

2(月)	さごしのおろしじょうゆかけ 大豆と冬野菜の煮もの きゅうりのしょうがづけ	●さごしのおろしじょうゆかけ 赤さごし 60 塩 0.12 緑だいこんおろし(冷) 12 みりん 1.2 うすくちしようゆ 2.4 ●大豆と冬野菜の煮もの 赤鶏肉 13 料理酒 0.39 こんにゃく 26 赤大豆煮 19.5 緑れんこん 20.8 緑ごぼう 17.55 緑にんじん 19.5	赤切りこんぶ 0.39 黄砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.26 うすくちしようゆ 2.6 こいくちしようゆ 1.3 赤けずりぶし 0.91 水 39 ●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
	【さごしのおろしじょうゆかけ】①さごしは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、1.5分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。【大豆と冬野菜の煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②けずりぶしでだし(こんぶのつけ汁も使用)をとり、鶏肉、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、こんぶ、大豆の順に加えて煮る。③煮上がりれば、砂糖、みりん、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る。【きゅうりのしょうがづけ】①きゅうりはゆでる。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。	エネルギー 749kcal たんぱく質 33.0g 脂質 17.0g 糖質 116.0g	
4(水)	きのこのクリームシチュー キャベツのピクルス りんご	●きのこのクリームシチュー 赤鶏肉 45.5 料理用ワイン 1.43 黄じゃがいも 35.1 緑たまねぎ 36.4 緑にんじん 19.5 緑ほうれんそう(冷) 19.5 緑しめじ 11.7 緑エリンギ 11.7 緑マッシュルーム(水煮) 6.5 黄綿実油 0.65 塩 1.04 こしょう(白) 0.039	黄小麦粉(薄力粉) 3.9 黄綿実油 3.12 赤牛乳 27.3 黄クリーム 3.9 水 97.5 ●キャベツのピクルス 緑キャベツ 33.8 黄砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしようゆ 0.26 ●りんご 緑りんご 63.5
	【きのこのクリームシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、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別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色つかないように十分いためでルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるよう少し冷ます)④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、エリンギ、しめじ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮込み、最後に牛乳、クリーム、ほうれんそうを加えて煮る。【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、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。【りんご】①りんごは1人1/4切ずつである。	エネルギー 763kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.2g 糖質 109.4g	
5(木)	焼きししゃも 五目汁 きんぴらごぼう 焼きのり	●焼きししゃも 赤ししゃも 30 料理酒 0.9 ●五目汁 赤鶏肉 19.5 赤うすあげ(冷) 6.5 緑はくさい 36.4 緑たまねぎ 31.2 緑こまつな(冷) 13 塩 0.52 うすくちしようゆ 5.2 赤だしこんぶ 0.65	赤けずりぶし 2.6 水 169 ●きんぴらごぼう 赤豚肉 26 ●五目汁 赤豚肉 23.4 緑にんじん 6.5 黄綿実油 0.39 黄砂糖 1.3 こいくちしようゆ 2.6 ●焼きのり 赤焼きのり(袋) 1.25
	【焼きししゃも】①ししゃもは料理酒で下味をつける。②ししゃもは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度240℃、8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。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、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりれば、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【きんぴらごぼう】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。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	エネルギー 738kcal たんぱく質 31.3g 脂質 18.3g 糖質 112.0g	
6(金)	カツカレーライス カリフラワーのピクルス いり黒豆	●カツカレーライス 赤一口トンカツ 60 黄なたね油 9 赤牛肉 19.5 黄じゃがいも 46.8 黄グリンピース(冷) 6.5 黄綿実油 0.65 塩 0.39	ローレル 0.013 カレールウの素 15.6 水 130 ●カリフラワーのピクルス 緑カリフラワー 32.5 黄砂糖 1.3 塩 0.26 ワインビネガー 1.69 ●いり黒豆 赤いり黒豆(袋) 5
	【カツカレーライス】①トン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℃)②綿実油を熱し、ににくを香りよくいため、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、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮込み、最後にグリ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のカレーをかけ、トンカツを添える。【カリフラワーのピクルス】①カリフラワーはゆでるか、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、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。【いり黒豆】①いり黒豆は1人1袋ずつである。	エネルギー 998kcal たんぱく質 31.8g 脂質 32.9g 糖質 143.7g	
9(月)	ツナボテトオムレツ スープ きゅうりのバジル風味サラダ	●ツナボテトオムレツ 赤卵 25 塩 0.1 こしょう 0.02 赤ツナ缶 10 黄じゃがいも 18 黄バター 0.8 黄綿実油 0.5 ●スープ 赤豚肉 13 赤ウインナーソーセージ 13 緑キャベツ 22.1 緑にんじん 12.61	緑コーン(冷) 6.5 緑バセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●きゅうりのバジル風味サラダ 緑きゅうり 37.7 黄砂糖 0.78 塩 0.26 ワインビネガー 0.65 うすくちしようゆ 0.26 バジル 0.013 黄綿実油 0.39
	【ツナボテトオムレツ】①液卵は流水解凍し、塩、こしょうで下味をつける。(解凍後、すみやかに加熱調理する)ツナは十分に油を切る。じゃがいもはゆでる。バターは湯せんでとかす。②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもを綿実油を敷いたミニバットにいれ、①のバターをかけ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、30分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)③ケチャップは1人1袋ずつ添える。【スープ】①湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がりれば、ウインナー、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、最後にバセリを加えて煮る。【きゅうりのバジル風味サラダ】①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしようゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	エネルギー 783kcal たんぱく質 30.4g 脂質 25.7g 糖質 107.5g	
10(火)	あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 こまつなのいためもの 焼きのり	●あかうおのしょうゆだれかけ 赤あかうお 60 塩 0.24 料理酒 1.8 みりん 1.8 うすくちしようゆ 1.8 水 1.2 ●みそ汁 赤豚肉 13 赤うすあげ(冷) 6.5 緑たまねぎ 36.4 緑だいこん 19.5 緑にんじん 12.61 緑青ねぎ 6.11	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 ●こまつなのいためもの 赤鶏肉 6.5 緑こまつな 39 黄綿実油 0.39 黄砂糖 0.65 うすくちしようゆ 1.3 赤焼きのり(袋) 1.25
	【あかうおのしょうゆだれかけ】①あかうおは塩で下味をつける。②あかうおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、1.2分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うすくちしようゆ、湯を合わせて煮、配缶時にあかうおにかける。【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、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【こまつなのいためもの】①こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけする。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	エネルギー 736kcal たんぱく質 33.6g 脂質 16.0g 糖質 114.4g	

11(水)	ワインナーときのこのしょうゆ風味スパゲッティ 焼きとうもろこし 発酵乳	●ワインナーときのこのしょうゆ風味 赤ワインナー 32.5 赤ベーコン 6.5 黄スパゲッティ 39 黄綿実油 1.17 緑たまねぎ 49.4 緑にんじん 19.5 緑ビーマン 11.05 緑ににく 0.39 緑しめじ 11.7 緑しいたけ 9.75	黄オリーブ油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.039 うすくちしようゆ 3.9 こいくちしようゆ 2.6 赤さざみのり(袋) 0.8 ※塩 1 ●焼きとうもろこし 緑カットコーン(冷) 48 ●発酵乳 緑しめじ 70
	エネルギー 789kcal たんぱく質 28.9g 脂質 26.9g 糖質 107.8g		
12(木)	中華丼 もやしとさんどまめの中華あえ みかん まっ茶大豆	●中華丼 赤豚肉 39 料理酒 1.17 赤うすら卵(水煮) 22.1 緑はくさい 49.4 緑たまねぎ 24.7 緑にんじん 13 黄砂糖 1.04 米酢 1.56 黄ごま油 0.39 黄いりごま(白) 0.65 ●みかん 黄砂糖 0.26 緑みかん 94.4 塩 0.65 ●まっ茶大豆 黄砂糖 0.026 赤まっ茶大豆(袋) 5.2	中華スープの素 0.26 黄じゃがいもでん粉 3.25 水 39 ●もやしとさんどまめの中華あえ 緑ブラックマッシュペもやし 26 緑たまねぎ 13 黄砂糖 1.04 米酢 2.08 黄ごま油 0.39 黄いりごま(白) 0.65 ●みかん 黄砂糖 0.26 緑みかん 94.4 ●まっ茶大豆 黄砂糖 0.026 赤まっ茶大豆(袋) 6
	エネルギー 781kcal たんぱく質 28.6g 脂質 18.4g 糖質 125.3g		
13(金)	豚肉とまいだけのいためもの つみれ汁 かぼちゃういろう	●豚肉とまいだけのいためもの 赤豚肉 32.5 緑みつば 27.3 赤みそ 13 緑まいだけ 11.7 黄綿実油 0.65 赤塩 0.26 赤けずりぶし 2.6 水 169 ●つみれ汁 赤いわしんだんご 26 緑しょうが 0.52 黄上新粉 0.78 黄砂糖 0.5 緑たいこん 35.1 緑ごぼう 11.7	緑にんじん 12.61 緑みつば 3.64 赤みそ 5.2 赤白みそ 5.2 赤だしこんぶ 0.65 赤けずりぶし 2.6 こいくちしようゆ 1.69 ●かぼちゃういろう 赤いわしんだんご 26 緑しょうが 0.52 黄上新粉 0.78 黄砂糖 0.5 緑たいこん 35.1 緑ごぼう 11.7
	エネルギー 764kcal たんぱく質 28.0g 脂質 16.0g 糖質 127.0g		
16(月)	白身魚のフリッター 洋風煮 プロッコリーのサラダ	●白身魚のフリッター 赤白身魚フリッター 60 黄なたね油 9 ●洋風煮 赤鶏肉 39 料理用ワイン 1.17 赤てぼ豆 6.5 緑キヤベツ 39 黄砂糖 0.65 緑たまねぎ 24.7 緑にんじん 19.5 黄りんご酢 1.04 緑しめじ 11.7 黄綿実油 0.52	こしょう 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 ●プロッコリーのサラダ 赤てぼ豆 26 緑キヤベツ 26 黄砂糖 0.65 緑たまねぎ 0.013 緑にんじん 1.04 りんご酢 0.91 黄綿実油 0.39
	エネルギー 910kcal たんぱく質 38.2g 脂質 39.2g 糖質 101.1g		
17(火)	鶏肉のごまだれ焼き なめこのみぞ汁 キャベツのいためもの	●鶏肉のごまだれ焼き 赤鶏肉 58.5 赤白みそ 11.7 緑たまねぎ 5.2 赤だしこんぶ 0.65 黄砂糖 0.52 ●なめこのみぞ汁 赤みそ 1.3 黄いりごま(白) 1.95 ●なめこのみぞ汁 赤だいこん 35.1 緑にんじん 12.61 黄なめこ(水煮) 13	わかれ(乾) 0.65 赤鶏肉 13 赤白みそ 5.2 赤だしこんぶ 0.65 赤けずりぶし 2.6 黄砂糖 1.69 ●キャベツのいためもの 赤豚肉 13 緑キヤベツ 39 黄綿実油 0.39 緑だいこん 35.1 黄なめこ(水煮) 13
	エネルギー 738kcal たんぱく質 32.0g 脂質 17.4g 糖質 113.4g		
18(水)	豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん	●豚肉と野菜のスープ煮 赤豚肉 39 料理用ワイン 1.17 黄じゃがいも 23.4 緑キヤベツ 39 緑にんじん 19.5 緑むきだまめ(冷) 13 緑ビーマン 1.7 ●変わりピザ 黄きょうざの皮 4 赤ツナ缶 5 緑コーン	

19(木)	関東煮 はくさいの甘酢あえ のりのつくだ煮	●関東煮 赤 鶏肉 26 赤 うすら卵（水煮） 22.1 赤 ごぼう平天 19.5 黄 ジャガイモ 35.1 赤 にんにく 26 赤 あつあげ（冷） 26 緑 だいこん 35.1 緑 にんじん 12.61 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.39 料理酒 1.3 水 1.17 ●のりのつくだ煮 緑 しいたけ（乾） 0.52 赤 きざみのり 3.25 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 塩 0.39 うすくちしようゆ 3.9 こいくちしようゆ 3.9 赤 けずりふし 1.56 水 19.5	65 49.4 1.04 0.39 1.17 0.52 3.25 0.65 1.3 3.9 4.16 0.299 19.5
ごはん牛乳	個別対応献立（うすら卵）	[関東煮] ①ごぼう平天、あつあげは各々熱湯をかけ油ぬきする。こんにゃくはゆでる。②けずりふしてだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、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、ごぼう平天、あつあげを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけして煮、「うすら卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含める。【はくさいの甘酢あえ】①はくさいはゆでるか、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、米酢を合わせて煮、配缶時にうすくちしようゆにかけ、あえる。【のりのつくだ煮】①しいたけ（乾）はもどす。けずりふしてだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしようゆ、だし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を合わせて煮、しいたけ（乾）を加えて煮る。③煮上がりには、きざみのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	

エネルギー 750kcal たんぱく質 30.6g 脂質 15.9g 糖質 121.1g

20(金)	ドライカレーピビンバ トック	●ドライカレーピビンバ 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 にんにく 0.39 黄 ごま油 0.65 ●トック カレー粉 0.26 コチジャン 0.52 ケチャップ 2.6 カレールウの素 5.2 こいくちしようゆ 0.78 水 11.7 だいこん 35.1 ほうれんそう 23.4 ブラックマッペもやし 19.5 緑 にんじん 12.61 黄 砂糖 1.56	塩 0.13 こいくちしようゆ 3.25 ごま油 0.65 いりごま（白） 1.3 トック 26 赤 ささみ（水煮） 13 緑 たまねぎ 36.4 にら 6.24 えのきだけ 11.05 塩 0.26 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 3.25 中華スープの素 1.04 水 169
-------	----------------	--	---

エネルギー 802kcal たんぱく質 30.8g 脂質 18.4g 糖質 128.3g

24(火)	スープ煮 ほうれんそうのグラタン 白桃（缶）	●スープ煮 赤 鶏肉 45.5 黄 細美油 0.26 緑 料理用ワイン 1.43 緑 たいこん 35.1 緑 キャベツ 22.1 緑 にんじん 24.7 緑 さんどまめ（冷） 13 緑 コーン（冷） 6.5 黄 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●ほうれんそうのグラタン 赤 ベーコン 10.4	黄 マカロニ（エルボ） 9.1 綿美油 0.26 緑 たまねぎ 36.4 緑 ほうれんそう（冷） 19.5 黄 細美油 0.65 緑 塩 0.26 緑 こしょう（白） 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉（薄力粉） 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.3 黄 バン粉 1.3 ※塩 0.5 ●白桃（缶） 緑 白桃（缶） 58
-------	------------------------	--	---

エネルギー 804kcal たんぱく質 34.3g 脂質 23.9g 糖質 112.9g

25(水)	あげどりのねぎだれかけ 含め煮 もやしのピリ辛あえ	●あげどりのねぎだれかけ 赤 鶏肉 52 黄 料理酒 1.56 緑 といこん 35.1 緑 キャベツ 22.1 緑 にんじん 24.7 緑 さんどまめ（冷） 13 緑 コーン（冷） 6.5 黄 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●含め煮 黄 ごま油 0.39 赤 さといも 27.3 赤 一口がんも 19.5 緑 だいこん 46.8	黄 マカロニ（エルボ） 9.1 綿美油 0.26 緑 たまねぎ 36.4 緑 ほうれんそう（冷） 19.5 黄 細美油 0.65 緑 塩 0.26 緑 こしょう（白） 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉（薄力粉） 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.3 黄 バン粉 1.3 ※塩 0.5 ●白桃（缶） 緑 白桃（缶） 58
-------	---------------------------	---	---

エネルギー 816kcal たんぱく質 29.2g 脂質 23.2g 糖質 122.6g

26(木)	豚肉のカレー風味焼き ケチャップ煮 りんご	●豚肉のカレー風味焼き 赤 豚肉 58.5 緑 ビーマン 5.59 黄 料理用ワイン 1.82 黄 塩 0.39 緑 こしょう（粗挽） 0.039 黄 ジャガイモ 0.52 ●ケチャップ煮 赤 鶏肉 13 黄 料理用ワイン 0.39 赤 じゅうじ 35.1 緑 たまねぎ 49.4 緑 にんじん 19.5	緑 さんどまめ（冷） 13 緑 にんにく 0.65 緑 トマトピューレ 2.6 黄 砂糖 0.65 緑 こしょう 0.013 黄 ジャガイモ 1.3 ●ケチャップ煮 赤 鶏肉 13 黄 料理用ワイン 0.39 赤 じゅうじ 35.1 緑 たまねぎ 49.4 緑 にんじん 19.5
-------	-----------------------	--	---

エネルギー 766kcal たんぱく質 34.5g 脂質 21.5g 糖質 108.6g

27(金)	なまりぶしのしょうが煮 みそ汁 ほうれんそうのおひたし 焼きのり	●なまりぶしのしょうが煮 赤 なまりぶし 40 緑 しょうが 0.8 黄 砂糖 1 みりん 2 こいくちしようゆ 4 料理酒 1.2 水 20 ●みそ汁 黄 ジャガイモ 35.1 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 たまねぎ 31.2 緑 にんじん 12.61 緑 ブラックマッペもやし 13	青ねぎ 6.11 えのきだけ 11.7 赤みそ 13 白みそ 5.2 だしこんぶ 0.65 けずりふし 2.6 水 169 ●ほうれんそうのおひたし 黄 ほうれんそう 35.1 黄 砂糖 0.39 うすくちしようゆ 1.56 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25
-------	----------------------------------	---	---

エネルギー 739kcal たんぱく質 35.7g 脂質 12.5g 糖質 120.9g

30(月)	豚肉のデミグラスソース スープ うずら豆のグラッセ	●豚肉のデミグラスソース 赤 豚肉 60 黄 緑 実油 1.86 黄 塩 0.26 緑 こしょう（粗挽） 0.027 黄 オリーブ油 0.67 緑 りんごピューレ 6.7 緑 デミグラスソース 5.3 黄 ウスターソース 2 ●スープ 赤 鶏肉 13 黄 砂糖 0.13 緑 キャベツ 33.8 緑 たまねぎ 36.4 緑 だいこん 23.4	緑 にんじん 12.61 赤 グリンピース（冷） 6.5 黄 緑 実油 0.65 黄 塩 0.39 緑 こしょう 0.026 黄 うすくちしようゆ 1.3 緑 チキンブイヨン 1.95 緑 水 169 ●うズラ豆のグラッセ 赤 うズラ豆 6.5 黄 砂糖 2.6 緑 たまねぎ 0.13 黄 バター 0.26 緑 水 19.5
-------	---------------------------	---	--

エネルギー 823kcal たんぱく質 34.3g 脂質 28.3g 糖質 107.8g



食育推進キャラクター  
たべやん

- 献立の内容は、予定のため変更されることがあります。
- 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。

### 11月11日 (水)

## 給食に登場するきのこ

いいたけ  
しめじ  
えのきだけ  
まいたけ  
エリンギ  
マッシュルーム  
なめこ

干しいたけと  
しても登場します。

うすくちしようゆ  
水煮のマッシュルームを  
使用しています。

給食で登場するきのこは、しいたけ、しめじ、えのきだけ、まいたけ、エリンギ、マッシュルーム、なめこです。

日本で食用になるきのこは約100種類ありますが、販売されるものは約20種類です。それぞれ独特の香りや味、歯ごたえ、舌ざわりなど食感のちがいがあります。

今日の「ウインナーときのこのしょうゆ風味スパゲッティ」には、しいたけとしめじを使用しています。

### 11月13日 (金)

## ういろう

ういろうは米粉、砂糖などを混ぜて蒸して作ります。三重県では小麦粉を、山口県ではわらび粉から作るものもあります。

砂糖の代わりに黒糖を使ったもの、生