

1 (月)	豚肉のコチジャンいため トック もやしのナムル アーモンドフィッシュ	●豚肉のコチジャンいため	塩	0.26	
			赤 豚肉	52	
			料理酒	1.56	
ごはん	【豚肉のコチジャンいため】①豚肉は料理酒で下味をつける。砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にだいこんを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。【トック】①湯をわかし、にんじん、たまねぎを加えて煮る。②煮上がれば、トック、えのきたけを加えて煮、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。【もやしのナムル】①もやしはゆでるか、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、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。【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。	●もやしのナムル	緑 ブラックマップもやし	39	
			黄 砂糖	1.17	
			塩	0.26	
牛乳	エネルギー 775kcal たんぱく質 29.3g 脂質 16.8g 糖質 126.7g	●トック	米酢	0.78	
			黄 トック	26	
			黄 たまねぎ	36.4	
2 (火)	鶏肉のみそバターソース スープ煮 デコボン	●鶏肉のみそバターソース	黄 じゃがいも	35.1	
			緑 キャベツ	33.15	
			緑 たまねぎ	36.4	
パン (基本配合以外)	【鶏肉のみそバターソース】①鶏肉は塩、ワインで下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③赤みそ、八丁みそ、砂糖、バターに湯を少しずつ加えて煮、水ときでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつけ、配缶時に鶏肉にかける。【スープ煮】①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。【デコボン】①デコボンは1人1/4切ずつである。	●むきえだまめ (冷)	緑 むきえだまめ (冷)	6.5	
			塩	0.52	
			こしょう	0.026	
牛乳	エネルギー 744kcal たんぱく質 36.4g 脂質 20.6g 糖質 103.3g	●スープ煮	うすくちしょうゆ	1.3	
			チキンブイヨン	1.04	
			水	91	
3 (水)	豚肉と野菜のいためもの すまし汁 きな粉よもぎだんご	●豚肉と野菜のいためもの	●デコボン	44	
			緑 デコボン	44	
			赤 豚肉	19.5	
ごはん	【豚肉と野菜のいためもの】①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめ、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。【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、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②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、最後にみつばを加えて煮る。【きな粉よもぎだんご】①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水ときでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。②よもぎだんごはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。④きな粉は1人1袋ずつ添える。	●すまし汁	緑 えのきたけ	11.05	
			赤 鶏肉	39	
			塩	0.52	
牛乳	エネルギー 765kcal たんぱく質 29.6g 脂質 15.1g 糖質 127.7g	●すまし汁	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	
4 (木)	フライドチキン カレーシチュー (近江牛) おいawaiiピクルス フルーツゼリー	●フライドチキン	水	169	
			●きな粉よもぎだんご	黄 よもぎだんご	46.8
			黄 砂糖	1.3	
パン (基本配合以外)	【フライドチキン】①鶏肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイスで下味をつける。②鶏肉にでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。【カレーシチュー (近江牛)】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、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。【おいawaiiピクルス】①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、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、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちに①の材料を加えてつけ、十分味を含ませる。【フルーツゼリー】①和なしは液汁を十分にきる。②配缶時に和なし、ゼリーを混ぜる。	●おいawaiiピクルス	うすくちしょうゆ	0.65	
			水	13	
			黄 じゃがいもでん粉	0.39	
卒業祝い献立	エネルギー 1026kcal たんぱく質 37.8g 脂質 39.5g 糖質 129.8g	●カレーシチュー (近江牛)	赤 きな粉 (袋)	5	
			塩	0.26	
			ワインピネガー	1.3	
5 (金)	さごしのおろししょうゆかけ 一口がんもとさといものみそ煮 れんこんのいためもの	●一口がんもとさといものみそ煮	●フルーツゼリー	39	
			緑 ゼリー (みかん)	28.6	
			緑 和なし (カット缶)	28.6	
ごはん	【さごしのおろししょうゆかけ】①さごしはしょうが汁、料理酒で下味をつける。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℃、15分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。【一口がんもとさといものみそ煮】①一口がんもは熱湯をかけ油めきする。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといも、つなこんにゃくの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【れんこんのいためもの】①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、れんこんをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。	●れんこんのいためもの	緑 れんこん	31.2	
			黄 綿実油	0.39	
			黄 砂糖	0.65	
牛乳	エネルギー 809kcal たんぱく質 35.8g 脂質 20.6g 糖質 120.1g	●一口がんもとさといものみそ煮	こいくちしょうゆ	1.56	
			赤 鶏肉	13	
			黄 さといも (冷)	26	

8 (月)	肉じゃが はくさいのゆず風味 とら豆の煮もの 焼きのり	●肉じゃが 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 じゃがいも 46.8 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 49.4 緑 にんじん 19.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.56 塩 0.13 うすくちしょうゆ 4.55 こいくちしょうゆ 3.9 赤 けずりぶし 0.91 水 39 ●はくさいのゆず風味	緑 はくさい 49.4 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.56 緑 ゆず (果汁) 0.78 ●とら豆の煮もの 赤 とら豆 (乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.78 水(焼き物機) 33 水(釜) 20 ●焼きのり 赤 焼きのり (袋) 1.25
ごはん 牛 乳	【肉じゃが】 ①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けず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、糸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る。【はくさいのゆず風味】 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、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。【とら豆の煮もの】 (A: 焼き物機) ①とら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、２５０℃で立ち上げ、調理温度１５０℃、９０分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる) (B: 釜) ①とら豆は熱湯に３０分間ひたす。②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(６０分間以上) ③とら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) 【焼きのり】 ①焼きのりは１人１袋ずつである。	●えびと野菜のいためもの 赤 えび 45.5 料理酒 1.43 緑 たまねぎ 24.7 緑 ブラックマップもやし 26 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.26 緑 にんにく 0.26 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 0.26 黄 じゃがいもでん粉 0.26	●中華がゆ 赤 肉だんご 32.5 黄 精白米 13 緑 だいこん 29.9 緑 チンゲンサイ 22.1 緑 はくさい 24.7 緑 にんじん 6.37 緑 しいたけ (乾) 0.52 塩 0.52 うすくちしょうゆ 2.6 チキンブイヨン 1.95 黄 ごま油 0.26 水 169 ●はっさく 緑 はっさく 51
9 (火)	えびと野菜のいためもの 中華がゆ はっさく	●豚肉のしょうが焼き 赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 24.7 緑 しょうが 1.04 黄 砂糖 0.78 料理酒 1.56 みりん 0.91 こいくちしょうゆ 3.9 黄 綿実油 0.65 ●とうふのみそ汁 赤 とうふ (冷) 26 緑 だいこん 35.1 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11	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 ●なのはなのおひたし 緑 なのはな 20.8 緑 はくさい 24.7 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 2.34 赤 だしこんぶ 0.013 赤 けずりぶし 0.039 水 2.6 赤 かつおぶし (袋) 1
パン (基本配合) 牛 乳	【えびと野菜のいためもの】 ①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、えび、たまねぎ、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加え、水ときでん粉 (でん粉重量の２倍量の水でとく) でとろみをつける。【中華がゆ】 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、米、にんじん、だいこん、はくさい、しいたけ (乾) の順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんご、チンゲンサイを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。【はっさく】 ①はっさくは１人１/４切ずつである。	●さけのクリームスパゲッティ 赤 紅ざけ (フレーク) 26 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 61.1 緑 にんじん 12.61 緑 むきえだまめ (冷) 6.5 緑 しめじ 18.2 黄 綿実油 0.65 塩 1.3 こしょう 0.026 チキンブイヨン 0.52 黄 小麦粉 (薄力粉) 1.95 黄 綿実油 1.56	赤 牛乳 27.3 黄 クリーム 9.1 水 52 ※塩 1 ●カリフラワーとコーンのサラダ 緑 カリフラワー 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 0.39 黄 綿実油 0.52 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ (袋) 6
バター	エネルギー 771kcal たんぱく質 28.0g 脂質 16.9g 糖質 126.7g	●いわしのフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 ●みそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 だいこん 41.6 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 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 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 37.7 赤 赤じそ (塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91
10 (水)	豚肉のしょうが焼き とうふのみそ汁 なのはなのおひたし	●いわしのフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 ●みそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 だいこん 41.6 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 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 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 37.7 赤 赤じそ (塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91
ごはん 牛 乳	【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、綿実油で下味をつける。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、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２２０℃、１５分間、焼き物機で焼く。【とうふのみそ汁】 ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【なのはなのおひたし】 ①なのはな、はくさいは各々ゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけして煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。③かつおぶしは１人１袋ずつ添える。	●さけのクリームスパゲッティ 赤 紅ざけ (フレーク) 26 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 61.1 緑 にんじん 12.61 緑 むきえだまめ (冷) 6.5 緑 しめじ 18.2 黄 綿実油 0.65 塩 1.3 こしょう 0.026 チキンブイヨン 0.52 黄 小麦粉 (薄力粉) 1.95 黄 綿実油 1.56	赤 牛乳 27.3 黄 クリーム 9.1 水 52 ※塩 1 ●カリフラワーとコーンのサラダ 緑 カリフラワー 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 0.39 黄 綿実油 0.52 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ (袋) 6
11 (木)	さけのクリームスパゲッティ カリフラワーとコーンのサラダ 豆こんぶ	●いわしのフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 ●みそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 だいこん 41.6 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 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 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 37.7 赤 赤じそ (塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91
パン (１／２) 牛 乳	【さけのクリームスパゲッティ】 ①さけは流水解凍する。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分にいためてルウをつくり、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に少し冷ます) ④煮上がれば、さけ、しめじ、ルウを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にむきえだまめ、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。【カリフラワーとコーンのサラダ】 ①カリフラワー、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、米酢、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。	●いわしのフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 ●みそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 だいこん 41.6 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 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 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 37.7 赤 赤じそ (塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91
15 (月)	いわしのフライ みそ汁 きゅうりの赤じそあえ	●いわしのフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 ●みそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 だいこん 41.6 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 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 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 37.7 赤 赤じそ (塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91
ごはん 牛 乳	【いわしのフライ】 ①いわし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℃) 【みそ汁】 ①うすあげは熱湯をかけ油めきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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。【きゅうりの赤じそあえ】 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赤じそ、砂糖、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。	●いわしのフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 ●みそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 だいこん 41.6 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 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 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 37.7 赤 赤じそ (塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91
	エネルギー 788kcal たんぱく質 34.9g 脂質 23.4g 糖質 109.5g	●いわしのフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 ●みそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 だいこん 41.6 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 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 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 37.7 赤 赤じそ (塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91
	エネルギー 731kcal たんぱく質 30.5g 脂質 16.6g 糖質 114.9g	●いわしのフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 ●みそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 だいこん 41.6 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 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 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 37.7 赤 赤じそ (塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91
	エネルギー 769kcal たんぱく質 32.6g 脂質 26.9g 糖質 99.1g	●いわしのフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 ●みそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 だいこん 41.6 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 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 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 37.7 赤 赤じそ (塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91
	エネルギー 806kcal たんぱく質 26.3g 脂質 23.6g 糖質 122.1g	●いわしのフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8 ●みそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 だいこん 41.6 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 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 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 37.7 赤 赤じそ (塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91

16 (火)	とうふのミートグラタン 押麦と野菜のスープ煮 デコボン	●とうふのミートグラタン	水	19.5
	【とうふのミートグラタン】 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、牛ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、水、大豆を加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、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、小麦粉を加える。最後にミニパットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。【押麦と野菜のスープ煮】 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、キャベツ、じゃがいも、押麦の順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。【デコボン】 ①デコボンは1人1/4切ずつである。	赤 とうふ 32.5 赤 牛ひき肉 13 赤 大豆（粒状） 3.9 緑 たまねぎ 24.7 緑 ピーマン 5.59 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） 3.9 黄 パン粉 1.3	●押麦と野菜のスープ煮 赤 鶏肉 26 料理用ワイン 0.78 黄 押麦 6.5 黄 じゃがいも 35.1 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース（冷） 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●デコボン 緑 デコボン 44	
	エネルギー 776kcal たんぱく質 34.2g 脂質 20.4g 糖質 113.9g			
パン （基本配合以外） 牛 乳				

17 (水)	チキンカレーライス ビーンズサラダ ミニフィッシュ	●チキンカレーライス	水	130
	【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、チキンブイヨン、カレールウの素、りんごピューレ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。【ビーンズサラダ】①金時豆、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、こしょう、米酢、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①の材料にかけ、あえる。【ミニフィッシュ】①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 45.5 黄 じゃがいも 46.8 緑 たまねぎ 61.1 緑 にんじん 19.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 ローレル 0.013 カレールウの素 15.6 緑 りんごピューレ 3.9 チキンブイヨン 0.39	●ビーンズサラダ 赤 金時豆 (ドライパック) 6.5 緑 キャベツ 26 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 こしょう 0.013 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 0.78 黄 綿実油 0.39 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (袋) 5	
ごはん 牛乳	エネルギー 778kcal たんぱく質 29.4g 脂質 15.9g 糖質 129.3g			

18 (木)	豚肉のガーリック焼き スープ サワーソテー	●豚肉のガーリック焼き	緑	ほうれんそう	11.7
	【豚肉のガーリック焼き】 ①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、オリーブ油で下味をつける。②豚肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15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。ほうれんそうはゆでる。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煮上がれば、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。【サワーソテー】 ①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆで味つける。	赤 豚肉	60	塩	0.39
		料理用ワイン	1.8	こしょう	0.026
パ ン (基本配合以外)	牛 乳	塩	0.3	うすくちしょうゆ	1.3
		こしょう (粗挽)	0.03	チキンブイヨン	1.95
	エネルギー 728kcal たんぱく質 36.5g 脂質 21.3g 糖質 97.6g	ガーリック	0.03	水	169
		こいくちしょうゆ	1.5	●サワーソテー	
		黄 オリーブ油	0.45	緑 キャベツ	33.15
		●スープ		黄 綿実油	0.39
		赤 鶏肉	19.5	黄 砂糖	0.65
		料理用ワイン	0.65	塩	0.13
		黄 じゃがいも	35.1	ワインピネガー	0.91
		緑 たまねぎ	45.5	うすくちしょうゆ	0.52
		緑 にんじん	12.61		

19(金)	鶏肉のチリソース焼き 中華煮 だいごんの中華あえ	●鶏肉のチリソース焼き	緑	しいたけ（乾）	1.04
	【鶏肉のチリソース焼き】①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【中華煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあけは熱湯をかけ油ぬきする。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、はくさい、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、あつあけを加えて煮、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、チンゲンサイを加えて煮、水ときでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。【だいごんの中華あえ】①だいごんはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にだいごんにかけ、あえる。	赤 鶏肉 60 緑 しょうが 0.45 緑 にんにく 0.3 黄 砂糖 1.2 塩 0.3 こいくちしょうゆ 0.6 ケチャップ 9 トウバンジャン 0.03	黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.39 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		
ごはん		●中華煮	緑	だいごん	39
牛乳		赤 豚肉 26 料理酒 0.78 赤 あつあけ（冷） 39 緑 はくさい 36.4 緑 たまねぎ 36.4 緑 チンゲンサイ 22.1 緑 にんじん 13	黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.78 黄 ごま油 0.26		
		エネルギー 787kcal たんぱく質 36.3g 脂質 19.9g 糖質 115.7g			

22 (月)	鶏肉のてり焼き さつまいものみそ汁 きんぴらごぼう	●鶏肉のてり焼き	赤 赤みそ	14.3
	【鶏肉のてり焼き】①鶏肉は砂糖、みりん、こいくちしょ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、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【さつまいものみそ汁】①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②にぼしでだしをとり、たまねぎ、はくさい、さつまいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る。)③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【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、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 鶏肉 60 黄 砂糖 0.9 みりん 3.3 こいくちしょうゆ 3.6	赤 白みそ 2.6 赤 にぼし 2.6 水 169	
ごはん		●さつまいものみそ汁	赤 豚肉 13	
牛乳		黄 さつまいも 23.4 緑 はくさい 36.4 緑 たまねぎ 24.7 緑 青ねぎ 6.11 緑 しめじ 11.7	緑 ごぼう 23.4 緑 にんじん 12.61 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6	
	エネルギー 760kcal たんぱく質 31.8g 脂質 14.7g 糖質 125.1g			

23 (火)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツときゅうりのサラダ	●チキンレバーカツ	こしょう	0.013
	[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、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけて煮、最後にさんどまめを加えて煮る。 [キャベツときゅうりのサラダ] ①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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、ワインピネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 チキンレバーカツ 60	うすくちしょうゆ	1.3
		黄 なたね油 10	ケチャップ	9.1
パン (基本配合)	牛 乳	●ケチャップ煮	チキンブイヨン	0.78
		赤 豚肉 26	水	65
		黄 じゃがいも 46.8	●キャベツときゅうりのサラダ	
ブルーベリー ジャム		緑 たまねぎ 36.4	緑 キャベツ	22.1
		緑 にんじん 24.7	緑 きゅうり	19.5
		緑 さんどまめ (冷) 13	黄 砂糖	1.04
		緑 トマト (缶) 13	塩	0.26
		黄 綿実油 0.39	ワインピネガー	1.04
		黄 砂糖 0.52	黄 綿実油	0.39
		塩 0.52		
	エネルギー 931kcal たんぱく質 34.8g 脂質 31.6g 糖質 126.9g			

【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、パンブキンパン、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、海そう類）

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。


3月9日（火）

はっさく

はっさくは、12月下旬ごろから収穫が始まりますが、収穫直後のはっさくは酸味が強いので、1、2か月ほど貯蔵し、酸味が落ち着いてから出荷します。2月から3月にかけて、たくさん出回ります。

はっさくは、広島県で生まれた果物です。

袋を開いて、果肉の部分を食べましょう。



【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。

かんぴょうは、「夕顔」の果実をひも状にむいて乾燥させた食品です。夕顔はウリ科の植物でアジア・アフリカの熱帯地方が原産で、日本では栃木県が全国の生産量の多くを占めています。かんぴょうは、巻き寿司の具や昆布巻きなどによく使われていますが、味がたんぱくなため、さまざまな料理に使うことができます。今回はカレーの風味をつけて揚げています。

〈かんぴょうのカレー風味揚げ〉

（材料：4人分）

かんぴょう ……40 g
こいくちしょうゆ ……小さじ1
カレー粉 ……小さじ1/2
小麦粉（薄力粉） ……大さじ1
でんぶん ……大さじ1
塩 ……少々
こしょう ……少々
水 ……大さじ1/2
油 ……適量

（作り方）

①かんぴょうは、ゆでてから5 cm幅に切る。水気をきり、こいくちしょうゆで下味をつける。

②ボウルなどにAを混ぜ合わせて衣をつくり、①につけ、180℃に熱した油で揚げる。

（大阪市栄養教職員研究会）

※3月19日（金）は小学校が卒業式のため、給食調理校が小学校の場合、給食はありません。


3月4日（木）

卒業おめでとございます

卒業祝い献立には、3年生の卒業を

お祝いする気持ちから

こめられています。



3月10日（水）

なのはな

なのはなは、鮮やかな緑色をしたほろ苦い野菜で、「なばな（菜花）」や「はなな（花菜）」ともいわれています。葉が黄緑色で、やわらかい在来種（和種）と、葉の色が濃く、葉が厚い西洋種とがあります。

2月から3月に旬を迎える、春の訪れを感じさせる緑黄色野菜です。

