

22 (月)	タコライス もすくのスープ 焼きじゃが		●タコライス		●もすくのスープ	
	[タコライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[もすくのスープ]①もすくは流水解凍し、さっと洗う。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後に白ねぎ、もすくを加えて煮る。[焼きじゃが]①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいも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℃、23分間、焼き物機で焼く。		赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 たまねぎ 65 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 塩 0.52 こしょう 0.026 カレー粉 0.52 トマトピューレ 13 ケチャップ 10.4 ウスターソース 2.6		緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 えのきだけ 13 赤 もすく (冷) 6.5 塩 0.39 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169 ●焼きじゃが 黄 ジャがいも 45.5 塩 0.26 黄 綿実油 0.26	
	エネルギー 713kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.2g 糖質 102.6g					
23 (火)	ミートソーススパゲッティ レタスとコーンのサラダ ミニフィッシュ		●ミートソーススパゲッティ		ウスターソース 2.6	
	[ミートソーススパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。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、湯を少しずつ加えてのぼす。(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。[レタスとコーンのサラダ]①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、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、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。[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 にんにく 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		黄 小麦粉 (薄力粉) 2.6 黄 綿実油 2.08 水 7.8 ※塩 1 ●レタスとコーンのサラダ 緑 レタス 39 緑 コーン (冷) 13 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 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ (袋) 5	
	エネルギー 717kcal たんぱく質 32.4g 脂質 25.3g 糖質 82.8g					
24 (水)	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だけのこはゆでる。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、だ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 きびなごてんぷら 45.5 黄 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 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 13		赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●わかたけ煮 緑 だけのこ (水煮) 26 赤 わかめ (冷) 6.5 料理酒 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 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	
	エネルギー 774kcal たんぱく質 29.1g 脂質 23.4g 糖質 107.7g					
25 (木)	牛肉と大豆のカレーライス キャベツのひじきドレッシング ヨーグルト		●牛肉と大豆のカレーライス		水 130	
	[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こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[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。[ヨーグルト]①ヨーグルトは1人1コずつである。		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		●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 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.52 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108	
	エネルギー 801kcal たんぱく質 30.2g 脂質 20.3g 糖質 116.9g					
26 (金)	かつおのマリネ焼き[ノエッグドレッシング] スープ グリーンアスパラガスのソテー		●かつおのマリネ焼き[ノエッグドレッシング]		塩 0.39	
	[かつおのマリネ焼き[ノエッグドレッシング]]①かつおは塩、こしょう、ノンエッグドレッシング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℃で立ち上げ、調理温度220℃、13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、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にグリー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ベーコンはからいりし、綿実油を加え、グリーンアスパラガスをいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。		赤 かつお 50 塩 0.13 こしょう (白) 0.04 黄 ノンエッグドレッシング 10 ●スープ 赤 鶏肉 19.5 ワイン (白) 0.65 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13 緑 グリンピース (冷) 6.5		こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169 ●グリーンアスパラガスのソテー 赤 ベーコン 6.5 緑 グリーンアスパガス 32.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.13 こしょう 0.013	
	エネルギー 747kcal たんぱく質 39.7g 脂質 27.7g 糖質 77.8g					
29 (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		料理酒 0.78	
	[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、えのきだけを加えて煮、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。		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 テンメンジャン 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		緑 たまねぎ 26 緑 こまつな (冷) 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 えのきだけ 13 塩 0.39 こしょう 0.026 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 0.034	
	エネルギー 737kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.6g 糖質 97.9g					

30 (火)	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		●豚肉とキャベツのスープ	
	[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、グリーンピース、湯、①の米を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、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℃で立ち上げ、調理温度２３０℃、２５分間、焼き物機で焼く。[豚肉とキャベツのスープ]①豚肉はワインで下味をつける。②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。③煮上がれば、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、最後にバセリを加えて煮る。[りんご (カット缶)]①りんごは１人１／３０缶ずつである。		赤 鶏肉 25 ワイン (白) 0.8 黄 精白米 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース (冷) 5 黄 綿実油 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		赤 豚肉 26 ワイン (白) 0.78 黄 ジャがいも 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 バセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイオン 1.95 水 169	
	エネルギー 803kcal たんぱく質 33.7g 脂質 21.5g 糖質 110.1g				●りんご (カット缶) 緑 りんご (カット缶) 58	
31 (水)	かやくご飯 みそ汁 まっ茶ういろう		●かやくご飯		●みそ汁	
	[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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[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。		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 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 水 26 赤 きざみのり (袋) 0.8		黄 ジャがいも 26 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきだけ 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	
	エネルギー 687kcal たんぱく質 29.2g 脂質 12.1g 糖質 107.7g				●まっ茶ういろう 赤 白いんげん (ベースト) 10 黄 上新粉 8 緑 抹茶 0.1 黄 砂糖 5 水 10	
パン (基本配合以外) 牛乳						

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）

【パンの種類】


パン（基本配合）・・・・コッペパン

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。

5月11日（木）



えんどう

「えんどうの卵とじ」は、「卵」の個別対応献立です。

えんどうは、グリーンピースとも呼ばれています。

日本全国で栽培され、ハウス栽培などで一年中出回っていますが、旬は春から初夏にかけてです。

給食では、ふだん冷凍のグリーンピースを使っていますが、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。

5月15日（月）

給食当番の服装

給食当番は、服装を整えて、衛生的に給食の準備をしましょう。

マスクは、鼻と口を覆うようにつけましょう。

髪の毛は、帽子の中に入れましょう。長い髪の人、束ねましょう。

エプロンは清潔なものを使い、ボタンはきちんととめましょう。

つめは短く切り、手は石けんで丁寧に洗いましょう。

