

1(月) こはん (減量) 牛乳	鶏ごぼうご飯 みそ汁 焼きれんこん	●鶏ごぼうご飯 赤 鶏ひき肉 32.5 緑 シュウガ 1.04 緑 ごぼう 18.2 緑 グリンピース (冷) 6.5 黄 純実油 0.65 黄 料理酒 1.3 黄 砂糖 1.56 黄 塩 0.13 黄 こいくちしようゆ 3.38 赤 だしこんぶ 0.026 赤 けすりぶし 0.104 水 6.5 赤 きざみのり (袋) 0.8	●みぞ汁 赤 豚肉 13 赤 とうふ (冷) 19.5 緑 はくさい 36.4 緑 たまねぎ 24.7 緑 青ねぎ 6.5 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 ●焼れんこん 赤 だしこんぶ 36.4 赤 けすりぶし 0.26 水 0.26 黄 純実油 0.65
	エネルギー 712kcal たんぱく質 27.1g 脂質 16.9g 糖質 112.9g		
	中華おこわ 卵スープ キャベツとピーマンのいためもの	●中華おこわ 赤 烧き豚 8 黄 もち米 20 緑 しいたけ (乾) 0.2 黄 料理酒 0.5 黄 塩 0.1 黄 こじょう 0.01 黄 中華スープの素 0.5 黄 こま油 0.3 水 20	黄 ジャガイモでん粉 0.26 緑 チンゲンサイ 22.1 緑 ブラックマッシュもやし 19.5 緑 にんじん 12.61 黄 塩 0.39 黄 こじょう 0.026 黄 うすくちしようゆ 2.34 黄 中華スープの素 1.04 緑 キャベツ 39 緑 ピーマン 5.2 黄 純実油 0.52
	2(火) パン (基本配合以外) 牛乳	●卵スープ 赤 鶏肉 26 赤 料理酒 0.78 赤 鶏卵 26	赤 豚肉 0.13 赤 こじょう 0.013 赤 うすくちしようゆ 1.04
	エネルギー 724kcal たんぱく質 31.1g 脂質 19.1g 糖質 106.9g		
	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆	●いわしのしょうがじょうゆかけ 赤 いわし (開き) 40 黄 料理酒 1.2 緑 シュウガ 0.8 黄 砂糖 0.5 赤 みりん 2.5 黄 こいくちしようゆ 2.5 ●含め煮 赤 豚肉 19.5 赤 料理酒 0.65 黄 ジャガイも 32.5 緑 だいこん 46.8	緑 にんじん 24.7 緑 ごぼう 18.2 緑 さんどまめ (冷) 13 緑 シメジ 11.7 黄 砂糖 1.3 黄 塩 0.26 赤 うすくちしようゆ 3.9 赤 こいくちしようゆ 2.6 赤 けすりぶし 1.17 水 52 赤 いり大豆 (袋) 10
	[いわしのしょうがじょうゆかけ] ①いわしは料理酒で下味をつける。②いわし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210℃、15分間、焼き物機で焼く。③しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしようゆを合わせて煮、配缶時にいわしにかける。[含め煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、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、しめじを加え、砂糖、塩、うすくちしようゆ、こいくちしようとゆで味つけして煮込め、最後にさんどまめを加えて煮る。[いり大豆] ①いり大豆は1人1袋ずつである。		
	エネルギー 746kcal たんぱく質 32.2g 脂質 14.2g 糖質 122.4g		
	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング みかん (缶)	●ハヤシライス 赤 牛肉 52 黄 ジャガイも 35.1 緑 たまねぎ 49.4 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 黄 純実油 0.65 黄 セロリ 4.29 黄 トマトピューレ 5.2 黄 ケチャップ 10.4 黄 塩 0.65 黄 こじょう 0.039 黄 ローレル 0.026 黄 デミグラスソース 5.2 黄 ウスターソース 3.9	トンカツソース 3.9 黄 小麦粉 (薄力粉) 9.1 黄 純実油 7.28 水 117 ●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 33.8 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 1.04 赤 ハニカム 0.13 黄 米酢 0.65 黄 うすくちしようゆ 0.65 黄 純実油 0.52 ●みかん (缶) 57
	[ハヤシライス] ①小麦粉はふるう。②純実油を熱し、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、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③A、別釜に純実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくる。B、別釜に小麦粉を入れ、弱火で15~20分位からいりする。火を止め、純実油を加え、余熱を利用して、褐色になるまでいため、ルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくれたルウに②の煮汁を少しづつ加えてのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、エリンギ、ルウを加え、塩、こじ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。[キャベツのひじきドレッシング] ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②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。③ひじきをからりいし、砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆで味つけして煮、火を止め、純実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あるえる。[みかん (缶)] ①みかんは1人1/30缶ずつである。		
	エネルギー 889kcal たんぱく質 27.0g 脂質 25.0g 糖質 139.0g		
	わかさぎフライ はくさいのスープ カリフラワーのサラダ まっ茶大豆	●わかさぎフライ 赤 わかさぎフライ 46.8 黄 なたね油 6.5	うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169
	[わかさぎフライ] ①わかさぎ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℃) [はくさいのスープ] 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、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こじょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。[カリフラワーのサラダ] 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、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、純実油を加え、配缶時にカリフラワーにかけ、あるえる。[まっ茶大豆] ①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。		
	エネルギー 763kcal たんぱく質 33.5g 脂質 24.2g 糖質 102.8g		
	すき焼き煮 (近江牛) きゅうりのゆずの香あえ ツナっ葉いため	●すき焼き煮(近江牛) 赤 牛肉 52 黄 料理酒 1.56 黄 ぶ (庄緋) 3.9 赤 ごぼう (はくさい) 19.5 赤 とうふ (はくさい) 26 赤 ごぼう (はくさい) 61.1 赤 白ねぎ 11.7 黄 まいたけ 11.7 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 2.6 赤 みりん 1.3 黄 塩 0.13 黄 こいくちしようゆ 6.5	●きゅうりのゆずの香あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.3 黄 塩 0.13 赤 米酢 0.78 緑 うすくちしようゆ 0.52 緑 ゆず (果汁) 0.78 赤 ツナ缶 19.5 緑 だいこん葉 (乾) 1.3 黄 純実油 0.39 赤 料理酒 1.04 赤 うすくちしようゆ 0.91 赤 こいくちしようゆ 0.65 水 1.3
	[すき焼き煮 (近江牛)] ①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸こんにゃくはゆでる。②純実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしようゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。[きゅうりのゆずの香あえ] 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、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あるえる。[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純実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしようゆ、こいくちしようゆ、湯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。		
	エネルギー 799kcal たんぱく質 32.8g 脂質 23.6g 糖質 113.9g		

9(火) パン (基本配合) 牛乳	押麦のグラタン スープ いよかん	●押麦のグラタン 赤 鶏肉 32.5 赤 料理用ワイン 1.04 黄 押麦 13 緑 たまねぎ 24.7 緑 マッシュルーム (水煮) 6.5 黄 純実油 0.65 黄 むきえだまめ (冷) 6.5 黄 塩 0.52 赤 こじょう 0.039 黄 バター 1.3 黄 小麦粉 (薄力粉) 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.69 黄 パン粉 0.39 水 169	●スープ 赤 豚肉 32.5 赤 料理用ワイン 1.04 緑 キャベツ 39 緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 12.61 黄 純実油 0.65 黄 塩 0.39 赤 こじょう 0.026 黄 バター 1.3 黄 小麦粉 (薄力粉) 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.69 黄 パン粉 0.39 水 169
	ソフト マーガリン	エネルギー 855kcal たんぱく質 37.8g 脂質 29.3g 糖質 110.0g	●いよかん 緑 いよかん 38
	10(水)	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮 ソフト黒豆	●まぐろの甘辛焼き 赤 白みそ 5.2 赤 まぐろ 45.5 緑 白ねぎ 11.7 黄 砂糖 0.65 赤 みりん 1.3 ●くきわかめのつくだ煮 赤 くきわかめ (冷) 13 黄 砂糖 0.65 緑 みりん 2.6 ●豚汁 赤 豚肉 26 緑 たまねぎ 36.4 黄 じゃがいも 23.4 緑 だいこん 23.4 緑 ごぼう 11.7 緑 にんじん 12.61 赤 えび 13
	こはん 牛乳	[まぐろの甘辛焼き] ①まぐろは砂糖、みりん、こいくちしようゆ、純実油で下味をつける。②①のまぐろに白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、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。[豚汁] ①ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、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、白みそで味つけする。[くきわかめのつくだ煮] ①くきわかめはさつと洗う。②だしこんぶ、けすりぶしでだしを取り出した後、蒸らす。[卵スープ] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水ときでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）を加える。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②湯をかき、ごま油、湯（しいたけ（乾）のものでし汁も使用）を合わせる。③焼き物機に入れる1回量の①のち米、①の調味液、焼き豚、くり（水煮缶）、②のけすりぶしでだしを混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[中華スープ] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水ときでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）を加える。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②湯をかき、ごま油、湯（しいたけ（乾）のものでし汁も使用）を合わせる。③焼き物機に入れる1回量の①のち米、①の調味液、焼き豚、くり（水煮缶）、②のけすりぶしでだしを混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[白花豆の煮もの] (A: 焼き物機) ①白花豆はミニパットに入れ、蒸しモード、10分間ひたす。②①に砂糖、塩、米酢、こいくちしようゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしまして、しばらく味を含ませる) (B: 釜) ①白花豆は熱湯に30分間ひたす。②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしようゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)	
	エネルギー 776kcal たんぱく質 35.5g 脂質 14.8g 糖質 125.2g	●まぐろの甘辛焼き 赤 白みそ 5.2 赤 まぐろ 45.5 緑 白ねぎ 11.7 黄 砂糖 0.65 赤 みりん 1.3 ●くきわかめのつくだ煮 赤 くきわかめ (冷) 13 黄 砂糖 0.65 緑 みりん 2.6 ●豚汁 赤 豚肉 26 緑 たまねぎ 36.4 黄 じゃがいも 23.4 緑 だいこん 23.4 緑 ごぼう 11.7 緑 にんじん 12.61 赤 えび 13	
	12(金)	関東煮 甘酢あえ 白花豆の煮もの	●関東煮 赤 鶏肉 26 赤 うすら卵 (水煮) 22.1 赤 ちくわ 19.5 黄 ジャガイモ 35.1 赤 あつあげ (冷) 26 黄 砂糖 1.3 ●白花豆の煮もの 赤 白花豆 (乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 緑 みりん 1.3 黄 塩 0.13 ●白花豆の煮もの (A: 焼き物機) ①白花豆はミニパットに入れ、蒸しモード、10分間ひたす。②①に砂糖、塩、米酢、こいくちしようゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしまして、しばらく味を含ませる) (B: 釜) ①白花豆は熱湯に30分間ひたす。②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしようゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)
	こはん 牛乳	[関東煮] ①ごんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、はくさい、あつあげ、ちくわを加え、砂糖、みりん、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	

18(木)	鶏肉のからあげ まる天と野菜のうま煮 焼きのり	<table border="1"> <tbody> <tr><td>●鶏肉のからあげ</td><td>緑 たけのこ (水煮)</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>緑 にんじん</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>緑 しいたけ (乾)</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>緑 にんにく</td><td>黄 純実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>塩</td><td>塩</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>こしょう</td><td>0.026</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモでん粉</td><td>黄 中華スープの素</td><td>4.55</td></tr> <tr><td>黄 なたね油</td><td>黄 ジャガイモでん粉</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>●まる天と野菜のうま煮</td><td>水</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>赤 まる天</td><td>緑 まる天</td><td>49.4</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>緑 たまねぎ</td><td>36.4</td></tr> <tr><td>緑 チンゲンサイ</td><td>●焼きのり</td><td>1.25</td></tr> <tr><td></td><td>赤 焼きのり (袋)</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>【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ける。【まる天と野菜のうま煮】①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②純実油を熱し、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ（乾）の順にいため、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、はくさい、まる天を加えて煮、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、チングンサイを加えて煮、最後に水どきでん粉（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 832kcal たんぱく質 32.5g 脂質 22.9g 糖質 124.0g</p>	●鶏肉のからあげ	緑 たけのこ (水煮)	19.5	赤 鶏肉	緑 にんじん	19.5	緑 しょうが	緑 しいたけ (乾)	1.04	緑 にんにく	黄 純実油	0.65	塩	塩	0.52	こしょう	こしょう	0.026	黄 ジャガイモでん粉	黄 中華スープの素	4.55	黄 なたね油	黄 ジャガイモでん粉	0.26	●まる天と野菜のうま煮	水	1.3	赤 まる天	緑 まる天	49.4	緑 はくさい	緑 たまねぎ	36.4	緑 チンゲンサイ	●焼きのり	1.25		赤 焼きのり (袋)																								
●鶏肉のからあげ	緑 たけのこ (水煮)	19.5																																																														
赤 鶏肉	緑 にんじん	19.5																																																														
緑 しょうが	緑 しいたけ (乾)	1.04																																																														
緑 にんにく	黄 純実油	0.65																																																														
塩	塩	0.52																																																														
こしょう	こしょう	0.026																																																														
黄 ジャガイモでん粉	黄 中華スープの素	4.55																																																														
黄 なたね油	黄 ジャガイモでん粉	0.26																																																														
●まる天と野菜のうま煮	水	1.3																																																														
赤 まる天	緑 まる天	49.4																																																														
緑 はくさい	緑 たまねぎ	36.4																																																														
緑 チンゲンサイ	●焼きのり	1.25																																																														
	赤 焼きのり (袋)																																																															
19(金)	ポークカレーライス きゅうりとコーンのサラダ いちご	<table border="1"> <tbody> <tr><td>●ポークカレーライス</td><td>水</td><td>130</td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>52</td><td>●きゅうりとコーンのサラダ</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>46.8</td><td>緑 きゅうり</td><td>37.7</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>49.4</td><td>緑 コーン (冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>24.7</td><td>黄 砂糖</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>緑 トマト (缶)</td><td>13</td><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>黄 にんにく</td><td>0.65</td><td>ワインビネガー</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄 純実油</td><td>0.65</td><td>うすくちしようゆ</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.39</td><td>黄 純実油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.013</td><td>●いちご</td><td></td></tr> <tr><td>カレールウの素</td><td>15.6</td><td>緑 いちご</td><td>38.2</td></tr> </tbody> </table> <p>【ポークカレーライス】①純実油を熱し、にんにくを香りよくいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、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、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。【きゅうりとコーンのサラダ】①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、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、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、純実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【いちご】①いちごは1人3コずつである。 エネルギー 808kcal たんぱく質 28.1g 脂質 19.5g 糖質 130.0g</p>	●ポークカレーライス	水	130	赤 豚肉	52	●きゅうりとコーンのサラダ	黄 ジャガイモ	46.8	緑 きゅうり	37.7	緑 たまねぎ	49.4	緑 コーン (冷)	6.5	緑 にんじん	24.7	黄 砂糖	1.04	緑 トマト (缶)	13	塩	0.26	黄 にんにく	0.65	ワインビネガー	0.65	黄 純実油	0.65	うすくちしようゆ	0.26	塩	0.39	黄 純実油	0.65	ローレル	0.013	●いちご		カレールウの素	15.6	緑 いちご	38.2																				
●ポークカレーライス	水	130																																																														
赤 豚肉	52	●きゅうりとコーンのサラダ																																																														
黄 ジャガイモ	46.8	緑 きゅうり	37.7																																																													
緑 たまねぎ	49.4	緑 コーン (冷)	6.5																																																													
緑 にんじん	24.7	黄 砂糖	1.04																																																													
緑 トマト (缶)	13	塩	0.26																																																													
黄 にんにく	0.65	ワインビネガー	0.65																																																													
黄 純実油	0.65	うすくちしようゆ	0.26																																																													
塩	0.39	黄 純実油	0.65																																																													
ローレル	0.013	●いちご																																																														
カレールウの素	15.6	緑 いちご	38.2																																																													
22(月)	豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん プチトマト	<table border="1"> <tbody> <tr><td>●豚肉とごぼうの煮もの</td><td>みりん</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>39</td><td>●ごいくちしようゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.17</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.026</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>23.4</td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.104</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>12.61</td><td>水</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.69</td><td>緑 はくさい</td><td>24.7</td></tr> <tr><td>●ごいくちしようゆ</td><td>0.13</td><td>青ねぎ</td><td>6.11</td></tr> <tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>2.6</td><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.078</td><td>うすくちしようゆ</td><td>4.55</td></tr> <tr><td>赤 ごぼう</td><td>0.299</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>●なにわうどん</td><td>19.5</td><td>赤 けずりぶし</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>赤 かまぼこ</td><td>6.5</td><td>水</td><td>169</td></tr> <tr><td>黄 うどん</td><td>26</td><td>赤 とろろこんぶ (袋)</td><td>1</td></tr> <tr><td>黄 うすあげ (冷)</td><td>6.5</td><td>●プチトマト</td><td></td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.3</td><td>緑 プチトマト</td><td>34</td></tr> </tbody> </table> <p>【豚肉とごぼうの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼうの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、ごいくちしようゆで味つけして煮含める。【なにわうどん】①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。(うすあげ用、うどん用) ②うすあげ用のだしには砂糖、みりん、ごいくちしようゆを合わせる。③うすあげはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸しモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、15分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。⑤とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。【プチトマト】①プチトマトは1人34gずつである。 エネルギー 764kcal たんぱく質 31.9g 脂質 20.1g 糖質 113.9g</p>	●豚肉とごぼうの煮もの	みりん	1.3	赤 豚肉	39	●ごいくちしようゆ	1.3	料理酒	1.17	赤 だしこんぶ	0.026	緑 ごぼう	23.4	赤 けずりぶし	0.104	緑 にんじん	12.61	水	6.5	黄 砂糖	1.69	緑 はくさい	24.7	●ごいくちしようゆ	0.13	青ねぎ	6.11	赤 だしこんぶ	2.6	塩	0.39	赤 けずりぶし	0.078	うすくちしようゆ	4.55	赤 ごぼう	0.299	赤 だしこんぶ	0.65	●なにわうどん	19.5	赤 けずりぶし	2.6	赤 かまぼこ	6.5	水	169	黄 うどん	26	赤 とろろこんぶ (袋)	1	黄 うすあげ (冷)	6.5	●プチトマト		黄 砂糖	1.3	緑 プチトマト	34			
●豚肉とごぼうの煮もの	みりん	1.3																																																														
赤 豚肉	39	●ごいくちしようゆ	1.3																																																													
料理酒	1.17	赤 だしこんぶ	0.026																																																													
緑 ごぼう	23.4	赤 けずりぶし	0.104																																																													
緑 にんじん	12.61	水	6.5																																																													
黄 砂糖	1.69	緑 はくさい	24.7																																																													
●ごいくちしようゆ	0.13	青ねぎ	6.11																																																													
赤 だしこんぶ	2.6	塩	0.39																																																													
赤 けずりぶし	0.078	うすくちしようゆ	4.55																																																													
赤 ごぼう	0.299	赤 だしこんぶ	0.65																																																													
●なにわうどん	19.5	赤 けずりぶし	2.6																																																													
赤 かまぼこ	6.5	水	169																																																													
黄 うどん	26	赤 とろろこんぶ (袋)	1																																																													
黄 うすあげ (冷)	6.5	●プチトマト																																																														
黄 砂糖	1.3	緑 プチトマト	34																																																													
24(水)	きびなごてんぶら 一口がんもとじゃがいもの煮もの ブロッコリーのごまあえ	<table border="1"> <tbody> <tr><td>●きびなごてんぶら</td><td>黄 砂糖</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>赤 きびなごてんぶら</td><td>41.6</td><td>みりん</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>黄 なたね油</td><td>6.5</td><td>●塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>●一口がんもとじゃがいもの煮もの</td><td>うすくちしようゆ</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>13</td><td>●ごいくちしようゆ</td><td>3.25</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>0.39</td><td>赤 けずりぶし</td><td>1.17</td></tr> <tr><td>赤 一口がんも</td><td>26</td><td>水</td><td>52</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモ</td><td>35.1</td><td>●ブロッコリーのごまあえ</td><td></td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>46.8</td><td>緑 ブロッコリー</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>24.7</td><td>黄 砂糖</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄 にんじん</td><td>19.5</td><td>●ごいくちしようゆ</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>緑 さんごまめ (冷)</td><td>13</td><td>黄 いりこま (白)</td><td>1.04</td></tr> </tbody> </table> <p>【きびなごてんぶら】①きびなごてんぶ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℃) 【一口がんもとじゃがいもの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。一口がんももは熱湯をかけ油ぬきする。②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、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、一口がんもを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしようゆ、ごいくちしようゆで味つけして煮含め、最後にさんごまめを加えて煮る。【ブロッコリーのごまあえ】①いりこまはいる。②ブロッコリーはゆでるか、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、ごいくちしようゆを合わせて煮、配缶時にブロッコリーにかけ、いりこまをふり、あえる。 エネルギー 828kcal たんぱく質 29.1g 脂質 24.4g 糖質 123.0g</p>	●きびなごてんぶら	黄 砂糖	1.3	赤 きびなごてんぶら	41.6	みりん	1.3	黄 なたね油	6.5	●塩	0.26	●一口がんもとじゃがいもの煮もの	うすくちしようゆ	3.9	赤 豚肉	13	●ごいくちしようゆ	3.25	料理酒	0.39	赤 けずりぶし	1.17	赤 一口がんも	26	水	52	黄 ジャガイモ	35.1	●ブロッコリーのごまあえ		緑 だいこん	46.8	緑 ブロッコリー	26	緑 たまねぎ	24.7	黄 砂糖	0.65	黄 にんじん	19.5	●ごいくちしようゆ	1.04	緑 さんごまめ (冷)	13	黄 いりこま (白)	1.04																
●きびなごてんぶら	黄 砂糖	1.3																																																														
赤 きびなごてんぶら	41.6	みりん	1.3																																																													
黄 なたね油	6.5	●塩	0.26																																																													
●一口がんもとじゃがいもの煮もの	うすくちしようゆ	3.9																																																														
赤 豚肉	13	●ごいくちしようゆ	3.25																																																													
料理酒	0.39	赤 けずりぶし	1.17																																																													
赤 一口がんも	26	水	52																																																													
黄 ジャガイモ	35.1	●ブロッコリーのごまあえ																																																														
緑 だいこん	46.8	緑 ブロッコリー	26																																																													
緑 たまねぎ	24.7	黄 砂糖	0.65																																																													
黄 にんじん	19.5	●ごいくちしようゆ	1.04																																																													
緑 さんごまめ (冷)	13	黄 いりこま (白)	1.04																																																													
25(木)	牛肉のデミグラスソース煮 コーンとはくさいのスープ かぼちゃのプリン	<table border="1"> <tbody> <tr><td>●牛肉のデミグラスソース煮</td><td>はくさい</td><td>31.2</td></tr> <tr><td>赤 牛肉</td><td>39</td><td>●コーン (冷)</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>料理用ワイン</td><td>1.17</td><td>緑 にんじん</td><td>12.61</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>24.7</td><td>緑 バセリ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 グリンピース (冷)</td><td>3.9</td><td>塩</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>緑 にんにく</td><td>0.65</td><td>●ごいくちようゆ</td><td>0.026</td></tr> <tr><td>黄 純実油</td><td>0.65</td><td>うすくちしようゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13</td><td>チキンブイヨン</td><td>1.95</td></tr> <tr><td>こしあわ (粗挽)</td><td>0.026</td><td>水</td><td>169</td></tr> <tr><td>緑 りんごピューレ</td><td>6.5</td><td>●かぼちゃのプリン</td><td></td></tr> <tr><td>黄 デミグラスソース</td><td>5.2</td><td>赤 魚卵</td><td>14</td></tr> <tr><td>緑 ウスターソース</td><td>1.95</td><td>緑 かぼちゃ (ベースト)</td><td>14</td></tr> <tr><td>黄 ケチャップ</td><td>1.3</td><td>赤 牛乳</td><td>9</td></tr> <tr><td>水</td><td>3.9</td><td>黄 クリーム</td><td>4</td></tr> <tr><td>●コーンとはくさいのスープ</td><td>黄 砂糖</td><td>3</td></tr> <tr><td>赤 ベーコン</td><td>6.5</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>【牛肉のデミグラスソース煮】①牛肉はワインで下味をつける。②純実油を熱し、にんにくを香りよくいためる。更にたまねぎをいためる。③煮上がれば、塩、こしょう、りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。【コーンとはくさいのスープ】①ベーコンはからいりし、にんじん、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。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、チキンブイヨンで味つけし、最後にバセリを加えて煮る。【かぼちゃのプリン】①液卵、かぼちゃは各々流水解凍する。(液卵は解凍後、すみやかに加熱調理する) ②焼き物機に入れる1回量の液卵、かぼちゃ、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、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) エネルギー 807kcal たんぱく質 31.3g 脂質 26.9g 糖質 109.9g</p>	●牛肉のデミグラスソース煮	はくさい	31.2	赤 牛肉	39	●コーン (冷)	19.5	料理用ワイン	1.17	緑 にんじん	12.61	緑 たまねぎ	24.7	緑 バセリ	0.65	緑 グリンピース (冷)	3.9	塩	0.39	緑 にんにく	0.65	●ごいくちようゆ	0.026	黄 純実油	0.65	うすくちしようゆ	1.3	塩	0.13	チキンブイヨン	1.95	こしあわ (粗挽)	0.026	水	169	緑 りんごピューレ	6.5	●かぼちゃのプリン		黄 デミグラスソース	5.2	赤 魚卵	14	緑 ウスターソース	1.95	緑 かぼちゃ (ベースト)	14	黄 ケチャップ	1.3	赤 牛乳	9	水	3.9	黄 クリーム	4	●コーンとはくさいのスープ	黄 砂糖	3	赤 ベーコン	6.5		
●牛肉のデミグラスソース煮	はくさい	31.2																																																														
赤 牛肉	39	●コーン (冷)	19.5																																																													
料理用ワイン	1.17	緑 にんじん	12.61																																																													
緑 たまねぎ	24.7	緑 バセリ	0.65																																																													
緑 グリンピース (冷)	3.9	塩	0.39																																																													
緑 にんにく	0.65	●ごいくちようゆ	0.026																																																													
黄 純実油	0.65	うすくちしようゆ	1.3																																																													
塩	0.13	チキンブイヨン	1.95																																																													
こしあわ (粗挽)	0.026	水	169																																																													
緑 りんごピューレ	6.5	●かぼちゃのプリン																																																														
黄 デミグラスソース	5.2	赤 魚卵	14																																																													
緑 ウスターソース	1.95	緑 かぼちゃ (ベースト)	14																																																													
黄 ケチャップ	1.3	赤 牛乳	9																																																													
水	3.9	黄 クリーム	4																																																													
●コーンとはくさいのスープ	黄 砂糖	3																																																														
赤 ベーコン	6.5																																																															
26(金)	泉だこのやわらか煮 みそ汁 こまつなの煮びたし	<table border="1"> <tbody> <tr><td>●泉だこのやわらか煮</td><td>赤 白みそ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>赤 たこ</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.78</td><td>赤 けずりぶし</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.17</td><td>水</td><td>169</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.56</td><td>●こまつなの煮びたし</td><td></td></tr> <tr><td>こいくちしようゆ</td><td>1.82</td><td>赤 豚肉</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>●みそ汁</td><td>黄 さつまいも</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄 さつあげ (冷)</td><td>23.4</td><td>黄 砂糖</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>6.5</td><td>うすくちしようゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>36.4</td><td>こいくちしようゆ</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>緑 青ねぎ</td><td>12.61</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.052</td></tr> <tr><td>緑 えのきたけ</td><td>11.05</td><td>赤 けずりぶし</td><td>0.195</td></tr> <tr><td>赤 えみそ</td><td>14.3</td><td>水</td><td>13</td></tr> </tbody> </table> <p>【泉だこのやわらか煮】①たこ、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしようゆを合わせて、ミニバットに入れ、蒸しモード、90分間、焼き物機で煮る。【みそ汁】①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。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、さつまいも、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【こまつなの煮びたし】①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけする。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。 エネルギー 745kcal たんぱく質 33.0g 脂質 14.5g 糖質 120.6g</p>	●泉だこのやわらか煮	赤 白みそ	2.6	赤 たこ	赤 だしこんぶ	0.65	黄 砂糖	0.78	赤 けずりぶし	2.6	料理酒	1.17	水	169	みりん	1.56	●こまつなの煮びたし		こいくちしようゆ	1.82	赤 豚肉	19.5	●みそ汁	黄 さつまいも	39	黄 さつあげ (冷)	23.4	黄 砂糖	0.39	緑 たまねぎ	6.5	うすくちしようゆ	1.3	緑 にんじん	36.4	こいくちしようゆ	1.04	緑 青ねぎ	12.61	赤 だしこんぶ	0.052	緑 えのきたけ	11.05	赤 けずりぶし	0.195	赤 えみそ	14.3	水	13													
●泉だこのやわらか煮	赤 白みそ	2.6																																																														
赤 たこ	赤 だしこんぶ	0.65																																																														
黄 砂糖	0.78	赤 けずりぶし	2.6																																																													
料理酒	1.17	水	169																																																													
みりん	1.56	●こまつなの煮びたし																																																														
こいくちしようゆ	1.82	赤 豚肉	19.5																																																													
●みそ汁	黄 さつまいも	39																																																														
黄 さつあげ (冷)	23.4	黄 砂糖	0.39																																																													
緑 たまねぎ	6.5	うすくちしようゆ	1.3																																																													
緑 にんじん	36.4	こいくちしようゆ	1.04																																																													
緑 青ねぎ	12.61	赤 だしこんぶ	0.052																																																													
緑 えのきたけ	11.05	赤 けずりぶし	0.195																																																													
赤 えみそ	14.3	水	13																																																													

【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、ライ麦パン
- パン (1/2) ····· 1/2 黒糖パン
- ◎パン (基本配合) にはパン添加物 (ジャムやマーガリンなど) が付きます。

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)

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。

2月3日 (水)

節 分

病気や悪い出来事を追いはらうために、節分の日には、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけいり大豆を食べたりする習慣があります。

おに 鬼が苦手なヒイラギの枝に、いわしの頭をさして、家の入り口に立てる習慣もあります。

2月16日 (火)

給食では国産のレモンを使用しています。

レモン

レモンは明治時代に日本へ伝えられました。冬はあたたかく、夏は雨が少ない地方がレモンの栽培によいといわれています。日本では広島県、愛媛県、和歌山県で多く栽培されています。

「泉だこのやわらか煮」に使用しています。

2月22日 (月)

なにわうどん

甘辛く煮たうすあげをのせた「きつねうどん」は、大阪で生まれたと言われています。また、「とろろこんぶ」は、大阪で昔から作られている伝統的な食品の一つです。そこで、大阪市の給食では「きつねうどん」をイメージして、三角に切って、甘辛く煮たうすあげと、かまぼこ、青ねぎを入れました。そこに「とろろこんぶ」を入れて食べるので、「なにわうどん」と名付けられました。

2月26日 (金)

「泉だこのやわらか煮」に使用しています。

泉だこ

<img alt="Illustration of an octopus with the word '泉だこ' written in large letters next to it."