

1(水)	他人丼 とうがんのみそ汁 金時豆の煮もの	●他人丼 赤 牛肉 32.5 緑 うすあげ(冷) 6.5 赤 とうがんにんじん 39 緑 オクラ 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 赤 水 169	●とうがんのみそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 とうがんにんじん 39 赤 オクラ 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 赤 水 169
	【他人丼】①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。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、青ねぎを加えて煮、卵除去食の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【とうがんのみそ汁】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、とうがんにんじん、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。【金時豆の煮もの】(A:焼き物機)①金時豆はミニパックに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こい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金時豆は熱湯に30分間ひたす。②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、こい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)	赤 鶏卵 45.5 赤 たまねぎ 58.5 赤 にんじん 13 赤 青ねぎ 6.5 赤 砂糖 1.3 赤 みりん 0.65 赤 塩 0.39 赤 うすくちしょうゆ 3.9 赤 こいくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 赤 水 39	●金時豆の煮もの 赤 金時豆(乾) 7.8 黄 砂糖 3.25 黄 塩 0.13 赤 こいくちしょうゆ 1.3 赤 水(焼き物機) 33 赤 水(釜) 20
個別対応献立(鶏卵)	エネルギー 822kcal たんぱく質 32.4g 脂質 21.5g 糖質 124.7g		
	2(木)	●焼きそば 赤 豚肉 39 赤 料理酒 1.17 赤 いか 19.5 赤 料理酒 0.65 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 ピーマン 19.5 緑 にんじん 13 黄 綿実油 1.04	塩 0.26 こしょう 0.039 トンカツソース 9.1 ウスターソース 5.2
ごはん牛乳	【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、いかの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。【きゅうりのしょうがづけ】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しょうが汁、砂糖、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。【洋なし(カット缶)】①洋なしは1人1/30缶ずつである。	●きゅうりのしょうがづけ 緑 きゅうり 39 緑 しょうが 0.26 黄 砂糖 1.04 赤 うすくちしょうゆ 1.82	●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58
	エネルギー 706kcal たんぱく質 30.7g 脂質 18.3g 糖質 104.6g		
3(金)	焼きとり みそ汁 なすのそぼろいため	●焼きとり 赤 鶏肉 52 緑 白ねぎ 13 緑 しょうが 1.56 黄 砂糖 1.3 黄 みりん 4.55 黄 こいくちしょうゆ 4.55 黄 じゃがいもでん粉 0.13	赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 14.3 赤 白みそ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 赤 水 169
	【焼きとり】①鶏肉はしょうが汁で下味をつける。②①の鶏肉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。④砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、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③の材料にかける。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、たまねぎ、かぼちゃ、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、最後にオクラ、わかめ(乾)を加えて煮る。【なすのそぼろいため】①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更になす、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 うすあげ(冷) 6.5 赤 かぼちゃ 32.5 赤 たまねぎ 26 赤 オクラ 6.5	●なすのそぼろいため 赤 豚ひき肉 13 緑 なす 26 赤 ピーマン 6.5 赤 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.04 赤 こいくちしょうゆ 2.6
エネルギー 763kcal たんぱく質 33.1g 脂質 15.9g 糖質 121.9g			
ごはん牛乳	6(月)	●酢豚 赤 豚肉 45.5 赤 しょうが 1.04 赤 料理酒 1.43 赤 こいくちしょうゆ 1.43 黄 じゃがいもでん粉 6.5 黄 たまねぎ 6.5 黄 緑たまねぎ 32.5 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 赤 ピーマン 6.5 赤 綿実油 0.65 赤 砂糖 0.91 赤 塩 0.26 赤 米酢 0.52 赤 こいくちしょうゆ 1.3 赤 ケチャップ 2.6	●中華みそスープ 赤 鶏肉 13 赤 料理酒 0.39 緑 プラックマッペもやし 19.5 赤 コーン(冷) 6.5 赤 にら 6.5 赤 しいたけ(乾) 0.52 赤 塩 0.13 赤 こしょう 0.026 赤 うすくちしょうゆ 1.3 赤 赤みそ 6.5 赤 中華スープの素 0.65 赤 水 169
	【酢豚】①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順にいためる。④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけて煮、最後に豚肉を加えて煮る。【中華みそスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25	
エネルギー 752kcal たんぱく質 29.8g 脂質 18.7g 糖質 116.1g			
7(火)	イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 洋なし(カット缶)	●イタリアンスパゲッティ 赤 豚肉 26 赤 ウィンナーソーセージ 19.5 黄 スパゲッティ 39 黄 綿実油 1.7 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 26 緑 ピーマン 19.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 1.04 黄 塩 0.39 赤 こしょう 0.039 赤 ケチャップ 13	●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 赤 グリーンアスパラガス(冷) 26 赤 キャベツ 19.5 黄 砂糖 1.3 黄 塩 0.39 黄 ワインビネガー 1.04 黄 綿実油 0.39
	【イタリアンスパゲッティ】①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいため、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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ】①グリーンアスパラガス、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、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。【洋なし(カット缶)】①洋なしは1人1/30缶ずつである。	●洋なし(カット缶) 赤 水 6.5 赤 中華みそスープ 13 赤 鶏肉 0.39 赤 料理酒 0.39 赤 プラックマッペもやし 19.5 赤 コーン(冷) 6.5 赤 にら 6.5 赤 しいたけ(乾) 0.52 赤 塩 0.13 赤 こしょう 0.026 赤 うすくちしょうゆ 1.3 赤 赤みそ 6.5 赤 中華スープの素 0.65 赤 水 169	●焼きかぼちゃ 赤 鶏肉 26 赤 料理用ワイン 0.78 赤 キャベツ 32.5 赤 たまねぎ 26
エネルギー 749kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.0g 糖質 107.0g			
8(水)	さけのしょうゆ風味焼き 五目汁 高野どうふのいり煮	●さけのしょうゆ風味焼き 赤 さけ(角) 60 赤 料理酒 1.8 赤 こいくちしょうゆ 3	●高野どうふのいり煮 赤 豚ひき肉 13 赤 高野どうふ(粉末) 7.8 赤 にんじん 6.5 赤 グリンピース(冷) 3.9 赤 ひじき 0.65 黄 綿実油 0.13 黄 砂糖 1.17 黄 塩 0.13 赤 うすくちしょうゆ 2.08 赤 だしこんぶ 0.156 赤 けずりぶし 0.585 赤 水 39
	【さけのしょうゆ風味焼き】①さけは料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②さけ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。【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、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、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【高野どうふのいり煮】①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、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。	●えのきたけ 赤 えのきたけ 13 赤 塩 0.39 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	
エネルギー 726kcal たんぱく質 36.1g 脂質 15.5g 糖質 110.5g			

9(木)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ	●チキンレバーカツ 赤 チキンレバーカツ 60 黄 たたね油 10	ローレル 0.039 トンカツソース 3.9 ケチャップ 5.2 チキンブイヨン 0.78 水 65
	【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、たまねぎをいため、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、ローレル、トンカツソース、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。【キャベツのバジル風味サラダ】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、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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	●キャベツのバジル風味サラダ 赤 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 トマト(缶) 13 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.39 黄 塩 0.52 黄 こしょう 0.039	●えだまめ 赤 えだまめ(冷) 15 黄 塩 0.2
エネルギー 902kcal たんぱく質 32.0g 脂質 30.3g 糖質 125.3g			
10(金)	ブルコギ トック えだまめ	●ブルコギ 赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 26 緑 ビーマン 13 緑 しょうが 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.69 黄 こいくちしょうゆ 4.94 黄 コチジャン 0.65 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま(白) 0.65 黄 すりごま(白) 0.65	●トック 黄 緑 牛肉 26 黄 緑 たまねぎ 13 黄 緑 にら 6.5 黄 緑 ブラックマッペもやし 19.5 黄 緑 にんにく 1.04 黄 緑 しいたけ(乾) 1.04 黄 塩 0.39 黄 こしょう 0.026 黄 うすくちしょうゆ 2.6 黄 中華スープの素 1.04 黄 水 169
	【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、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、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。【トック】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、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、トックを加えて煮、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。【えだまめ】①えだまめはゆで(沸と後10分間)、配缶時に塩をふり、あえる。	●えだまめ 黄 砂糖 1.3 黄 塩 0.39 黄 うすくちしょうゆ 3.25 黄 こいくちしょうゆ 3.25	●えだまめ 黄 えだまめ(冷) 15 黄 塩 0.2
エネルギー 782kcal たんぱく質 28.4g 脂質 18.8g 糖質 124.8g			
13(月)	さごしの塩焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの キャベツの梅風味	●さごしの塩焼き 赤 さごし 60 赤 料理酒 1.8 赤 塩 0.6	●さごしの塩焼き 赤 うすくちしょうゆ 3.25 赤 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 赤 水 52
	【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℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【豚肉とじゃがいもの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにやくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、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、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、最後にさんどまめを加えて煮る。【キャベツの梅風味】①キャベツはゆでる。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	●キャベツの梅風味 赤 豚肉 26 赤 料理酒 0.78 赤 じゃがいも 45.5 赤 つなこんにやく 19.5 赤 たまねぎ 39 赤 にんじん 19.5 赤 さんどまめ(冷) 13	●キャベツの梅風味 赤 梅肉 0.52 赤 砂糖 0.39 赤 米酢 0.13 赤 うすくちしょうゆ 0.78
エネルギー 801kcal たんぱく質 34.3g 脂質 17.4g 糖質 126.8g			
14(火)	フランクフルトのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ 発酵乳	●フランクフルトのケチャップソース 赤 フランクフルトソーセージ 50 赤 ケチャップ 3.75 赤 デミグラスソース 2.5 赤 ウスターソース 0.63 赤 水 3.75 黄 じゃがいもでん粉 0.13	●フランクフルトのケチャップソース 赤 フランクフルトソーセージ 50 赤 ケチャップ 3.75 赤 デミグラスソース 2.5 赤 ウスターソース 0.63 赤 水 3.75 赤 チキンブイヨン 1.95 黄 じゃがいもでん粉 0.13
	【フランクフルトのケチャップソース】①フランクフルトはゆでる。(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、ウスターソース、湯を合わせて煮、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、配缶時にフランクフルトにかける。【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、キャベツの順に加えて煮る。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、最後にパセリを加えて煮る。【焼きかぼちゃ】①かぼちゃは塩で下味をつける。②かぼちゃ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180℃、20分間、焼き物機で焼く。【発酵乳】①発酵乳は1人1本ずつである。	●焼きかぼちゃ 赤 鶏肉 26 赤 料理用ワイン 0.78 赤 キャベツ 32.5 赤 たまねぎ 26	●発酵乳 赤 発酵乳 70
エネルギー 890kcal たんぱく質 35.7g 脂質 28.7g 糖質 122.2g			
15(水)	マーボーなす ツナとチンゲンサイのいためもの いり黒豆	●マーボーなす 赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 26 赤 たまねぎ 39 赤 なす 39 赤 にんじん 13 赤 ビーマン 13 赤 しょうが 0.52 黄 綿実油 0.65 赤 トウバンジャン 0.13 赤 塩 0.13 赤 こいくちしょうゆ 3.9 赤 赤みそ 3.9	●ツナとチンゲンサイのいためもの 赤 ツナ缶 6.5 赤 チンゲンサイ 19.5 赤 コーン(冷) 13 赤 綿実油 0.26 赤 塩 0.13 赤 こしょう 0.013 赤 こいくちしょうゆ 0.39 赤 いり黒豆(袋) 5
	【マーボーなす】①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、ゆでる。塩、こいくちしょうゆ、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、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、なすを加えて煮、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。【ツナとチンゲンサイのいためもの】①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。【いり黒豆】①いり黒豆は1人1袋ずつである。	●いり黒豆 赤 いり黒豆(袋) 5	
エネルギー 751kcal たんぱく質 30.6g 脂質 19.2g 糖質 114.0g			
16(木)	鶏肉のからあげ とうがんの中華スープ 切干しだいこんのごま辛みづけ	●鶏肉のからあげ 赤 鶏肉 65 赤 にんにく 0.7 赤 しょうが 0.6 赤 塩 0.4 赤 こしょう 0.03 黄 じゃがいもでん粉 13 黄 なたね油 10	●切干しだいこんのごま辛みづけ 赤 きゅうり 10 赤 切干しだいこん 4 赤 すりごま(白) 0.6 赤 砂糖 0.9 赤 米酢 1.6 赤 うすくちしょうゆ 1.9 赤 ラー油 0.02
	【鶏肉のからあげ】①鶏肉はにんにく、しょうが汁、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げる。【とうがんの中華スープ】①湯、豚骨スープをわかし、にんじん、たまねぎ、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、ハムを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【切干しだいこんのごま辛みづけ】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。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し、ゆでる。②すりごま、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。	●とうがんの中華スープ 赤 ハム 13 赤 とうがんにんじん 19.5 赤 たまねぎ 13 赤 にんじん 13 赤 にら 6.5	
エネルギー 906kcal たんぱく質 33.5g 脂質 34.4g 糖質 115.6g			

17(金)	一口がんとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいたためもの みたらしだんご	●一口がんとさといものみそ煮 赤 鶏肉 13 黄 さといも 26 黄 一口がんと 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 0.65 黄 こいくちしょうゆ 0.65 赤 赤みそ 9.1 赤 けずりぶし 1.17 水 52	●牛肉と野菜のいたためもの 赤 牛肉 26 緑 しょうが 0.65 緑 キャベツ 19.5 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 0.78 ●みたらしだんご 黄 白玉だんご 39 黄 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 0.91 水 9.1 黄 ジャがいもでん粉 0.26
	エネルギー 825kcal たんぱく質 29.6g 脂質 19.0g 糖質 133.9g		
21(火)	チキンカレーライス【米粉】 キャベツとコーンのサラダ【ノンエッグドレッシング】 みかん(冷)	●チキンカレーライス【米粉】 赤 鶏肉 45.5 黄 ジャがいも 45.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 ローレル 0.013	チキンパイオン 1.3 カレールウの素(米粉) 15.6 緑 りんごピューレ 3.9 水 130 ●キャベツとコーンのサラダ【ノンエッグドレッシング】 緑 キャベツ 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 ノンエッグドレッシング(袋) 8 ●みかん(冷) 緑 みかん(冷) 80
	エネルギー 815kcal たんぱく質 27.3g 脂質 16.7g 糖質 138.9g		
22(水)	あげぎょうざ 中華煮 ぶどう(巨峰)	●あげぎょうざ 赤 肉ぎょうざ 60 黄 なたね油 6 ●中華煮 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵(水煮) 26 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 26 緑 チンゲンサイ 19.5	緑 むきえだまめ(冷) 6.5 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.65 こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 2.86 中華スープの素 0.26 黄 ジャがいもでん粉 1.3 水 42.9 ●ぶどう(巨峰) 緑 ぶどう(巨峰) 42.5
	エネルギー 928kcal たんぱく質 34.9g 脂質 32.5g 糖質 124.0g		
24(金)	肉じゃが あつあげのみそだれかけ あっさりきゅうり 焼きのり	●肉じゃが 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 ジャがいも 58.5 赤 糸こんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 黄 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.9	赤 けずりぶし 0.91 水 39 ●あつあげのみそだれかけ 赤 あつあげ(冷) 45.5 赤 赤みそ 2.6 黄 砂糖 2.34 こいくちしょうゆ 0.39 水 2.6 ●あっさりきゅうり 緑 きゅうり 39 塩 0.26 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
	エネルギー 819kcal たんぱく質 31.6g 脂質 22.1g 糖質 123.4g		
27(月)	牛肉の香味焼き スープ煮 サワーキャベツ	●牛肉の香味焼き 赤 牛肉 52 緑 ピーマン 13 料理用ワイン 1.56 塩 0.39 こしょう(粗挽) 0.026 オールドスパイス 0.052 ウスターソース 1.56 黄 オリーブ油 0.65 ●スープ煮 赤 鶏肉 13 料理用ワイン 0.39 黄 ジャがいも 45.5 黄 たまねぎ 39 緑 にんじん 26	緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.3 チキンパイオン 1.04 水 91 ●サワーキャベツ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.13 黄 オリーブ油 0.39
	エネルギー 810kcal たんぱく質 34.9g 脂質 23.7g 糖質 114.3g		
28(火)	豚肉の甘辛焼き みそ汁 オクラのおかかいため	●豚肉の甘辛焼き 赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 19.5 緑 ピーマン 6.5 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.64 ●みそ汁 黄 さつまいも 26 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 こまつな(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッペもやし 13	緑 えのきたけ 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 ●オクラのおかかいため 緑 オクラ 26 黄 綿実油 0.39 みりん 1.95 こいくちしょうゆ 1.04 赤 かつおぶし(粉末) 0.65 水 1.3
	エネルギー 757kcal たんぱく質 30.2g 脂質 16.3g 糖質 122.4g		

29(水)	大豆入りキーマカレーライス【米粉】 きゅうりのピクルス 白桃(カット缶)	●大豆入りキーマカレーライス【米粉】 赤 牛ひき肉 19.5 赤 豚ひき肉 19.5 赤 大豆(ひきわり) 19.5 緑 たまねぎ 71.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレールウの素 0.26 塩 0.78	ケチャップ 2.6 カレールウの素(米粉) 7.8 こいくちしょうゆ 0.78 ●きゅうりのピクルス 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26 ●白桃(カット缶) 緑 白桃(カット缶) 58
	エネルギー 781kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.4g 糖質 129.2g		
30(木)	豆乳マカロニグラタン【米粉】 トマトスープ ぶどう(巨峰)	●豆乳マカロニグラタン【米粉】 赤 ベーコン 10.4 黄 マカロニ(米粉) 6.5 黄 綿実油 0.26 緑 たまねぎ 26 緑 マッシュルーム(水煮) 6.5 緑 グリンピース(冷) 3.9 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.026 カレールウの素 0.26 チキンパイオン 0.91 黄 上新粉 3.9 赤 豆乳 42.9 黄 パン粉(米粉) 1.3 ※塩 0.5	●トマトスープ 赤 鶏肉 32.5 料理用ワイン 1.04 緑 キャベツ 39 緑 トマト(缶) 19.5 緑 にんじん 13 緑 セロリ 2.6 緑 にんにく 0.39 黄 オリーブ油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.039 ローレル 0.013 ウスターソース 2.6 チキンパイオン 1.95 水 169 ●ぶどう(巨峰) 緑 ぶどう(巨峰) 42.5
	エネルギー 801kcal たんぱく質 31.5g 脂質 22.3g 糖質 118.6g		

【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

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)

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。

朝食をおいしく食べる工夫をしよう

朝食には、睡眠中に低下した体温を上昇させ、午前中の活動に必要なエネルギーを補給し、生活リズムを整える役割があります。朝食を食べないと、活動力や集中力が低下し、午前中の学習や運動に影響が及びます。朝食を食べないことがある人、簡単に済ませることがある人は、おいしくしっかり食べるために、次のことに気を付けるようにしましょう。

早寝早起きをしましょう。

早起きをすることで、時間にゆとりを持つことができます。早寝早起きをして、規則正しい生活リズムを身に付けるようにしましょう。

夕食は早めに済ませましょう。

夕食が遅くなったり、夜食を食べたりすると、朝に食欲がわきません。夕食は早めに済ませ、夜食は控えるようにしましょう。

