

3 (月)	ハ宝菜 あつあげのピリ辛じょうゆかけ もやしの中華あえ			●ハ宝菜	こいくちしょうゆ	2.6	
	ごはん	牛乳	[ハ宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、だけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)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、「卵除食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、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。[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。	赤 豚肉	39	黄 ジャがいもでん粉	1.3
				料理酒	1.17	水	10.4
4 (火)	加工パン	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	赤 うすら卵(水煮)	26	●あつあげのピリ辛じょうゆかけ	
				緑 キャベツ	39	赤 あつあげ(冷)	50
				緑 たまねぎ	39	黄 砂糖	1.4
5 (水)	ごはん	牛乳	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 ジャがいものみそ汁 さんどまめのごまあえ	緑 にんじん	19.5	こいくちしょうゆ	2.9
				緑 だけのこ(水煮)	13	トウバンジャン	0.14
				緑 ピーマン	13	●もやしの中華あえ	
6 (木)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	緑 しいたけ(乾)	1.3	緑 ブラックマッパもやし	39
				黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	1.17
				黄 砂糖	0.65	塩	0.26
7 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	塩	0.39	米酢	0.78
				こしょう	0.026	黄 ごま油	0.39
				うすくちしょうゆ	1.3		
8 (土)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	赤 鶏肉	45.5	緑 キャベツ	26
				ワイン(白)	1.43	緑 きゅうり	13
				赤 ベーコン	6.5	赤 ミックス海そう(冷)	3.9
9 (日)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	緑 かぼちゃ	45.5	黄 砂糖	0.65
				緑 たまねぎ	39	塩	0.13
				緑 グリンピース(冷)	6.5	米酢	0.91
10 (月)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	緑 マッシュルーム(水煮)	13	うすくちしょうゆ	1.04
				黄 綿実油	0.65	黄 綿実油	0.52
				こしょう(白)	0.039	●クインシーメロン	
11 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	シチュールウの素	14.3	緑 クインシーメロン	69
				水	130		
12 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	赤 豚ひき肉	52	赤 わかめ(乾)	0.65
				緑 たまねぎ	52	赤 赤みそ	13
				緑 にんじん	13	赤 白みそ	5.2
13 (木)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	緑 にら	6.5	赤 だしこんぶ	0.65
				緑 しょうが	0.65	赤 けずりぶし	2.6
				緑 にんにく	0.26	水	169
14 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	黄 綿実油	0.65	●さんどまめのごまあえ	
				料理酒	1.56	緑 さんどまめ	39
				黄 砂糖	1.56	黄 ねりごま	1.3
15 (土)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	うすくちしょうゆ	1.95	黄 砂糖	0.78
				こいくちしょうゆ	3.25	こいくちしょうゆ	1.69
				●じゃがいものみそ汁		いりごま(白)	0.65
16 (日)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	黄 ジャがいも	39		
17 (月)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	赤 豚肉	52	赤 だしこんぶ	0.208
				緑 たまねぎ	52	赤 けずりぶし	0.78
				緑 にんじん	13	水	52
18 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	緑 たまねぎ	65	●オクラのかつお梅風味	
				緑 にんじん	13	緑 オクラ	26
				緑 青ねぎ	6.5	緑 かつおぶし(粉末)	0.13
19 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	緑 しょうが	0.65	緑 梅肉	0.65
				カレー粉	0.26	黄 砂糖	0.26
				黄 綿実油	0.65	米酢	0.13
20 (木)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	塩	0.52	うすくちしょうゆ	0.65
				カレー粉	9.1	●和なし(カット缶)	
				こいくちしょうゆ	1.95	緑 和なし(カット缶)	58
21 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	赤 豚肉	52	赤 だしこんぶ	0.208
				赤 うすあげ(冷)	6.5	赤 けずりぶし	0.78
				緑 たまねぎ	65	水	52
22 (土)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	緑 にんじん	13	●オクラのかつお梅風味	
				緑 青ねぎ	6.5	緑 オクラ	26
				緑 しょうが	0.65	緑 かつおぶし(粉末)	0.13
23 (日)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	カレー粉	0.26	緑 梅肉	0.65
				黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	0.26
				塩	0.52	米酢	0.13
24 (月)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	こいくちしょうゆ	0.65	うすくちしょうゆ	0.65
				カレー粉	9.1	●和なし(カット缶)	
				こいくちしょうゆ	1.95	緑 和なし(カット缶)	58
25 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	赤 豚肉	52	赤 だしこんぶ	0.208
				赤 うすあげ(冷)	6.5	赤 けずりぶし	0.78
				緑 たまねぎ	65	水	52
26 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	緑 にんじん	13	●オクラのかつお梅風味	
				緑 青ねぎ	6.5	緑 オクラ	26
				緑 しょうが	0.65	緑 かつおぶし(粉末)	0.13
27 (木)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	カレー粉	0.26	緑 梅肉	0.65
				黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	0.26
				塩	0.52	米酢	0.13
28 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	こいくちしょうゆ	0.65	うすくちしょうゆ	0.65
				カレー粉	9.1	●和なし(カット缶)	
				こいくちしょうゆ	1.95	緑 和なし(カット缶)	58
29 (土)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	赤 豚肉	52	赤 だしこんぶ	0.208
				赤 うすあげ(冷)	6.5	赤 けずりぶし	0.78
				緑 たまねぎ	65	水	52
30 (日)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	緑 にんじん	13	●オクラのかつお梅風味	
				緑 青ねぎ	6.5	緑 オクラ	26
				緑 しょうが	0.65	緑 かつおぶし(粉末)	0.13
31 (月)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	カレー粉	0.26	緑 梅肉	0.65
				黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	0.26
				塩	0.52	米酢	0.13
32 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	こいくちしょうゆ	0.65	うすくちしょうゆ	0.65
				カレー粉	9.1	●和なし(カット缶)	
				こいくちしょうゆ	1.95	緑 和なし(カット缶)	58
33 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	赤 豚肉	52	赤 だしこんぶ	0.208
				赤 うすあげ(冷)	6.5	赤 けずりぶし	0.78
				緑 たまねぎ	65	水	52
34 (木)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	緑 にんじん	13	●オクラのかつお梅風味	
				緑 青ねぎ	6.5	緑 オクラ	26
				緑 しょうが	0.65	緑 かつおぶし(粉末)	0.13
35 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	カレー粉	0.26	緑 梅肉	0.65
				黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	0.26
				塩	0.52	米酢	0.13
36 (土)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	こいくちしょうゆ	0.65	うすくちしょうゆ	0.65
				カレー粉	9.1	●和なし(カット缶)	
				こいくちしょうゆ	1.95	緑 和なし(カット缶)	58
37 (日)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	赤 豚肉	52	赤 だしこんぶ	0.208
				赤 うすあげ(冷)	6.5	赤 けずりぶし	0.78
				緑 たまねぎ	65	水	52
38 (月)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	緑 にんじん	13	●オクラのかつお梅風味	
				緑 青ねぎ	6.5	緑 オクラ	26
				緑 しょうが	0.65	緑 かつおぶし(粉末)	0.13
39 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	カレー粉	0.26	緑 梅肉	0.65
				黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	0.26
				塩	0.52	米酢	0.13
40 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	こいくちしょうゆ	0.65	うすくちしょうゆ	0.65
				カレー粉	9.1	●和なし(カット缶)	
				こいくちしょうゆ	1.95	緑 和なし(カット缶)	58
41 (木)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	赤 豚肉	52	赤 だしこんぶ	0.208
				赤 うすあげ(冷)	6.5	赤 けずりぶし	0.78
				緑 たまねぎ	65	水	52
42 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	緑 にんじん	13	●オクラのかつお梅風味	
				緑 青ねぎ	6.5	緑 オクラ	26
				緑 しょうが	0.65	緑 かつおぶし(粉末)	0.13
43 (土)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	カレー粉	0.26	緑 梅肉	0.65
				黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	0.26
				塩	0.52	米酢	0.13
44 (日)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	こいくちしょうゆ	0.65	うすくちしょうゆ	0.65
				カレー粉	9.1	●和なし(カット缶)	
				こいくちしょうゆ	1.95	緑 和なし(カット缶)	58
45 (月)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	赤 豚肉	52	赤 だしこんぶ	0.208
				赤 うすあげ(冷)	6.5	赤 けずりぶし	0.78
				緑 たまねぎ	65	水	52
46 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	緑 にんじん	13	●オクラのかつお梅風味	
				緑 青ねぎ	6.5	緑 オクラ	26
				緑 しょうが	0.65	緑 かつおぶし(粉末)	0.13
47 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	カレー粉	0.26	緑 梅肉	0.65
				黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	0.26
				塩	0.52		

19 (水)	いわしてんぶら 五目汁 とりなっ葉いため			●いわしてんぶら		塩	0.52
	[いわしてんぶら]①いわしてんぶ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、配缶時にいわしてんぶらにかける。[五目汁]①たけのこはゆでる。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、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。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。[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。			赤 いわしてんぶら 52.5	赤 うすくちしょうゆ 5.2		
	エネルギー 799kcal たんぱく質 28.7g 脂質 27.6g 糖質 105.8g			黄 なたね油 7.9	赤 だしこんぶ 0.65		
				黄 砂糖 0.75	赤 けずりぶし 2.6		
ごはん				みりん 1.5	水 169		
				米酢 1.5	●とりなっ葉いため		
				こいくちしょうゆ 2.25	赤 ささみ(油漬け) 2.1		
				水 1.5	緑 だいこん葉(乾) 1.4		
牛乳				●五目汁	黄 綿実油 0.42		
				緑 キャベツ 39	料理酒 1.12		
				緑 たまねぎ 32.5	うすくちしょうゆ 0.98		
				緑 たけのこ(水煮) 13	こいくちしょうゆ 0.7		
				緑 にんじん 13	水 1.4		
				赤 わかめ(乾) 0.65			
20 (木)	牛肉と野菜のいため煮 きゅうりのしょうがづけ さくらんぼ 焼きのり			●牛肉と野菜のいため煮		こいくちしょうゆ 6.5	
	[牛肉と野菜のいため煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。あつ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、だしを加えて煮る。③煮上がれば、あつあげ、えのきたけを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こい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。[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。[さくらんぼ]①さくらんぼは1人3コずつである。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤 牛肉 52	赤 けずりぶし 0.91		
	エネルギー 728kcal たんぱく質 29.9g 脂質 20.5g 糖質 101.3g			料理酒 1.56	水 39	●きゅうりのしょうがづけ	
				糸こんにゃく 26	緑 きゅうり 39		
ごはん				あつあげ(冷) 32.5	緑 しょうが 0.26		
				緑 たまねぎ 52	黄 砂糖 1.04		
				緑 にんじん 19.5	うすくちしょうゆ 1.82		
				緑 さんどまめ(冷) 13	●さくらんぼ		
牛乳				緑 えのきたけ 13	緑 さくらんぼ 13.5		
				黄 綿実油 0.65	●焼きのり		
				黄 砂糖 1.82	赤 焼きのり(袋) 1.25		
				みりん 1.3			
				塩 0.13			
21 (金)	和風焼きそば オクラの甘酢あえ ソフト黒豆 発酵乳			●和風焼きそば		うすくちしょうゆ 3.9	
	[和風焼きそば]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、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、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。[オクラの甘酢あえ]①オクラは穴あきホテルパンに入れ、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。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。			赤 豚肉 52	こいくちしょうゆ 2.6		
	エネルギー 679kcal たんぱく質 33.4g 脂質 22.2g 糖質 78.2g			料理酒 1.56	緑 オクラ 26		
				黄 中華めん 39	黄 砂糖 0.78		
ミニコッパン				黄 綿実油 1.17	塩 0.13		
				緑 キャベツ 45.5	米酢 0.78		
				緑 たまねぎ 45.5	うすくちしょうゆ 0.26		
				緑 ピーマン 19.5	●ソフト黒豆		
牛乳				緑 にんじん 13	赤 ソフト黒豆(袋) 8		
				黄 綿実油 1.04	●発酵乳		
				塩 0.26	赤 発酵乳 70		
				こしょう 0.065			
24 (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		うすくちしょうゆ 5.2	
	[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鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。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する。[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綿実油を熱し、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)			赤 豚肉 52	赤 だしこんぶ 0.65		
	エネルギー 710kcal たんぱく質 32.0g 脂質 19.3g 糖質 98.1g			緑 たまねぎ 26	赤 けずりぶし 2.6		
				緑 ピーマン 6.5	水 169	●切干しだいこんのいため煮	
ごはん				黄 ねりごま 2.6	赤 うすあげ(冷) 5		
				黄 砂糖 0.65	緑 にんじん 5		
				こいくちしょうゆ 3.25	緑 切干しだいこん 4		
				赤 赤みそ 2.34	黄 綿実油 0.5		
牛乳				黄 いりごま(白) 1.3	黄 砂糖 1		
				●すまし汁	みりん 0.5		
				赤 鶏肉 13	うすくちしょうゆ 1.5		
				料理酒 0.39	こいくちしょうゆ 1.5		
				緑 キャベツ 26	赤 だしこんぶ 0.12		
				緑 たけのこ(水煮) 13	赤 けずりぶし 0.45		
				緑 えのきたけ 13	水 30		
				塩 0.52			
25 (火)	えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト			●えびのチリソース		●中華スープ	
	[えびのチリソース]①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、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、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、配缶時にえびをからませる。[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)のもとし汁も使用)、豚骨スープをわかし、にんじん、キャベツ、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、最後ににらを加えて煮る。[ヨーグルト]①ヨーグルトは1人1コずつである。			赤 えび 52	赤 焼き豚 13		
	エネルギー 826kcal たんぱく質 39.1g 脂質 24.6g 糖質 106.6g			塩 0.13	緑 キャベツ 39		
				こしょう 0.013	緑 たけのこ(水煮) 13		
加工パン				料理酒 1.56	緑 にんじん 13		
				黄 ジャがいもでん粉 7.8	緑 にら 6.5		
				黄 なたね油 7.8	緑 しいたけ(乾) 0.65		
				緑 たまねぎ 32.5	塩 0.78		
牛乳				緑 しょうが 0.39	こしょう 0.026		
				緑 にんにく 0.39	うすくちしょうゆ 2.6		
				黄 綿実油 0.39	豚骨スープ 16.9		
				トウバンジャン 0.2	水 152.1		
				黄 砂糖 0.39	●ヨーグルト		
				こいくちしょうゆ 1.04	赤 ヨーグルト 108		
				ケチャップ 6.5			
26 (水)	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ まっ茶大豆			●マーボーはるさめ		塩 0.26	
	[マーボーはるさめ]①はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。砂糖、料理酒、塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順にいため、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、はるさめを加え、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[チンゲンサイともやしの甘酢あえ]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。チンゲンサイはゆでる。②砂糖、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。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。			赤 牛ひき肉 32.5	こいくちしょうゆ 4.16		
	エネルギー 757kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.9g 糖質 108.1g			赤 豚ひき肉 32.5	赤 赤みそ 5.2		
				黄 はるさめ 10.4	水 62.4	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ	
ごはん				緑 たまねぎ 45.5	緑 ブラックマップモやし 26		
				緑 にんじん 19.5	緑 チンゲンサイ 19.5		
				緑 にら 6.5	黄 砂糖 1.04		
				緑 しょうが 0.65	米酢 1.56		
牛乳				緑 しいたけ(乾) 0.65	うすくちしょうゆ 2.08		
				黄 綿実油 0.65	●まっ茶大豆		
				トウバンジャン 0.4	赤 まっ茶大豆(袋) 6		
				黄 砂糖 0.26			
				料理酒 0.65			

27 (木)	さごしのおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため			●さごしのおろししょうゆかけ		赤 赤みそ 13
	[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。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、配缶時にさごしにかける。[みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。			赤 さごし 60		赤 白みそ 5.2
				料理酒 1.8		赤 だしこんぶ 0.65
				緑 だいこんおろし(冷) 12		赤 けずりぶし 2.6
菜飯				みりん 1.2		水 169
				うすくちしょうゆ 2.4		●野菜いため
				●みそ汁		赤 豚肉 13
				赤 とうふ(冷) 19.5		緑 ブラックマップモやし 26
牛乳				緑 たまねぎ 39		緑 ピーマン 13
				緑 にんじん 13		黄 綿実油 0.39
				緑 オクラ 6.5		塩 0.26
				緑 えのきたけ 13		うすくちしょうゆ 0.65
エネルギー 714kcal たんぱく質 33.5g 脂質 18.0g 糖質 100.0g						
28 (金)	カレードリア 豚肉とキャベツのスープ オレンジ			●カレードリア		●豚肉とキャベツのスープ
	[カレードリア]①鶏肉はワインで下味をつける。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリーンピース、湯、①の米を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)で味つけし、クリームを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。[豚肉とキャベツのスープ]①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[オレンジ]①オレンジは1人1/4切ずつである。			赤 鶏肉 25		赤 豚肉 26
				ワイン(白) 0.8		赤 ワイン(白) 0.78
				黄 精白米 10		緑 キャベツ 45.5
コッパン				緑 たまねぎ 30		緑 にんじん 13
				緑 グリンピース(冷) 5		緑 パセリ 0.65
				黄 綿実油 1		塩 0.39
				塩 0.1		こしょう 0.026
牛乳				こしょう 0.02		うすくちしょうゆ 1.3
				カレールウの素(米粉) 3		チキンブイヨン 1.95
				黄 クリーム 2		水 169
				赤 粉末チーズ 1		●オレンジ
いちごジャム				黄 パン粉(米粉) 0.5		緑 オレンジ 30
				水 10		
	エネルギー 731kcal たんぱく質 32.8g 脂質 20.9g 糖質 97.4g					

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とになる食品(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

・加工パン(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。

6月4日(火)

クインシーメロン

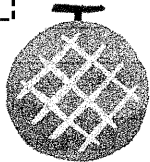
クインシーメロンの名前の由来は、クイーン(女王)

とヘルシー(健康)を組み合わせでつくられたといわ

れています。

クイーン + ヘルシー ⇒ クインシー
(女王) (健康)

果肉のオレンジ色は、皮ふやのど、鼻の
粘膜を健康に保つ働きがあるカロテンが多
く含まれているためです。



6月11日(火)

よくかんで食べよう

よくかんで食べると体によい効果がたくさんあります。

○おし歯を予防する

だ液が多く分泌されることによって、口の中を清潔にし、
おし歯を予防します。

○消化・吸収をよくする

食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化
吸収がしやすくなります。

○食べすぎを防ぐ

脳にある満腹中枢が刺激されることで満腹感が得られ、食べすぎを予防し
ます。

○脳の働きをよくする

あごが動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。

