

1(水)	和風焼きそば きゅうりのしょうがづけ りんご	●和風焼きそば	こしょう	0.065	
	[和風焼きそば] ①豚肉は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、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、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。[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。[りんご] ①りんごは1人1/4切ずつである。	赤 豚肉	58.5	うすくちしょうゆ	3.9
	エネルギー 714kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.2g 糖質 100.9g	料理酒	1.82	こいくちしょうゆ	2.6
パン (1/2)	牛 乳	黄 中華めん	39	赤 かつおぶし(袋)	1
		黄 綿実油	1.17	●きゅうりのしょうがづけ	
		緑 キャベツ	45.5	緑 きゅうり	39
		緑 たまねぎ	45.5	緑 しょうが	0.26
		緑 ピーマン	19.5	黄 砂糖	1.04
		緑 にんじん	13	うすくちしょうゆ	1.82
		黄 綿実油	1.04	●りんご	
		塩	0.26	緑 りんご	63.5
		エネルギー 714kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.2g 糖質 100.9g			
2(木)	カツ丼 すまし汁 ミニフィッシュ	●カツ丼	水	52	
	[カツ丼] 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℃)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、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、トンカツをのせる。[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、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)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。[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 一口トンカツ	30	●すまし汁	
	エネルギー 787kcal たんぱく質 27.5g 脂質 21.4g 糖質 121.1g	黄 なたね油	5	緑 はくさい	45.5
ごはん	牛 乳	赤 鶏卵	39	緑 だいこん	32.5
		緑 たまねぎ	58.5	緑 しいたけ(生)	6.5
		緑 にんじん	13	赤 わかめ(乾)	0.65
		緑 青ねぎ	6.5	塩	0.52
		黄 砂糖	0.65	うすくちしょうゆ	5.2
		みりん	0.65	赤 だしこんぶ	0.65
個別対応 献立 (鶏卵)		塩	0.39	赤 けずりぶし	2.6
		うすくちしょうゆ	3.9	水	169
		こいくちしょうゆ	3.25	●ミニフィッシュ	
		赤 だしこんぶ	0.208	赤 ミニフィッシュ(袋)	5
		赤 けずりぶし	0.78		
		エネルギー 787kcal たんぱく質 27.5g 脂質 21.4g 糖質 121.1g			
3(金)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの	●鶏肉の甘辛焼き	赤 白みそ	5.2	
	[鶏肉の甘辛焼き] ①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[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、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。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、最後に青ねぎを加えて煮る。[だいこんの煮もの] ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんの順に加えて煮る。②煮上がれば、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。	赤 鶏肉	52	赤 だしこんぶ	0.65
	エネルギー 736kcal たんぱく質 32.8g 脂質 15.1g 糖質 117.2g	緑 たまねぎ	26	赤 けずりぶし	2.6
ごはん	牛 乳	料理酒	1.56	水	169
		黄 砂糖	1.95	●だいこんの煮もの	
		みりん	1.95	赤 豚肉	13
		こいくちしょうゆ	5.2	緑 だいこん	45.5
		●みそ汁		みりん	0.65
		赤 うすあげ(冷)	6.5	うすくちしょうゆ	2.99
		緑 はくさい	39	黄 じゃがいもでん粉	0.65
		緑 にんじん	13	赤 だしこんぶ	0.078
		緑 青ねぎ	6.5	赤 けずりぶし	0.299
		緑 えのきたけ	13	水	19.5
		赤 赤みそ	13		
		エネルギー 736kcal たんぱく質 32.8g 脂質 15.1g 糖質 117.2g			
6(月)	とうふハンバーグ カリフラワーのスープ煮 スライスチーズ	●とうふハンバーグ	緑 むきえだまめ(冷)	6.5	
	[とうふハンバーグ] ①とうふ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℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。②ケチャップは1人1袋ずつ添える。[カリフラワーのスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーはゆでる。②湯をわかし、豚肉、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にカリフラワー、むきえだまめを加えて煮る。[スライスチーズ] ①スライスチーズは1人1枚ずつである。	赤 とうふハンバーグ	50	緑 しめじ	13
	エネルギー 860kcal たんぱく質 35.8g 脂質 31.5g 糖質 108.3g	ケチャップ(袋)	8	塩	0.39
パン (基本配合以外)	牛 乳	●カリフラワーのスープ煮	こしょう	0.026	
		赤 豚肉	26	うすくちしょうゆ	1.3
		料理用ワイン	0.78	チキンブイヨン	1.04
		緑 キャベツ	39	水	91
		緑 にんじん	26	●スライスチーズ	
		緑 カリフラワー	19.5	赤 スライスチーズ	20
7(火)	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 かぶのゆず風味	●鶏肉と野菜の煮もの	●じゃこ豆		
	[鶏肉と野菜の煮もの] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[じゃこ豆] ①大豆は熱湯に60分間ひたす。ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でん粉をまぶして、熱したなたね油であげる。③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にかませ、いりごまをふる。[かぶのゆず風味] ①かぶはゆでるか、または、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、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。	赤 鶏肉	39	赤 大豆(乾)	15.6
	エネルギー 808kcal たんぱく質 31.3g 脂質 19.0g 糖質 128.0g	料理酒	1.17	黄 じゃがいもでん粉	2.6
ごはん	牛 乳	黄 じゃがいも	32.5	黄 なたね油	5.2
		こんにゃく	26	赤 ちりめんじゃこ	3.9
		緑 たまねぎ	39	黄 砂糖	1.56
		緑 ごぼう	19.5	こいくちしょうゆ	3.12
		緑 にんじん	19.5	黄 いりごま(白)	0.65
		緑 さんどまめ(冷)	13	●かぶのゆず風味	
		黄 砂糖	1.04	緑 かぶ	39
		塩	0.39	黄 砂糖	1.3
		うすくちしょうゆ	2.6	塩	0.13
		こいくちしょうゆ	3.25	米酢	0.78
		赤 けずりぶし	1.17	うすくちしょうゆ	0.52
		水	52	緑 ゆず(果汁)	0.78

8(水)	豚肉のケチャップソテー コーンスープ 焼きプリン		●豚肉のケチャップソテー		緑 にんじん	13		
	パ ン (基本配合)	牛 乳	[豚肉のケチャップソテー] 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、塩、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。[コーンスープ] ①湯をわかし、鶏肉、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、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。[焼きプリン] ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ②1.5mlの湯、砂糖を合わせて強火で混ぜずに褐色になるまで煮つめ、火を止め、残りの湯を少しずつ加えてのばし、カラメルソースをつくる。③焼き物機に入れる1回量の液卵、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせて、カラメルソースを敷いたミニバットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度180℃、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 豚肉	39	緑 パセリ	0.65
			緑 たまねぎ	1.17	塩	0.39		
ソフト マーガリン			緑 ピーマン	26	こしょう(白)	0.026		
			緑 マッシュルーム(水煮)	6.5	うすくちしょうゆ	1.3		
			黄 綿実油	0.39	チキンブイヨン	1.95		
			塩	0.13	水	169		
			ケチャップ	5.2	●焼きプリン			
			ウスターソース	1.3	赤 鶏卵	20		
			●コーンスープ		赤 牛乳	27		
			赤 鶏肉	6.5	黄 クリーム	3		
			緑 スイートコーン(クリーム缶)	32.5	黄 砂糖	2		
			緑 はくさい	32.5	黄 砂糖	3		
			緑 コーン(冷)	13	水	2.5		
9(木)	鶏肉のゆず塩焼き 含め煮 魚ひじきそぼろ		●鶏肉のゆず塩焼き		塩	0.39		
	ごは ん 牛 乳		[鶏肉のゆず塩焼き] ①鶏肉は塩、ゆずで下味をつける。②①の鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[含め煮] ①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、つなこんにゃく、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。[魚ひじきそぼろ] ①魚ミンチ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、魚ミンチをいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、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。		赤 鶏肉	52	うすくちしょうゆ	2.6
			緑 たまねぎ	32.5	こいくちしょうゆ	3.25		
			塩	0.78	赤 けずりぶし	1.17		
			緑 ゆず(果汁)	0.78	水	52		
			●含め煮		●魚ひじきそぼろ			
			赤 豚肉	13	赤 魚ミンチ	19.5		
			料理酒	0.39	料理酒	0.65		
			黄 じゃがいも	45.5	緑 しそ	0.39		
			つなこんにゃく	19.5	赤 ひじき	1.3		
			緑 だいこん	45.5	黄 綿実油	0.39		
			緑 にんじん	26	黄 砂糖	1.3		
			緑 さんどまめ(冷)	13	みりん	0.65		
			黄 砂糖	1.3	うすくちしょうゆ	1.95		
10(金)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの 焼きのり		●いわしのしょうが煮		赤 白みそ	5.2		
	ごは ん 牛 乳		[いわしのしょうが煮] ①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水(こんぶのつけ汁も使用)、しょうが、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。[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、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。[高野どうふの煮もの] ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をき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。		赤 いわし	34	赤 だしこんぶ	0.65
			緑 しょうが	0.8	赤 けずりぶし	2.6		
			赤 切りこんぶ(細)	0.5	水	169		
			黄 砂糖	2	●高野どうふの煮もの			
			米酢	0.3	赤 高野どうふ	6.5		
			こいくちしょうゆ	3.5	緑 むきえだまめ(冷)	6.5		
			料理酒	0.8	黄 砂糖	1.95		
			水	20	みりん	0.65		
			●みそ汁		うすくちしょうゆ	2.6		
			黄 じゃがいも	26	赤 だしこんぶ	0.234		
			緑 はくさい	45.5	赤 けずりぶし	0.871		
			緑 だいこん	26	水	58.5		
			緑 にんじん	13	●焼きのり			
			緑 白ねぎ	6.5	赤 焼きのり(袋)	1.25		
			赤 赤みそ	13				
13(月)	あげシューマイ とうふのスープ ツナとチンゲンサイのいためもの		●あげシューマイ		こしょう	0.026		
	パ ン (基本配合以外)	牛 乳	[あげシューマイ] ①肉シューマ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150℃) [とうふのスープ] 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)のもとし汁も使用)をわかし、鶏肉、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、とうふ、もやしを加えて煮、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。[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。		赤 肉シューマイ	60	うすくちしょうゆ	2.34
			黄 なたね油	6	中華スープの素	1.04		
			●とうふのスープ		水	169		
			赤 鶏肉	19.5	●ツナとチンゲンサイのいためもの			
			料理酒	0.65	赤 ツナ缶	6.5		
			赤 とうふ(冷)	26	緑 チンゲンサイ	26		
			緑 たまねぎ	39	緑 コーン(冷)	6.5		
			緑 ブラックマッペもやし	13	黄 綿実油	0.26		
			緑 にんじん	13	塩	0.13		
			緑 にら	6.5	こしょう	0.013		
			緑 しいたけ(乾)	0.52	こいくちしょうゆ	0.39		
			塩	0.39				
14(火)	じゃこ菜っ葉ごはん 豚肉のスタミナ焼き あつあげと冬野菜のあったか煮		●じゃこ菜っ葉ごはん		●あつあげと冬野菜のあったか煮			
	ごは ん 牛 乳		[じゃこ菜っ葉ごはん] ①ちりめんじゃこはゆでる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ちりめんじゃこ、だいこん葉の順にいため、みりん、塩、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。[豚肉のスタミナ焼き] ①豚肉はにんにく、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。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200℃、17分間、焼き物機で焼く。[あつあげと冬野菜のあったか煮] ①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。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をとり、にんじん、だいこん、しいたけ(乾)、つなこんにゃく、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、むきえだまめを加えて煮、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。		赤 ちりめんじゃこ	6.5	赤 つなこんにゃく	13
			緑 だいこん葉(乾)	2.6	赤 あつあげ(冷)	26		
			黄 綿実油	0.39	緑 はくさい	52		
			みりん	0.65	緑 だいこん	39		
			塩	0.13	緑 にんじん	19.5		
			うすくちしょうゆ	0.39	緑 むきえだまめ(冷)	6.5		
			水	1.3	緑 しいたけ(乾)	1.3		
			●豚肉のスタミナ焼き		黄 砂糖	1.3		
			赤 豚肉	52	塩	0.26		
			緑 たまねぎ	26	うすくちしょうゆ	2.6		
			緑 にんにく	0.39	こいくちしょうゆ	2.6		
			料理酒	1.56	けずりぶし	1.17		
			黄 砂糖	0.65	赤 じゃがいもでん粉	1.3		
			こいくちしょうゆ	4.55	水	49.4		
			赤 白みそ	2.6				
令和2年度 学校給食献立 コンクール 最優秀賞献立		エネルギー 762kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.2g 糖質 116.6g						

		鶏肉とじゃがいものスープ煮	きのこのドリア	みかん	●鶏肉とじゃがいものスープ煮	赤	たまねぎ	10			
15(水)	パン (基本配合以外)	牛乳	【鶏肉とじゃがいものスープ煮】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、だいこん、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、最後にさんどまめを加えて煮る。【きのこのドリア】①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②ペーコンをからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルームの順にいためる。③いたまれば湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけし、グリーンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて(牛乳は一度に加える)、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℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。【みかん】①みかんは1人1コずつである。	赤	鶏肉	45.5	緑	たまねぎ	5		
				黄	料理用ワイン	1.43	緑	しめじ	15		
				緑	じゃがいも	32.5	緑	エリンギ	10		
				緑	キャベツ	32.5	緑	マッシュルーム(水煮)	10		
16(木)	ごはん	牛乳	【たらフライ】①たら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℃)【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。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、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【きくなとはくさいのごまあえ】①いりごまはいる。②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。きくなはゆでる。③砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。	緑	だいこん	26	黄	綿実油	0.5		
				緑	にんじん	19.5	塩	0.4			
				緑	さんどまめ(冷)	13	こしょう	0.03			
				塩	0.52	黄	クリーム	3			
17(金)	ごはん	牛乳	【冬野菜のカレーライス】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、しょうが、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、だいこん、れんこんの順にいためる、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【ブロッコリーとコーンのサラダ】①ブロッコリー、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、ワインビネガー、うすくちし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。【黄桃(カット缶)】①黄桃は1人1/30缶ずつである。	こしょう	0.013	黄	小麦粉(薄力粉)	3			
				うすくちしょうゆ	1.3	赤	牛乳	21			
				チキンブイヨン	1.04	赤	粉末チーズ	1.3			
				水	91	黄	パン粉	0.3			
20(月)	パン (基本配合以外)	牛乳	【さけのマリネ】①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、りんご酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。【肉だんごと麦のスープ】①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。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。【ブチトマト】①ブチトマトは34gずつである。	●きのこのドリア	赤	ペーコン	5	●みかん	10		
				黄	精白米	10	緑	みかん	94.4		
				エネルギー	857kcal	たんぱく質	35.3g	脂質	21.8g	糖質	129.9g
				エネルギー	810kcal	たんぱく質	26.2g	脂質	21.1g	糖質	128.8g
21(火)	かやくご飯	牛乳	【たらフライ】①たら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℃)【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。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る。③綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。④煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。【うすくず汁】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、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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、最後にみつばを加えて煮る。【焼きかぼちゃの甘みつけ】①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。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。	●たらフライ	赤	白みそ	2.6				
				赤	たらフライ	50	赤	だしこんぶ	0.65		
				黄	なたね油	8	赤	けずりぶし	2.6		
				●さつまいものみそ汁	黄	さつまいも	32.5	●きくなとはくさいのごまあえ	緑	はくさい	39
22(水)	ごはん	牛乳	【冬野菜のカレーライス】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、しょうが、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、だいこん、れんこんの順にいためる、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【ブロッコリーとコーンのサラダ】①ブロッコリー、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、ワインビネガー、うすくちし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。【黄桃(カット缶)】①黄桃は1人1/30缶ずつである。	赤	うすあげ(冷)	6.5	緑	きくな	13		
				緑	たまねぎ	26	黄	砂糖	0.78		
				緑	にんじん	13	うすくちしょうゆ	2.34			
				緑	ブラックマッペもやし	13	黄	いりごま(白)	0.65		
23(木)	ごはん	牛乳	【冬野菜のカレーライス】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、しょうが、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、だいこん、れんこんの順にいためる、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【ブロッコリーとコーンのサラダ】①ブロッコリー、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、ワインビネガー、うすくちし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。【黄桃(カット缶)】①黄桃は1人1/30缶ずつである。	赤	赤みそ	14.3	水	130			
				赤	牛肉	52	●ブロッコリーとコーンのサラダ	緑	ブロッコリー	26	
				緑	たまねぎ	52	緑	コーン(冷)	6.5		
				緑	だいこん	26	黄	砂糖	0.65		
24(金)	ごはん	牛乳	【冬野菜のカレーライス】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、しょうが、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、だいこん、れんこんの順にいためる、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【ブロッコリーとコーンのサラダ】①ブロッコリー、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、ワインビネガー、うすくちし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。【黄桃(カット缶)】①黄桃は1人1/30缶ずつである。	緑	れんこん	19.5	塩	0.13			
				緑	グリーンピース(冷)	6.5	ワインビネガー	0.52			
				緑	しょうが	0.52	うすくちしょうゆ	1.04			
				緑	にんにく	0.65	黄	オリーブ油	0.39		
25(土)	ごはん	牛乳	【冬野菜のカレーライス】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、しょうが、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、だいこん、れんこんの順にいためる、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。【ブロッコリーとコーンのサラダ】①ブロッコリー、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、ワインビネガー、うすくちし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。【黄桃(カット缶)】①黄桃は1人1/30缶ずつである。	黄	綿実油	0.65	●黄桃(カット缶)	緑	黄桃(カット缶)	58	
				塩	0.26	カレールウの素	16.9				
				赤	さけ(角)	52	赤	肉だんご	26		
				塩	0.26	黄	押麦	7.8			
26(日)	パン (基本配合以外)	牛乳	【さけのマリネ】①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、りんご酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。【肉だんごと麦のスープ】①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。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。【ブチトマト】①ブチトマトは34gずつである。	こしょう(白)	0.026	緑	だいこん	32.5			
				黄	じゃがいもでん粉	10.4	緑	ほうれんそう(冷)	19.5		
				黄	なたね油	7.8	緑	にんじん	13		
				緑	たまねぎ	13	塩	0.39			
27(月)	かやくご飯	牛乳	【さけのマリネ】①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、りんご酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。【肉だんごと麦のスープ】①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。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。【ブチトマト】①ブチトマトは34gずつである。	黄	オリーブ油	0.26	こしょう	0.026			
				黄	砂糖	0.91	うすくちしょうゆ	1.3			
				塩	0.26	チキンブイヨン	1.95				
				米酢	2.73	水	169				
28(火)	ごはん	牛乳	【さけのマリネ】①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、りんご酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。【肉だんごと麦のスープ】①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、だいこん、肉だんご、押麦の順に加えて煮る。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。【ブチトマト】①ブチトマトは34gずつである。	りんご酢	1.04	●ブチトマト	緑	ブチトマト	34		
				黄	オリーブ油	0.91	●焼きかぼちゃの甘みつけ	赤	かぼちゃ(冷)	52	
				料理用ワイン	1.82	黄	砂糖	3.9			
				赤	豚肉	32.5	緑	はくさい	39		
29(水)	かやくご飯	牛乳	【豚肉と干しずいきのみそ煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しずいきは十分もみ洗いた後、ぬるま湯でもどし、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。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。【うすくず汁】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、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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、最後にみつばを加えて煮る。【焼きかぼちゃの甘みつけ】①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。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。	赤	料理酒	1.04	緑	だいこん	32.5		
				赤	うすあげ(冷)	6.5	緑	にんじん	13		
				緑	青ねぎ	6.5	緑	みつば	3.9		
				緑	干しずいき	1.3	塩	0.52			
30(木)	かやくご飯	牛乳	【豚肉と干しずいきのみそ煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しずいきは十分もみ洗いた後、ぬるま湯でもどし、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。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。【うすくず汁】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、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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、最後にみつばを加えて煮る。【焼きかぼちゃの甘みつけ】①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。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。	黄	綿実油	0.39	うすくちしょうゆ	5.2			
				黄	砂糖	1.3	赤	だしこんぶ	0.65		
				みりん	1.3	赤	けずりぶし	2.6			
				こいくちしょうゆ	0.39	黄	じゃがいもでん粉	2.6			
31(金)	かやくご飯	牛乳	【豚肉と干しずいきのみそ煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しずいきは十分もみ洗いた後、ぬるま湯でもどし、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。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。【うすくず汁】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、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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、最後にみつばを加えて煮る。【焼きかぼちゃの甘みつけ】①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。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。	赤	赤みそ	3.9	●焼きかぼちゃの甘みつけ	赤	かぼちゃ(冷)	52	
				赤	だしこんぶ	0.078	緑	砂糖	3.9		
				赤	けずりぶし	0.299	黄	塩	0.13		
				水	19.5	●うすくず汁	赤	鶏肉	13		
1(土)	かやくご飯	牛乳	【豚肉と干しずいきのみそ煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しずいきは十分もみ洗いた後、ぬるま湯でもどし、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。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。【うすくず汁】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、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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、最後にみつばを加えて煮る。【焼きかぼちゃの甘みつけ】①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。②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。	●うすくず汁	赤	鶏肉	13	こいくちしょうゆ	0.13		
				赤	水	2.6					
				水	2.6						
				水	2.6						

22(水)	カレーうどん はくさいの甘酢あえ りんご	●カレーうどん	こいくちしょうゆ	2.6	
	【カレーうどん】①牛肉は料理酒で下味をつける。うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。【はくさいの甘酢あえ】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、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。【りんご】①りんごは1人1/4切ずつである。	赤 牛肉	52	赤 だしこんぶ	0.65
		料理酒	1.56	赤 けずりぶし	2.6
		黄 うどん	19.5	水	169
パン (基本配合)	牛 乳	赤 うすあげ(冷)	6.5	●はくさいの甘酢あえ	
		緑 たまねぎ	39	緑 はくさい	45.5
ブルーベリー ジャム	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、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。【りんご】①りんごは1人1/4切ずつである。	緑 にんじん	6.5	黄 砂糖	1.04
		緑 青ねぎ	6.5	塩	0.39
		黄 綿実油	0.65	米酢	1.17
	塩	0.13	●りんご		
	カレールウの素	9.1	緑 りんご	63.5	
23(木)	さばのみぞれかけ すまし汁 こまつなの煮びたし	●さばのみぞれかけ	うすくちしょうゆ	5.2	
	【さばのみぞれかけ】①さばは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さば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℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさばにかけ。【すまし汁】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、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、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。【こまつなの煮びたし】①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つける。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。	赤 さば	60	赤 だしこんぶ	0.65
		塩	0.12	赤 けずりぶし	2.6
		緑 だいこんおろし(冷)	12	水	169
ごはん	牛 乳	みりん	1.2	●こまつなの煮びたし	
		うすくちしょうゆ	2.4	赤 鶏肉	13
	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、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、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。【こまつなの煮びたし】①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つける。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。	緑 ゆず(果汁)	0.84	緑 こまつな	39
		●すまし汁		黄 砂糖	0.65
		緑 はくさい	45.5	うすくちしょうゆ	1.3
	緑 たまねぎ	32.5	こいくちしょうゆ	0.78	
	①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つける。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。	緑 にんじん	13	赤 だしこんぶ	0.052
		緑 みつば	3.9	赤 けずりぶし	0.195
		塩	0.39	水	13
		エネルギー 738kcal たんぱく質 30.8g 脂質 19.5g 糖質 109.8g			

【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

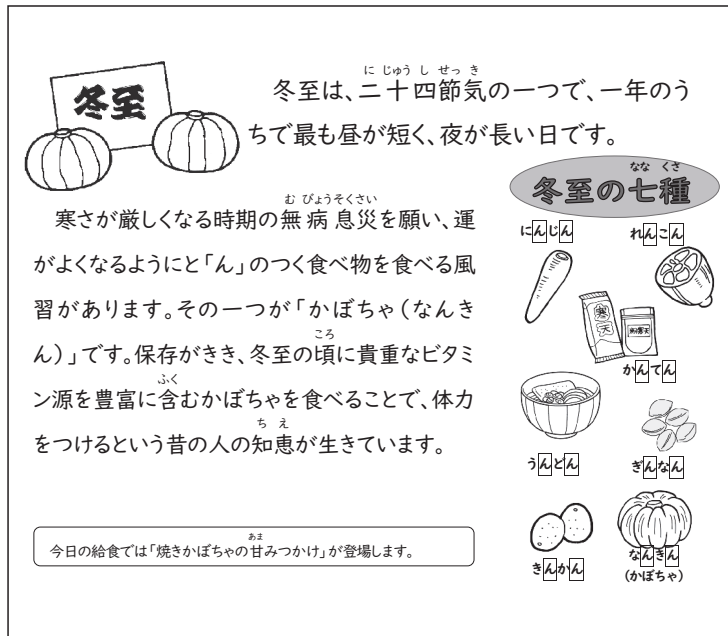
◎パン（基本配合）には添加物（ジャムやマーガリンなど）がつきます。

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）

12月21日(火)



12月23日(木)

