

6(木) パン (基本配合以外) 牛乳	ケチャップ煮 さんどまめとコーンのソテー りんごのクラフティ		
	[ケチャップ煮] ①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、ローレル、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にグリンピースを加えて煮る。[さんどまめとコーンのソテー] ①さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんごのクラフティ] ①りんごは液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。液卵は流水解凍する。(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、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、りんごの順に加えて混ぜる。③ミニバットにコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、2.5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 847kcal たんぱく質 33.0g 脂質 21.5g 糖質 130.4g	●ケチャップ煮 赤 鶏肉 45.5 黄 料理用ワイン 1.43 緑 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 黄 グリンピース(冷) 6.5 黄 純実油 0.39 黄 トマトピューレ 3.9 黄 ケチャップ 10.4 黄 砂糖 0.52 黄 塩 0.65 黄 こしょう 0.039 黄 ローレル 0.039 黄 チキンブイヨン 1.04
	きびなごてんぶら 豚汁 わかたけ煮	エネルギー 792kcal たんぱく質 29.0g 脂質 22.0g 糖質 119.5g	●さんどまめとコーンのソテー 緑 さんどまめ 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 純実油 0.39 黄 塩 0.26 黄 こしょう 0.013 ●りんごのクラフティ 緑 りんご(カット缶) 29 黄 小麦粉(薄力粉) 4 赤 鶏卵 3.4 黄 クリーム 8 黄 砂糖 2 黄 コーンフレーク 3
7(金) ごはん 牛乳	[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ね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) ②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にきびなごてんぶらにかける。[豚汁] ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がりは、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[わかたけ煮] ①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がりは、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。	エネルギー 847kcal たんぱく質 33.0g 脂質 21.5g 糖質 130.4g	●きびなごてんぶら 赤 きびなごてんぶら 45.5 赤 なたね油 6.5 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 米酢 1.3 こいくちしょうゆ 1.95 水 1.3 ●豚汁 赤 豚肉 26 赤 キャベツ 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 13
	エネルギー 792kcal たんぱく質 29.0g 脂質 22.0g 糖質 119.5g	●わかたけ煮 赤 たけのこ(水煮) 26 赤 わかめ(冷) 6.5 黄 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.65 黄 塩 0.13 赤 うすくちしょうゆ 1.56 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5	
10(月) パン (基本配合以外) 牛乳	コーンクリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ かわちばんかん	エネルギー 833kcal たんぱく質 32.6g 脂質 21.7g 糖質 126.8g	●コーンクリームシチュー 赤 鶏肉 39 黄 料理用ワイン 1.17 黄 じゃがいも 45.5 黄 たまねぎ 39 緑 スイートコーン(クリーム缶) 39 緑 コーン(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 マッシュルーム(水煮) 13 黄 純実油 0.65 黄 塩 0.78 黄 こしょう 0.039 黄 小麦粉(薄力粉) 3.9
	[コーンクリームシチュー] ①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③別釜にバターを温め、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、④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) ④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、スイートコーン、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけしで煮こみ、最後にグリンピース、牛乳を加えて煮る。[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、ワインビ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。[かわちばんかん] ①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。	エネルギー 833kcal たんぱく質 32.6g 脂質 21.7g 糖質 126.8g	●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 19.5 緑 きゅうり 19.5 黄 砂糖 0.91 黄 塩 0.26 黄 ワインビネガー 0.91 黄 純実油 0.39 ●かわちばんかん 緑 かわちばんかん 34
11(火) ごはん 牛乳	豚丼 湯葉のすまし汁 かぼちゃのしょうゆ焼き	エネルギー 749kcal たんぱく質 29.0g 脂質 15.9g 糖質 122.5g	●豚丼 赤 豚肉 52 赤 料理酒 1.56 赤 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.95 黄 みりん 1.3 黄 塩 0.26 赤 うすくちしょうゆ 2.6 赤 こいくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●湯葉のすまし汁 赤 湯葉 2.6 緑 たけのこ(水煮) 19.5 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 塩 0.52 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 ●かぼちゃのしょうゆ焼き 緑 かぼちゃ(冷) 52 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 1.3
	[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、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にんじん、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。 [湯葉のすまし汁] ①湯葉はもどす。たけのこはゆでる。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、たけのこを加えて煮る。③煮上がりは、湯葉を加えて煮、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。 [かぼちゃのしょうゆ焼き] ①かぼちはみりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②かぼちは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。	エネルギー 749kcal たんぱく質 29.0g 脂質 15.9g 糖質 122.5g	エネルギー 749kcal たんぱく質 29.0g 脂質 15.9g 糖質 122.5g
12(水) ごはん 牛乳	ブルコギ とうふのスープ きゅうりの甘酢づけ ミニフィッシュ	エネルギー 755kcal たんぱく質 32.6g 脂質 19.2g 糖質 113.0g	●ブルコギ 赤 牛肉 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にら 6.5 緑 しづが 1.04 黄 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.3 黄 こいくちしょうゆ 3.25 黄 チヂミヤン 0.65 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま(白) 0.65 黄 すりごま(白) 0.65 ●とうふのスープ 赤 焼き豚 19.5 赤 とうふ(冷) 26 緑 にんじん 13
	[ブルコギ] ①牛肉はしうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジヤン、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、にら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℃、13分間、焼き物機で焼く。 [とうふのスープ] ①わかめ(乾)はもどす。②湯、豚骨スープをわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がりは、焼き豚、とうふ、もやし、えのきだけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。 [きゅうりの甘酢づけ] ①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。 [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。	エネルギー 755kcal たんぱく質 32.6g 脂質 19.2g 糖質 113.0g	●ブルコギ 緑 ブラックマッペもやし 13 緑 えのきだけ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 塩 0.91 黄 こしょう 0.026 黄 うすくちしょうゆ 1.3 黄 豚骨スープ 16.9 水 152.1 ●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 黄 塩 0.13 黄 米酢 1.3 黄 うすくちしょうゆ 0.65 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5
13(木) パン (1/2) 牛乳	カレースパゲッティ キャベツのひじきドレッシング バナナ	エネルギー 743kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.3g 糖質 107.8g	●カレースパゲッティ 赤 豚ひき肉 32.5 赤 ベーコン 6.5 黄 スパゲッティ 39 黄 純実油 1.17 黄 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 トマト(缶) 13 緑 ピーマン 13 黄 にんにく 0.65 黄 純実油 0.65 黄 カレー粉 0.13 黄 塩 0.65
	[カレースパゲッティ] ①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加えてにんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、カレールウの素(カレールウの素は1.5倍量のぬるま湯でとく)、こいくちしょうゆで味つけし、スパゲッティを加えて更にいためる。 [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ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 [バナナ] ①バナナは1人1本ずつである。	エネルギー 743kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.3g 糖質 107.8g	●カレースパゲッティ カレールウの素 7.8 こいくちしょうゆ 0.39 ※塩 1 ●キャベツのひじきドレッシング 緑 キャベツ 32.5 赤 ひじき 0.26 黄 砂糖 1.04 黄 塩 0.13 黄 米酢 0.65 黄 うすくちしょうゆ 0.65 黄 純実油 0.52 ●バナナ 緑 バナナ 66.6

	八宝菜 チンゲンサイともやしのしょうがあえ みかん(缶)	●八宝菜	こしょう	0.026
14(金) ごはん 牛乳 個別対応 状立 うずら卵)	[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、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけし、「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。[チンゲンサイともやしのしょうがあえ] ①チンゲンサイはゆでる。もやはゆでるか、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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[みかん(缶)] ①みかんは1人1/30缶ずつである。	赤 豚肉 39 赤 料理酒 1.17 赤 うずら卵(水煮) 26 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 19.5 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 ピーマン 13 緑 しいたけ(乾) 1.3 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.65 黄 塩 0.39	うすくちしようゆ こいくちしようゆ じゃがいもでん粉 水 ●チンゲンサイともやしのしょうがあえ チングンサイ ブラックマッペもやし しょうが 砂糖 うすくちしようゆ ●みかん(缶) みかん(缶)	1.3 2.6 1.3 10.4 19.5 26 1.3 0.39 1.04 2.34 57
エネルギー 749kcal たんぱく質 27.3g 脂質 17.4g 糖質 120.8g				
17(月) パン (基本配合) 牛乳	じゃがいものミートグラタン スープ きゅうりのバジル風味サラダ 発酵乳	●じゃがいものミートグラタン 赤 牛ひき肉 19.5 赤 豚ひき肉 19.5 赤 じゃがいも 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 グリンピース(冷) 3.9 緑 にんにく 0.13 黄 綿実油 0.65 黄 料理用ワイン 1.3 黄 塩 0.13 黄 こしょう 0.039 黄 ケチャップ 7.8 黄 トマトピューレ 6.5 黄 ウスターソース 1.3 黄 小麦粉(薄力粉) 2.6 黄 パン粉 1.3 黄 水 6.5 ●スープ 赤 鶏肉 26 赤 料理用ワイン 0.78	キャベツ にんじん パセリ しめじ 塩 こしょう うすくちしようゆ チキンブイヨン 水 ●きゅうりのバジル風味サラダ 緑 きゅうり 32.5 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 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	32.5 13 0.65 13 0.39 0.026 1.3 1.3 1.95 169 32.5 13 0.65 13 1.3 0.39 1.3 0.26 0.65 0.013 0.39 70
エネルギー 745kcal たんぱく質 35.5g 脂質 20.5g 糖質 104.6g				
18(火) ごはん 牛乳 個別対応 状立 鶏卵)	あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 えんどうの卵とじ 焼きのり	●あかうおのしょうゆだれかけ 赤 あかうお 60 赤 塩 0.12 赤 料理酒 1.8 赤 みりん 2.4 赤 うすくちしようゆ 2.4 ●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 3.9 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 6.5 赤 えんどう 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65	けずりぶし 水 ●えんどうの卵とじ 赤 鶏ひき肉 6.5 赤 鶏卵 26 赤 えんどう 13 黄 砂糖 0.65 みりん 0.39 うすくちしようゆ 2.47 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25	2.6 169 ●えんどうの卵とじ 赤 鶏ひき肉 6.5 赤 鶏卵 26 赤 えんどう 13 黄 砂糖 0.65 みりん 0.39 うすくちしようゆ 2.47 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
エネルギー 750kcal たんぱく質 33.6g 脂質 16.8g 糖質 116.1g				
19(水) ごはん 牛乳	肉じゃが もやしのゆずの香あえ ごまかかいため	●肉じゃが 赤 牛肉 45.5 赤 料理酒 1.43 黄 じゃがいも 58.5 緑 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 黄 みりん 0.65 黄 塩 0.13 黄 うすくちしようゆ 3.9 赤 こいくちしようゆ 3.25 赤 けずりぶし 0.91 赤 水 39	●もやしのゆずの香あえ 緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.04 赤 塩 0.13 赤 米酢 0.65 緑 うすくちしようゆ 0.65 緑 ゆず(果汁) 0.65 ●ごまかかいため 緑 たけのこ(水煮) 26 黄 綿実油 0.39 黄 みりん 1.95 赤 かつおぶし(碎片) 0.91 赤 いりごま(白) 0.65 水 1.3	2.6 169 ●えんどうの卵とじ 赤 鶏ひき肉 6.5 赤 鶏卵 26 赤 えんどう 13 黄 砂糖 0.65 みりん 0.39 うすくちしようゆ 2.47 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
エネルギー 745kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.8g 糖質 121.9g				
20(木) パン (基本配合以外) 牛乳	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ ミックスフルーツ(缶)	●豚肉と野菜のカレースープ煮 赤 豚肉 45.5 赤 料理用ワイン 1.43 黄 じゃがいも 32.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 黄 みりん 0.65 黄 塩 0.13 黄 うすくちしようゆ 3.9 赤 こいくちしようゆ 3.25 赤 けずりぶし 0.91 赤 水 39	ウスターソース 1.3 こいくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●変わりピザ 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ缶 5 緑 コーン(冷) 4 緑 ピーマン 2 緑 ピザソース 2 赤 細切りチーズ 5 ●ミックスフルーツ(缶) 緑 ミックスフルーツ(缶) 65	1.3 1.3 1.04 91 4 5 4 2 2 5 65
エネルギー 851kcal たんぱく質 35.5g 脂質 23.8g 糖質 123.7g				
21(金) ごはん 牛乳	さけのごまみそ焼き 五目汁 ひじきのいため煮	●さけのごまみそ焼き 赤 さけ(角) 65 黄 ねりごま 1.95 黄 砂糖 0.39 黄 うすくちしようゆ 2.6 赤 白みそ 1.95 黄 いりごま(白) 1.3 ●五目汁 赤 鶏肉 19.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 39 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 青ねぎ 6.5 塩 0.78 黄 カレー粉 0.026 黄 カレー粉 0.39	うすくちしようゆ だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●ひじきのいため煮 赤 うすあげ(冷) 3.9 赤 ひじき 2.6 緑 にんじん 6.5 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.65 ●五目汁 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13	5.2 0.65 2.6 169 ●ひじきのいため煮 赤 うすあげ(冷) 3.9 赤 ひじき 2.6 緑 にんじん 6.5 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.65 ●五目汁 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13
エネルギー 732kcal たんぱく質 36.2g 脂質 16.0g 糖質 110.8g				

24(月)	一口トンカツ ミネストローネ 豆こんぶ	<p>●一口トンカツ 赤 一口トンカツ 60 黄 なたね油 9 ●ミネストローネ 赤 鶏肉 13 料理用ワイン 0.39 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 にんにく 0.65 緑 パセリ 0.65</p> <p>黄 オリーブ油 0.65 トマトピューレ 13 砂糖 0.13 塩 0.39 こしょう 0.039 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ(袋) 6</p>
	[一口トンカツ] 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°C) [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煮上がれば、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。 [豆こんぶ] ①豆こんぶは1人1袋ずつである。	
パン (基本配合以外) 牛 乳	エネルギー 919kcal たんぱく質 34.4g 脂質 32.7g 糖質 121.8g	
	牛肉と大豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ レタスとコーンのサラダ ヨーグルト	
25(火)	[牛肉と大豆のカレーライス] ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。 [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、270°Cで立ち上げ、調理温度220°C、15分間、焼き物機で焼く。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。 [レタスとコーンのサラダ] ①レタス、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、りんご酢、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。 [ヨーグルト] ①ヨーグルトは1人1コずつである。	<p>●牛肉と大豆のカレーライス 赤 牛肉 39 黄 じゃがいも 39 赤 大豆(ドライパック) 10.4 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 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</p> <p>●焼きミニハンバーグ 赤 ミニハンバーグ 30 ●レタスとコーンのサラダ 緑 レタス 39 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 りんご酢 0.39 うすくちしょうゆ 0.26 黄 綿実油 0.52 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108</p>
	エネルギー 923kcal たんぱく質 33.7g 脂質 24.2g 糖質 142.6g	
26(水)	かやくご飯 みそ汁 まっ茶ういろう	<p>●かやくご飯 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 赤 ちくわ 13 緑 にんじん 13 緑 さんどまめ 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.14 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 0.13 赤 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 赤 水 26 赤 きざみのり(袋) 0.8</p> <p>●みそ汁 赤 とうふ(冷) 13 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 ブラックマッシュモヤシ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 白みそ 13 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169</p> <p>●まっ茶ういろう 赤 白いんげん(ペースト) 10 赤 上新粉 8 緑 抹茶 0.1 黄 砂糖 5 水 10</p>
	[かやくご飯] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、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。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。 [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、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。 ③煮上がれば、とうふ、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。 [まっ茶ういろう] ①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。	
27(木)	かつおのガーリックマヨネーズ焼き ベーコンと野菜のスープ グリーンアスパラガスのソテー	<p>●かつおのガーリックマヨネーズ焼き 赤 かつお 50 緑 にんにく 0.375 塩 0.25 こしょう(白) 0.0375 黄 マヨネーズ 7.5 ●ベーコンと野菜のスープ 赤 ベーコン 6.5 黄 じゃがいも 32.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5</p> <p>●グリーンアスパラガスのソテー 緑 グリーンアスパラガス 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 オリーブ油 0.26 塩 0.26 こしょう 0.013</p>
	[かつおのガーリックマヨネーズ焼き] ①かつおはにんにく、塩、こしょう、マヨネーズを合わせて下味をつける。②かつおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270°Cで立ち上げ、調理温度220°C、13分間、焼き物機で焼く。 [ベーコンと野菜のスープ] ①ベーコンはからいりし、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。②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、最後にグリンピースを加えて煮る。 [グリーンアスパラガスのソテー] ①グリーンアスパラガスはゆでる。②オリーブ油を熱し、コーン、グリーンアスパラガスの順にいため、塩、こしょうで味つけする。	
パン (減量) 牛 乳	エネルギー 701kcal たんぱく質 28.3g 脂質 12.8g 糖質 118.2g	
	りんご ジャム	
28(金)	ちくわのいそべあげ あつあげとさといもの煮もの あっさりキャベツ	<p>●ちくわのいそべあげ 赤 ちくわ 45.5 黄 小麦粉(薄力粉) 9.1 赤 あおのり 0.39 黄 なたね油 6.5 ●あつあげとさといもの煮もの 赤 鶏肉 13 料理酒 0.39 黄 さといも(冷) 39 つなこんにゃく 19.5 赤 あつあげ(冷) 26 緑 たまねぎ 52</p> <p>●あっさりキャベツ 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52</p>
	[ちくわのいそべあげ] ①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。 [あつあげとさといもの煮もの] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。 [あっさりキャベツ] 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、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。	
31(月)	エネルギー 820kcal たんぱく質 28.7g 脂質 20.3g 糖質 130.6g	
	ホイコウロー 中華スープ きゅうりのピリ辛あえ	
ごはん 牛 乳	[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、こいくちしょうゆ、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の調味液で味つけする。 [中華スープ] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。こまつなは流水解凍する。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。 [きゅうりのピリ辛あえ] 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、米酢、うすくちしょうゆ、ラー油を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	
	エネルギー 780kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.6g 糖質 112.4g	

【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。

5月10日(月)

かわちばんかん

かわちばんかんは、熊本市河内町で発見されたみかんの仲間です。寒さに弱いので、一年を通じて暖かい地域で栽培されています。5月ごろに花が咲いて実ができるが、実がふくらんでから冬を越し、春から夏に収穫します。



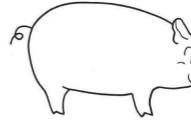
5月24日(月)

手洗いの大切さ

私たちの人の手には、目に見える汚れのほかに、目に見えない細菌やウイルスなどがたくさんついています。
 給食の前後やトイレの後、休憩時間などには、しっかりと手を洗い、感染症や食中毒などを予防しましょう。
★手を洗う時は、手の平や手の甲だけでなく、指の間、指先、爪、手首まできれいに洗いましょう。

5月31日(月)

ホイコウロー

ホイコウローは中国の四川料理の一つです。
 中国料理では、材料を煮たあとに鍋にもどし、いためて仕上げることを、「回す鍋」と書いて「回鍋(ホイコウ)」といいます。また、豚肉のことを「肉(ロー)」というので、「回鍋肉(ホイコウロー)」という名前がつきました。

 今日の給食では、豚ばら肉をゆでてから、ほかの材料と一緒にいためています。