

1(火)		かぼちゃのクリームシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	●かぼちゃのクリームシチュー	黄 クリーム 6.5 赤 鶏肉 45.5 料理用ワイン 1.43 赤 ベーコン 6.5 緑 かぼちゃ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 塩 0.78 こしょう(白) 0.039 黄 小麦粉(薄力粉) 3.9 黄 細実油 3.12 赤 牛乳 27.3	水 97.5 ●ミックス海そうのサラダ 緑 キャベツ 19.5 緑 きゅうり 13 赤 ミックス海そう(冷) 3.9 黄 砂糖 0.26 塩 0.13 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 1.04 黄 細実油 0.52 ●クインシーメロン 緑 クインシーメロン 69
パン (基本配合以外) 牛 乳		[かぼちゃのクリームシチュー] ①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、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煮上がれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮込み、むきえだまめを加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮る。[ミックス海そうのサラダ] ①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。②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。③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、配缶時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。[クインシーメロン] ①クインシーメロンは1人1/8切かつである。	エネルギー 866kcal たんぱく質 34.7g 脂質 27.0g 糖質 121.1g		
2(水)		鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁 野菜いため ソフト黒豆	●鶏肉のおろしじょうゆかけ 赤 鶏肉 60 料理酒 1.86 塩 0.13 緑 たいこんおろし(冷) 13.3 みりん 1.33 こいくちじょうゆ 2.66	赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169	
ごはん 牛 乳		[鶏肉のおろしじょうゆかけ] ①鶏肉は料理酒、塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。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だいこんおろし、みりん、こいくちじょうゆを合わせて煮、配缶時に鶏肉にかける。[みそ汁] ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だいこん葉はもどす。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、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にだいこん葉を加えて煮る。[野菜いため] ①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちじょうゆで味つける。[ソフト黒豆] ①ソフト黒豆は1人1袋つつである。	エネルギー 777kcal たんぱく質 34.5g 脂質 16.8g 糖質 122.0g		●野菜いため 赤 ソナ缶 6.5 緑 キャベツ 26 緑 ピーマン 13 黄 細実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 うすくちじょうゆ 0.65
3(木)		サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのソテー	●みそ汁 黄 じゃがいも 26 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 えのきたけ 13 緑 だいこん葉(乾) 0.65 赤 赤みそ 13	●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆(袋) 8	
パン (基本配合以外) 牛 乳		[サーモンフライ] ①サーモン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℃) [豆乳スープ] 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、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、野菜ブイヨンで味つけし、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。[キャベツのソテー] ①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちじょうゆで味つける。	エネルギー 843kcal たんぱく質 31.5g 脂質 28.1g 糖質 116.0g	●サーモンフライ 赤 サーモンフライ 50 黄 なたね油 8 ●豆乳スープ 赤 ベーコン 6.5 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 コーン(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.39	こしょう 0.026 うすくちじょうゆ 1.3 野菜ブイヨン 1.3 赤 豆乳 13 水 156
4(金)		中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ	●キャベツのソテー 緑 キャベツ 39 黄 細実油 0.39 塩 0.13 こしょう 0.013 うすくちじょうゆ 0.78		
ごはん 牛 乳		[中華煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。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、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちじょうゆ、中華スープの素で味つけし、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、最後ににらを加えて煮る。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ] ①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちじょうゆ、トウバンジヤンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[きゅうりの中華あえ] ①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちじょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	エネルギー 766kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.4g 糖質 113.9g	●中華煮 赤 豚肉 52 料理酒 1.56 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 たけのこ(水煮) 26 緑 にんじん 19.5 緑 にら 6.5 黄 細実油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.65 こしょう 0.026 こいくちじょうゆ 0.26 中華スープの素 0.26	黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 49.4 ●あつあげのピリ辛じょうゆかけ 赤 あつあげ(冷) 45.5 黄 砂糖 1.3 こいくちじょうゆ 2.6 トウバンジヤン 0.13 ●きゅうりの中華あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちじょうゆ 0.78 黄 ごま油 0.26
7(月)		鶏肉のカレーマヨネーズ焼き てぼ豆のスープ さんどまめとコーンのサラダ	●さんどまめとコーンのサラダ 緑 さんどまめ 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピニギー 0.52 うすくちじょうゆ 0.13 黄 オリーブ油 0.26		
パン (基本配合) 牛 乳		[鶏肉のカレーマヨネーズ焼き] ①鶏肉はにんにく、塩、カレー粉、こしょう、マヨネーズ、ケチャップを合わせて下味をつける。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。[てぼ豆のスープ] ①てぼ豆は熱湯に20分以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る。) ②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、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煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、うすくちじょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[さんどまめとコーンのサラダ] ①さんどまめ、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインピニギー、うすくちじょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	エネルギー 828kcal たんぱく質 37.7g 脂質 24.7g 糖質 113.7g	●鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 赤 鶏肉 65 緑 にんにく 0.13 塩 0.39 カレー粉 0.26 黄 マヨネーズ 6.5 ケチャップ 3.9 ●てぼ豆のスープ 赤 ベーコン 6.5 赤 てぼ豆(乾) 7.8 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65	黄 オリーブ油 0.26 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちじょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●さんどまめとコーンのサラダ 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピニギー 0.52 うすくちじょうゆ 0.13 黄 オリーブ油 0.26
りんご ジャム		豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 キャベツの赤じそあえ	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼 赤 豚ひき肉 52 緑 たまねぎ 45.5 緑 にら 13 緑 にんじん 13 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.26 黄 細実油 0.65 料理酒 1.3 黄 砂糖 1.56 ●キャベツの赤じそあえ 緑 キャベツ 39 黄 赤じそ(塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちじょうゆ 1.04		
8(火)		[豚ひき肉とにらのそぼろ丼] ①綿実油を熱し、しがうが、ににくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちじょうゆ、うすくちじょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[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、じゃがいもを加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[キャベツの赤じそあえ] 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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちじょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	エネルギー 750kcal たんぱく質 29.2g 脂質 15.9g 糖質 122.5g	緑 えのきたけ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 13 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●みそ汁 黄 じゃがいも 39	緑 えのきたけ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●キャベツの赤じそあえ 黄 キャベツ 39 黄 赤じそ(塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちじょうゆ 1.04

9(水)	【チンジャオニューロウスー】①牛肉は料理酒、こいくちしようゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしようゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水ときでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。【ハムと野菜の中華スープ】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、にんじん、たまねぎ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、チングンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけする。【えだまめ】①えだまめはゆでるか（沸とう後10分間）、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。【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。	チンジャオニューロウスー 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 こいくちしようゆ 1.56 緑 ピーマン 19.5 緑 たけのこ（水煮） 13 緑 しょうが 0.78 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.65 こいくちしようゆ 0.78 オイスターソース 1.04 黄 ジャガイモでん粉 0.39 ●ハムと野菜の中華スープ 赤 ハム 13	緑 たまねぎ 39 緑 チングンサイ 13 緑 にんじん 13 緑 しいたけ（乾） 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●えだまめ 緑 えだまめ（冷） 15 塩 0.2 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ（袋） 5
10(木)	和風焼きそば オクラの甘酢あえ オレンジ	●和風焼きそば 赤 豚肉 45.5 料理酒 1.43 赤 いか 13 料理酒 0.39 黄 中華めん 39 黄 綿実油 1.17 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 1.04 塩 0.26	こしょう 0.065 うすくちしようゆ 3.9 こいくちしようゆ 2.6 赤 かつおぶし（袋） 1 ●オクラの甘酢あえ 緑 オクラ 26 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしようゆ 0.26 ●オレンジ 緑 オレンジ 29
パン (1/2) 牛 乳	【和風焼きそば】①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、いかを加えていため、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、最後に中華めんを加えて更にいためる。④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。【オクラの甘酢あえ】①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8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、配缶時にオクラにかけ、あえる。【オレンジ】①オレンジは1人1/4切ずつである。	エネルギー 744kcal たんぱく質 31.7g 脂質 18.7g 糖質 112.2g	
11(金)	いわしてんぶら 五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの	●いわしてんぶら 赤 いわしてんぶら 52 黄 なたね油 7.8 黄 砂糖 0.65 みりん 1.3 米酢 1.3 こいくちしようゆ 1.95 水 1.3 ●五目汁 赤 とうふ（冷） 26 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13	緑 青ねぎ 6.5 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 ●豚肉とさんどまめのいためもの 赤 豚肉 26 緑 さんどまめ（冷） 26 黄 綿実油 0.26 塩 0.13 こいくちしようゆ 0.78
かやくご飯 牛 乳	【いわしてんぶら】①いわし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℃）②砂糖、みりん、米酢、こいくちしようゆ、湯を合わせて煮、配缶時にいわしてんぶらにかける。【五目汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【豚肉とさんどまめのいためもの】①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、塩、こいくちしようゆで味つけする。	エネルギー 672kcal たんぱく質 31.9g 脂質 18.8g 糖質 93.8g	
14(月)	スパゲッティミートソース きゅうりのピクルス 発酵乳	●スパゲッティミートソース 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 黄 スパゲッティ 39 黄 綿実油 1.17 緑 たまねぎ 71.5 緑 にんじん 19.5 緑 ピーマン 13 緑 ににく 0.65 緑 マッシュルーム（水煮） 13 黄 綿実油 1.04 塩 0.91 こしょう 0.039 ローレル 0.026 ケチャップ 15.6	トマトピューレ 7.8 ウスターソース 2.6 小麦粉（薄力粉） 2.6 綿実油 2.08 水 7.8 ※塩 1 ●きゅうりのピクルス 緑 きゅうり 39 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 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
パン (1/2) 牛 乳	【スパゲッティミートソース】①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綿実油を熱し、ににくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③別釜に綿実油を加え、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り、湯を少しづつ加えてのばす。（ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます）④②がいたまれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【きゅうりのピクルス】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、ワインビネガー、うすくちしようゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。【発酵乳】①発酵乳は1人1本ずつである。	エネルギー 885kcal たんぱく質 29.2g 脂質 30.0g 糖質 124.6g	
15(火)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 のりのつくだ煮	●豚肉のごまみそ焼き 赤 豚肉 52 赤 たまねぎ 26 緑 ピーマン 6.5 黄 ねりごま 2.6 砂糖 0.65 こいくちしようゆ 3.25 赤 みそ 2.34 黄 いりごま（白） 1.3 赤 鶏肉 13 赤 キャベツ 39 緑 たけのこ（水煮） 13 緑 にんじん 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 ●のりのつくだ煮 赤 かつおぶし（碎片） 0.65 緑 しいたけ（乾） 0.52 赤 きざみのり 2.6 黄 砂糖 0.65 料理酒 1.3 みりん 3.9 こいくちしようゆ 4.16 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.299 水 19.5
ごはん 牛 乳	【豚肉のごまみそ焼き】①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしようゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、ピーマン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、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℃、17分間、焼き物機で焼く。【すまし汁】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、にんじん、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしようゆで味つけして煮る。【のりのつくだ煮】①しいたけ（乾）はもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。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煮上がれば、かつおぶし、きざみのりの順に加え、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 766kcal たんぱく質 32.5g 脂質 22.4g 糖質 108.6g	
16(水)	和風カレー丼 もぞくとオクラのとろり汁 ヨーグルト	●和風カレー丼 赤 豚肉 52 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 たまねぎ 65 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.52 黄 力レールウ 0.26 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 力レールウの素 9.1 こいくちしようゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.208 赤 けずりぶし 0.78 水 52	●もぞくとオクラのとろり汁 赤 鶏肉 13 料理酒 0.39 ブラックマッペもやし 19.5 緑 オクラ 11.05 えのきたけ 11.05 赤 もぞく（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 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108
ごはん 牛 乳	【和風カレー丼】①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。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、うすあげを加えて煮、塩、カレールウの素、こいくちしようゆで味つけして煮、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。【もぞくとオクラのとろり汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。もぞくは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後にオクラ、もぞくを加えて煮る。【ヨーグルト】①ヨーグルトは1人1コずつである。	エネルギー 728kcal たんぱく質 32.0g 脂質 17.0g 糖質 111.8g	
17(木)	チキンカツ丼 チキンカツのとろり汁 ヨーグルト	●チキンカツ丼 赤 鶏胸肉 52 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 たまねぎ 65 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.52 黄 力レールウ 0.26 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 力レールウの素 9.1 こいくちしようゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.208 赤 けずりぶし 0.78 水 52	●チキンカツのとろり汁 赤 鶏胸肉 13 料理酒 0.39 ブラックマッペもやし 19.5 緑 オクラ 11.05 えのきたけ 11.05 赤 もぞく（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 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108

17(木)		ワインナーのケチャップソース スープ キャベツとさんどまめのサラダ	●ワインナーのケチャップソース 赤 ウィンナーソーセージ 40 ケチャップ 3 デミグラスソース 2 ウスターーソース 0.5 黄 ジャガイモでん粉 0.1 水 3	緑 パセリ 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	
パン (基本配合) 牛乳	いちご ジャム	[ワインナーのケチャップソース] ①ワインナーソーセージはゆでる。(中心まで十分に加熱する) ②ケチャップ、デミグラスソース、ウスターーソース、水を合わせて煮、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、配缶時にワインナーソーセージにかける。 [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、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がりれば、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、最後にパセリを加えて煮る。[キャベツとさんどまめのサラダ] ①キャベツ、さんどまめはゆでるか、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモードで、キャベツは10分間、さんどまめは15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、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。		●キャベツとさんどまめのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 さんどまめ 13 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 1.04 うすくちしようゆ 1.04 黄 綿実油 0.39	
		エネルギー 811kcal たんぱく質 32.1g 脂質 27.3g 糖質 109.2g			
18(金)	ごはん 牛乳	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ アーモンドフィッシュ 洋なし (カット缶) [マーボーはるさめ] ①はるさめはさとゆでてもどし、水にさらす。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。砂糖、料理酒、塩、こいくちしようゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、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煮上がりれば、はるさめを加え、①の調味液で味つけして煮、最後ににらを加えて煮る。[チンゲンサイともやしの甘酢あえ] 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砂糖、米酢、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。[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。[洋なし (カット缶)] ①洋なしは1人1/30缶ずつである。		●マーボーはるさめ 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 19.5 黄 はるさめ 9.1 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 にら 6.5 緑 しがう 0.52 緑 しいたけ (乾) 0.65 黄 細実油 0.65 黄 砂糖 0.26 黄 料理酒 0.65	塩 0.26 こいくちしようゆ 4.16 赤 赤みそ 5.2 水 62.4 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 ブラックマッペもやし 26 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしようゆ 2.08 ●アーモンドフィッシュ 赤 アーモンドフィッシュ (袋) 5 ●洋なし (カット缶) 緑 洋なし (カット缶) 58
21(月)	パン (基本配合以外) 牛乳	エネルギー 780kcal たんぱく質 27.4g 脂質 16.4g 糖質 130.7g カレードリア 豚肉とキャベツのスープ りんご (カット缶) [カレードリア] ①鶏肉はワインで下味をつける。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリンピース、湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけする。④煮上がりれば、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)で味つけし、クリームを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270°Cで立ち上げ、調理温度230°C、25分間、焼き物機で焼く。[豚肉とキャベツのスープ] ①湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がりれば、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、最後にパセリを加えて煮る。[りんご (カット缶)] ①りんごは1人1/30缶ずつである。		●カレードリア 赤 鶏肉 25 赤 料理用ワイン 0.8 黄 白米 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース (冷) 5 黄 細実油 1 塩 0.1 こしょう 0.02 カレールウの素 3 黄 クリーム 2 赤 粉末チーズ 1 黄 パン粉 0.5 水 10	●豚肉とキャベツのスープ 赤 豚肉 13 黄 ジャガイモ 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 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 ●りんご (カット缶) 緑 りんご (カット缶) 58
22(火)	ごはん 牛乳	エネルギー 834kcal たんぱく質 31.1g 脂質 20.2g 糖質 132.0g すき焼き煮 オクラのかつお梅風味 もやしとピーマンのごまいため [すき焼き煮] 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。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、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。更にたまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、あつあげを加えて煮る。③煮上がりれば、えのきたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。[オクラのかつお梅風味] ①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②かつおぶし、梅肉、砂糖、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[もやしとピーマンのごまいため] ①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしようゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。		●すき焼き煮 赤 牛肉 52 赤 料理酒 1.56 黄 ふ (圧縮) 3.9 糸こんにゃく 26 赤 あつあげ (冷) 26 緑 たまねぎ 52 緑 えのきたけ 13 黄 細実油 0.65 黄 砂糖 1.82 黄 みりん 1.3 塩 0.13 こいくちしようゆ 6.5 ●オクラのかつお梅風味 緑 オクラ 26	赤 かつおぶし (粉末) 0.13 緑 梅肉 0.26 黄 砂糖 0.26 米酢 0.13 うすくちしようゆ 0.65 ●もやしとピーマンのごまいため 緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 細実油 0.39 塩 0.13 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 0.78 黄 いりごま (白) 0.65
23(水)	個別対応 献立 (ふ)	エネルギー 766kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.7g 糖質 114.6g さごしの塩焼き みそ汁 牛ひじきそぼろ [さごしの塩焼き] ①さごしは料理酒、0.3gの塩で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、残りの塩をふり、蒸し焼きモード、270°Cで立ち上げ、調理温度230°C、15分間、焼き物機で焼く。[みそ汁] ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がりれば、赤みそ、白みそで味つけして煮る。[牛ひじきそぼろ] ①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、牛ひき肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしようゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。		●さごしの塩焼き 赤 さごし 60 赤 料理酒 1.8 塩 0.6 ●みそ汁 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 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 ●牛ひじきそぼろ 赤 牛ひき肉 13 料り酒 0.39 緑 しそ 0.39 赤 ひじき 1.3 黄 細実油 0.39 黄 砂糖 1.3 黄 みりん 0.65 赤 うすくちしようゆ 1.95
24(木)	パン (基本配合以外) 牛乳	エネルギー 743kcal たんぱく質 31.5g 脂質 17.6g 糖質 114.7g えびのチリソース 中華スープ 和なし (カット缶) [えびのチリソース] ①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油あげる。②綿実油を熱し、しがうが、ににく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしようゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびをからませる。[中華スープ] ①たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)、豚骨スープを煮上げ、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がりれば、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。[和なし (カット缶)] ①和なしは1人1/30缶ずつである。		●えびのチリソース 赤 えび 52 塩 0.13 こしがう 0.013 料理酒 1.56 黄 ジャガイモでん粉 7.8 黄 なたね油 7.8 緑 たまねぎ 32.5 緑 しがう 0.39 緑 ににく 0.39 黄 細実油 0.39 黄 トウバンジャン 0.13 黄 砂糖 0.39 緑 こいくちしようゆ 1.04 緑 ケチャップ 6.5	●中華スープ 赤 焼き豚 6.5 緑 キャベツ 39 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 しいたけ (乾) 0.65 塩 0.78 こしがう 0.026 うすくちしようゆ 2.6 豚骨スープ 16.9 水 152.1 ●和なし (カット缶) 緑 和なし (カット缶) 58

25(金)	豚肉の甘辛焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮 アーモンドフィッシュ	●豚肉の甘辛焼き 赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 こいくちしようゆ 3.64 ●すまし汁 赤 かまぼこ 13 緑 キャベツ 32.5 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.39 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 ●切干しだいこんのいため煮 赤 うすあげ(冷) 5 緑 切干しだいこん 5 黄 にんじん 5 緑 細実油 0.5 黄 砂糖 1 黄 みりん 0.5 黄 うすくちしようゆ 2 黄 こいくちしようゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けずりぶし 0.45 水 30 ●アーモンドフィッシュ 赤 アーモンドフィッシュ(袋) 5
ごはん牛乳	[豚肉の甘辛焼き] ①豚肉は砂糖、塩、こいくちしようゆで下味をつける。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°Cで立ち上げ、調理温度220°C、15分間、焼き物機で焼く。[すまし汁] 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、キャベツを加えて煮る。③煮上がれば、かまぼこ、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[切干しだいこんのいため煮] ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②細実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、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、みりん、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。(火をきってしばらく味を含ませる) [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。	エネルギー 746kcal たんぱく質 31.2g 脂質 17.9g 糖質 115.0g	
28(月)	いかてんぶら フレッシュトマトのスープ煮 サワーソテー	●いかてんぶら 赤 いかてんぶら 60 黄 なたね油 9 ●フレッシュトマトのスープ煮 赤 鶏肉 19.5 料理用ワイン 0.65 黄 ジャガイも 39 緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 13 塩 0.52	こしょう(白) 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●サワーソテー 緑 キャベツ 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 細実油 0.39 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインビネガー 0.78 うすくちしようゆ 0.78
パン(基本配合) 牛乳	[いかてんぶら] ①いか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°C) [フレッシュトマトのスープ煮] 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、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、トマトを加えて煮、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て煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。[サワーソテー] ①細実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしようゆで味つけする。	エネルギー 880kcal たんぱく質 34.7g 脂質 29.8g 糖質 118.3g	
ブルーベリー ジャム	鶏肉のしょうゆバター焼き こまつなのみそ汁 きゅうりのあえもの	●鶏肉のしょうゆバター焼き 赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 こいくちしようゆ 4.9 黄 バター 1.4 ●こまつなのみそ汁 赤 とうふ(冷) 26 黄 ジャガイも 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 こまつな(冷) 13	緑 にんじん 13 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 ●きゅうりのあえもの 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.78 緑 こまつな(冷) 13 こいくちしようゆ 1.95
29(火)	いかてんぶら フレッシュトマトのスープ煮 サワーソテー	●鶏肉のしょうゆバター焼き 赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 こいくちしようゆ 4.9 黄 バター 1.4 ●こまつなのみそ汁 赤 とうふ(冷) 26 黄 ジャガイも 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 こまつな(冷) 13	緑 にんじん 13 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 ●きゅうりのあえもの 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.78 緑 こまつな(冷) 13 こいくちしようゆ 1.95
ごはん牛乳	[鶏肉のしょうゆバター焼き] ①鶏肉は料理酒、こいくちしようゆで下味をつける。バターは湯せんでとかす。②鶏肉は網なしホテルパンにならべ、バターをかけ、蒸し焼きモード、270°Cで立ち上げ、調理温度230°C、15分間、焼き物機で焼く。[こまつなのみそ汁] ①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、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、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[きゅうりのあえもの] ①きゅうりはゆでる。②砂糖、こいくちしようゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	エネルギー 740kcal たんぱく質 32.3g 脂質 15.2g 糖質 118.5g	
30(水)	ハヤシライス キャベツのゆずドレッシング さくらんぼ	●ハヤシライス 赤 牛肉 52 料理用ワイン 1.56 黄 ジャガイも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 セロリ 2.6 黄 細実油 0.65 トマトピューレ 5.2 ケチャップ 10.4 塩 0.65 こしらう 0.039 豆一臍 0.026 デミグラスソース 5.2 ウスターーソース 3.9	トンカツソース 3.9 小麦粉(薄力粉) 9.1 黄 細実油 7.28 水 117 ●キャベツのゆずドレッシング 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 こしょう(白) 0.013 米酢 0.65 うすくちしようゆ 0.39 ゆず(果汁) 0.65 黄 細実油 0.39 ●さくらんぼ 緑 さくらんぼ 20.3
ごはん牛乳	[ハヤシライス] ①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②細実油を熱し、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. 別釜に細実油を加え、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、細実油を加え、余熱を利用し、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ったルウに②の煮汁を少しづつ加えていのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少しづらす) ⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、ウスターーソース、トンカツソースで味つけして煮込み、最後にグリンピースを加えて煮る。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。[キャベツのゆずドレッシング] 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、こしょう、うすくちしようゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、細実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[さくらんぼ] ①さくらんぼは1人5コずつである。	エネルギー 874kcal たんぱく質 27.1g 脂質 24.9g 糖質 135.4g	

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

：主にエネルギーになる食べ物（穀類　芋類　油脂　砂糖　種子類）

：主に体の組織をつくる食事（乳、肉、卵、魚、豆、海藻類）

：主に他の調子を整える今日（野菜、果物、その子類）

三、评价的项目是多元的，包括品德、体质、智力、艺术才能等。

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。

