご缶 58 緑 りんご缶 58
●ブルコギ	赤 牛肉 49 緑 たまねぎ 35 緑 にら 7 緑 しょうが 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 コチジャン 1 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま(白) 0.65 黄 すりごま(白) 0.65	緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 にんじん 13 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ(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 ●きゅうりのナムル 39 緑 きゅうり 39 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.17 黄 ごま油 0.78
●とうふとわかめのスープ	赤 焼き豚 19.5 赤 とうふ(冷) 26	こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.04 水 91 ●レタスとコーンのサラダ 39 緑 レタス 13 緑 コーン(冷) 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.26 黄 綿実油 0.52
●白身魚フリッター(小麦)	赤 白身魚フリッター 70 黄 なたね油 11	こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.04 水 91
●じゃがいものスープ煮	赤 豚肉 26 白ワイン 0.78 黄 ジャがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 マッシュルーム水煮 13 塩 0.39	●レタスとコーンのサラダ 39 緑 レタス 13 緑 コーン(冷) 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.26 黄 綿実油 0.52
●かやくご飯(具)	赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 赤 ちくわ 13 緑 にんじん 13 緑 さんどまめ 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.04 黄 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.95 こいくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26	緑 たまねぎ 32.5 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.43 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 ●まっ茶ういろう 11 赤 白いんげんペースト 8.8 黄 上新粉 0.11 緑 抹茶 5.5 黄 砂糖 11 水 11
●きざみのり(袋・かやくご飯)	赤 きざみのり(袋) 0.8	
●五目汁	赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 キャベツ 45.5	
●焼きシューマイ(小麦)	赤 シューマイ 60 黄 綿実油 0.75	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
●鶏肉と春雨のスープ	赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 黄 春雨 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 13 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.3	●ツナともやしのいためもの 13 赤 ツナ 13 緑 ブラックマッペもやし 39 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こいくちしょうゆ 0.52

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。

5月13日(水)

かわちばんかん

かわちばんかんは、熊本市河内町で発見されたみかんの仲間です。

寒さに弱く、一年を通して霜がおりない、暖かい地域で栽培されています。



「鶏肉とコーンのシチュー」は、「大豆」の除去食対応献立です。


5月20日(水)

給食当番の服装

☆できているか確認しましょう。

- 爪は短く切っていますか。
- 手は石けんできれいに洗いましたか。
- 髪の毛は帽子の中に入れ、長い髪は束ねていますか。
- マスクは鼻と口を覆うように着けましたか。
- エプロンのボタンは全部留めましたか。

給食当番は、服装を整えて、衛生的に給食の準備をしましょう。



5月12日(火)


沖縄料理

タコライス

メキシコ料理の「タコス」の具である、いためたひき肉やトマト、レタス、チーズなどをごはんのせて食べます。

沖縄県で人気の料理です。

*今日の「タコライス」には、チーズは入っていません。




にんじんしりしり

「シリシリ器」と呼ばれる大きな穴付きのおろし金でおろしたにんじんをいためます。

沖縄県の実験料理の一つです。

シリシリ器




5月15日(金)

わかたけ煮

「わかたけ煮」の「わか」はわかめ、「たけ」はたけのこのことで、わかめとたけのこを使った煮ものを「わかたけ煮」といいます。

旬の素材同士で相性の良い食材を「出会いもの」といい、わかめとたけのこは、「春先の出会いもの」とされています。

今日の「わかたけ煮」は、大阪産の「たけのこ」を使っています。





5月29日(金)


春においしい食べ物


春にとれる野菜は、厳しい寒さを乗り越えるために、栄養分を蓄えながら育ちます。春キャベツや新たまねぎなど、名前に「春」や「新」がつく野菜は、やわらかくてみずみずしく、甘くなります。


旬の食べ物を食べて、自然の恵みに感謝しましょう。


たまねぎ


じゃがいも


たけのこ


グリーンアスパラガス


キャベツ