

1 (火) ごはん牛乳	ブルコギ トック もやしの甘酢あえ	●ブルコギ 赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 24.7 緑 ピーマン 11.05 緑 しょうが 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.69 黄 こいくちしょうゆ 4.94 黄 コチジャン 0.65 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま（白） 0.65 ●トック 黄 ツック 26	緑 にんじん 12.61 緑 にら 6.24 緑 しいたけ（乾） 1.04 緑 塩 0.39 緑 こしょう 0.026 緑 うすくちしょうゆ 2.6 中華スープの素 1.04 水 169 緑 ブラックマッペもやし 45.5 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 0.65
	[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、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に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。[トック] 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、にんじん、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、トックを加えて煮、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、にらを加えて煮る。[もやしの甘酢あえ] ①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にやしにかけ、あえる。	エネルギー 765kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.7g 糖質 124.6g	
2 (水) パン（基本配合以外）牛乳	鶏肉のからあげ とうがんの中華スープ 切干したいこんのごま辛みづけ	●鶏肉のからあげ 赤 鶏肉（もも皮付大） 65 緑 しょうが 0.6 緑 にんにく 0.7 塩 0.4 こしょう 0.03 黄 ジャガイモでん粉 13 黄 なたね油 10 ●とうがんの中華スープ 赤 ハム 13 緑 とうがん 36.4 緑 たまねぎ 18.2 緑 にんじん 12.61 緑 にら 6.24	塩 0.78 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.6 豚骨スープ 16.9 水 152.1 ●切干したいこんのごま辛みづけ 緑 きゅうり 9.8 緑 切干したいこん 4 黄 すりごま（白） 0.5 黄 砂糖 0.9 米酢 1.6 うすくちしょうゆ 1.9 黄 ラー油 0.02
	[鶏肉のからあげ] ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。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。とうがんの中華スープ①湯、豚骨スープをわかし、にんじん、たまねぎ、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、ハムを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。[切干したいこんのごま辛みづけ] 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、焼き物機で蒸す。切干したいこんは十分にも洗いした後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。②すりごま、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。	エネルギー 842kcal たんぱく質 32.3g 脂質 33.6g 糖質 102.6g	
3 (木) ごはん牛乳	豚肉の甘辛焼き みそ汁 オクラのおかかいため アーモンドフィッシュ	●豚肉の甘辛焼き 赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 18.2 緑 ピーマン 5.59 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.64 ●みそ汁 赤 とうふ（冷） 19.5 緑 キャベツ 33.8 緑 にんじん 12.61 緑 ブラックマッペもやし 13 緑 えのきたけ 11.05 赤 わかめ（乾） 0.65	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 ●オクラのおかかいため 緑 オクラ 22.1 黄 線美油 0.39 赤 とうふ（冷） 19.5 緑 みりん 1.95 赤 こいくちしょうゆ 1.04 赤 かつおぶし（粉末） 0.65 水 1.3 ●アーモンドフィッシュ 赤 アーモンドフィッシュ（袋） 5
	[豚肉の甘辛焼き] ①豚肉は砂糖、塩、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℃、13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、にんじん、キャベツ、もやしの順に加えて煮る。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、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[オクラのおかかいため] ①線美油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、湯を加え、最後にかつおぶしを加えていためる。[アーモンドフィッシュ] ①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。	エネルギー 752kcal たんぱく質 31.9g 脂質 17.8g 糖質 116.1g	
4 (金) パン（基本配合）牛乳	豆乳マカロニグラタン[米粉] トマトスープ 洋なし（カット缶）	●豆乳マカロニグラタン[米粉] 赤 ベーコン 10.4 黄 マカロニ（米粉） 6.5 緑 線美油 0.26 緑 マッシュルーム（水煮） 24.7 緑 グリンピース（冷） 3.9 黄 線美油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.026 カレー粉 0.13 チキンブイヨン 0.91 黄 上新粉 5.2 赤 豆乳 42.9 黄 ハン粉（米粉） 1.3 ※塩 0.5	●トマトスープ 赤 鶏肉（小） 32.5 赤 料理用ワイン（白） 1.04 緑 キャベツ 39 緑 トマト（缶） 19.5 緑 にんじん 12.61 緑 セリロ 2.6 緑 にんにく 0.39 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.039 カレー粉 0.13 チキンブイヨン 0.91 黄 上新粉 5.2 赤 豆乳 42.9 黄 ハン粉（米粉） 1.3 ●洋なし（カット缶） 緑 洋なし（カット缶） 58
	[豆乳マカロニグラタン[米粉]] ①マカロニはかために塩ゆでし、線美油をかける。上新粉と豆乳を混ぜ合わせる。②ベーコンはからりいし、線美油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょう、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、①の豆乳を加える。最後にマッシュルーム、グリンピース、マカロニを加え、ミニパットに入れ、パン粉をふり、蒸しモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。[トマトスープ] ①鶏肉はワインで下味をつける。②オリーブ油を熱し、ににく、セリロを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけする。[洋なし（カット缶）] ①洋なしは1人1/30缶ずつである。	エネルギー 807kcal たんぱく質 31.2g 脂質 22.4g 糖質 120.2g	
7 (月) ごはん牛乳	さけのしょうゆ風味焼き 五目汁 高野どうふのいり煮 焼きのり	●さけのしょうゆ風味焼き 赤 さけ（角） 60 赤 料理酒 1.8 緑 こいくちしょうゆ 3 ●五目汁 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 24.7 緑 たけのこ（水煮） 13 緑 青ねぎ 6.11 緑 えのきたけ 11.05 赤 だしこんぶ 0.39 赤 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169	●高野どうふのいり煮 赤 腹ひき肉 13 赤 高野どうふ（粉末） 7.8 緑 にんじん 6.37 ●グリンピース（冷） 3.9 赤 ひじき 0.65 黄 線美油 0.13 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 うすくちしょうゆ 2.08 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 水 39 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25
	[さけのしょうゆ風味焼き] ①さけは料理酒、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。[五目汁] 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、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。[高野どうふのいり煮] ①ひじ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線美油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、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、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。[焼きのり] ①焼きのりは1人1袋ずつである。	エネルギー 725kcal たんぱく質 36.4g 脂質 15.5g 糖質 110.0g	
8 (火) ごはん牛乳	肉じゃが 焼きなすのみぞだれかけ あっさりきゅうり	●肉じゃが 赤 牛肉 52 赤 料理酒 1.56 黄 ジャガイも 58.5 系こんにゃく 19.5 緑 なす 35.1 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 19.5 黄 線美油 0.65 黄 砂糖 1.3 赤 みりん 0.65 黄 塩 0.13 ●焼きなすのみぞだれかけ 緑 なす 35.1 黄 線美油 1.04 赤 赤みそ 1.56 黄 砂糖 1.04 水 2.6 ●あっさりきゅうり 緑 きゅうり 37.7 うすくちしょうゆ 3.9	こいくちしょうゆ 3.9 赤 けずりぶし 0.91 水 39 ●焼きなすのみぞだれかけ 緑 なす 35.1 黄 線美油 1.04 赤 赤みそ 1.56 黄 砂糖 1.04 水 2.6 ●あっさりきゅうり 緑 きゅうり 37.7 塩 0.26
	[肉じゃが] ①牛肉は料理酒で下味をつける。系こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②線美油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、系こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半は柔らかくなれば、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して煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[焼きなすのみぞだれかけ] ①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、線美油をからませる。②なすは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、8分間、焼き物機で焼く。③赤みそ、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にからませる。[あっさりきゅうり] ①きゅうりはゆで、配缶時に塩をふり、あえる。	エネルギー 759kcal たんぱく質 26.5g 脂質 17.9g 糖質 123.0g	

9 (水) パン（1/2）牛乳	イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 豆こんぶ	●イタリアンスパゲッティ 赤 豚肉 26 赤 ウインナー（カット） 19.5 黄 スパゲッティ 39 黄 線美油 1.17 緑 たまねぎ 61.1 緑 にんじん 24.7 黄 砂糖 1.3 黄 ピーマン 16.9 黄 マッシュルーム（水煮） 13 黄 線美油 1.04 塩 0.39 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ（袋） 6	トマトピューレ 10.4 ウスターソース 2.6 ※塩 1 ●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 赤 豚肉 26 ウスターソース 2.6 ウスターソースで味つけし、スパゲッティを加えて更にいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいたため、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、スパゲッティを加えて更にいためる。[グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ] ①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、または、別の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、線美油を加え、配缶時に①の材料にかけ、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 751kcal たんぱく質 30.6g 脂質 24.0g 糖質 103.2g	エネルギー 751kcal たんぱく質 30.6g 脂質 24.0g 糖質 103.2g	
10 (木) ごはん牛乳	チキンカレーライス[米粉] きゅうりのピクルス ぶどう（巨峰）	●チキンカレーライス[米粉] 赤 鶏肉（小） 45.5 黄 ジャガイモ 46.8 緑 たまねぎ 61.1 緑 にんじん 19.5 緑 きゅうり 37.7 黄 砂糖 1.04 ●きゅうりのピクルス 赤 ピール 0.013 緑 ぶどう（巨峰） 1.3	カレールウの素（米粉） 15.6 緑 りんごピューレ 3.9 水 130 ●きゅうりのピクルス 赤 ピール 0.013 緑 ぶどう（巨峰） 42.5
	チキンカレーライス[米粉] きゅうりのピクルス ぶどう（巨峰）	チキンカレーライス[米粉] 赤 鶏肉（小） 45.5 黄 ジャガイモ 46.8 緑 たまねぎ 61.1 緑 にんじん 19.5 緑 きゅうり 37.7 黄 砂糖 1.04 ●きゅうりのピクルス 赤 ピール 0.013 緑 ぶどう（巨峰） 42.5	カレールウの素（米粉） 15.6 緑 りんごピューレ 3.9 水 130 ●きゅうりのピクルス 赤 ピール 0.013 緑 ぶどう（巨峰） 42.5
11 (金) パン（基本配合以外）牛乳	チキンカレーライス[米粉] きゅうりのピクルス ぶどう（巨峰）	チキンカレーライス[米粉] 赤 鶏肉（小） 45.5 黄 ジャガイモ 46.8 緑 たまねぎ 61.1 緑 にんじん 19.5 緑 きゅうり 37.7 黄 砂糖 1.04 ●きゅうりのピクルス 赤 ピール 0.013 緑 ぶどう（巨峰） 42.5	カレールウの素（米粉） 15.6 緑 りんごピューレ 3.9 水 130 ●きゅうりのピクルス 赤 ピール 0.013 緑 ぶどう（巨峰） 42.5
	鶏肉とてぼ豆のスープ煮 じゃがいもとトマトのチーズ焼き 和なし（カット缶）	●鶏肉とてぼ豆のスープ煮 赤 鶏肉（小） 45.5 料理用ワイン（白） 1.43 赤 てぼ豆 6.5 	

17(木) ごはん 牛 乳	ホイコウロー 中華スープ えだまめ	●ホイコウロー 赤 豚肉(ばら) 39 料理酒 1.17 緑 キャベツ 39 緑 ピーマン 11.05 緑 白ねぎ 3.9 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.39 黄 線実油 0.65 黄 テンメンジャン 2.6 黄 砂糖 0.65 塩 0.26 こいくちしようゆ 1.04 水 5.2	●中華スープ 赤 鶏肉(小) 19.5 料理酒 0.65 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 にら 6.24 緑 しいたけ(乾) 0.52 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●えだまめ 緑 えだまめ(冷) 15 ※塩 0.2	29(火) パン (基本配合) 牛 乳 個別対応献立 (うずら水煮) いちごジャム	あげぎょうざ 中華煮 みかん(冷)	●あげぎょうざ 赤 肉(小) 60 黄 なたね油 6 ●中華煮 赤 鶏肉(小) 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵(水煮) 22.1 赤 あつあげ(冷) 26 黄 じゃがいも(冷) 1.3 緑 たまねぎ 49.4 緑 たけのこ(水煮) 26 緑 みかん(冷) 24.7	緑 さんどまめ(冷) 13 赤 肉(小) 60 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.65 こしょう 0.026 こいくちしようゆ 2.86 中華スープの素 0.26 赤 あつあげ(冷) 26 黄 じゃがいも(冷) 1.3 緑 たまねぎ 49.4 水 42.9 ●みかん(冷) 80 緑 にんじん 24.7
	[ホイコウロー] ①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしようゆ、湯を合わせる。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ため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つける。[中華スープ] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がりは、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。④煮上がりは、塩、こしょう、うすくちしようゆ、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(※塩)はゆでるか(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。 エネルギー 789kcal たんぱく質 27.2g 脂質 25.5g 糖質 112.7g						
18(金) パン (1/2) 牛 乳	焼きそば きゅうりのしょうがづけ ぶどう(巨峰)	●焼きそば 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 赤 いか(たんざく) 19.5 料理酒 0.65 黄 中華めん 39 綿実油 1.17 緑 キャベツ 44.2 緑 たまねぎ 42.9 緑 ピーマン 16.9 緑 にんじん 12.61 黄 線実油 1.04	塩 0.26 こしょう 0.039 トンカツソース 9.1 ウスターソース 5.2 ●きゅうりのしょうがづけ 緑 きゅうり 37.7 緑 しょうが 0.26 黄 砂糖 1.04 うすくちしようゆ 1.82 ●ぶどう(巨峰) 緑 ぶどう(巨峰) 42.5	30(水) ごはん 牛 乳 月見の行事献立	一口がんもとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご	●一口がんもとさといものみそ煮 赤 鶏肉(小) 13 黄 さといも 26 緑 キャベツ 22.1 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 黄 線実油 0.65 黄 砂糖 0.65 黄 白玉だんご 35.1 赤 みそ 9.1 赤 けずりぶし 1.17 水 52	●牛肉と野菜のいためもの 赤 肉(小) 26 緑 しょうが 0.65 赤 一口がんもとさといものみそ煮 22.1 緑 にんじん 5.59 黄 線実油 0.65 黄 塩 0.26 黄 こいくちしようゆ 0.78 ●みたらしだんご 赤 みそ 0.65 黄 白玉だんご 3.25 赤 砂糖 0.91 黄 こいくちしようゆ 0.91 水 9.1 黄 じゃがいも(冷) 0.26
	[焼きそば] ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、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、いかの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、中華めんを加えて更にいためる。[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、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[ぶどう(巨峰)] ①ぶどうは1人3粒ずつである。 エネルギー 703kcal たんぱく質 31.1g 脂質 18.4g 糖質 103.3g						
23(水) ごはん 牛 乳	さごしの塩焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの キャベツの梅風味	●さごしの塩焼き 赤 さごし(60g) 60 料理酒 1.8 塩 0.6 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 じゃがいも 46.8 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 うすくちしようゆ 3.25 こいくちしようゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●キャベツの梅風味 緑 キャベツ 33.8 緑 梅肉 0.52 黄 砂糖 0.39 緑 米酢 0.13 緑 さんどまめ(冷) 0.78	【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、レーズンパン、パンプキンパン パン(1/2)・・・・・1/2黒糖パン ◎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、海ぞう類) 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)	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。		
	[さごしの塩焼き] ①さごしは料理酒、0.3gの塩で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、残りの塩をふり、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。[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けず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、うすくちしようゆ、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。[キャベツの梅風味] ①キャベツはゆでる。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー 769kcal たんぱく質 33.2g 脂質 17.4g 糖質 119.9g						
24(木) ごはん 牛 乳	マー婆ーなす オクラの甘酢あえ ツナとチンゲンサイのいためもの	●マー婆ーなす 赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 26 緑 なす 41.6 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 ピーマン 11.05 緑 しょうが 0.52 黄 線実油 0.65 黄 トウバンジャン 0.13 塩 0.13 こいくちしようゆ 3.9 赤 みそ 3.9 黄 じゃがいも(冷) 1.3 水 23.4	●オクラの甘酢あえ 緑 オクラ 22.1 黄 砂糖 0.78 緑 なす 6.5 赤 ソラナ 6.5 緑 チンゲンサイ 22.1 黄 コーン(冷) 13 黄 線実油 0.26 塩 0.13 こいくちしようゆ 0.13 赤 みそ 0.013 黄 じゃがいも(冷) 0.39	【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、レーズンパン、パンプキンパン パン(1/2)・・・・・1/2黒糖パン ◎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、海ぞう類) 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)	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。		
	[マー婆ーなす] ①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、ゆでる。塩、こいくちしようゆ、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、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がりは、①の調味料で味つけし、なすを加えて煮、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。[オクラの甘酢あえ] 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砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[ツナとチンゲンサイのいためもの] ①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしようゆで味つけする。 エネルギー 737kcal たんぱく質 29.4g 脂質 18.1g 糖質 114.1g						
25(金) パン (基本配合以外) 牛 乳	牛肉の香味焼き スープ煮 サワーキャベツ 発酵乳	●牛肉の香味焼き 赤 牛肉 52 緑 ピーマン 11.05 料理用ワイン(白) 1.56 塩 0.39 こしう(粗挽) 0.026 オールスパイス 0.052 ウスターソース 1.56 黄 オリーブ油 0.65 ●スープ煮 赤 鶏肉(小) 13 料理用ワイン(白) 0.39 黄 じゃがいも 46.8 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 24.7 緑 グリンピース(冷) 6.5	緑 マッシュルーム(水煮) 6.5 塩 0.39 こしう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●サワーキャベツ 緑 キャベツ 33.8 黄 砂糖 1.04 黄 塩 0.26 ワインピニガー 1.04 うすくちしようゆ 0.13 黄 オリーブ油 0.39 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	【一口メモ】 * 今年度は、乾物を使った料理を紹介します。 伝統的な食品である乾物を食事に取り入れることで、食文化を次の世代へと継承しましょう。 【干ししいたけのつくだ煮】	【干ししいたけのつくだ煮】	【干ししいたけ】	【干ししいたけ】
	[牛肉の香味焼き] ①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、オーリーブ油で下味をつける。②①の牛肉に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に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。[スープ煮] 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、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、ローレル、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。[サワーキャベツ] ①キャベツはゆでる。②砂糖、塩、ワインピニガー、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、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 783kcal たんぱく質 35.0g 脂質 22.8g 糖質 109.5g						
28(月) ごはん 牛 乳	鶏肉のてり焼き みそ汁 なすのそぼろいため	●鶏肉のてり焼き 赤 鶏肉(もも皮無大) 60 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.5 みりん 2.25 こいくちしようゆ 4.5 ●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 かぼちゃ 35.1 緑 たまねぎ 26 緑 オクラ 5.59 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 みそ 14.3	赤 白みそ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●なすのそぼろいため 赤 豚ひき肉 13 緑 なす 23.4 緑 ピーマン 5.59 緑 しょうが 0.26 黄 線実油 0.65 黄 砂糖 1.04 こいくちしようゆ 2.6	【ひじき】	【ひじき】	【ひじき】	【ひじき】
	[鶏肉のてり焼き] ①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしようゆで下味をつける。②鶏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。わかれ(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、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。③煮上がりは、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラ、わかれ(乾)を加えて煮る。[なすのそぼろいため] 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、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしようゆで味つけする。 エネルギー 771kcal たんぱく質 33.3g 脂質 17.1g 糖質 121.0g						