

1(月)	カレドリア スープ ぶどうゼリー	●カレドリア	赤 鶏肉	26.3	緑 キヤベツ	45.5
	[カレドリア]①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリーンピース、湯、米を加えて煮る。④煮上がれば、こしょう、カレー粉、ウスターソース、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)で味つけし、ミニバット(1クラスの数人分、ふたなし)に入れ、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。【スープ】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、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【ぶどうゼリー】①ぶどうゼリーは1人1コずつである。	赤 鶏肉	26.3	緑 キヤベツ	45.5	
2(火)	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	緑 うすくちしょうゆ	4.3
	[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、配付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る、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、配付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	緑 うすくちしょうゆ	4.3	
3(水)	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	バジル	0.014
	[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、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、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、バジ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	バジル	0.014	
4(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	水	39
	[肉じゃが]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、配付時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 牛肉	52	水	39	
5(金)	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼	赤 豚ひき肉	52	赤 わかめ(乾)	0.65
	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼]①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【みそ汁】①わかめ(乾)はもどす。②にぼしでだしをとる、鶏肉、キャベツの順に加えて煮る。(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、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。②さんどまめはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は80人分程度、中学校は60人分程度)に入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配付時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 豚ひき肉	52	赤 わかめ(乾)	0.65	
6(土)	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	緑 たけのこ(水煮)	13
	[えびのチリソース(えび)]①えびはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配付時にえびにかまらせる。【中華スープ】①たけのこはゆでる。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、にんじん、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、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する。【ミニフィッシュ】①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 えび	56	緑 たけのこ(水煮)	13	
7(日)	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	緑 たけのこ(水煮)	13
	[えびのチリソース(えび)]①えびはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配付時にえびにかまらせる。【中華スープ】①たけのこはゆでる。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、にんじん、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、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する。【ミニフィッシュ】①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 えび	56	緑 たけのこ(水煮)	13	

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)	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 鶏肉	70	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、配付時に鶏肉にかける。【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る、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。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する。	赤 鶏肉	70	赤 赤みそ	10.7	
10(水)	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	赤 きざみのり(袋)	0.8
	[和風焼きそば(小麦)]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。【きざみのり(袋・和風焼きそば)】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【オクラのごま酢あえ】①オクラ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、8分間、焼き物機で蒸す。②すりごま、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配付時にオクラにかけ、あえる。【まっ茶大豆】①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。【発酵乳(乳)(中)】①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 豚肉	63	赤 きざみのり(袋)	0.8	
11(木)	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づけ	●鶏肉とあつあげの煮もの	赤 鶏肉	39	赤 牛肉	19.5
	[鶏肉とあつあげの煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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る、鶏肉、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、あつあげを加えて煮、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【牛肉とキャベツのいためもの】①牛肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。【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(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。	赤 鶏肉	39	赤 牛肉	19.5	
12(金)	チンジャオロウスー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオロウスー	赤 牛肉	56	緑 コーン(冷)	6.5
	[チンジャオロウスー]①牛肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【中華みそスープ】①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、コーンを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、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。【えだまめ】①えだまめは塩ゆでするか、または、塩で下味をつけ、穴あきホテルパン(100人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。	赤 牛肉	56	緑 コーン(冷)	6.5	
15(月)	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) ブルーベリージャム	●サーモンフライ(小麦)	赤 サーモンフライ	50	緑 コーン(冷)	6.5
	[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。更ににんじん、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、カレールウの素で味つけし、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、配付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。	赤 サーモンフライ	50	緑 コーン(冷)	6.5	
16(火)	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	赤 いり黒豆(袋)	5
	[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、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、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、配付時に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	赤 いり黒豆(袋)	5	

17(水)	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 】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、シチュールウ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。
エネルギー 796kcal たんぱく質 32.9g 脂質 25.7g 糖質 97.8g	

18(木)	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 】①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、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、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。【 すまし汁 】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、キャベツを加えて煮る。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。【 切干しだいこんのいため煮 】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切干しだいこんは十分にもみ洗した後、ぬるま湯につけてもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮あめ。 (火をきってしばらく味を含ませる)
エネルギー 709kcal たんぱく質 30.9g 脂質 19.3g 糖質 99.2g	

19(金)	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 】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、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、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。
エネルギー 822kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.9g 糖質 125.0g	

22(月)	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 】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)
エネルギー 768kcal たんぱく質 39.5g 脂質 24.0g 糖質 90.4g	

23(火)	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) 】①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。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、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加え、砂糖、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、「 明除 去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、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。【 あつあげの中華みそだれかけ 】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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、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、配缶時にあつあげにかける。【 もやしの中華あえ 】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。
エネルギー 766kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.0g 糖質 99.8g	

24(水)	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
	【 チキンレバーカツ(小麦) 】①チキンレバー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℃)【 スープ煮 】①湯をわかし、チキンブイオンを加え、にんじん、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。【 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ 】①グリーンアスパラガス、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(グリーンアスパラガスは小学校は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、ウインビネガーを合わせて煮、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 845kcal たんぱく質 31.8g 脂質 30.7g 糖質 99.2g	

●鶏肉とかぼちゃのシチュー	
赤 鶏肉	45.5
白ワイン	1.43
赤 ペーコン	6.5
緑 かぼちゃ	45.5
緑 たまねぎ	39
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
シチュールウの素	14.3
水	130

●豚肉のごまみそ焼き	
赤 豚肉	56
緑 たまねぎ	28
緑 ビーマン	7
黄 ねりごま	2.6
黄 砂糖	0.65
緑 こいくちしょうゆ	3.12
赤 赤みそ	2.34
黄 いりごま(白)	1.3
●すまし汁	
赤 かまぼこ	13
緑 キャベツ	39
赤 わかめ(乾)	0.65
塩	0.33
うすくちしょうゆ	4.3

●ハヤシライス	
赤 牛肉	56
白ワイン	1.68
黄 じゃがいも	49
緑 たまねぎ	26
緑 にんじん	51
緑 グリンピース(冷)	7
セロリ	2.8
緑 マッシュルーム水煮	14
緑 綿実油	0.7
黄 ケチャップ	11.2
トマトピューレ	5.6
塩	0.56
こしょう	0.014
ローレル	0.028
デミグラスソース(米粉)	2.8
トンカツソース	2.8
ウスターソース	2.8
チキンブイオン	1.12
黄 上新粉	6.1

●豚肉のレモンじょうゆ焼き	
緑 マッシュルーム水煮	13
赤 豚肉	58
緑 たまねぎ	28
塩	0.28
こしょう	0.042
うすくちしょうゆ	1.82
水	135
●うずら豆のグラッセ	
赤 うずら豆(乾)	6.5
黄 砂糖	2.6
塩	0.13
黄 オリーブ油	0.26
水	26

●八宝菜(卵)	
赤 豚肉	39
料理酒	1.17
赤 うずら卵水煮	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 ビーマン	13
緑 しいたけ(乾)	1.3
黄 綿実油	0.65
黄 砂糖	0.65
黄 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 じゃがいもでん粉	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

●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
●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
●スープ煮	
赤 ウインナー	13
黄 じゃがいも	32.5
緑 キャベツ	45.5
緑 たまねぎ	32.5
緑 にんじん	19.5
塩	0.52
こしょう	0.026
うすくちしょうゆ	1.3

25(木)	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし缶
	【 和風カレー丼 】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。けずりぶしでだしをとる。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、カレー粉をふり、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。【 オクラの甘酢あえ 】①オクラ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、8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、配缶時にオクラにかけ、あえる。【 和なし缶 】①和なしは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。
エネルギー 762kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.0g 糖質 111.8g	

26(金)	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 】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。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。
エネルギー 731kcal たんぱく質 35.5g 脂質 17.1g 糖質 104.0g	

29(月)	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 みかんジャム
	【 いか天ぷら(小麦) 】①いか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℃)【 フレッシュトマトのスープ煮 】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、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、ウインナー、トマトを加えて煮、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。【 キャベツのバジル風味サラダ 】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、ウインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。
エネルギー 881kcal たんぱく質 36.2g 脂質 33.8g 糖質 96.8g	

30(火)	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 】①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油を合わせて下味をつける。②①の豚肉にビ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220℃、15分間、焼き物機で焼く。【 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、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、最後に青ねぎを加えて煮る。【 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。さんどまめはゆでる。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、こいくちしょうゆで味つけする。
エネルギー 730kcal たんぱく質 32.6g 脂質 21.4g 糖質 98.2g	

●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
緑 カレー粉	0.28
黄 綿実油	0.7
塩	0.42
カレールウの素(米粉)	11.2
こいくちしょうゆ	2.8

●鶏肉の塩こうじ焼き	
赤 鶏肉	63
緑 たまねぎ	28
塩こうじ	5.2
●みそ汁	
赤 とうふ(冷)	19.5
赤 うすあげ(冷)	6.5
緑 キャベツ	32.5
緑 こまつな(冷)	19.5
緑 にんじん	13
緑 えのきたけ	13
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

●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 じゃがいも	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

●豚肉の梅風味焼き	
赤 豚肉	64.8
緑 ビーマン	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
●五目汁	
赤 うすあげ(冷)	6.5
緑 たまねぎ	32.5
緑 にんじん	13
緑 青ねぎ	6.5
緑 えのきたけ	13
塩	0.43



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
 - 食べ物が細かくなり、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。

- 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。