

1(金)	トンカツ(米粉カツ) ミネストローネ カレーフィッシュ	● <u>トンカツ(米粉カツ)</u>	黄 オリーブ油 0.65
	[トンカツ(米粉カツ)]①米粉カツは冷凍のまま熟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オリーブ油を熱し、にんにくを香りよ	赤 米粉カツ 60	黄 トマトピューレ 10.4
おさつパン	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、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、マッ	黄 なたね油 9	黄 砂糖 0.1
		● <u>ミネストローネ</u>	黄 塩 0.3
牛乳	シュールームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、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。【カレーフィッシュ】①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 13	こしょう 0.03
		緑 キャベツ 39	ローレル 0.011
	エネルギー 870kcal たんぱく質 34.6g 脂質 33.4g 糖質 99.6g	緑 たまねぎ 39	うすくちしょうゆ 1
		緑 トマト缶 13	チキンブイオン 1.6
7(木)	タコライス とうふともずくのどろり汁 にんじんしりしり	緑 にんじん 13	水 135
		● <u>カレーフィッシュ</u>	赤 カレーフィッシュ(袋) 5
ごはん	[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、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更になまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、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。【とうふともずくのどろり汁】①もずくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをと	緑 パセリ 0.65	赤 マッシュルーム水煮 13
		● <u>タコライス</u>	赤 どうふ(冷) 26
牛乳	エネルギー 724kcal たんぱく質 30.5g 脂質 20.0g 糖質 101.1g	赤 牛ひき肉 26	緑 白ねぎ 6.5
		赤 豚ひき肉 26	緑 えのきたけ 13
	250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。	赤 豚レバー(チップ) 6.5	赤 もずく(冷) 6.5
		緑 たまねぎ 65	塩 0.43
8(金)	きびなご天ぷら(小麦) みそ汁 わかたけ煮	緑 グリンピース(冷) 6.5	うすくちしょうゆ 4.3
		● <u>とうふともずくのどろり汁</u>	赤 だしこんぶ 0.6
ごはん	なご天ぷらにかけ。【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	黄 綿実油 0.65	赤 けずりぶし 2.1
		赤 カレー粉 0.52	水 140
牛乳	エネルギー 739kcal たんぱく質 26.7g 脂質 20.9g 糖質 106.7g	緑 塩 0.39	● <u>にんじんしりしり</u>
		● <u>きびなご天ぷら(小麦)</u>	赤 赤みそ 10.7
11(月)	プルコギ とうふとわかめのスープ きゅうりのナムル	赤 赤みそ 45.5	赤 白みそ 4.3
		黄 きびなご天ぷら 6.5	赤 だしこんぶ 0.6
ごはん	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	黄 砂糖 0.65	赤 けずりぶし 2.1
		● <u>みそ汁</u>	赤 水 140
牛乳	エネルギー 711kcal たんぱく質 30.8g 脂質 20.5g 糖質 97.4g	黄 米酢 1.3	緑 たけのこ(水煮) 26
		● <u>きゅうりのナムル</u>	赤 わかめ(冷) 6.5
12(火)	ミートソーススパゲッティ(小麦) 焼きかぼちゃの甘みつかけ いもけんぴフィッシュ 発酵乳(乳)(中)	赤 鶏肉 13	黄 料理酒 0.65
		● <u>ミートソーススパゲッティ(小麦)</u>	赤 砂糖 0.65
ごはん	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	黄 砂糖 0.65	黄 砂糖 0.65
		● <u>とうふとわかめのスープ</u>	黄 塩 0.065
牛乳	エネルギー 794kcal たんぱく質 34.6g 脂質 25.6g 糖質 96.3g	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.1
		● <u>ミートソーススパゲッティ(小麦)</u>	黄 塩 0.1
13(水)	ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.1
		● <u>ホイコウロー</u>	黄 塩 0.1
ごはん	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	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.1
		● <u>ホイコウロー</u>	黄 塩 0.1
牛乳	エネルギー 805kcal たんぱく質 32.1g 脂質 30.3g 糖質 97.5g	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.1
		● <u>ホイコウロー</u>	黄 塩 0.1


14(木)	鶏肉とコーンのシチュー きゅうりのサラダ かわちばんかん	● <u>トンカツ(米粉カツ)</u>	黄 オリーブ油 0.65
	[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。コーン(ペースト)は流水解凍する。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、コーン(ペースト)を加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。【きゅうりのサ	赤 米粉カツ 60	黄 トマトピューレ 10.4
黒糖パン	ラダ]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、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせ	黄 なたね油 9	黄 砂糖 0.1
		● <u>ミネストローネ</u>	黄 塩 0.3
牛乳	て煮、火を止め、綿実油を加え、配食時にきゅうりにかけ、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 13	こしょう 0.03
		緑 キャベツ 39	ローレル 0.011
除去食(大豆)	エネルギー 818kcal たんぱく質 34.2g 脂質 27.0g 糖質 97.6g	緑 たまねぎ 39	うすくちしょうゆ 1
		緑 トマト缶 13	チキンブイオン 1.6
15(金)	さけの甘みそだれかけ 五目汁 えんどうの卵とじ(卵) 焼きのり(中)	緑 にんじん 13	水 135
		● <u>カレーフィッシュ</u>	赤 カレーフィッシュ(袋) 5
ごはん	[さけの甘みそだれかけ]①さけは油をひいた網なしホテルパン(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230℃、15分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みり	● <u>タコライス</u>	赤 どうふ(冷) 26
		赤 牛ひき肉 26	緑 白ねぎ 6.5
牛乳	エネルギー 726kcal たんぱく質 38.8g 脂質 17.4g 糖質 99.0g	赤 豚ひき肉 26	緑 えのきたけ 13
		赤 豚レバー(チップ) 6.5	赤 もずく(冷) 6.5
18(月)	牛井 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご きな粉(袋・白玉だんご)	緑 たまねぎ 65	塩 0.43
		● <u>とうふともずくのどろり汁</u>	赤 だしこんぶ 0.6
ごはん	[牛井]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにやくはゆでる。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。更になんじん、たまねぎ、糸こんにやくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、砂	黄 綿実油 0.65	赤 けずりぶし 2.1
		● <u>みそ汁</u>	赤 水 140
牛乳	エネルギー 776kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.5g 糖質 122.9g	黄 米酢 1.3	緑 たけのこ(水煮) 26
		● <u>きびなご天ぷら(小麦)</u>	赤 わかめ(冷) 6.5
19(火)	マカロニグラタン ウインナーとキャベツのスープ みかん缶 ブルーベリージャム	黄 砂糖 0.65	黄 料理酒 0.65
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 砂糖 0.65
コッペパン	[マカロニグラタン]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。更になまねぎをいた	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>とうふとわかめのスープ</u>	黄 塩 0.1
牛乳	エネルギー 831kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.8g 糖質 106.1g	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065
除去食(大豆)	[ウインナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、チキンブイオンを加え、なんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.1
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.1
20(水)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) 五目汁 まっ茶ういろ	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.1
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.1
ごはん	[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、けずりぶしでだしをと	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.1
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.1
牛乳	エネルギー 707kcal たんぱく質 29.2g 脂質 13.4g 糖質 112.3g	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.1
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.1
21(木)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ(小麦) りんご缶	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.1
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.1
黒糖パン	[豚肉と野菜のカレースープ煮]①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、チキンブイオンを加えて煮る。②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、こいくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【変わりピザ(小麦)]①ツナは十分に油をき	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.1
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.1
牛乳	エネルギー 811kcal たんぱく質 33.6g 脂質 24.2g 糖質 102.5g	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.1
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.1

14(木)	鶏肉とコーンのシチュー きゅうりのサラダ かわちばんかん	● <u>鶏肉とコーンのシチュー</u>	シチュールウの素 14.3
	[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。コーン(ペースト)は流水解凍する。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、コーン(ペースト)を加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。【きゅうりのサ	赤 鶏肉 45.5	水 130
黒糖パン	ラダ]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、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせ	赤 白ワイン 1.43	● <u>きゅうりのサラダ</u>
		赤 ベーコン 6.5	緑 きゅうり 39
牛乳	て煮、火を止め、綿実油を加え、配食時にきゅうりにかけ、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。	黄 ジャがいも 26	黄 砂糖 1.04
		緑 たまねぎ 32.5	塩 0.13
除去食(大豆)	エネルギー 818kcal たんぱく質 34.2g 脂質 27.0g 糖質 97.6g	緑 コーンペースト 26	ワインピネガー 0.65
		緑 にんじん 19.5	うすくちしょうゆ 0.91
15(金)	さけの甘みそだれかけ 五目汁 えんどうの卵とじ(卵) 焼きのり(中)	緑 コーン(冷) 6.5	● <u>かわちばんかん</u>
		● <u>カレーフィッシュ</u>	緑 かわちばんかん 34
ごはん	[さけの甘みそだれかけ]①さけは油をひいた網なしホテルパン(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230℃、15分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みり	黄 コーン(冷) 6.5	● <u>えんどうの卵とじ(卵)</u>
		赤 牛ひき肉 26	赤 鶏肉 10.4
牛乳	エネルギー 726kcal たんぱく質 38.8g 脂質 17.4g 糖質 99.0g	赤 豚ひき肉 26	赤 鶏卵(液卵) 19.5
		赤 豚レバー(チップ) 6.5	緑 えんどう 13
18(月)	牛井 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご きな粉(袋・白玉だんご)	緑 たまねぎ 65	黄 砂糖 0.65
		● <u>とうふともずくのどろり汁</u>	黄 砂糖 0.65
ごはん	[牛井]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにやくはゆでる。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。更になんじん、たまねぎ、糸こんにやくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、砂	黄 米酢 1.3	緑 たまねぎ 58.5
		● <u>みそ汁</u>	赤 水 140
牛乳	エネルギー 776kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.5g 糖質 122.9g	黄 砂糖 0.65	黄 白玉だんご 50
		● <u>きびなご天ぷら(小麦)</u>	黄 白玉だんご 50
19(火)	マカロニグラタン ウインナーとキャベツのスープ みかん缶 ブルーベリージャム	黄 砂糖 0.65	黄 砂糖 0.65
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 砂糖 0.65
コッペパン	[マカロニグラタン]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。更になまねぎをいた	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065
牛乳	エネルギー 831kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.8g 糖質 106.1g	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065
除去食(大豆)	[ウインナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、チキンブイオンを加え、なんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065
20(水)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) 五目汁 まっ茶ういろ	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065
ごはん	[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、けずりぶしでだしをと	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065
牛乳	エネルギー 707kcal たんぱく質 29.2g 脂質 13.4g 糖質 112.3g	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065
21(木)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ(小麦) りんご缶	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065


14(木)	鶏肉とコーンのシチュー きゅうりのサラダ かわちばんかん	● <u>鶏肉とコーンのシチュー</u>	シチュールウの素 14.3
	[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。コーン(ペースト)は流水解凍する。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、コーン(ペースト)を加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。【きゅうりのサ	赤 鶏肉 45.5	水 130
黒糖パン	ラダ]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、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせ	赤 白ワイン 1.43	● <u>きゅうりのサラダ</u>
		赤 ベーコン 6.5	緑 きゅうり 39
牛乳	て煮、火を止め、綿実油を加え、配食時にきゅうりにかけ、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。	黄 ジャがいも 26	黄 砂糖 1.04
		緑 たまねぎ 32.5	塩 0.13
除去食(大豆)	エネルギー 818kcal たんぱく質 34.2g 脂質 27.0g 糖質 97.6g	緑 コーンペースト 26	ワインピネガー 0.65
		緑 にんじん 19.5	うすくちしょうゆ 0.91
15(金)	さけの甘みそだれかけ 五目汁 えんどうの卵とじ(卵) 焼きのり(中)	緑 コーン(冷) 6.5	● <u>かわちばんかん</u>
		● <u>カレーフィッシュ</u>	緑 かわちばんかん 34
ごはん	[さけの甘みそだれかけ]①さけは油をひいた網なしホテルパン(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230℃、15分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みり	黄 コーン(冷) 6.5	● <u>えんどうの卵とじ(卵)</u>
		赤 牛ひき肉 26	赤 鶏肉 10.4
牛乳	エネルギー 726kcal たんぱく質 38.8g 脂質 17.4g 糖質 99.0g	赤 豚ひき肉 26	赤 鶏卵(液卵) 19.5
		赤 豚レバー(チップ) 6.5	緑 えんどう 13
18(月)	牛井 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご きな粉(袋・白玉だんご)	緑 たまねぎ 65	黄 砂糖 0.65
		● <u>とうふともずくのどろり汁</u>	黄 砂糖 0.65
ごはん	[牛井]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにやくはゆでる。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。更になんじん、たまねぎ、糸こんにやくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、砂	黄 米酢 1.3	緑 たまねぎ 58.5
		● <u>みそ汁</u>	赤 水 140
牛乳	エネルギー 776kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.5g 糖質 122.9g	黄 砂糖 0.65	黄 白玉だんご 50
		● <u>きびなご天ぷら(小麦)</u>	黄 白玉だんご 50
19(火)	マカロニグラタン ウインナーとキャベツのスープ みかん缶 ブルーベリージャム	黄 砂糖 0.65	黄 砂糖 0.65
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 砂糖 0.65
コッペパン	[マカロニグラタン]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。更になまねぎをいた	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065
牛乳	エネルギー 831kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.8g 糖質 106.1g	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065
除去食(大豆)	[ウインナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、チキンブイオンを加え、なんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065
20(水)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) 五目汁 まっ茶ういろ	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065
ごはん	[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、けずりぶしでだしをと	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065
牛乳	エネルギー 707kcal たんぱく質 29.2g 脂質 13.4g 糖質 112.3g	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065
21(木)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ(小麦) りんご缶	黄 砂糖 0.65	黄 塩 0.065
		● <u>きゅうりのナムル</u>	黄 塩 0.065

22(金)	あかうおのみぞれかけ みそ汁 とりなっ葉いため	●あかうおのみぞれかけ 赤 あかうお 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 ゆず(果汁) 0.7	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140
	【あかうおのみぞれかけ】①だいこんおろしは流水解凍する。②あかうおは網なしホテルパン(小学校は30切程度、中学校は25切程度)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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にあかうおにかける。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。②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、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。【とりなっ葉いため】①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	●みそ汁 赤 豚肉 13 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 19.5 緑 にんじん 13 緑 ほうれんそう(冷) 13 赤 赤みそ 10.7 赤 白みそ 4.3	赤 ささみ油漬け 21 緑 だいこん葉(乾) 1.4 黄 綿実油 0.42 料理酒 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 こいくちしょうゆ 0.65 水 1.3
エネルギー 725kcal たんぱく質 37.1g 脂質 18.3g 糖質 99.5g			
25(月)	ちくわのいそべあげ(小麦) あつあげとさといものみそ煮 キャベツの甘酢づけ	●ちくわのいそべあげ(小麦) 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 8	緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 0.6 こいくちしょうゆ 0.6 赤 赤みそ 8.4 赤 けずりぶし 1.17 水 52
	【ちくわのいそべあげ(小麦)】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つなこんにやくはゆでる。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り、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、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、赤みそで味つけて煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。【キャベツの甘酢づけ】①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は70人分程度、中学校は50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、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。	●あつあげとさといものみそ煮 赤 鶏肉 13 黄 さといも(冷) 32.5 つなこんにやく 19.5 赤 あつあげ(冷) 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 19.5	●キャベツの甘酢づけ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 1.3
エネルギー 797kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.0g 糖質 113.9g			
26(火)	金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 ミックスフルーツ缶	●金時豆の中華おこわ 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 ごま油 0.3 チキンブイヨン 0.2 水 20	緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しょうが 0.52 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 3.9 中華スープの素 0.39 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 62.4
	【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、ごま油、湯、チキンブイヨンを合わせる。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、しめじをミニバット(1クラスの数分、ふたあり)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。【まる天と野菜のうま煮】①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる、湯を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、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、さんどまめを加えて煮、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でよく)でとろみをつける。【ミックスフルーツ缶】①ミックスフルーツは小学校は1/50缶、中学校は1/40缶ずつである。	●まる天と野菜のうま煮 赤 鶏肉 26 赤 まる天 26	●ミックスフルーツ缶 緑 ミックスフルーツ缶 49
エネルギー 791kcal たんぱく質 33.9g 脂質 19.3g 糖質 111.8g			
27(水)	焼きシューマイ(小麦) 鶏肉と春雨のスープ ツナともやしのいためもの	●焼きシューマイ(小麦) 赤 シューマイ 60 黄 綿実油 0.75	こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.9 中華スープの素 0.8 水 135
	【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。【鶏肉と春雨のスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨はさつとゆでてもどし、水にさらす。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、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、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し、最後に春雨を加えて煮る。【ツナともやしのいためもの】①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。	●鶏肉と春雨のスープ 赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 黄 春雨 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 13 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.3	●ツナともやしのいためもの 赤 ツナ 13 緑 ブラックマッパもやし 39 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こいくちしょうゆ 0.52
エネルギー 735kcal たんぱく質 28.0g 脂質 20.4g 糖質 106.9g			
28(木)	白身魚フリッター(小麦) じゃがいものスープ煮 レタスとコーンのサラダ みかんジャム	●白身魚フリッター(小麦) 赤 白身魚フリッター 70 黄 なたね油 11	こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91
	【白身魚フリッター(小麦)】①白身魚フリッター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℃)【じゃがいものスープ煮】①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイヨンに加え、豚肉、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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【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(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)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(小学校は300人分程度、中学校は230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、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	●じゃがいものスープ煮 赤 豚肉 26 白ワイン 0.78 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 マッシュルーム水煮 13 塩 0.39	●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 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.26 黄 綿実油 0.52 水 110
エネルギー 926kcal たんぱく質 35.4g 脂質 39.8g 糖質 95.0g			
29(金)	牛肉と大豆のカレーライス 焼きとうふハンバーグ(中) ウインナーとさんどまめのソテー 黄桃缶	●牛肉と大豆のカレーライス 赤 牛肉 39 黄 じゃがいも 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 カレー粉 0.3 塩 0.2 ローレル 0.013 カレールウの素(米粉) 14.6	こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●焼きとうふハンバーグ(中) 赤 とうふハンバーグ 50 ●ウインナーとさんどまめのソテー 赤 ウインナー 13 緑 さんどまめ 26 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013 ●黄桃缶 緑 黄桃缶 58
	【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、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る、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。【焼きとうふハンバーグ(中)】①とうふハンバーグは網なしホテルパン(30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。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。【ウインナーとさんどまめのソテー】①さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、ウインナーをいためる。更にコーン、さんどまめの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。【黄桃缶】①黄桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。		
エネルギー 909kcal たんぱく質 31.2g 脂質 29.0g 糖質 120.8g			

5月7日(木)



# 沖縄料理




**タコライス**

メキシコ料理の「タコス」の具である、いためたひき肉やトマト、レタス、チーズなどをごはんのせて食べます。

沖縄県で人気の料理です。


\*今日の「タコライス」には、チーズは入っていません。



**にんじんしりしり**

「シリシリ器」と呼ばれる大きな穴付きのおろし金でおろしたにんじんをいためます。

沖縄県の家庭料理の一つです。




シリシリ器

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8日(金)

# わかたけ煮

「わかたけ煮」の「わか」はわかめ、「たけ」はたけのこのことで、わかめとたけのこを使った煮ものを「わかたけ煮」といいます。



旬の素材同士で相性の良い食材を「出会いもの」といい、わかめとたけのこは、「春先の出会いもの」とされています。【わかたけ煮】

今日の「わかたけ煮」は、大阪産の「たけのこ」を使っています。

5月14日(木)

# かわちばんかん

かわちばんかんは、熊本市河内町で発見されたみかんの仲間です。

寒さに弱く、一年を通して霜がおりない、暖かい地域で栽培されています。



「鶏肉とコーンのシチュー」は、「大豆」の除去食対応献立です。


5月12日(火)

# 給食当番の服装

☆できているか確認しましょう。

- 爪は短く切っていますか。
- 手は石けんできれいに洗いましたか。
- 髪の毛は帽子の中に入れ、長い髪は束ねていますか。
- マスクは鼻と口を覆うように着けましたか。
- エプロンのボタンは全部留めましたか。

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27日(水)

# 春に美味しい食べ物

春にとれる野菜は、厳しい寒さを乗り越えるために、栄養分を蓄えながら育ちます。春キャベツや新たまねぎなど、名前「春」や「新」がつく野菜は、やわらかくみずみずしく、甘くなります。

旬の食べ物を食べて、自然の恵みに感謝しましょう。

たまねぎ      じゃがいも      たけのこ      グリーンアスパラガス      キャベツ