

18 (金)	鶏肉のたつたあげ あつあげと野菜の煮もの おかかなっ葉		●鶏肉のたつたあげ		黄 砂糖	1.3		
	ごはん	牛乳	[鶏肉のたつたあげ]①鶏肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したたね油であげる。【あつあげと野菜の煮もの】①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ（乾）はもどす。②けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもとし汁も使用）をとり、にんじん、ごぼう、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、はくさい、あつあげを加え、砂糖、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。【おかかなっ葉】①だいこん葉はもどす。いりごまはいる。②綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、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。	赤 鶏肉	65	塩	0.26	
			緑 しょうが	1.3	うすくちしょうゆ	2.6		
エネルギー 877kcal たんぱく質 32.2g 脂質 32.9g 糖質 108.4g		料理酒	1.95	こいくちしょうゆ	2.6	赤 けずりぶし	1.17	
21 (月)	タンタンめん（肉みそ） タンタンめん（汁めん） あっさりキャベツ 豆こんぶ		●タンタンめん（肉みそ）		黄 なだね油	9.8	●おかかなっ葉	
	ごはん	牛乳	[タンタンめん（肉みそ）]①砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ねぎを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つける。【タンタンめん（汁めん）】①中華めんはかためにゆで、さっと水にさらす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、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し、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。④配食時に③のめんを盛りつけた上に、肉みそをのせる。【あっさりキャベツ】①キャベツは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。【豆こんぶ】①豆こんぶは1人1袋ずつである。	赤 あつあげ（冷）	26	赤 かつおぶし（碎片）	2.8	
			緑 はくさい	52	緑 だいこん葉（乾）	1.4		
エネルギー 793kcal たんぱく質 33.2g 脂質 31.3g 糖質 87.9g		緑 にんじん	26	黄 いりごま（白）	2.8	黄 綿実油	0.42	
22 (火)	もすくと豚ひき肉のジュシー さつまいものみそ汁 焼きれんこん		●もすくと豚ひき肉のジュシー		緑 ごぼう	19.5	みりん	0.7
	ごはん	牛乳	[もすくと豚ひき肉のジュシー]①もすくは流水解凍し、さっと洗う。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、もすくの順にいため、こんぶ、湯（こんぶのつけ汁も使用）、豚骨スープを加えて煮る。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、最後にむきえだまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。【さつまいものみそ汁】①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②にぼしてだしをとり、鶏肉、たまねぎ、はくさい、さつまいもの順に加えて煮る。（にぼしは水につけて30分間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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【焼きれんこん】①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、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℃、12分間、焼き物機で焼く。	赤 牛ひき肉	26	緑 ブラックマッパもやし	19.5	
			赤 豚ひき肉	19.5	塩	0.39		
エネルギー 721kcal たんぱく質 28.5g 脂質 15.4g 糖質 112.1g		緑 白ねぎ	6.5	こしょう	0.026	黄 すりごま（白）	0.65	
23 (水)	中華丼 もやしとコーンのごまいため 黄桃（缶）		●中華丼		黄 ごま油	0.65	黄 ラー油	0.02
	ごはん	牛乳	[中華丼]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綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、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、砂糖、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、にらを加えて煮、「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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【もやしとコーンのごまいため】①ごま油を熱し、もやし、コーンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、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。【黄桃（缶）】①黄桃は1人1切ずつである。	緑 しょうが	0.65	中華スープの素	1.04	
			赤 切りこんぶ（細）	1.12	水	169	赤 豆こんぶ（袋）	6
エネルギー 764kcal たんぱく質 30.9g 脂質 20.5g 糖質 109.5g		黄 綿実油	0.7	赤 赤みそ	14.3			
24 (木)	かつおのガーリックマリネ焼き ウィンナーとじゃがいものスープ キャベツのサラダ 発酵乳		●かつおのガーリックマリネ焼き		赤 鶏肉	28	●さつまいものみそ汁	
	ごはん	牛乳	[かつおのガーリックマリネ焼き]①かつおはにんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かつお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℃、13分間、焼き物機で焼く。【ウィンナーとじゃがいものスープ】①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。【キャベツのサラダ】①キャベツはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【発酵乳】①発酵乳は1人1本ずつである。	緑 にんじん	14	黄 さつまいも	32.5	
			赤 うずら卵（水煮）	35	緑 はくさい	19.5		
エネルギー 789kcal たんぱく質 40.7g 脂質 21.4g 糖質 99.1g		緑 たまねぎ	28	緑 たまねぎ	13	緑 青ねぎ	6.5	
25 (金)	ポークカレーライス ほうれんそうのソテー みかん		●ポークカレーライス		赤 切りこんぶ（細）	1.12	赤 赤みそ	14.3
	ごはん	牛乳	[ポークカレーライス]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。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して煮こみ、最後にグリ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。【ほうれんそうのソテー】①ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ほうれんそうの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。【みかん】①みかんは1人1コずつである。	黄 綿実油	0.84	赤 白みそ	2.6	
			黄 砂糖	1.12	赤 にぼし	2.6		
エネルギー 773kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.8g 糖質 117.1g		みりん	0.7	水	169	●焼きれんこん		
		塩	0.14	緑 れんこん	39	塩	0.26	
		うすくちしょうゆ	2.8	黄 綿実油	0.65			
		こいくちしょうゆ	2.38					
		豚骨スープ	7					
		水	14					

28 (月)	加工パン 牛乳	豚肉のガーリック焼き 鶏肉と野菜のスープ さんどまめとコーンのソテー	●豚肉のガーリック焼き	緑 にんじん	13		
		[豚肉のガーリック焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、オリーブ油で下味をつける。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。[鶏肉と野菜のスープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。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。[さんどまめとコーンのソテー]①綿実油を熱し、さんどまめ、コーンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	赤 豚肉	60.3	緑 パセリ	0.65	
			緑 たまねぎ	26.8	塩	0.39	
			ワイン (白)	1.81	こしょう	0.026	
29 (火)	ごはん 牛乳	[さごしの塩こうじ焼き]①さごしは塩こうじ、こいくちしょうゆで下味をつける。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。[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り、鶏肉、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、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[えだまめ]①えだまめはゆで(沸とう後10分間)、配缶時に塩をふり、あえる。	塩	0.13	うすくちしょうゆ	1.3	
			こしょう (粗挽)	0.027	チキンブイヨン	1.95	
			ガーリック	0.027	水	169	
		こいくちしょうゆ	1.3	●さんどまめとコーンのソテー			
エネルギー 782kcal たんぱく質 36.6g 脂質 28.1g 糖質 87.8g			黄 オリーブ油	0.4	緑 さんどまめ (冷)	32.5	
30 (水)	ごはん 牛乳	[さんどまめとコーンのソテー]①綿実油を熱し、さんどまめ、コーンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	●鶏肉と野菜のスープ	緑 コーン (冷)	6.5		
			赤 鶏肉	19.5	黄 綿実油	0.39	
			ワイン (白)	0.65	塩	0.26	
		エネルギー 703kcal たんぱく質 34.2g 脂質 17.2g 糖質 98.3g			黄 ジャがいも	26	こしょう
31 (木)	コッパン 牛乳 ブルーベリージャム	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング 白桃 (カット缶)	緑 キャベツ	39			
			●さごしの塩こうじ焼き	緑 えのきたけ	13		
			赤 さごし	60	赤 赤みそ	13	
		[さごしの塩こうじ焼き]①さごしは塩こうじ、こいくちしょうゆで下味をつける。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。[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り、鶏肉、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、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。[えだまめ]①えだまめはゆで(沸とう後10分間)、配缶時に塩をふり、あえる。	塩こうじ	3.6	赤 白みそ	5.2	
こいくちしょうゆ	1.2		赤 だしこんぶ	0.65			
●みそ汁	赤 けずりぶし		2.6				
エネルギー 778kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.6g 糖質 119.8g			赤 鶏肉	13	水	169	
31 (木)	コッパン 牛乳 ブルーベリージャム	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング 白桃 (カット缶)	緑 はくさい	45.5	●えだまめ		
			緑 たまねぎ	26	緑 えだまめ (冷)	15	
			緑 こまつな (冷)	19.5	塩	0.1	
		エネルギー 778kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.6g 糖質 119.8g			緑 にんじん	13	
31 (木)	コッパン 牛乳 ブルーベリージャム	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング 白桃 (カット缶)	●ハヤシライス	赤 牛肉	52	トンカツソース	2.6
			赤 牛肉	52	ウスターソース	2.6	
			ワイン (白)	1.56	こいくちしょうゆ	1.3	
		[ハヤシライス]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、にんにく、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、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、水どき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、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、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のハヤシをかける。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②キャベツはゆでるか、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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[白桃 (カット缶)]①白桃は1人1/30缶ずつである。	黄 ジャがいも	45.5	チキンブイヨン	1.04	
緑 たまねぎ	52		黄 上新粉	6.5			
緑 にんじん	19.5		水	84.5			
エネルギー 778kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.6g 糖質 119.8g			緑 グリンピース (冷)	6.5	●キャベツのひじきドレッシング		
31 (木)	コッパン 牛乳 ブルーベリージャム	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング 白桃 (カット缶)	緑 ゼロリ	2.6	緑 キャベツ	32.5	
			緑 にんにく	0.65	赤 ひじき	0.26	
			黄 綿実油	0.65	黄 砂糖	1.04	
		エネルギー 778kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.6g 糖質 119.8g			トマトピューレ	5.2	塩
31 (木)	コッパン 牛乳 ブルーベリージャム	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング 白桃 (カット缶)	ケチャップ	10.4	米酢	0.65	
			黄 砂糖	0.26	うすくちしょうゆ	0.65	
			塩	0.52	黄 綿実油	0.52	
		エネルギー 778kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.6g 糖質 119.8g			こしょう	0.013	●白桃 (カット缶)
31 (木)	コッパン 牛乳 ブルーベリージャム	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング 白桃 (カット缶)	ローレル	0.026	緑 白桃 (カット缶)	58	
			●鶏肉のカレー風味焼き	緑 しめじ	13		
			赤 鶏肉	65	塩	0.39	
		[鶏肉のカレー風味焼き]①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。②鶏肉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。[スープ煮]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、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、しめじを加えて煮、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[野菜のソテー]①綿実油を熱し、ピーマン、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。	塩	0.39	こしょう	0.026	
こしょう (粗挽)	0.026		うすくちしょうゆ	1.3			
ガーリック	0.013		チキンブイヨン	1.04			
エネルギー 739kcal たんぱく質 40.9g 脂質 20.7g 糖質 86.6g			カレー粉	0.26	水	91	
31 (木)	コッパン 牛乳 ブルーベリージャム	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング 白桃 (カット缶)	黄 綿実油	0.52	●野菜のソテー		
			赤 豚肉	26	緑 キャベツ	32.5	
			ワイン (白)	0.78	緑 コーン (冷)	6.5	
		エネルギー 739kcal たんぱく質 40.9g 脂質 20.7g 糖質 86.6g			黄 ジャがいも	45.5	黄 綿実油
31 (木)	コッパン 牛乳 ブルーベリージャム	ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング 白桃 (カット缶)	緑 たまねぎ	39	塩	0.26	
			緑 にんじん	19.5	こしょう	0.013	
			緑 さんどまめ (冷)	13	ウスターソース	0.65	
		エネルギー 739kcal たんぱく質 40.9g 脂質 20.7g 糖質 86.6g					

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】

・コッパン（ジャムやバター等がつきます）

・ミニコッパン

・加工パン（黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン）

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。

10月29日（火）

☆新食品



塩こうじ



塩こうじは、米こうじと塩、水だけで作る発酵調味料です。

こうじ菌や酵素の働きで食材をやわらかくしたり、甘味やうま味を増やしたり、おいしく変化させたりする働きがあります。

しょうゆ、みそ、酢、みりんも発酵調味料です。

