

26(水)	マーボーあつあげ丼 きゅうりの中華あえ おさつチップス		●マーボーあつあげ丼		黄 ジャがいもでん粉	1.4	
	ごはん	牛乳	[マーボーあつあげ丼]①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。なすはさつと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎ、なす(下ゆでなし)の順にいため、湯、あつあげを加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、なす(下ゆであり)を加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[きゅうりの中華あえ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)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、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。	赤 牛ひき肉	28	水	39.2
			赤 豚ひき肉	14	●きゅうりの中華あえ		
ごはん	牛乳	赤 あつあげ(冷)	49	緑 きゅうり	39		
		緑 たまねぎ	42	黄 砂糖	1.04		
		緑 なす	28	塩	0.13		
牛乳		緑 にんじん	14	米酢	0.78		
		緑 にら	7	うすくちしょうゆ	0.78		
		緑 しょうが	0.7	黄 ごま油	0.26		
		緑 にんにく	0.7	●おさつチップス			
		黄 ごま油	0.7	黄 おさつチップス(袋)	5		
		トウバンジャン	0.2				
		塩	0.42				
		こいくちしょうゆ	4.2				
		赤 赤みそ	5.6				
27(木)	焼きシューマイ(小麦) 中華スープ ぶどうゼリー いちごジャム		●焼きシューマイ(小麦)		塩	0.3	
	ごはん	牛乳	[焼きシューマイ(小麦)]①肉シューマイは綿実油をひいた網なしホテルパン(100コ程度)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。[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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、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し、最後ににらを加えて煮る。[ぶどうゼリー]①ぶどうゼリーは1人1コずつである。	赤 シューマイ	60	こしょう	0.02
			黄 綿実油	0.75	うすくちしょうゆ	1.9	
コッペパン	牛乳		●中華スープ		中華スープの素	0.8	
			赤 鶏肉	26	水	135	
			料理酒	0.78	●ぶどうゼリー		
			緑 キャベツ	39	緑 ぶどうゼリー	40	
			緑 たまねぎ	26			
			緑 にんじん	13			
			緑 コーン(冷)	6.5			
			緑 にら	6.5			
			緑 えのきたけ	13			
28(金)	ビーフカレーライス 野菜のピクルス りんご缶		●ビーフカレーライス		水	110	
	ごはん	牛乳	[ビーフカレーライス]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、カレー粉をふり、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、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[野菜のピクルス]①キャベツ、さんどまめは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、さんどまめは小学校は400人分程度、中学校は305人分程度)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、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。[りんご缶]①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。	赤 牛肉	52	●野菜のピクルス	
			黄 ジャがいも	45.5	緑 キャベツ	26	
ごはん	牛乳		緑 たまねぎ	52	緑 さんどまめ(冷)	6.5	
			緑 にんじん	26	黄 砂糖	1.04	
			緑 グリンピース(冷)	6.5	塩	0.26	
			緑 にんにく	0.65	ワインビネガー	1.04	
			黄 綿実油	0.65	●りんご缶		
			カレー粉	0.3	緑 りんご缶	58	
			塩	0.2			
			ローレル	0.013			
			カレールウの素(米粉)	14.6			
31(月)	焼きハンバーグ スープ みかん(冷)		●焼きハンバーグ		チキンブイヨン	1.9	
	ごはん	黒糖パン	[焼きハンバーグ]①ハンバーグは網なしホテルパン(小学校は30コ程度、中学校は25コ程度)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。[スープ]①湯をわかし、チキンブイオンを加え、にんじん、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、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[みかん(冷)]①みかんは1人1コずつである。	赤 ハンバーグ	70	水	135
			黄 ジャがいも	26	●みかん(冷)		
黒糖パン	牛乳		緑 キャベツ	39	緑 みかん(冷)	80	
			緑 たまねぎ	26			
			緑 コーン(冷)	13			
			緑 にんじん	13			
			緑 パセリ	0.65			
			塩	0.32			
			こしょう	0.02			
			うすくちしょうゆ	1.1			