

9(金)	はくさいのとりみ煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	●はくさいのとりみ煮	黄 ジャがいもでん粉 2.1
	[はくさいのとりみ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、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、シチュールウの素で味つけし、最後に水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]①あつあげ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200℃、8分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[豚肉とさんどまめのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。	赤 鶏肉 42	水 49
おさつパン 牛 乳		料理酒 1.3	●あつあげのピリ辛じょうゆかけ
		緑 はくさい 56	赤 あつあげ(冷) 50
		緑 たまねぎ 35	黄 砂糖 1
		緑 チンゲンサイ 21	こいくちしょうゆ 1.6
		緑 にんじん 21	トウバンジャン 0.1
		緑 しいたけ(生) 7	●豚肉とさんどまめのオイスターソースいため
		黄 綿実油 0.7	赤 豚肉 13
		塩 0.42	緑 さんどまめ(冷) 26
		こしょう(白) 0.028	黄 綿実油 0.39
		うすくちしょうゆ 0.7	こいくちしょうゆ 1.3
		中華スープの素 0.28	オイスターソース 1.04
		シチュールウの素 7	
13(火)	豚肉と金時豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ サワーソテー 和なし(カット缶)	●豚肉と金時豆のカレーライス	水 110
	[豚肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる、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、金時豆を加えて煮、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。[焼きミニハンバーグ]①ハンバーグ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。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。[サワーソテー]①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆで味つけする。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。	赤 豚肉 45.5	●焼きミニハンバーグ
こはん 牛 乳		黄 ジャがいも 39	赤 ミニハンバーグ 30
		赤 金時豆(ドライパック) 9.1	●サワーソテー
		緑 たまねぎ 52	緑 キャベツ 35
		緑 にんじん 26	緑 コーン(冷) 7
		緑 にんにく 0.65	黄 綿実油 0.42
		黄 綿実油 0.65	黄 砂糖 0.65
		カレー粉 0.3	塩 0.13
		塩 0.2	ワインピネガー 0.78
		ローレル 0.013	うすくちしょうゆ 0.78
		カレールウの素(米粉) 14.6	●和なし(カット缶)
14(水)	れんこんのちらしずし(具) きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) そう煮 ごまめ	●れんこんのちらしずし(具)	赤 鶏肉 19.5
	[れんこんのちらしずし(具)]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんぴょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。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・れんこんのちらしずし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[そう煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①かえりは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。	黄 白玉もち 32.5	赤 鶏肉 19.5
こはん 牛 乳		料理酒 0.65	黄 さといも 19.5
		緑 れんこん 26	緑 だいこん 32.5
		緑 グリンピース(冷) 6.5	緑 きんときにんじん 19.5
		緑 コーン(冷) 6.5	緑 みつば 3.9
		緑 かんぴょう 1.3	赤 白みそ 13.8
		黄 綿実油 0.65	赤 赤みそ 6.9
		黄 砂糖 5.2	赤 かつおぶし 3.5
		塩 0.26	水 150
		米酢 7.8	●ごまめ
		うすくちしょうゆ 3.25	赤 かえり 3
		赤 こんぶ(粉末) 0.39	黄 砂糖 0.6
		※塩 0.1	黄 砂糖 0.6
		●きざみのり(袋・れんこんのちらしずし)	みりん 0.6
		赤 きざみのり(袋) 0.8	こいくちしょうゆ 0.3
15(木)	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ	●鶏肉のからあげ	緑 しいたけ(乾) 0.65
	[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[ハムと野菜の中華スープ]①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、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、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する。[もやしとコーンの中華あえ]①もやし、コーンは各々ゆでるか、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、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①の材料にかけ、あえる。	赤 鶏肉 64.8	塩 0.25
黒糖パン 牛 乳		緑 しょうが 0.72	こしょう 0.02
		緑 にんにく 0.72	うすくちしょうゆ 2.1
		塩 0.43	中華スープの素 0.9
		こしょう 0.029	水 150
		黄 ジャがいもでん粉 13	●もやしとコーンの中華あえ
		黄 なたね油 10	緑 ブラックマッパもやし 32.5
		●ハムと野菜の中華スープ	緑 コーン(冷) 6.5
		赤 ハム 19.5	黄 砂糖 1.04
		緑 たまねぎ 39	米酢 1.69
		緑 チンゲンサイ 19.5	うすくちしょうゆ 1.3
		緑 にんじん 13	黄 ごま油 0.39

16(金)	さばのみそ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ 発酵乳	●さばのみそ煮	緑 えのきたけ 13
	[さばのみそ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、水、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮含める。(だしこんぶは、落としぶたとしても使用する)②火をきってしばらくおいてから配缶する。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②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。[きゅうりの甘酢づけ]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、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。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 さば(骨付き) 60	塩 0.46
こはん 牛 乳		緑 しょうが 1	うすくちしょうゆ 4.6
		黄 砂糖 3.2	赤 だしこんぶ 0.6
		みりん 1	赤 けずりぶし 2.3
		赤 赤みそ 5	水 150
		赤 だしこんぶ 0.5	●きゅうりの甘酢づけ
		水 30	緑 きゅうり 39
		●五目汁	黄 砂糖 0.91
		緑 はくさい 39	塩 0.13
		緑 たまねぎ 26	米酢 1.3
		緑 にんじん 13	うすくちしょうゆ 0.65
		緑 青ねぎ 6.5	●発酵乳
		赤 発酵乳 70	
19(月)	あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 白桃(カット缶)	●あじのレモンマリネ	黄 ジャがいも 45.5
	[あじのレモンマリネ]①あじはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てぼ豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/30缶ずつである。	赤 あじ 25	赤 てぼ豆(乾) 6.5
コッパン 牛 乳		黄 ジャがいもでん粉 5	緑 キャベツ 45.5
		黄 なたね油 4	緑 にんじん 26
		緑 たまねぎ 10	緑 さんどまめ(冷) 13
		黄 綿実油 0.2	緑 コーン(冷) 6.5
		緑 レモン 1.2	塩 0.52
		黄 砂糖 0.8	こしょう 0.026
		塩 0.1	ローレル 0.013
		こしょう(白) 0.01	うすくちしょうゆ 1.95
		米酢 1.3	チキンブイヨン 1.04
		ワイン(白) 0.7	水 91
		●てぼ豆のスープ煮	●白桃(カット缶)
		赤 豚肉 19.5	緑 白桃(カット缶) 58
		ワイン(白) 0.65	
20(火)	親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの	●親子丼	●紅白なます
	[親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[紅白なます]①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黒豆の煮もの](A:焼き物機)①黒豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こいくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B:釜)①黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 鶏卵(液卵) 56	緑 だいこん 32.5
こはん 牛 乳		赤 鶏肉 42	緑 にんじん 6.5
		料理酒 1.3	黄 砂糖 1.17
		緑 たまねぎ 77	塩 0.13
		緑 青ねぎ 7	米酢 1.56
		黄 砂糖 1.4	うすくちしょうゆ 0.65
		みりん 0.7	●黒豆の煮もの
		塩 0.42	赤 黒豆(乾) 7.8
		うすくちしょうゆ 4.2	黄 砂糖 3.25
		こいくちしょうゆ 4.2	塩 0.13
		赤 けずりぶし 1.3	こいくちしょうゆ 1.3
		水 56	水(焼き物機) 33
			水(釜) 20
21(水)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆	●筑前煮	うすくちしょうゆ 3.5
	[筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ(乾)、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのごまいため]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩で味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 42	こいくちしょうゆ 2.8
こはん 牛 乳		料理酒 1.3	赤 けずりぶし 1.3
		こんにゃく 28	水 56
		緑 れんこん 42	●ツナとキャベツのごまいため
		緑 ごぼう 28	赤 ツナ缶 13
		緑 にんじん 28	緑 キャベツ 39
		緑 さんどまめ(冷) 14	黄 綿実油 0.39
		緑 しいたけ(乾) 0.7	塩 0.065
		黄 綿実油 0.7	黄 いりごま(白) 0.65
		黄 砂糖 1.4	●まっ茶大豆
		みりん 0.7	赤 まっ茶大豆(袋) 6
		塩 0.14	

22 (木)	ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご	●ケチャップ煮	ケチャップ	10.4
	[ケチャップ煮]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。更ににんじん、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、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけし、「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。[ささみと野菜のソテー]①綿実油を熱し、コーン、もやし、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)	赤 豚肉 52 ワイン(白) 1.56 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.52 塩 0.65 こしょう 0.013 ローレル 0.039	チキンブイヨン 0.78 水 65	●ささみと野菜のソテー
黒糖パン			赤 ささみ(油揚げ) 13	
牛乳			緑 ブラックマッパモやし 32.5	
除去食(大豆)			緑 コーン(冷) 6.5	
	エネルギー 772kcal たんぱく質 36.6g 脂質 23.0g 糖質 92.0g		黄 綿実油 0.39	
			塩 0.26	
			こしょう 0.013	
			●りんご	
			緑 りんご 63.5	
			※塩 0.5	
23 (金)	豚肉のスタミナ焼き 五目汁 きくなどとはくさいのおひたし	●豚肉のスタミナ焼き	緑 にんじん 13	
	[豚肉のスタミナ焼き]①豚肉はにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。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に入れ、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。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、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。[きくなどとはくさいのおひたし]①はくさい、きくなどは各々ゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 豚肉 60 緑 たまねぎ 27 緑 にんにく 0.39 黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 3.12 赤 白みそ 2.6	赤 わかめ(乾) 0.65 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	●きくなどとはくさいのおひたし
ごはん		●五目汁	緑 はくさい 39	
牛乳		赤 鶏肉 26	緑 きくなど 13	
		料理酒 0.78	黄 砂糖 0.78	
		赤 うすあげ(冷) 6.5	うすくちしょうゆ 1.95	
	エネルギー 707kcal たんぱく質 35.2g 脂質 18.1g 糖質 97.8g	緑 ブラックマッパモやし 19.5		
26 (月)	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとほうれんそうのソテー パインアップル(カット缶)	●ミートボールと野菜のカレー煮	水 98	
	[ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、「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。[ツナとほうれんそうのソテー]①ツナは十分に油をきる。ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、ほうれんそうを加えていため、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[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 肉だんご 63 緑 たまねぎ 42 緑 だいこん 28 緑 にんじん 21 緑 むきえだまめ(冷) 7 緑 しめじ 14 黄 綿実油 0.7 塩 0.28 チキンブイヨン 0.84 カレールウの素(米粉) 11.2	●ツナとほうれんそうのソテー	赤 ツナ缶 10.4
コッペパン			緑 ほうれんそう 32.5	
牛乳			緑 コーン(冷) 6.5	
除去食(大豆)			黄 綿実油 0.26	
いちごジャム	エネルギー 814kcal たんぱく質 32.2g 脂質 24.0g 糖質 107.5g		塩 0.065	
			こしょう 0.013	
			うすくちしょうゆ 0.39	
			●パインアップル(カット缶)	
			緑 パインアップル(カット缶) 58	
27 (火)	鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん 焼きのり	●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 白みそ 4.6	
	[鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。②①の鶏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。[かす汁]①つきこんにゃくはゆでる。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、豚肉、にんじん、だいこん、つきこんにゃく、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉 60.8 緑 たまねぎ 27 塩こうじ 5.4	赤 赤みそ 3.5 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 139	●くりきんとん
ごはん		●かす汁	黄 さつまいも 32.5	
牛乳		赤 豚肉 26	黄 くり(水煮缶) 13	
		つきこんにゃく 6.5	黄 砂糖 1.95	
		赤 うすあげ(冷) 6.5	みりん 1.04	
		緑 だいこん 45.5	塩 0.065	
		緑 にんじん 13	水 16.9	
		緑 青ねぎ 6.5	●焼きのり(袋)	
	エネルギー 774kcal たんぱく質 35.8g 脂質 17.5g 糖質 112.9g	酒かす 13.8	赤 焼きのり(袋) 1.25	
		うすくちしょうゆ 1.2		

28 (水)	こまつな葉めし きざみのり(袋・こまつな葉めし) さけの和風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみそ汁	●こまつな葉めし	こしょう(白)	0.013
	[こまつな葉めし]①こまつなはゆでる。②ごま油を熱し、こまつなをいため、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、最後に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。[きざみのり(袋・こまつな葉めし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[さけの和風マリネソースかけ]①さけはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②白ねぎ、しょうが汁、砂糖、こしょう、米酢、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にさけにかける。[じゃがいもとベーコンのみそ汁]①にぼしでだしをとり、ベーコン、にんじん、たまねぎ、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。(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)②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけする。	緑 こまつな 28 黄 ごま油 0.42 黄 砂糖 1.4 うすくちしょうゆ 2.1 黄 いりごま(白) 1.4 ●きざみのり(袋・こまつな葉めし) 赤 きざみのり(袋) 0.8 ●さけの和風マリネソースかけ 赤 さけ(角) 60 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 白ねぎ 2.6 緑 しょうが 0.39 黄 砂糖 1.04	黄 綿実油 0.39 ●じゃがいもとベーコンのみそ汁 赤 ベーコン 6.5 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 32.5 緑 にんじん 13 赤 赤みそ 10.8 赤 白みそ 4.1 赤 にぼし 2.3 水 150	
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立	エネルギー 821kcal たんぱく質 31.9g 脂質 25.2g 糖質 110.9g			
29 (木)	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ スライスチーズ 洋なし(カット缶)	●ビーフシチュー	ウスターソース	2.1
	[ビーフシチュー]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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、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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけし、水どき上新粉(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。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでるか、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、こしょう、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、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。[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。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 56 ワイン(白) 1.7 黄 じゃがいも 49 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 28 緑 グリンピース(冷) 7 黄 綿実油 0.7 ケチャップ 7 トマトピューレ 4.2 黄 砂糖 0.42 塩 0.28 こしょう 0.042 ローレル 0.028 トンカツソース 2.8	チキンブイヨン 1.4 黄 上新粉 7 水 105 ●ブロッコリーのサラダ 緑 ブロッコリー 26 黄 砂糖 0.65 こしょう 0.013 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58	
黒糖パン 牛乳	エネルギー 869kcal たんぱく質 38.4g 脂質 28.8g 糖質 101.1g			
30 (金)	さごしのみぞれかけ みそ汁 みずなの煮びたし おさつチップス	●さごしのみぞれかけ	赤 白みそ 4.6	
	[さごしのみぞれかけ]①だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いた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230℃、15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、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]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り、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[みずなの煮びたし]①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。[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 さごし 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 緑 ゆず(果汁) 0.7 ●みそ汁 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 26 緑 にんじん 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 11.5	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●みずなの煮びたし 赤 豚肉 6.5 緑 みずな 32.5 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(袋) 5	
ごはん 牛乳	エネルギー 715kcal たんぱく質 32.0g 脂質 18.0g 糖質 101.8g			

黄：主にエネルギーのもとになる食品

(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)

赤：主に体をつくるもとになる食品

(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)

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。

1月28日(水)

こん だて ゆう しゅうしやう

学校給食献立コンクール優秀賞作品

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- こまつなっ葉めし
- さけの和風マリネソースかけ
- じゃがいもとベーコンのみそ汁
- ごはん
- 牛乳

ごはんがおいしく食べられて、い
どりのよい献立を考えました！

中本小学校のみなさんが考えた作品です。