

1 (水)	パン (基本配合以外) 牛乳	かぼちゃのミートグラタン スープ すいか	●かぼちゃのミートグラタン	水	6.5
		[かぼちゃのミートグラタン] ①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。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、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、水を加えて煮る。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、小麦粉を加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。[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、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、最後にパセリを加えて煮る。[すいか] ①すいかは1人1/64切ずつである。	赤 牛ひき肉 13 赤 豚ひき肉 13 緑 かぼちゃ 35.1 緑 たまねぎ 24.7 緑 にんにく 0.13 黄 綿実油 0.65 料理用ワイン 1.3 塩 0.13 こしょう 0.039 ケチャップ 7.8 トマトピューレ 6.5 ウスターソース 1.3 黄 小麦粉（薄力粉） 2.6 黄 パン粉 1.3	●スープ 26 赤 鶏肉 0.78 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 12.61 緑 コーン（冷） 6.5 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169 ●すいか 56 緑 すいか	
エネルギー 722kcal たんぱく質 31.5g 脂質 18.4g 糖質 107.6g					
2 (木)	ごはん 牛乳	ゴーヤチャンプルー すまし汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ	●ゴーヤチャンプルー	緑 にんじん	13
		[ゴーヤチャンプルー] ①にがうりは塩で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[すまし汁] ①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。②煮上がれば、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。[あつあげのしょうがじょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃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、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。	赤 豚肉 39 緑 ブラックマツパもやし 26 緑 にがうり 9.1 塩 0.13 黄 綿実油 0.65 塩 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 赤 かつおぶし（袋） 1 ●すまし汁 13 赤 鶏肉 13 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 24.7	緑 青ねぎ 6.11 緑 鶏肉 0.52 塩 5.2 うすくちしょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●あつあげのしょうがじょうゆかけ 45.5 赤 あつあげ（冷） 0.39 緑 しょうが 1.3 黄 砂糖 2.34 こいくちしょうゆ	
エネルギー 739kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.2g 糖質 109.5g					
3 (金)	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが焼き みそ汁 さんどまめのごまあえ	●豚肉のしょうが焼き	赤 わかめ（乾）	0.65
		[豚肉のしょうが焼き] ①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料を網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[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、かぼちゃを加えて煮る。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。さんどまめはゆでる。②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 24.7 緑 ピーマン 5.2 緑 しょうが 1.04 黄 砂糖 0.65 料理酒 1.56 みりん 0.65 こいくちしょうゆ 4.94 ●みそ汁 19.5 赤 とうふ（冷） 35.1 緑 かぼちゃ 35.1 緑 えのきたけ 11.05	赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●さんどまめのごまあえ 32.5 緑 さんどまめ（冷） 0.65 黄 ねりごま 0.78 黄 砂糖 1.69 こいくちしょうゆ 0.26 いりごま（白）	
エネルギー 745kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.4g 糖質 119.5g					
6 (月)	パン (基本配合以外) 牛乳	豚肉と野菜の煮もの チヂミ きゅうりの甘酢あえ	●豚肉と野菜の煮もの	赤 水	15.6
		[豚肉と野菜の煮もの] ①豚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。だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、だけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、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、むきえだまめを加えて煮、水とどきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[チヂミ] ①鶏卵は別割りにし、ときほぐす。（割卵後、すみやかに加熱調理する）ごま油は温める。②焼き物機に入れる1回量のとき卵、水を混ぜ合わせ、更に小麦粉、でんぷん、ごま油、塩、うすくちしょうゆ、かつおぶし、コチジャンを混ぜ、にら、にんじんを加えて混ぜる。③②の材料をごま油をひいたホテルパンに流し入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度240℃、8分間、焼き物機で焼く。④焼き上がれば、切り分けて配缶する。[きゅうりの甘酢あえ] ①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、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 豚肉 39 料理酒 1.17 あつあげ（冷） 26 緑 たまねぎ 42.9 緑 たけのこ（水煮） 26 緑 むきえだまめ（冷） 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.26 こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 4.16 中華スープの素 0.39 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 42.9 ●チヂミ 11.05 赤 鶏卵	黄 小麦粉（薄力粉） 10.4 黄 じゃがいもでん粉 1.3 黄 ごま油 0.26 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.3 赤 かつおぶし（粉末） 0.26 コチジャン 0.13 緑 にら 3.705 緑 にんじん 3.77 黄 ごま油 0.65 ●きゅうりの甘酢あえ 37.7 緑 きゅうり 0.91 黄 砂糖 0.26 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 0.39	
エネルギー 758kcal たんぱく質 34.4g 脂質 24.3g 糖質 100.4g					
7 (火)	ごはん 牛乳	さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり	●さけのつけ焼き	赤 けずりぶし	2.6
		[さけのつけ焼き] ①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。②さけは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃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。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、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[とうがんの煮もの] ①とうがんはかためにゆでる。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煮上がれば、とうがんと煮、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水とどきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 さけ（角） 60 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 ●みそ汁 23.4 黄 じゃがいも 6.5 赤 うすあげ（冷） 31.2 緑 たまねぎ 12.61 緑 にんじん 13 緑 ブラックマツパもやし 0.65 赤 わかめ（乾） 0.273 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65	赤 水 169 ●とうがんの煮もの 13 赤 鶏肉 45.5 緑 とうがん 0.52 緑 しょうが 0.65 みりん 0.13 塩 1.56 うすくちしょうゆ 0.65 黄 じゃがいもでん粉 0.78 赤 だしこんぶ 0.273 赤 けずりぶし 18.2 ●焼きのり 1.25 赤 焼きのり（袋）	
エネルギー 752kcal たんぱく質 35.5g 脂質 15.0g 糖質 118.8g					
8 (水)	パン (1/2) 牛乳	ポークトマトスパゲッティ グリーンアスパラガスのサラダ 発酵乳	●ポークトマトスパゲッティ	こしょう（相挽）	0.039
		[ポークトマトスパゲッティ] 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、オリーブ油をかける。②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にたまねぎをいためる。③いたまれば、トマトを加えて更にいため、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピース、バジル、スパゲッティを加えていためる。[グリーンアスパラガスのサラダ] ①グリーンアスパラガスはゆでるか、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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にグリーンアスパラガスにかけ、あえる。[発酵乳] ①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 豚肉 26 料理用ワイン 0.78 赤 ベーコン 6.5 黄 スパゲッティ 39 黄 オリーブ油 1.17 緑 たまねぎ 61.1 緑 トマト 24.7 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.65	●グリーンアスパラガスのサラダ 26 緑 グリーンアスパラガス 0.65 黄 砂糖 0.13 塩 1.04 ワインビネガー 0.39 黄 綿実油 70 赤 発酵乳	
エネルギー 698kcal たんぱく質 28.3g 脂質 20.1g 糖質 101.0g					

9 (木)	豚ミンチとニラのそぼろ丼 オクラのみそ汁 みかん（冷）		●豚ミンチとニラのそぼろ丼		●オクラのみそ汁		
	[豚ミンチとニラのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うす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。[オクラのみそ汁] ①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、キャベツを加えて煮る。②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、最後にオクラを加えて煮る。[みかん（冷）] ①みかんは1人1コずつである。		赤 豚ひき肉 52 緑 たまねぎ 42.9 緑 にら 12.35 緑 にんじん 12.61 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.26 黄 綿実油 0.65 料理酒 1.3 黄 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 3.25 うすくちしょうゆ 1.95		赤 とうふ（冷） 26 緑 キャベツ 33.8 緑 オクラ 5.59 緑 えのきたけ 11.05 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ●みかん（冷） 80 緑 みかん（冷）		
令和元年度 学校給食 献立コンクール 最優秀賞 献立		エネルギー 772kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.8g 糖質 125.3g					
10 (金)	夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ キャベツのサラダ 豆こんぶ		●夏野菜のカレーライス		水 110.5		
	[夏野菜のカレーライス] ①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、セロリ、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、なす、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[焼きミニハンバーグ] 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、290℃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。[キャベツのサラダ] ①キャベツはゆでる。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、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[豆こんぶ] ①豆こんぶは1人1袋ずつである。		赤 牛肉 52 緑 かぼちゃ 46.8 緑 たまねぎ 36.4 緑 なす 23.4 緑 トマト（缶） 13 緑 ピーマン 5.59 緑 セロリ 2.6 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.13 カレールウの素 15.6		●焼きミニハンバーグ 30 ●ミニハンバーグ 30 ●キャベツのサラダ 33.8 緑 キャベツ 0.78 黄 砂糖 0.13 塩 0.13 ワインビネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.52 黄 綿実油 0.26 ●豆こんぶ 6 赤 豆こんぶ（袋） 6		
ごはん 牛乳		エネルギー 889kcal たんぱく質 32.4g 脂質 25.6g 糖質 132.3g					
13 (月)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 たことキャベツのバジルソテー		●チキンレバーカツ		ローレル 0.039		
	[チキンレバーカツ] 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℃）[ケチャップ煮] ①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎをいため、じゃがいも、トマト、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ケチャップ、チキンブイオンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。[たことキャベツのバジルソテー] ①たこはゆでる。②綿実油を熱し、キャベツ、たこの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、バジルで味つけする。		赤 チキンレバーカツ 50 黄 なたね油 8 ●ケチャップ煮 0.78 赤 豚肉 13 黄 じゃがいも 46.8 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 24.7 緑 さんどまめ（冷） 13 緑 トマト（缶） 13 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.39 塩 0.52 こしょう 0.039		トンカツソース 3.9 ケチャップ 5.2 ケキンブイオン 0.78 水 65 ●たことキャベツのバジルソテー 13 赤 たこ 13 緑 キャベツ 33.8 黄 綿実油 0.39 塩 0.13 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 1.04 バジル 0.026		
パン （基本配合以外） 牛乳		エネルギー 824kcal たんぱく質 32.2g 脂質 26.9g 糖質 113.3g					
14 (火)	豚肉とじゃがいもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため		●豚肉とじゃがいもの煮もの		●オクラの梅風味		
	[豚肉とじゃがいもの煮もの] ①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、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、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。[オクラの梅風味] ①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、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。[ツナっ葉いため] 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、ツナ、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、水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。		赤 豚肉 39 料理酒 1.17 黄 じゃがいも 46.8 黄 つなこんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ（冷） 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.25 こいくちしょうゆ 3.25 けすりぶし 1.17 水 52		緑 オクラ 22.1 緑 梅肉 0.39 黄 砂糖 0.26 米酢 0.13 うすくちしょうゆ 0.65 ●ツなっ葉いため 19.5 赤 ツな缶 1.3 緑 だいこん葉（乾） 1.3 黄 綿実油 0.39 料理酒 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 こいくちしょうゆ 0.65 水 1.3		
ごはん 牛乳		エネルギー 744kcal たんぱく質 27.8g 脂質 17.4g 糖質 119.1g					
15 (水)	パエリア ウインナーとキャベツのスープ オレンジ		●パエリア		水 8		
	[パエリア]①いかはゆでる。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②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、ワインをかける。更にたまねぎ、赤ピーマン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、いか、トマト、湯、①の米を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイオンで味つけし、ミニバットに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[ウインナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、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。[オレンジ]①オレンジは1人1/4切ずつである。		赤 鶏肉 20 赤 いか 10 黄 精白米 10 緑 たまねぎ 14 緑 赤ピーマン 4.5 緑 トマト（缶） 4 緑 さんどまめ（冷） 3 緑 にんにく 0.2 黄 オリーブ油 0.3 料理用ワイン 1 塩 0.2 カレー粉 0.1 チキンブイオン 0.39		●ウインナーとキャベツのスープ 26 赤 ウインナーソーセージ 23.4 黄 じゃがいも 39 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 19.5 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169 ●オレンジ 29 緑 オレンジ		
パン （基本配合） 牛乳		エネルギー 783kcal たんぱく質 30.9g 脂質 23.1g 糖質 112.9g					
16 (木)	牛丼 とうがんのみそ汁 大福豆の煮もの ヨーグルト		●牛丼		●とうがんのみそ汁		
	[牛丼] ①牛肉は料理酒で下味をつける。系こんにゃくはゆでる。だしこんぶ、けす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、系こんにゃくをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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。[とうがんのみそ汁] ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、とうがん、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。[大福豆の煮もの]（A：焼き物機）①大福豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。（ふたをしたまま、しばらく味を含ませる）（B：釜）①大福豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。（火を切ってしばらく味を含ませる）[ヨーグルト]①ヨーグルトは1人1コずつである。		赤 牛肉 52 料理酒 1.56 系こんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 61.1 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 緑 えのきたけ 11.05 黄 綿実油 0.65 黄 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 だしこんぶ 0.156 赤 けすりぶし 0.585 水 39		赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 とうがん 36.4 緑 オクラ 5.59 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ●大福豆の煮もの 7.8 赤 大福豆 2.08 黄 砂糖 0.13 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.39 水 33 ●ヨーグルト 20 赤 ヨーグルト 108		
ごはん 牛乳		エネルギー 875kcal たんぱく質 35.2g 脂質 20.4g 糖質 137.7g					

17(金)	豚肉の香味あげ すまし汁 あっさりきゅうり			●豚肉の香味あげ	緑 にんじん	12.61	
	[豚肉の香味あげ] ①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したたね油であげる。[すまし汁] ①うすあげは熱湯をかけ油抜きする。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する。[あっさりきゅうり] ①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。			赤 豚肉	60	緑 えのきたけ	11.05
	エネルギー 796kcal たんぱく質 30.2g 脂質 22.3g 糖質 118.6g			緑 しょうが	1.2	塩	0.52
ごはん 牛乳				料理酒	1.8	うすくちしょうゆ	5.2
				こいくちしょうゆ	1.8	赤 だしこんぶ	0.65
				黄 ジャがいもでん粉	12	赤 けずりぶし	2.6
				黄 たね油	9	水	169
				●すまし汁		●あっさりきゅうり	
				赤 うすあげ（冷）	6.5	緑 きゅうり	37.7
				緑 キャベツ	39	塩	0.26
				緑 たまねぎ	24.7		
20(月)	豚肉のカレー風味焼き ミネストローネ ミックスフルーツ(缶)			●豚肉のカレー風味焼き	緑 にんにく	0.65	
	[豚肉のカレー風味焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、カレー粉、綿実油で下味をつける。②豚肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、２９０℃で立ち上げ、調理温度２２０℃、１５分間、焼き物機で焼く。[ミネストローネ]①鶏肉はワインで下味をつける。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、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、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。[ミックスフルーツ(缶)]①ミックスフルーツは１／３０缶ずつである。			赤 豚肉	58.5	緑 パセリ	0.65
	エネルギー 736kcal たんぱく質 34.6g 脂質 21.4g 糖質 101.3g			料理用ワイン	1.82	黄 オリーブ油	0.65
パン (基本配合以外) 牛乳				塩	0.26	トマトピューレ	13
				こしょう（粗挽）	0.026	黄 砂糖	0.13
				カレー粉	0.52	塩	0.39
				黄 綿実油	0.39	こしょう	0.039
				●ミネストローネ		ローレル	0.013
				赤 鶏肉	13	うすくちしょうゆ	1.3
				料理用ワイン	0.39	チキンブイオン	1.95
				緑 キャベツ	39	水	169
				緑 たまねぎ	36.4	●ミックスフルーツ(缶)	
				緑 トマト（缶）	13	緑 ミックスフルーツ（缶）	65
				緑 にんじん	12.61		
21(火)	きんぴらちらし すまし汁 ちまき ソフト黒豆			●きんぴらちらし	緑 キャベツ	39	
	[きんぴらちらし]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうを加えていためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、米酢、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。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。⑤きざみのりは１人１袋ずつ添える。[すまし汁]①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。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、最後にだいこん葉を加えて煮る。[ちまき]①ちまきは穴あきホテルパンにならべ、蒸しモード、１５分間、焼き物機で蒸す。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は１人１袋ずつである。			赤 豚肉	26	緑 たまねぎ	24.7
	エネルギー 767kcal たんぱく質 27.8g 脂質 13.9g 糖質 132.7g			緑 ごぼう	16.9	緑 だいこん葉（乾）	0.65
ごはん (減量) 牛乳				緑 にんじん	19.5	緑 えのきたけ	11.05
				緑 グリンピース（冷）	6.5	塩	0.52
				黄 綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	5.2
				料理酒	0.65	赤 だしこんぶ	0.65
				黄 砂糖	5.2	赤 けずりぶし	2.6
				塩	0.26	水	169
				こいくちしょうゆ	5.2	●ちまき	
				米酢	7.8	黄 ちまき	40
				こんぶ（粉末）	0.39	●ソフト黒豆	
				赤 きざみのり（袋）	0.8	赤 ソフト黒豆（袋）	8
				●すまし汁			
				赤 鶏肉	19.5		
22(水)	マカロニグラタン スープ りんご（カット缶）			●マカロニグラタン	黄 パン粉	0.65	
	[マカロニグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後に、グリーンピース、マカロニを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、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。[スープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツを加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、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（カット缶）]①りんごは１／３０缶ずつである。			赤 鶏肉	39	※塩	0.5
	エネルギー 837kcal たんぱく質 34.2g 脂質 26.8g 糖質 114.8g			料理用ワイン	1.17	●スープ	
パン (基本配合以外) 牛乳				黄 マカロニ（エルボ）	7.8	赤 ウインナーソーセージ	26
				黄 綿実油	0.26	緑 キャベツ	33.8
				緑 たまねぎ	36.4	緑 にんじん	12.61
				緑 グリンピース（冷）	6.5	緑 パセリ	0.65
				黄 綿実油	0.65	塩	0.39
				塩	0.52	こしょう	0.026
				こしょう	0.039	うすくちしょうゆ	1.3
				黄 クリーム	3.9	チキンブイオン	1.95
				黄 小麦粉（薄力粉）	3.25	水	169
				赤 牛乳	26	●りんご（カット缶）	
				赤 粉末チーズ	1.3	緑 りんご（カット缶）	58
27(月)	チキンカレーライス フルーツ白玉			●チキンカレーライス	ローレル	0.013	
	[チキンカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半は柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素、りんごピューレ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。[フルーツ白玉]①ミックスフルーツは液汁を十分にきる。②砂糖、湯を合わせて煮、みつをつくる。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、焼き物機で蒸し、みつにつける。③配缶時にミックスフルーツ、白玉だんごを混ぜる。			赤 鶏肉	52	緑 カレールウの素	15.6
	エネルギー 827kcal たんぱく質 28.6g 脂質 15.4g 糖質 143.5g			黄 ジャがいも	46.8	緑 りんごピューレ	3.9
ごはん 牛乳				緑 たまねぎ	49.4	水	130
				緑 にんじん	19.5	●フルーツ白玉	
				緑 グリンピース（冷）	6.5	黄 白玉だんご	26
				緑 にんにく	0.65	緑 ミックスフルーツ（缶）	33.8
				黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	2.86
				塩	0.39	水	26
28(火)	豚肉のごまだれ焼き 五目汁 きゅうりのおかかあえ			●豚肉のごまだれ焼き	緑 えのきたけ	11.05	
	[豚肉のごまだれ焼き]①豚肉はねぎごま、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて下味をつける。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、いりごまをふり、蒸し焼きモード、２９０℃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。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、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。[きゅうりのおかかあえ]①きゅうりはゆでる。②みりん、こいくちしょうゆ、かつおぶし、水を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤 豚肉	52	赤 わかめ（乾）	0.65
	エネルギー 748kcal たんぱく質 32.4g 脂質 19.0g 糖質 111.9g			緑 たまねぎ	24.7	塩	0.52
ごはん 牛乳				黄 ねぎごま	2.6	うすくちしょうゆ	5.2
				黄 砂糖	0.65	赤 だしこんぶ	0.65
				みりん	1.3	赤 けずりぶし	2.6
				こいくちしょうゆ	5.2	水	169
				黄 いりごま（白）	1.3	●きゅうりのおかかあえ	
				●五目汁		緑 きゅうり	37.7
				赤 鶏肉	13	みりん	2.99
				赤 うすあげ（冷）	6.5	こいくちしょうゆ	1.56
				緑 キャベツ	33.8	赤 かつおぶし（粉末）	1.04
				緑 にんじん	13	水	1.95

29(水)	煮こみハンバーグ コーンスープ 黄桃（カット缶）			●煮こみハンバーグ		緑 コーン（冷）	13
	[煮こみハンバーグ]①綿実油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。②①の煮汁にマッシュルーム、ハンバーグを加えて煮る。弱火で20分ぐらい煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶する。[コーンスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、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、最後にパセリを加えて煮る。[黄桃（カット缶）]①黄桃は1人1/30缶ずつである。			赤 ハンバーグ	70	緑 にんじん	12.61
	エネルギー 806kcal たんぱく質 31.2g 脂質 19.2g 糖質 127.1g			緑 たまねぎ	28	緑 パセリ	0.65
				緑 マッシュルーム（水煮）	5.9	塩	0.39
パン（基本配合）牛乳				黄 綿実油	0.23	こしょう（白）	0.026
いちごジャム				ケチャップ	9.4	うすくちしょうゆ	1.3
				ウスターソース	2.3	チキンブイオン	1.95
				水	46.8	水	169
				●コーンスープ		●黄桃（カット缶）	
			緑 キャベツ	36.4	緑 黄桃（カット缶）	58	
			緑 スイートコーン（クリーム缶）	39			
30(木)	八宝菜 えだまめ みかん（缶）			●八宝菜		塩	0.39
	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。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、だけのこ、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、「うすら卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、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。[えだまめ]①えだまめは塩ゆでするか、（沸とう後10分間）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。[みかん（缶）]①みかんは1/30缶ずつである。			赤 豚肉	39	こしょう	0.026
	エネルギー 753kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.9g 糖質 119.9g			料理酒	1.17	うすくちしょうゆ	1.3
				赤 うすら卵（水煮）	22.1	こいくちしょうゆ	2.6
ごはん牛乳				緑 たまねぎ	36.4	黄 ジャがいもでん粉	1.3
個別対応献立（うすら卵）				緑 キャベツ	27.3	水	10.4
				緑 にんじん	19.5	●えだまめ	
				緑 たけのこ（水煮）	13	緑 えだまめ（冷）	15
				緑 ピーマン	11.05	※塩	0.2
			緑 しいたけ（乾）	1.04	●みかん（缶）		
			黄 綿実油	0.65	緑 みかん（缶）	57	
			黄 砂糖	0.65			
31(金)	豚丼 すまし汁 いり黒豆			●豚丼		赤 けずりぶし	0.39
	[豚丼]①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、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。[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、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。[いり黒豆]①いり黒豆は1人1袋ずつである。			赤 豚肉	52	水	26
	エネルギー 730kcal たんぱく質 30.2g 脂質 16.2g 糖質 115.9g			料理酒	1.56	●すまし汁	
				赤 糸こんにゃく	26	赤 かまぼこ	13
ごはん牛乳				緑 たまねぎ	61.1	緑 キャベツ	39
				緑 にんじん	12.61	緑 えのきたけ	11.05
				緑 青ねぎ	6.11	赤 わかめ（乾）	0.65
				黄 綿実油	0.65	塩	0.39
				黄 砂糖	1.95	うすくちしょうゆ	5.2
			みりん	1.3	赤 だしこんぶ	0.65	
			塩	0.26	赤 けずりぶし	2.6	
			うすくちしょうゆ	2.6	水	169	
			こいくちしょうゆ	5.2	●いり黒豆		
			赤 だしこんぶ	0.104	赤 いり黒豆（袋）	5	

7月9日（木）

