

1(月)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮
	【豚肉のごまみそ焼き】①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、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(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)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℃、17分間、焼き物機で焼く。【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る、キャベツを加えて煮る。③煮上がれば、かまぼこを加えて煮、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。【切干しだいこんのいため煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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す。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②縮実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、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、みりん、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る。(火をきってしばらく味を含ませる)
ごはん	エネルギー 563kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.8g 糖質 75.2g
2(火)	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ いちごジャム
	【えびのチリソース(えび)】①えびはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②縮実油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびにかまぼこを加える。【中華スープ】①たけのこはゆでる。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、にんじん、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、もやし、チンゲンサイを加えて煮、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。
牛乳	エネルギー 606kcal たんぱく質 29.0g 脂質 21.2g 糖質 69.9g
3(水)	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ
	【豚ひき肉とにらのそぼろ丼】①縮実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配缶時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【みそ汁】①わかめ(乾)はもどす。②にぼしでだしをとる、鶏肉、キャベツの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。②さんどまめはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は80人分程度、中学校は60人分程度)に入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。
ごはん	エネルギー 563kcal たんぱく質 26.5g 脂質 15.0g 糖質 76.3g
4(木)	チキンレバーカツ(小麦) スープ煮 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ
	【チキンレバーカツ(小麦)】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℃)【スープ煮】①湯をわかし、チキンパイオンを加え、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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つける。【グリーンアスパラガスとコーンのサラダ】①グリーンアスパラガスは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は60人分程度、中学校は460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、ワインピネガーを合わせて煮、火を止め、縮実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。
牛乳	エネルギー 659kcal たんぱく質 26.2g 脂質 25.3g 糖質 73.6g
5(金)	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし缶
	【和風カレー丼】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。けずりぶしでだしをとる。②縮実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、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、カレールーの素、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配缶時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【オクラの甘酢あえ】①オクラ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、8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、配缶時にオクラにかけ、あえる。【和なし缶】①和なしは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。
ごはん	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.4g 糖質 83.5g
8(月)	いわし天ぷら(小麦) 五目汁 きゅうりの酢のもの
	【いわし天ぷら(小麦)】①いわし天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、配缶時にいわし天ぷらにかけ、あえる。【五目汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、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、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。【きゅうりの酢のもの】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、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。
牛乳	エネルギー 585kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.2g 糖質 78.9g

●豚肉のごまみそ焼き	赤 ぶたにく	40	赤 だしこんぶ	0.5
	緑 たまねぎ	20	赤 けずりぶし	2
	緑 ピーマン	5	みず	130
●切干しだいこんのいため煮	赤 うすあげ(れいとう)	5	●切干しだいこんのいため煮	
	黄 ねりごま	2	赤 うすあげ(れいとう)	5
	黄 さとう	0.5	緑 にんじん	5
	黄 さとう	2.4	緑 きりぼしだいこん	4
	赤 こいくちしょうゆ	1.8	黄 めんじつゆ	0.5
	赤 あかみそ	1	黄 さとう	1
	黄 いりごま(しろ)	1	黄 さとう	0.5
●すまし汁	赤 かまぼこ	10	みりん	0.5
	緑 キャベツ	30	うすくちしょうゆ	1.5
	赤 わかめ(かんそう)	0.5	こいくちしょうゆ	1.5
	赤 しお	0.3	赤 だしこんぶ	0.12
	赤 うすくちしょうゆ	4	赤 けずりぶし	0.45
			赤 みず	30
●えびのチリソース(えび)	緑 たけのこ(みず)	10	緑 たけのこ(みず)	10
	赤 えび	40	緑 にんじん	10
	黄 じゃがいもでんぶん	6	緑 ブラックマッペもやし	10
	黄 なたねあぶら	6	緑 しいたけ(かんそう)	0.5
	緑 たまねぎ	25	しお	0.2
	緑 しょうが	0.3	こしょう	0.02
	緑 にんにく	0.3	うすくちしょうゆ	1.8
	黄 めんじつゆ	0.3	ちゅうかスープのもと	0.8
	黄 トウバンジャン	0.1	みず	130
	黄 さとう	0.3	●ミニフィッシュ	
	こいくちしょうゆ	0.8	赤 ミニフィッシュ(ふくら)	5
	ケチャップ	5		
●中華スープ	赤 やきそば	20		
	緑 チンゲンサイ	10		
●豚ひき肉とにらのそぼろ丼	赤 わかめ(かんそう)	0.5	赤 わかめ(かんそう)	0.5
	赤 ぶたひきにく	40	赤 あかみそ	10
	緑 たまねぎ	45	赤 しろみそ	4
	緑 にんじん	15	赤 にぼし	2
	緑 にら	5	みず	130
	緑 しょうが	0.5	●さんどまめのごまあえ	
	緑 にんにく	0.2	緑 さんどまめ	25
	黄 めんじつゆ	0.5	黄 ねりごま	0.8
	黄 さとう	0.6	黄 さとう	0.5
	黄 さとう	1.5	こいくちしょうゆ	1.1
	こいくちしょうゆ	2.5	黄 いりごま(しろ)	0.4
●みそ汁	赤 けいにく	10		
	緑 キャベツ	35		
	緑 えのきたけ	10		
●チキンレバーカツ(小麦)	赤 チキンレバーカツ	50	チキンパイオン	0.8
	黄 なたねあぶら	8	みず	70
●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ	緑 グリーンアスパラガス	20	●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ	
	緑 コーン(れいとう)	5	緑 グリーンアスパラガス	20
●スープ煮	赤 ウインナー	10	緑 コーン(れいとう)	5
	黄 じゃがいも	25	黄 さとう	1
	緑 キャベツ	35	しお	0.2
	緑 たまねぎ	25	ワインピネガー	0.8
	緑 にんじん	15	黄 めんじつゆ	0.3
	しお	0.4		
	こしょう	0.02		
	うすくちしょうゆ	1		
●和風カレー丼	赤 けずりぶし	1.2	赤 けずりぶし	1.2
	赤 ぶたにく	40	みず	50
	赤 うすあげ(れいとう)	5	●オクラの甘酢あえ	
	緑 たまねぎ	50	緑 オクラ	20
	緑 にんじん	10	黄 さとう	0.6
	緑 あおねぎ	5	しお	0.1
	緑 しょうが	0.5	こめず	0.6
	黄 カレーこ	0.2	うすくちしょうゆ	0.2
	黄 めんじつゆ	0.5	●和なし缶	
	しお	0.3	緑 わなしかん	44
	カレールーのもと(こめこ)	8		
	こいくちしょうゆ	2		
●いわし天ぷら(小麦)	赤 いわしてんぷら	35	しお	0.4
	黄 なたねあぶら	5	うすくちしょうゆ	4
	黄 さとう	0.5	赤 だしこんぶ	0.5
	黄 さとう	1	赤 けずりぶし	2
	黄 さとう	1	みず	130
	黄 さとう	1	●きゅうりの酢のもの	
	黄 さとう	1	緑 きゅうり	30
	黄 さとう	1	黄 さとう	0.5
	黄 さとう	1	しお	0.2
	黄 さとう	1	こめず	0.7
●五目汁	赤 けいにく	20		
	赤 りょうりしゆ	0.6		
	緑 たまねぎ	30		
	緑 キャベツ	15		
	緑 にんじん	10		
	赤 わかめ(かんそう)	0.5		

9(火)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ			
	【鶏肉とかぼちゃのシチュー】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、縮実油を加え、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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。【ミックス海そうのサラダ】①ミックス海そうはさつと洗う。②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(キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、きゅうりは小学校は270人分程度、中学校は205人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ミックス海そうはゆでる。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、縮実油を加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。【オレンジ】①オレンジは1人1/4切ずつである。			
パンフキンパン	エネルギー 606kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.0g 糖質 69.9g			
牛乳	八宝菜(卵) あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ			
	【八宝菜(卵)】①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②縮実油を熱し、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、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加え、砂糖、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、【卵除去食】の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【あつあげの中華みそだれかけ】①あつあげは網なしホテルパン(小学校は40人分程度、中学校は25人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにかける。【もやしの中華あえ】①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。			
10(水)	エネルギー 600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g			
ごはん	豚肉のレモンじょうゆ焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ			
	【豚肉のレモンじょうゆ焼き】①豚肉は塩、こしょう、うすくちしょうゆ、レモン、縮実油で下味をつける。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(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、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。【鶏肉とキャベツのスープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンパイオンを加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルーム、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。【うずら豆のグラッセ】①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)			
黒糖パン	エネルギー 578kcal たんぱく質 30.2g 脂質 19.3g 糖質 65.1g			
牛乳	鶏肉とあつあげの煮もの 牛肉とキャベツのいためもの きゅうりのしょうがづけ			
	【鶏肉とあつあげの煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとる、鶏肉、にんじん、たまねぎ、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、あつあげを加えて煮、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。【牛肉とキャベツのいためもの】①牛肉は料理酒で下味をつける。②縮実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。【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(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。			
12(金)	エネルギー 561kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.8g 糖質 76.7g			
ごはん	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご缶			
	【ハヤシライス】①牛肉はワインで下味をつける。②縮実油を熱し、セロリを香りよくいため、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、チキンパイオン、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、水とき上新粉(上新粉重量の3倍量の水でとく)を加えて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。④配缶時にご飯を盛りつけた上に③のハヤシをかける。【キャベツとコーンのサラダ】①キャベツ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(キャベツは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は60人分程度、中学校は460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、縮実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【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。			
15(月)	エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.7g 糖質 93.9g			
ごはん	和風焼きそば(小麦) きざみのり(袋・和風焼きそば) オクラのごま酢あえ まっ茶大豆			
	【和風焼きそば(小麦)】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、縮実油をかける。②縮実油を熱し、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。【きざみのり(袋・和風焼きそば)】①きざみのりは1人1袋ずつ添える。【オクラのごま酢あえ】①オクラ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、8分間、焼き物機で蒸す。②すりごま、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。【まっ茶大豆】①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。			
ミニコッペパン	エネルギー 531kcal たんぱく質 27.8g 脂質 19.3g 糖質 54.3g			
牛乳	●鶏肉とかぼちゃのシチュー			
	赤 けいにく	35	緑 キャベツ	20
	赤 りょうりしゆ	1.1	緑 きゅうり	10
	赤 ベーコン	5	赤 ミックスかいそう(れいとう)	3
	緑 かぼちゃ	35	黄 さとう	0.5
	緑 たまねぎ	30	しお	0.1
	緑 グリンピース(れいとう)	5	こめず	0.7
	緑 マッシュルームみず	10	うすくちしょうゆ	0.8
	黄 めんじつゆ	0.5	黄 めんじつゆ	0.4
	黄 しょうが	0.03	●オレンジ	
	黄 シチュールウのもと	11	緑 オレンジ	30
	黄 みず	100		
●八宝菜(卵)	緑 しょうが	0.3	緑 しょうが	0.3
	赤 ぶたにく	30	緑 にんにく	2
	赤 りょうりしゆ	0.9	緑 テンメンジャン	0.1
	赤 うずらたまごみず	20	黄 さとう	1
	赤 キャベツ	30	こいくちしょうゆ	0.8
	緑 たまねぎ	30	みず	1
	緑 にんじん	15	黄 さまあぶら	0.4
	緑 たけのこ(みず)	10	●もやしの中華あえ	
	緑 ピーマン	10	緑 ブラックマッペもやし	30
	黄 しいたけ(かんそう)	1	黄 さとう	0.9
	黄 めんじつゆ	0.5	しお	0.2
	黄 さとう	0.5	こめず	0.6
	黄 さとう	0.3	黄 さまあぶら	0.3
	黄 さとう	0.02		
	黄 うすくちしょうゆ	1		
	黄 こいくちしょうゆ	2		
	黄 みず	8		
	●あつあげの中華みそだれかけ			
	赤 あつあげ(れいとう)	35	緑 マッシュルームみず	10
			しお	0.3
			こしょう	0.02
			うすくちしょうゆ	1
			こいくちしょうゆ	2
			黄 じゃがいもでんぶん	8
			みず	8
			●あつあげの中華みそだれかけ	
			赤 あつあげ(れいとう)	35
			緑 マッシュルームみず	10
			しお	0.3
			こしょう	0.02
			うすくちしょうゆ	1
			こいくちしょうゆ	2
			黄 じゃがいもでんぶん	8
			みず	8
			●あつあげの中華みそだれかけ	
			赤 あつあげ(れいとう)	35
			緑 マッシュルームみず	10
			しお	0.3
			こしょう	0.02
			うすくちしょうゆ	1
			こいくちしょうゆ	2
			黄 じゃがいもでんぶん	8
			みず	8
			●あつあげの中華みそだれかけ	
			赤 あつあげ(れいとう)	35
			緑 マッシュルームみず	10
			しお	0.3
			こしょう	0.02
			うすくちしょうゆ	1
			こいくちしょうゆ	2
			黄 じゃがいもでんぶん	8
			みず	8
			●あつあげの中華みそだれかけ	
			赤 あつあげ(れいとう)	35
			緑 マッシュルームみず	10
			しお	0.3
			こしょう	0.02
			うすくちしょうゆ	1
			こいくちしょうゆ	2
			黄 じゃがいもでんぶん	8
			みず	8
			●あつあげの中華みそだれかけ	
			赤 あつあげ(れいとう)	35

17(水)	鶏肉の塩こうじ焼き みそ汁 魚ひじきそばろ	●鶏肉の塩こうじ焼き 赤 けいにく 45 緑 たまねぎ 20 みそ 4 みそ汁	みず 130 ●魚ひじきそばろ 赤 さかなミンチ 15 緑 りょうりしゅ 0.5 しそ 0.3 ひじき 1 めんじつゆ 0.3 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5
	ごはん 牛乳	●みそ汁 赤 どうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 25 緑 こまつな(れいとう) 15 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2	
18(木)	サーモンフライ(小麦) カレースープ キャベツのサラダ ブルーベリージャム	●サーモンフライ(小麦) 赤 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8	カレーウのもと(こめこ) 5 チキンブイオン 1.5 みず 130
ごはん 牛乳	●カレースープ 赤 ぎゅうひにく 15 黄 ジャがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02	●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.7 黄 めんじつゆ 0.3	
19(金)	マーボー春雨 チンゲンサイともやしの甘酢あえ いらい黒豆	●マーボー春雨 赤 ぎゅうひきにく 25 赤 ぶたひきにく 25 黄 はるさめ 9 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 なら 5 緑 しょうが 0.5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.2 黄 さとう 0.2	しお 0.2 こいくちしょうゆ 3.2 赤 あかみそ 4 みず 50 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 チンゲンサイ 20 緑 ブラックマッペもやし 15 黄 さとう 0.8 こめず 1.2 うすくちしょうゆ 1.6 ●いらい黒豆 赤 いろくろまめ(ふくろ) 5
ごはん 牛乳	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 赤 ぎゅうひきにく 25 赤 ぶたひきにく 25 黄 はるさめ 9 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 なら 5 緑 しょうが 0.5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.2 黄 さとう 0.2	●いらい黒豆 赤 いろくろまめ(ふくろ) 5	
22(月)	鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 ツナともやしのいためもの	●鶏肉のおろししょうゆかけ 赤 けいにく 50 緑 りょうりしゅ 1.5 緑 だいこんおろし(れいとう) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず(かじゅう) 0.7	赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●ツナともやしのいためもの 赤 ツナ 10 緑 ブラックマッペもやし 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 うすくちしょうゆ 0.3
ごはん 牛乳	●みそ汁 黄 ジャがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいこんば(かんそう) 0.5	●みそ汁 赤 ツナ 10 緑 ブラックマッペもやし 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 うすくちしょうゆ 0.3	
23(火)	カレードリア スープ ぶどうゼリー	●カレードリア 赤 けいにく 25 黄 せいはいくまい 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース(れいとう) 4 黄 めんじつゆ 1 こしょう 0.02 カレーこ 0.2 ウスターソース 1 みず 130 ●ぶどうゼリー 赤 ぶたにく 20 赤 しろワイン 0.6 黄 ジャがいも 20	緑 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 コーン(れいとう) 5 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40
おさつパン 牛乳	●スープ 赤 ぶたにく 20 赤 しろワイン 0.6 黄 ジャがいも 20	●ぶどうゼリー 赤 ぶたにく 20 赤 しろワイン 0.6 黄 ジャがいも 20	
24(水)	チンジャオオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオオニューロウスー 赤 ぎゅうひにく 40 こいくちしょうゆ 1.2 緑 ビーマン 15 緑 たけのこ(みず) 10 緑 しょうが 0.6 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.6 オイスターソース 0.8 黄 ジャがいもでんぶん 0.3	緑 コーン(れいとう) 5 緑 なら 5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 赤 あかみそ 7.5 ちゅうかスープのもと 0.4 みず 130 ●えだまめ 緑 えだまめ(れいとう) 15 ※しお 0.2
ごはん 牛乳	●中華みそスープ 赤 けいにく 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10	●中華みそスープ 赤 けいにく 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10	

25(木)	チキントマトスパゲッティ(小麦) キャベツのピクルス 棒チーズ(乳)	●チキントマトスパゲッティ(小麦) 赤 けいにく 30 赤 しろワイン 0.9 赤 ウイナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマトかん 20 緑 にんじん 10 緑 ビーマン 10 緑 にんにく 0.5 黄 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3	みず 130
	ミニコッペパン 牛乳	●チキントマトスパゲッティ(小麦) 赤 けいにく 30 赤 しろワイン 0.9 赤 ウイナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマトかん 20 緑 にんじん 10 緑 ビーマン 10 緑 にんにく 0.5 黄 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3	
26(金)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの	●豚肉の梅風味焼き 赤 ぶたにく 45 緑 ビーマン 15 緑 ばいにく 3 黄 さとう 0.6 りょうりしゅ 1.4 こいくちしょうゆ 1 黄 めんじつゆ 0.5	みず 130
ごはん 牛乳	●五目汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 えのきたけ 10 しお 0.4	●さんどまめのいためもの 赤 ツナ 10 緑 さんどまめ 25 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こいくちしょうゆ 0.3	
29(月)	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ	●肉じゃが 赤 ぎゅうひにく 1.2 赤 りょうりしゅ 40 黄 ジャがいも 45 いとこんにやく 20 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2.5 赤 けずりぶし 0.7	●きゅうりの赤じそあえ 赤 ぎゅうひにく 1.2 赤 りょうりしゅ 40 黄 ジャがいも 45 いとこんにやく 20 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2.5 赤 けずりぶし 0.7
ごはん 牛乳	●オクラのおかかいため 赤 ぎゅうひにく 1.2 赤 りょうりしゅ 40 黄 ジャがいも 45 いとこんにやく 20 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2.5 赤 けずりぶし 0.7	●きゅうりの赤じそあえ 赤 ぎゅうひにく 1.2 赤 りょうりしゅ 40 黄 ジャがいも 45 いとこんにやく 20 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2.5 赤 けずりぶし 0.7	
30(火)	いか天ぷら(小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ みかんジャム	●いか天ぷら(小麦) 赤 いかてんぷら 40 黄 なたねあぶら 6	みず 130
ごはん 牛乳	●フレッシュトマトのスープ煮 赤 けいにく 15 赤 しろワイン 0.5 赤 ウイナー 10 黄 ジャがいも 30 緑 たまねぎ 30 緑 トマト 20 緑 にんじん 15 緑 ひきえだまめ(れいとう) 10 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1	●みかんジャム 赤 けいにく 40 黄 なたねあぶら 6	
除去食(大豆)	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。		

25(木)	チキントマトスパゲッティ(小麦) キャベツのピクルス 棒チーズ(乳)	●チキントマトスパゲッティ(小麦) 赤 けいにく 30 赤 しろワイン 0.9 赤 ウイナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマトかん 20 緑 にんじん 10 緑 ビーマン 10 緑 にんにく 0.5 黄 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3	みず 130
	ミニコッペパン 牛乳	●チキントマトスパゲッティ(小麦) 赤 けいにく 30 赤 しろワイン 0.9 赤 ウイナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマトかん 20 緑 にんじん 10 緑 ビーマン 10 緑 にんにく 0.5 黄 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3	
26(金)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの	●豚肉の梅風味焼き 赤 ぶたにく 45 緑 ビーマン 15 緑 ばいにく 3 黄 さとう 0.6 りょうりしゅ 1.4 こいくちしょうゆ 1 黄 めんじつゆ 0.5	みず 130
ごはん 牛乳	●五目汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 えのきたけ 10 しお 0.4	●さんどまめのいためもの 赤 ツナ 10 緑 さんどまめ 25 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こいくちしょうゆ 0.3	
29(月)	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ	●肉じゃが 赤 ぎゅうひにく 1.2 赤 りょうりしゅ 40 黄 ジャがいも 45 いとこんにやく 20 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2.5 赤 けずりぶし 0.7	●きゅうりの赤じそあえ 赤 ぎゅうひにく 1.2 赤 りょうりしゅ 40 黄 ジャがいも 45 いとこんにやく 20 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2.5 赤 けずりぶし 0.7
ごはん 牛乳	●オクラのおかかいため 赤 ぎゅうひにく 1.2 赤 りょうりしゅ 40 黄 ジャがいも 45 いとこんにやく 20 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2.5 赤 けずりぶし 0.7	●きゅうりの赤じそあえ 赤 ぎゅうひにく 1.2 赤 りょうりしゅ 40 黄 ジャがいも 45 いとこんにやく 20 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2.5 赤 けずりぶし 0.7	
30(火)	いか天ぷら(小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ みかんジャム	●いか天ぷら(小麦) 赤 いかてんぷら 40 黄 なたねあぶら 6	みず 130
ごはん 牛乳	●フレッシュトマトのスープ煮 赤 けいにく 15 赤 しろワイン 0.5 赤 ウイナー 10 黄 ジャがいも 30 緑 たまねぎ 30 緑 トマト 20 緑 にんじん 15 緑 ひきえだまめ(れいとう) 10 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1	●みかんジャム 赤 けいにく 40 黄 なたねあぶら 6	
除去食(大豆)	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。		

6月8日(月)

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

○むし歯を予防する
だ液が多く出ることによって、むし歯になりにくくなります。

○消化・吸収をよくする
食べ物をおかしくかみくだくことで消化・吸収をよくします。

○食べすぎを防ぐ
よくかんでゆっくり食べると、食べすぎを防ぐことができます。

○脳の働きをよくする
頭の中の血の流れがよくなり、脳の働きを活発にします。

