

6(木)	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	水	91			
	【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、チキンブイオンで味つけてし煮、最後にグリー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℃、25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）	赤　鶏肉 料理用ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース（冷） 綿実油 トマトピューレ ケチャップ 砂糖 塩 こしょう ローレル チキンブイオン	45.5 1.43 39 45.5 19.5 6.5 0.39 3.9 10.4 0.52 0.65 0.039 0.039 1.04	緑　さんどまめ コーン（冷） 綿実油 塩 こしょう りんご（カット缶） 小麦粉（薄力粉） 鶏卵 クリーム 砂糖 コーンフレーク	32.5 6.5 0.39 0.26 0.013 29 4 3.4 8 2 3				
エネルギー 847kcal　たんぱく質 33.0g　脂質 21.5g　糖質 130.4g									
7(金)	きびなごてんぷら　豚汁　わかたけ煮			●きびなごてんぷら	赤　白みそ	5.2			
	【きびなごてんぷら】①きびなごてんぷ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℃）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ぷらにかける。【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。【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煮上がれば、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。	赤黄黄　きびなごてんぷら なたね油 砂糖 みりん 米酢 こいくちしょうゆ 水	45.5 6.5 0.65 1.3 1.3 1.95 1.3	赤　白みそ だしこんぶ けずりぶし 水	0.65 2.6 169 26 6.5 0.65 0.13				
ごはん牛乳	●豚汁			赤　豚肉		黄　砂糖	1.56		
	【きびなごてんぷら】①きびなごてんぷ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℃）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ぷらにかける。【豚汁】①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煮上がれば、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。			赤黄黄　きびなごてんぷら なたね油 砂糖 みりん 米酢 こいくちしょうゆ 水	45.5 6.5 0.65 1.3 1.3 1.95 1.3	赤　白みそ だしこんぶ けずりぶし 水	0.65 2.6 169 26 6.5 0.65 0.13		
エネルギー 792kcal　たんぱく質 29.0g　脂質 22.0g　糖質 119.5g									
10(月)		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				●コーンクリームシチュー	黄　綿実油	1.82	
	【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、弱火で小麦粉が色つ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煮こみ、最後にグリーンピース、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。	赤　鶏肉 料理用ワイン じゃがいも たまねぎ スイートコーン（クリーム缶） コーン（冷） にんじん グリーンピース（冷） マッシュルーム（水煮） 綿実油 塩 こしょう 小麦粉（薄力粉）	39 1.17 45.5 39 39 13 13 6.5 13 0.65 0.78 0.039 3.9	黄　綿実油 バター 牛乳	1.3 27.3 91				
ごはん牛乳	●キャベツときゅうりのサラダ			緑　キャベツ		黄　砂糖	0.91		
	【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、弱火で小麦粉が色つ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煮こみ、最後にグリーンピース、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。	赤　鶏肉 料理用ワイン じゃがいも たまねぎ スイートコーン（クリーム缶） コーン（冷） にんじん グリーンピース（冷） マッシュルーム（水煮） 綿実油 塩 こしょう 小麦粉（薄力粉）	39 1.17 45.5 39 39 13 13 6.5 13 0.65 0.78 0.039 3.9	黄　綿実油 バター 牛乳	1.3 27.3 91				
エネルギー 833kcal　たんぱく質 32.6g　脂質 21.7g　糖質 126.8g									
11(火)				豚丼　湯葉のすまし汁　かぼちゃのしょうゆ焼き			●豚丼	赤　水	26
	【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、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煮上がれば、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かぼちゃはみりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②かぼちゃ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。	赤　鶏肉 料理酒 糸こんにゃく たまねぎ にんじん 青ねぎ 綿実油 砂糖 みりん 塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	52 1.56 26 58.5 13 6.5 0.65 1.95 1.3 0.26 2.6 5.2 0.104 0.39	赤　湯葉 たけのこ（水煮） わかめ（乾） 塩 うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	2.6 19.5 0.65 0.52 5.2 0.65 2.6 169				
ごはん牛乳	●かぼちゃのしょうゆ焼き			緑　かぼちゃ（冷）		赤　みりん	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、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煮上がれば、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かぼちゃはみりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②かぼちゃ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。	赤　鶏肉 料理酒 糸こんにゃく たまねぎ にんじん 青ねぎ 綿実油 砂糖 みりん 塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	52 1.56 26 58.5 13 6.5 0.65 1.95 1.3 0.26 2.6 5.2 0.104 0.39	赤　湯葉 たけのこ（水煮） わかめ（乾） 塩 うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし	2.6 19.5 0.65 0.52 5.2 0.65 2.6 169				
エネルギー 749kcal　たんぱく質 29.0g　脂質 15.9g　糖質 122.5g									
12(水)				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			●ブルコギ	緑　ブラックマッペもやし	13
	【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、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煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきたけを加えて煮、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。	赤　牛肉 たまねぎ にら しょうが 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（白） すりごま（白） ●とうふのスープ 焼き豚 とうふ（冷） にんじん	45.5 32.5 6.5 1.04 0.26 1.3 3.25 0.65 0.65 0.65 19.5 26 13	緑　えのきたけ わかめ（乾） 塩 こしょう うすくちしょうゆ 豚骨スープ 水	13 0.65 0.91 0.026 1.3 16.9 152.1				
ごはん牛乳	●きゅうりの甘酢づけ			緑　きゅうり		黄　砂糖	0.91		
	【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、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煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきたけを加えて煮、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。	赤　牛肉 たまねぎ にら しょうが 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（白） すりごま（白） ●とうふのスープ 焼き豚 とうふ（冷） にんじん	45.5 32.5 6.5 1.04 0.26 1.3 3.25 0.65 0.65 0.65 19.5 26 13	緑　えのきたけ わかめ（乾） 塩 こしょう うすくちしょうゆ 豚骨スープ 水	13 0.65 0.91 0.026 1.3 16.9 152.1				
エネルギー 755kcal　たんぱく質 32.6g　脂質 19.2g　糖質 113.0g									
13(木)				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			●カレースパゲッティ	赤　カレールウの素	7.8
	【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ひじきはたっぶ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。	赤　豚ひき肉 ベーコン スパゲッティ 綿実油 たまねぎ にんじん トマト（缶） ピーマン にんにく 綿実油 カレー粉 塩	32.5 6.5 39 1.17 52 19.5 13 13 0.65 0.65 0.13 0.65	赤　こいくちしょうゆ ※塩	0.39 1				
ごはん牛乳	●キャベツのひじきドレッシング			緑　キャベツ		黄　砂糖	1.04		
	【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ひじきはたっぶ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。	赤　豚ひき肉 ベーコン スパゲッティ 綿実油 たまねぎ にんじん トマト（缶） ピーマン にんにく 綿実油 カレー粉 塩	32.5 6.5 39 1.17 52 19.5 13 13 0.65 0.65 0.13 0.65	赤　こいくちしょうゆ ※塩	0.39 1				
エネルギー 743kcal　たんぱく質 27.8g　脂質 22.3g　糖質 107.8g									

14(金)	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		
	【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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、「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しょうが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、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	うすくちしょうゆ	1.3	
ごはん牛乳				赤 料理酒	1.17	こいくちしょうゆ	2.6	
				赤 うずら卵 (水煮)	26	黄 じゃがいもでん粉	1.3	
個別対応立 (うずら卵)				緑 たまねぎ	39	水	10.4	
				緑 キャベツ	26	●チンゲンサイともやしのしょうがあえ		
				緑 にんじん	19.5	緑 チンゲンサイ	19.5	
				緑 たけのこ (水煮)	13	緑 ブラックマッペもやし	26	
				緑 ピーマン	13	緑 しょうが	0.39	
				緑 しいたけ (乾)	1.3	黄 砂糖	1.04	
				黄 綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	2.34	
				黄 砂糖	0.65	●みかん (缶)		
				黄 塩	0.39	緑 みかん (缶)	57	
17(月)	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	緑 じゃがいも	32.5	キャベツ	32.5
	【じゃがいものミートグラタン】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、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、グリーンピース、じゃがいもの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、①の小麦粉を加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18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。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【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、うすくちしょうゆ、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。【発酵乳】①発酵乳は1人1本ずつである。			赤 牛ひき肉	19.5	緑 じゃがいも	0.65	
パン (基本配合)				赤 豚ひき肉	19.5	緑 しめじ	13	
				緑 じゃがいも	32.5	塩	0.39	
牛乳				緑 たまねぎ	26	こしょう	0.026	
				緑 グリンピース (冷)	3.9	うすくちしょうゆ	1.3	
				緑 にんにく	0.13	チキンブイオン	1.95	
				緑 綿実油	0.65	水	169	
				黄 料理用ワイン	1.3	●きゅうりのバジル風味サラダ		
				塩	0.13	きゅうり	32.5	
				こしょう	0.039	砂糖	0.78	
				黄 ケチャップ	7.8	塩	0.26	
				黄 トマトピューレ	6.5	ワインビネガー	0.65	
				黄 ウスターソース	1.3	うすくちしょうゆ	0.26	
				黄 小麦粉 (薄力粉)	2.6	●バジル		
				黄 パン粉	6.5	綿実油	0.013	
いちごジャム				●スープ	赤 鶏肉	26	●発酵乳	0.39
				赤 料理用ワイン	0.78	赤 発酵乳	70	
18(火)	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 けずりぶし	2.6
	【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℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、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、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、最後に白ねぎを加えて煮る。【えんどうの卵とじ】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) えんどうはさやから出してゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏ひき肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 塩	0.12	●えんどうの卵とじ	169	
ごはん牛乳				赤 料理酒	1.8	赤 鶏ひき肉	6.5	
				赤 みりん	2.4	赤 鶏卵	26	
				赤 うすくちしょうゆ	2.4	緑 えんどう	13	
				●みそ汁	黄 砂糖	0.65		
				赤 うすあげ (冷)	3.9	みりん	0.39	
				赤 じゃが芋	32.5	うすくちしょうゆ	2.47	
				緑 たまねぎ	32.5	赤 だしこんぶ	0.104	
				緑 にんじん	13	赤 けずりぶし	0.39	
				緑 白ねぎ	6.5	水	26	
				赤 赤みそ	13	●焼きのり		
				赤 白みそ	5.2	赤 焼きのり (袋)	1.25	
				赤 だしこんぶ	0.65			
19(水)	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	●もやしのゆずの香あえ	
	【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、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る。【もやしのゆずの香あえ】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、み酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。【ごまかかいため】①たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤 料理酒	1.43	緑 ブラックマッペもやし	39	
ごはん牛乳				黄 じゃがいも	58.5	黄 砂糖	1.04	
				緑 糸こんにゃく	26	塩	0.13	
				緑 たまねぎ	39	米酢	0.65	
				緑 にんじん	19.5	うすくちしょうゆ	0.65	
				緑 綿実油	0.65	緑 ゆず (果汁)	0.65	
				黄 砂糖	1.3	●ごまかかいため		
				黄 みりん	0.65	緑 たけのこ (水煮)	26	
				塩	0.13	黄 綿実油	0.39	
				うすくちしょうゆ	3.9	みりん	1.95	
				こいくちしょうゆ	3.25	こいくちしょうゆ	1.04	
				けずりぶし	0.91	かつおぶし (碎片)	0.91	
				水	39	黄 いりごま (白)	0.65	
						水	1.3	
20(木)	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	ウスターソース	1.3
	【豚肉と野菜のカレースープ煮】①豚肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、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、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。【変わりピザ】①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパンに敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。【ミックスフルーツ (缶)】①ミックスフルーツは1人1/30缶ずつである。			赤 料理用ワイン	1.43	こいくちしょうゆ	1.3	
パン (基本配合以外)				黄 じゃがいも	32.5	チキンブイオン	1.04	
				緑 たまねぎ	45.5	水	91	
牛乳				緑 キャベツ	32.5	●変わりピザ		
				緑 にんじん	19.5	黄 ぎょうざの皮	4	
				緑 むきえだまめ (冷)	13	赤 ツナ缶	5	
				緑 しめじ	0.26	緑 コーン (冷)	4	
				黄 綿実油	0.52	緑 ピーマン	2	
				黄 砂糖	0.78	緑 ピザソース	2	
				こしょう	0.026	赤 細切りチーズ	5	
				カレー粉	0.39	●ミックスフルーツ (缶)		
						緑 ミックスフルーツ (缶)	65	
21(金)	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	うすくちしょうゆ	5.2
	【さけのごまみそ焼き】①さけはねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。②さけは網なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、20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、鶏肉、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、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。【ひじきのいため煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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綿実油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。			黄 ねりごま	1.95	赤 だしこんぶ	0.65	
ごはん牛乳				黄 砂糖	0.39	赤 けずりぶし	2.6	
				赤 うすくちしょうゆ	2.6	水	169	
				黄 白みそ	1.95	●ひじきのいため煮		
				黄 いりごま (白)	1.3	赤 うすあげ (冷)	3.9	
				●五目汁	赤 鶏肉	19.5	赤 ひじき	2.6
				赤 鶏肉	19.5	緑 にんじん	6.5	
				緑 たまねぎ	45.5	黄 綿実油	0.39	
				緑 キャベツ	39	黄 砂糖	0.65	
				緑 たけのこ (水煮)	13	こいくちしょうゆ	1.95	
				緑 青ねぎ	6.5	赤 だしこんぶ	0.052	
				塩	0.52	赤 けずりぶし	0.195	
						水	1.3	

	ーロトンカツ ミネストローネ 豆こんぶ		
24(月)	【ーロトンカツ】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℃) 【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。	●ーロトンカツ 赤 ーロトンカツ 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	黄 オリーブ油 0.65 トマトピューレ 13 黄 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
	エネルギー 919kcal たんぱく質 34.4g 脂質 32.7g 糖質 121.8g		
25(火)	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	●牛肉と大豆のカレーライス 赤 牛肉 39 黄 ジャがいも 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 緑 にんにく 0.65 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	●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
	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	●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ندまめ 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.04 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.95 こいくちしょうゆ 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	●みそ汁 赤 とうふ(冷) 13 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 ブラックマッペもやし 13 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 赤 水 169 ●まっ茶ういろう 赤 白いんげん(ペースト) 10 黄 上新粉 8 緑 抹茶 0.1 黄 砂糖 5 水 10
	エネルギー 701kcal たんぱく質 28.3g 脂質 12.8g 糖質 118.2g		
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	●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 ジャがいも 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	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 1.95 水 169 ●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
	エネルギー 786kcal たんぱく質 35.7g 脂質 23.0g 糖質 109.1g		
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	●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 赤 つなこんにゃく 19.5 赤 あつあげ(冷) 26 緑 たまねぎ 52	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 ●あっさりキャベツ 緑 キャベツ 32.5 塩 0.26
	エネルギー 820kcal たんぱく質 28.7g 脂質 20.3g 糖質 130.6g		
31(月)	ホイコウロー 中華スープ きゅうりのピリ辛あえ	●ホイコウロー 赤 豚肉 39 料理酒 1.17 緑 キャベツ 39 緑 ピーマン 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.52 緑 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65 黄 デンメンジャン 2.6 黄 砂糖 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.04 水 5.2 ●中華スープ 赤 鶏肉 26	料理酒 0.78 たまねぎ 26 緑 こまつな(冷) 13 緑 にんじん 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.39 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●きゅうりのピリ辛あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.26 米酢 0.52 うすくちしょうゆ 1.3 黄 ラー油 0.013
	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、海そう類）
緑：主に体の調子を整える食品（野菜、果物、きのこ類）

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ますが、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、休けい時間などには、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。



えんどう

えんどうの旬は、春から初夏にかけてですが、ハウス栽培などもあり、一年中出回っています。

えんどうには、豆を食べる実えんどうと、さやごと食べるさやえんどうがあります。えんどうは、グリンピースとも呼ばれています。

今日は、給食室でさやから取り出した生のえんどうを使って調理しています。

「えんどうの卵とじ」は、「卵」の個別対応献立です。

5月18日（火）

えんどう

えんどうの旬は、春から初夏にかけてですが、ハウス栽培などもあり、一年中出回っています。

えんどうには、豆を食べる実えんどうと、さやごと食べるさやえんどうがあります。えんどうは、グリンピースとも呼ばれています。

今日は、給食室でさやから取り出した生のえんどうを使って調理しています。

「えんどうの卵とじ」は、「卵」の個別対応献立です。

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)」という名前がつけました。

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。

