

1(水)	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	ウスターソース 1.4 こいくちしょうゆ 1.4 チキンブイオン 1.12 水 98
	【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。更になんじん、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 豚肉 49 ワイン(白) 1.47 黄 ジャがいも 35 緑 たまねぎ 49 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 21 緑 むきえだまめ(冷) 14 緑 しめじ 14 黄 綿実油 0.28 黄 砂糖 0.56 黄 塩 0.84 こしょう 0.028 カレー粉 0.42	●変わりピザ 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ缶 5 緑 コーン(冷) 4 緑 ピーマン 2 ピザソース 2 赤 細切りチーズ 5 ●ミックスフルーツ(缶) 緑 ミックスフルーツ(缶) 65
加工パン 牛乳	エネルギー 803kcal たんぱく質 36.5g 脂質 24.2g 糖質 99.7g		
2(木)	ブルコギ とうふとわかめのスープ きゅうりの甘酢づけ	●ブルコギ	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 わかめ(乾) 0.65 塩 0.78 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.6 豚骨スープ 16.9 水 152.1
	【ブルコギ】①牛肉はしょうが汁、すりおろしたんにく、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。【とうふとわかめのスープ】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。	赤 牛肉 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 1.04 緑 にんにく 0.26 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.25 コチジャン 1 黄 ごま油 0.65 黄 いりごま(白) 0.65 黄 すりごま(白) 0.65 ●とうふとわかめのスープ 赤 焼き豚 19.5 赤 とうふ(冷) 26	●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 米酢 1.3 うすくちしょうゆ 0.65
ごはん 牛乳	エネルギー 702kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.1g 糖質 98.8g		
7(火)	ーロトンカツ ミネストローネ 豆こんぶ スライスチーズ	●ーロトンカツ	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
	【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、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、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、チキンブイオンで味つけし、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。【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 鶏肉 13 ワイン(白) 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	●豆こんぶ 赤 豆こんぶ(袋) 6 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20
コッパン 牛乳	エネルギー 912kcal たんぱく質 38.5g 脂質 37.5g 糖質 98.7g		
8(水)	豚丼 きゅうりの梅風味 白玉だんご きな粉(袋・白玉だんご)	●豚丼	水 26 ●きゅうりの梅風味 緑 きゅうり 39 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 黄 砂糖 0.26 ●白玉だんご 黄 白玉だんご 45 黄 砂糖 1.5 塩 0.26 うすくちしょうゆ 0.75 黄 ジャがいもでん粉 0.45 水 15 ●きな粉(袋・白玉だんご) 赤 けずりぶし 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。更になんじん、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。【きゅうりの梅風味】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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配食時にきゅうりにかけ、あえる。【白玉だんご】①砂糖、うすくちしょうゆ、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)でとろみをつける。②白玉だんごはゆでるか、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。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。【きな粉(袋・白玉だんご)】①きな粉は1人1袋ずつ添える。	赤 豚肉 52 料理酒 1.56 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.95 みりん 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39	●白玉だんご 黄 白玉だんご 45 黄 砂糖 1.5 うすくちしょうゆ 0.75 黄 ジャがいもでん粉 0.45 水 15 ●きな粉(袋・白玉だんご) 赤 けずりぶし 3
ごはん 牛乳	エネルギー 753kcal たんぱく質 28.1g 脂質 15.5g 糖質 121.8g		
9(木)	さけのごまみそ焼き 五目汁 えんどうの卵とじ	●さけのごまみそ焼き	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 水 169
	【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、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、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。【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)えんどうはさやかに出してゆでる。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。	赤 白みそ 1.95 黄 いりごま(白) 1.3 ●五目汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 39 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 塩 0.52	●えんどうの卵とじ 赤 鶏肉 10.4 赤 鶏卵(液卵) 19.5 緑 えんどう 13 黄 砂糖 0.65 みりん 0.39 うすくちしょうゆ 2.47 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26
加工パン 牛乳	エネルギー 724kcal たんぱく質 37.9g 脂質 18.3g 糖質 97.8g		
10(金)	鶏肉とコーンのシチュー キャベツときゅうりのサラダ かわちばんかん	●鶏肉とコーンのシチュー	シチュールウの素 14.3 水 130 ●キャベツときゅうりのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 13 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインピネガー 0.91 黄 綿実油 0.39
	【鶏肉とコーンのシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、マッシュルームを加え、こしょう、シチュ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。【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、ワインピネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配食時に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 45.5 ワイン(白) 1.43 赤 ベーコン 6.5 黄 ジャがいも 52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 コーン(冷) 13 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(氷煮) 13 黄 綿実油 0.65 こしょう(白) 0.039	●かわちばんかん 緑 かわちばんかん 34
加工パン 牛乳	エネルギー 804kcal たんぱく質 33.4g 脂質 24.6g 糖質 99.4g		

13(月)	タコライス もずくのスープ 焼きじゃが	●タコライス	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
	【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。更になんじんを加えていためる。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。【もずくのスープ】①ささみは十分に水分をきる。もずくは流水解凍し、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、ささみ、えのきたけを加えて煮、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、もずくを加えて煮る。【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。	●もずくのスープ 赤 ささみ(水煮) 19.5 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 赤 もずく(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 50 塩 0.29 黄 綿実油 0.71	
ごはん 牛乳	エネルギー 735kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.8g 糖質 102.7g		
14(火)	ウインナーのケチャップソース スープ 焼きツナキャベツ	●ウインナーのケチャップソース	赤 ウインナーソーセージ 40 黄 砂糖 0.5 ケチャップ 3 トンカツソース 1 ウスターソース 0.3 黄 ジャがいもでん粉 0.1 水 3.5 ●スープ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 6.5
	【ウインナーのケチャップソース】①ウ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砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、水を含わせて煮、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、配食時にウ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、最後にグリーンピースを加えて煮る。【焼きツナキャベツ】①ツナは十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオン、綿実油を合わせる。②ツナ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。	●焼きツナキャベツ 赤 ツナ缶 6.5 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.39 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 1.04 チキンブイオン 0.26 黄 綿実油 0.39	
加工パン 牛乳	エネルギー 787kcal たんぱく質 33.6g 脂質 28.7g 糖質 90.3g		
15(水)	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 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 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 2.6 ●中華スープ 赤 鶏肉 26
	【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。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、チンゲンサイ、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。【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、配食時にきゅうりにかけ、あえる。	料理酒 0.78 緑 たまねぎ 26 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 えのきたけ 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 0.04	
ごはん 牛乳	エネルギー 736kcal たんぱく質 27.2g 脂質 24.6g 糖質 98.0g		
16(木)	きびなごてんぷら みそ汁 わかたけ煮	●きびなごてんぷら	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 ●みそ汁 赤 鶏肉 19.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 こまつな(冷) 19.5 緑 にんじん 13 赤 赤みそ 13
	【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、湯を合わせて煮立て、配食時にきびなごてんぷらにかける。【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、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【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。	●わかたけ煮 緑 たけのこ(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	
加工パン 牛乳	エネルギー 755kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.4g 糖質 108.2g		
17(金)	ケチャップ煮 ベーコンとさんどまめのソテー キャベツのバジル風味サラダ	●ケチャップ煮	赤 鶏肉 49 ワイン(白) 1.47 黄 ジャがいも 42 緑 たまねぎ 49 緑 にんじん 21 緑 グリンピース(冷) 7 黄 綿実油 0.42 トマトピューレ 4.2 黄 砂糖 0.56 塩 0.7 こしょう 0.014 ローレル 0.042 ケチャップ 11.2 チキンブイオン 0.84 水 70
	【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。更になんじん、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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイオンで味つけして煮、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ベーコンとさんどまめのソテー】①さんどまめはゆでる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、さんどまめ、コーンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。【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、ワインピネガー、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、配食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 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39	
加工パン 牛乳	エネルギー 755kcal たんぱく質 34.0g 脂質 27.1g 糖質 83.7g		
20(月)	あかうおのしょうゆだれかけ 豚汁 ひじきのいため煮	●あかうおのしょうゆだれかけ	赤 あかうお 60 料理酒 1.8 みりん 1.8 うすくちしょうゆ 1.8 水 1.8 ●豚汁 赤 豚肉 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2
	【あかうおのしょうゆだれかけ】①あかうおは料理酒で下味をつける。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みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配食時にあかうおにかける。【豚汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【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。	●ひじきのいため煮 赤 うすあげ(冷) 3.9 緑 にんじん 6.5 赤 ひじき 2.6 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13	
加工パン 牛乳	エネルギー 702kcal たんぱく質 34.1g 脂質 16.5g 糖質 99.3g		



21 (火)	マカロニグラタン キャベツのスープ みかん (缶)	●マカロニグラタン	●キャベツのスープ
	[マカロニグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。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綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にグリーンピース、マカロニを加え、ミニパットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。[キャベツのスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ワイン、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。[みかん (缶)]①みかんは1人1/30缶ずつである。	赤 鶏肉 39 白 小麦粉 1.17 黄 マカロニ (米粉) 7.8 緑 たまねぎ 39 緑 グリンピース (冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.52 こしょう (白) 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉 (薄力粉) 3.25 赤 牛乳 26 黄 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 (米粉) 0.65	赤 ウィンナー 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 緑 しめじ 13 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 ●みかん (缶) 緑 みかん (缶) 57
エネルギー 803kcal たんぱく質 36.3g 脂質 23.0g 糖質 106.3g			
22 (水)	かやくご飯 (具) きざみのり (袋・かやくご飯) みそ汁 まっ茶ういろ	●かやくご飯 (具)	●みそ汁
	[かやくご飯 (具)]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、けす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。[きざみのり (袋・かやくご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[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、けすりぶしでだしをとる、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、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。[まっ茶ういろ]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、ミニパットに入れ、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 赤 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 だしこんぶ 0.104 赤 けすりぶし 0.39 水 26 ●きざみのり (袋・かやくご飯) 赤 きざみのり (袋) 0.8	黄 じゃがいも 26 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 青ねぎ 6.5 赤 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 けすりぶし 2.6 水 169 ●まっ茶ういろ 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 746kcal たんぱく質 31.3g 脂質 14.4g 糖質 115.0g			
23 (木)	ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 あっさりキャベツ	●ちくわのいそべあげ	●あっさりキャベツ
	[ちくわのいそべあげ]①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。[あつあげとさといものみそ煮]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。②けすりぶしでだしをとる、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。[あっさりキャベツ]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、焼き物機で蒸し、配食時に塩をふり、あえる。	赤 ちくわ 50 黄 小麦粉 (薄力粉) 10 赤 あおのり 0.29 黄 なたね油 7.5 赤 鶏肉 13 黄 さといも (冷) 32.5 つなこんにゃく 19.5 赤 あつあげ (冷) 26 緑 たまねぎ 39	緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ (冷) 6.5 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 0.78 赤 赤みそ 10.4 赤 けすりぶし 1.17 水 52 ●あっさりキャベツ 緑 キャベツ 39 塩 0.26
エネルギー 794kcal たんぱく質 31.6g 脂質 21.2g 糖質 114.5g			
24 (金)	金時豆の中華おこわ 中華スープ パインアップル (カット缶)	●金時豆の中華おこわ	●パインアップル (カット缶)
	[金時豆の中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイオン、ごま油、湯を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニパットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、たけのこの順に加えて煮る。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。[パインアップル (カット缶)]①パインアップルは1人1/30缶ずつである。	赤 焼き豚 8 黄 もち米 20 赤 金時豆 (ドライパック) 5 緑 しめじ 5 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう (白) 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 チキンブイオン 0.2 黄 ごま油 0.3 水 20 ●中華スープ 赤 鶏肉 26	料理酒 0.78 赤 とうふ (冷) 26 緑 たまねぎ 39 黄 ブラックマッペもやし 19.5 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 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 ●パインアップル (カット缶) 緑 パインアップル (カット缶) 58
エネルギー 759kcal たんぱく質 31.7g 脂質 18.0g 糖質 111.2g			
27 (月)	みそ肉じゃが もやしの甘酢あえ ごまかかいため	●みそ肉じゃが	●もやしの甘酢あえ
	[みそ肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けす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、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[もやしの甘酢あえ]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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配食時にもやしにかけ、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 牛肉 45.5 料理酒 1.43 黄 じゃがいも 58.5 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 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 みりん 0.65 こいくちしょうゆ 0.39 赤 赤みそ 10.4 赤 けすりぶし 0.91 水 39	緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 0.65 ●ごまかかいため 緑 たけのこ (水煮) 28 緑 綿実油 0.42 みりん 2.1 こいくちしょうゆ 1.12 赤 かつおぶし (碎片) 0.98 黄 いりごま (白) 0.7 水 1.4
エネルギー 721kcal たんぱく質 28.2g 脂質 17.4g 糖質 103.1g			
28 (火)	ミートソーススパゲッティ レタスとコーンのサラダ いもけんぴフィッシュ	●ミートソーススパゲッティ	●レタスとコーンのサラダ
	[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。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いたまれば、マッシュルーム、上新粉を加え、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て湯を加え、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、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、配食時に①の材料にかけ、あえる。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは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 ウスターソース 2.6 黄 上新粉 2.6 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 1.04 塩 0.13 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.39 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ (袋) 5
エネルギー 699kcal たんぱく質 30.6g 脂質 25.2g 糖質 80.4g			

29 (水)	中華煮 チンゲンサイともやししょうがあえ りんご (カット缶)	●中華煮	こいくちしょうゆ 2.86 中華スープの素 0.26 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 49.4 ●チンゲンサイともやししょうがあえ 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 しょうが 0.39 黄 砂糖 1.04 黄 砂糖 0.26 塩 0.65 こしょう 0.026
	[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、こいくちしょうゆ、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。[チンゲンサイともやししょうがあえ]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。チンゲンサイはゆでる。②しょうがが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配食時に①の材料にかけ、あえる。[りんご (カット缶)]①りんごは1人1/30缶ずつである。	赤 ウィンナー 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 26 緑 にら 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.65 こしょう 0.026	エネルギー 716kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.2g 糖質 112.7g
30 (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 ●キャベツのひじきドレッシング 赤 牛肉 39 黄 じゃがいも 39 赤 大豆 (ドライパック) 10.4 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 ローレル 0.013 カレーウの素 (米粉) 15.6
	[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、配食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。	黄 じゃがいも 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 青ねぎ 6.5 赤 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 けすりぶし 2.6 水 169 ●まっ茶ういろ 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 804kcal たんぱく質 29.7g 脂質 19.7g 糖質 119.2g
31 (金)	かつおのガーリックマリネ焼き 押麦のスープ グリーンアスパラガスのソテー	●かつおのガーリックマリネ焼き	緑 パセリ 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 ●グリーンアスパラガスのソテー 赤 ベーコン 6.5 緑 グリーンアスパラガス 32.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013
	[かつおのガーリックマリネ焼き]①かつおはにんにく、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。[押麦のスープ]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、押麦を加えて煮、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。[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 緑 にんにく 0.38 塩 0.13 こしょう (白) 0.038 黄 ノンエッグドレッシング 10 ●押麦のスープ 赤 鶏肉 19.5 白 小麦粉 0.65 黄 押麦 6.5 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13	エネルギー 741kcal たんぱく質 39.8g 脂質 21.3g 糖質 88.9g

黄：主にエネルギーのものになる食品 (穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)  
赤：主に体をつくるものになる食品 (乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)  
緑：主に体の調子を整えるものになる食品 (野菜、果物、きのこ類)

#### 【パンの種類】

- ・コッペパン (ジャムやバター等がつきます)
- ・ミニコッペパン
- ・加エパン (黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン)

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。  
献立の内容は予定のため、変更されることがあります。


#### 5月10日 (金)

**新食品** しんしょくひん

## シチュールウの素

ルウは、小麦粉をバターやサラダ油などでいためて作ります。

今日の「鶏肉とコーンのシチュール」は、新食品の「シチュールウの素」を使っています。小麦粉や牛乳・乳製品が入っていないため、小麦アレルギー、乳アレルギーのある人も食べることができます。




#### 5月8日 (水)

## 給食当番の服装

マスクは、鼻と口をしっかりとおおうようにつけましょう。

髪の毛は、帽子や三角巾の中に入れてみましょう。長い髪の毛は、束ねておきましょう。



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。

爪は短く切り、手はせっけんで洗いましょう。

**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。**

#### 5月28日 (火)

## レタス

レタスは、涼しく乾燥した気候でよく育ちます。

春は茨城県や長野県、夏から秋は長野県や群馬県、冬は茨城県や長崎県でたくさん作られます。

レタスは水分を多く含む野菜で、ビタミンCや食物繊維なども含んでいます。

