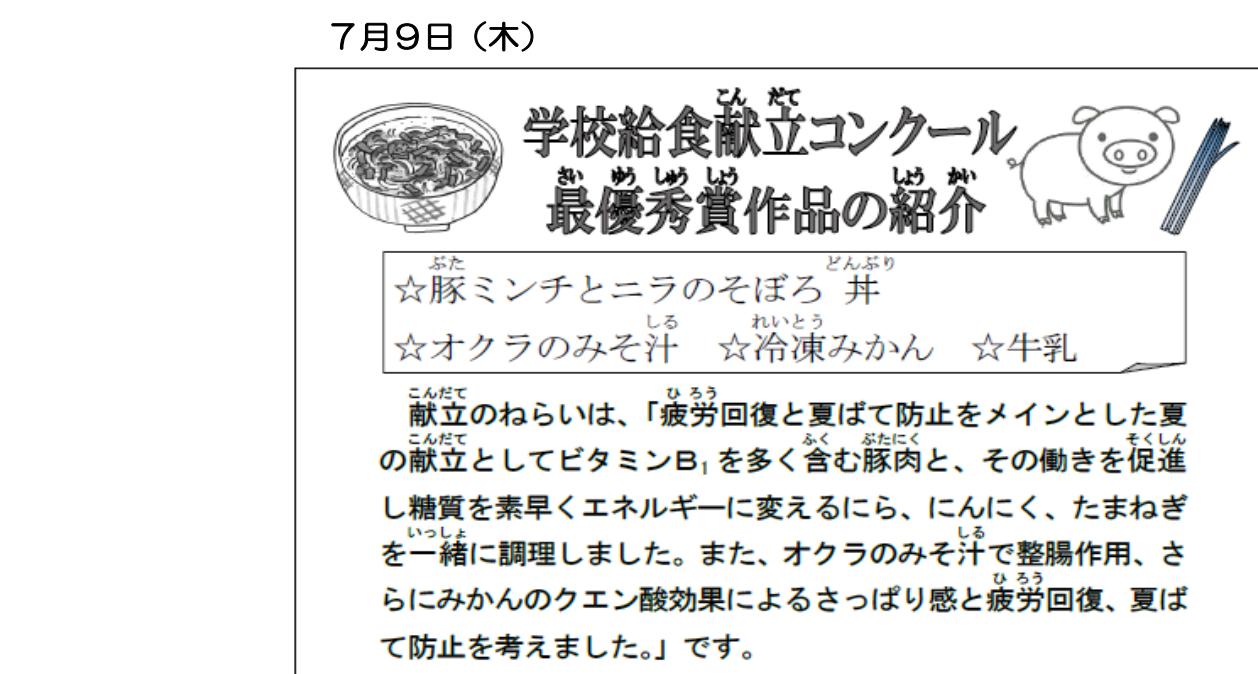


1(水)	かぼちゃのミートグラタン スープ すいか	●かぼちゃのミートグラタン 赤 牛ひき肉 13 ●スープ 赤 豚ひき肉 13 赤 鶏肉 26 緑 かぼちゃ 35.1 料理用ワイン 0.78 緑 たまねぎ 24.7 キャベツ 39 緑 にんにく 0.13 緑 にんじん 12.61 黄 純実油 0.65 緑 コーン（冷） 6.5 料理用ワイン 1.3 緑 バセリ 0.65 塩 0.13 塩 0.39 こしょう 0.039 こしょう 0.026 ケチャップ 7.8 うすくちしようゆ 1.3 トマトピューレ 6.5 チキンブイヨン 1.95 ウスターソース 1.3 水 169 黄 小麦粉（薄力粉） 2.6 ●すいか 56 黄 パン粉 1.3 緑 すいか
	[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ます。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、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、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。 エネルギー 722kcal たんぱく質 31.5g 脂質 18.4g 糖質 107.6g	
2(木)	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 赤 豚肉 39 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッシュやし 26 緑 青ねぎ 6.11 緑 にがり 9.1 うすくちしようゆ 5.2 塩 0.13 赤 だしこんぶ 0.65 黄 純実油 0.65 赤 けずりぶし 2.6 塩 0.13 水 169 こいくちしようゆ 1.3 ●あつあげのしょうがじょうゆかけ 赤 かつおぶし（袋） 1 赤 あつあげ（冷） 45.5 ●すまし汁 1 緑 しょうが 0.39 赤 鶏肉 13 黄 砂糖 1.3 緑 キャベツ 39 こいくちしようゆ 2.34 緑 たまねぎ 24.7
	[ゴーヤチャンプルー] ①にがりは塩で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしようゆで味つけする。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、キャベツを加えて煮る。②煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[あつあげのじ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、こいくちしようゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。 エネルギー 739kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.2g 糖質 109.5g	
3(金)	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 豚肉 52 赤 わかめ（乾） 0.65 緑 たまねぎ 24.7 赤 えみそ 13 緑 ピーマン 5.2 緑 白みそ 5.2 緑 にんじん 5.2 だしこんぶ 0.65 黄 砂糖 1.04 赤 けずりぶし 2.6 料理酒 0.65 水 169 みりん 1.56 ●さんどまめのごまあえ こいくちしようゆ 4.94 黄 ねりごま 0.65 ●みそ汁 19.5 黄 砂糖 0.78 赤 とうふ（冷） 35.1 黄 こいくちしようゆ 1.69 緑 かぼちゃ 35.1 黄 ねりごま（白） 0.26 緑 えのきだけ 11.05
	[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、こいくちしよ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、えのきだけを加えて煮、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、こいくちしようゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。 エネルギー 745kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.4g 糖質 119.5g	
4(水)	豚肉と野菜の煮もの チヂミ さゆうりの甘酢あえ	●豚肉と野菜の煮もの 赤 豚肉 39 水 15.6 料理酒 1.17 黄 小麦粉（薄力粉） 10.4 赤 あつあげ（冷） 26 黄 ジャガイモでん粉 1.3 緑 たまねぎ 42.9 黄 ごま油 0.26 緑 たけのこ（水煮） 26 うすくちしようゆ 1.3 緑 むきえだまめ（冷） 13 赤 かつおぶし（粉末） 0.26 黄 純実油 0.65 コチジャン 0.13 黄 砂糖 0.26 緑 にがり 3.705 塩 0.26 黄 ごま油 0.65 こしょう 0.026 黄 ごま油 0.65 こいくちしようゆ 4.16 ●さゆうりの甘酢あえ 中華スープの素 0.39 緑 さゆうり 37.7 黄 ジャガイモでん粉 1.3 黄 砂糖 0.91 水 42.9 塩 0.26 ●チヂミ 42.9 米酢 0.91 赤 鶏卵 11.05 うすくちしようゆ 0.39
	[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。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、た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、こいくちしようゆ、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、でんぶん、ごま油、塩、うすくちしようゆ、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焼き上がりは、切り分けて配缶する。[さゆうりの甘酢あえ] ①さゆうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にさゆうりにかけ、あえる。 エネルギー 758kcal たんぱく質 34.4g 脂質 24.3g 糖質 100.4g	
5(木)	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 さけ（角） 60 赤 けずりぶし 2.6 料理酒 1.8 ●とうがんの煮もの 黄 砂糖 1.5 赤 鶏肉 13 緑 こいくちしようゆ 3 緑 とうがん 45.5 ●みそ汁 23.4 緑 しょうが 0.52 黄 ジャガイも 6.5 みりん 0.65 赤 うすあげ（冷） 6.5 塩 0.13 緑 たまねぎ 31.2 うすくちしようゆ 1.56 緑 にんじん 12.61 黄 ジャガイモでん粉 0.65 緑 ブラックマッシュやし 13 赤 だしこんぶ 0.078 赤 わかめ（乾） 0.65 赤 けずりぶし 0.273 赤 えみそ 13 水 18.2 赤 白みそ 5.2 ●焼きのり 赤 だしこんぶ 0.65 赤 焼きのり（袋） 1.25
	[さけのつけ焼き] ①さけは料理酒、砂糖、こいくちしようゆで下味をつける。②さけは絶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、とうがんを加えて煮、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしようゆで味つけし、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。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 752kcal たんぱく質 35.5g 脂質 15.0g 糖質 118.8g	
6(木)	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 赤 豚肉 26 こしょう（粗挽） 0.039 料理用ワイン 0.78 うすくちしようゆ 3.9 赤 ベーコン 6.5 バジル 0.013 黄 スパゲッティ 39 ●グリーンアスパラガスのサラダ 黄 オリーブ油 1.17 緑 グリーンアスパラガス 26 緑 たまねぎ 61.1 黄 砂糖 0.65 緑 トマト 24.7 塩 0.13 緑 クリンピース（冷） 6.5 ワインビネガー 1.04 緑 にんにく 0.65 黄 純実油 0.39 黄 オリーブ油 0.65 ●発酵乳 塩 0.65 赤 発酵乳 70
	[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、うすくちしようゆで味つけし、グリンピース、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。 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 赤 豚ひき肉 52 ●オクラのみそ汁 緑 たまねぎ 42.9 赤 とうふ（冷） 26 緑 にら 12.35 緑 キャベツ 33.8 緑 にんじん 12.61 緑 オクラ 5.59 黄 純実油 0.65 緑 えのきだけ 11.05 料理用ワイン 1.3 緑 えのき 13 赤 みそ 0.26 緑 白みそ 5.2 塩 0.13 緑 だしこんぶ 0.65 こしょう 0.039 緑 けずりぶし 2.6 黄 ワインビネガー 3.25 水 169 ウスターソース 3.25 ●みかん（冷） 黄 砂糖 1.95 緑 みかん（冷） 80
	[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、こいくちしようゆ、うすくちしようゆで味つけし、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、けず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、えのきだけを加えて煮、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。 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 赤 牛肉 52 ●焼きミニハンバーグ 緑 かぼちゃ 46.8 赤 ミニハンバーグ 30 緑 にんじん 36.4 ●キャベツのサラダ 緑 なす 23.41 緑 キャベツ 33.8 緑 トマト（缶） 13 黄 砂糖 0.78 緑 ピーマン 5.59 黄 塩 0.13 緑 セリ 2.6 黄 ワインビネガー 0.65 緑 にんにく 0.65 うすくちしようゆ 0.52 黄 純実油 0.65 黄 純実油 0.26 塩 0.13 ●豆こんぶ カレールウの素 15.61 赤 豆こんぶ（袋） 6
	[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力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、うすくちしようゆを合わせて煮、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。 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 赤 チキンレバーカツ 50 黄 なたね油 8 ●ケチャップ煮 赤 豚肉 13 黄 ジャガイモ 65 緑 たまねぎ 46.8 ●たことキャベツのバジルソテー 緑 にんじん 36.41 赤 たこ 13 緑 さんどまめ（冷） 24.7 緑 キャベツ 33.8 緑 トマト（缶） 13 黄 純実油 0.39 緑 かぼちゃ 13 黄 塩 0.13 黄 純実油 0.39 うすくちしようゆ 0.13 黄 かぼちゃ 0.39 うすくちしようゆ 1.04 塩 0.52 バジル 0.026 こしょう 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、こいくちしよ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。[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、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、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどま	

17(金)	豚肉の香味あげ すまし汁 あっさりきゅうり	<p>【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、熱したなたね油であげる。【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、けずりふしでだしをとり、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煮上がりには、えのきだけを加えて煮、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。</p> <p>エネルギー 796kcal たんぱく質 30.2g 脂質 22.3g 糖質 118.6g</p>
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)	<p>【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°Cで立ち上げ、調理温度220°C、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煮上がりには、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、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。</p> <p>エネルギー 736kcal たんぱく質 34.6g 脂質 21.4g 糖質 101.3g</p>
21(火)	きんぴらちらし すまし汁 ちまき ソフト黒豆	<p>【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、けずりふしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりには、えのきだけを加えて煮、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。</p> <p>エネルギー 767kcal たんぱく質 27.8g 脂質 13.9g 糖質 132.7g</p>
22(水)	マカロニグラタン スープ りんご(カット缶)	<p>【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°Cで立ち上げ、調理温度270°C、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煮上がりには、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、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。</p> <p>エネルギー 837kcal たんぱく質 34.2g 脂質 26.8g 糖質 114.8g</p>
27(月)	チキンカレーライス フルーツ白玉	<p>【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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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。白玉たんごはゆでるか、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、白玉たんごを混ぜる。</p> <p>エネルギー 827kcal たんぱく質 28.6g 脂質 15.4g 糖質 143.5g</p>
28(火)	豚肉のごまだれ焼き 五目汁 きゅうりのおかかあえ	<p>【豚肉のごまだれ焼き】①豚肉はねりごま、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°Cで立ち上げ、調理温度220°C、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。わかれ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりふしでだしをとり、鶏肉、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりには、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかれ(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配缶時にきゅうりにかけ、あえる。</p> <p>エネルギー 748kcal たんぱく質 32.4g 脂質 19.0g 糖質 111.9g</p>

29(水)	煮込みハンバーグ コーンスープ 黄桃(カット缶)	<p>【煮込みハンバーグ】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分ぐらい煮込み、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煮上がりには、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、チキンブイヨンで味つけし、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。</p> <p>エネルギー 806kcal たんぱく質 31.2g 脂質 19.2g 糖質 127.1g</p>
30(木)	パン(基本配合) 牛乳 いちご ジャム	<p>八宝菜 えだまめ みかん(缶)</p> <p>【八宝菜】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、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水でん粉(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。</p> <p>エネルギー 753kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.9g 糖質 119.9g</p>
ごはん牛乳	個別対応 献立 (うずら卵)	<p>豚丼 すまし汁 いり黒豆</p> <p>【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、けずりふしでだしをとる。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煮上がりには、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、けずりふしでだしをとり、キャベツを加えて煮る。③煮上がりには、かまぼこ、えのきだけを加えて煮、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。</p> <p>エネルギー 730kcal たんぱく質 30.2g 脂質 16.2g 糖質 115.9g</p>



【パンの種類】  
 パン(基本配合)・・・・コッペパン、食パン  
 パン(基本配合以外)・・黒糖パン、おさつパン、ライ麦パン、レーズンパン、パンブキンパン  
 パン(1/2)・・・・1/2黒糖パン

献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、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。

①パン(基本配合)には添加物(ジャムやマーガリンなど)がつきます。  
 黄:主にエネルギーになる食品(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)  
 赤:主に体の組織をつくる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海藻類)  
 緑:主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)