

1 (金)	鶏肉とじゃがいものガーリック焼き ウィンナーとてぼ豆のスープ デコポン	●鶏肉とじゃがいものガーリック焼き 赤 鶏肉 52 黄 じゃがいも 32.5 緑 にんにく 0.39 ワイン(白) 1.56 塩 0.26 こしょう(粗挽) 0.026 こいくちしょうゆ 1.95 黄 オリーブ油 0.39 ●ウインナーとてぼ豆のスープ 赤 ウインナー 19.5 赤 てぼ豆(乾) 6.5 緑 たまねぎ 39	緑 キャベツ 325 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●デコポン 緑 デコポン 44
	[鶏肉とじゃがいものガーリック焼き]①鶏肉はにんにく、ワイン、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、オリーブ油で下味をつける。②①の鶏肉にじゃがいも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℃、20分間、焼き物機で焼く。[ウィンナーとてぼ豆のスープ]①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。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る)②湯をわかし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトの順に加えて煮る。③煮上がりは、ワイン、マッシュルーム、てぼ豆を加えて煮、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、最後にパセリを加えて煮る。[デコポン]①デコポンは1人1/4切入である。	エネルギー 743kcal たんぱく質 36.1g 脂質 20.1g 糖質 94.8g	
4 (月)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの	●関東煮 赤 鶏肉 26 赤 うずら卵(水煮) 26 赤 ちくわ 19.5 黄 じゃがいも 32.5 こんにゃく 19.5 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 52 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.56	水 65 ●きゅうりの梅風味 緑 きゅうり 39 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91 ●とら豆の煮もの 赤 とら豆(乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.39 水(焼き物機) 33 水(釜) 20
	[関東煮]①こんにゃくはゆでる。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、だいこん、こんにゃく、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、ちくわを加え、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、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。[きゅうりの梅風味]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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[とら豆の煮もの] (A: 焼き物機) ①とら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、うす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とら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③とら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)	エネルギー 749kcal たんぱく質 32.3g 脂質 16.7g 糖質 109.3g	
5 (火)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 ツナとキャベツのバジルソテー	●チキンレバーカツ 赤 チキンレバーカツ 60 黄 なたね油 9	こしょう 0.013 ローレル 0.039 ケチャップ 10.4 チキンブイヨン 0.78
	[チキンレバーカツ]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℃) [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ため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。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、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのバジルソテー]①ツナは十分に油をきる。②オリーブ油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、バジルで味つけする。	赤 豚肉 19.5 ワイン(白) 0.65 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 純実油 0.39 黄 トマトピューレ 2.6 黄 砂糖 0.65 塩 0.39	●ツナとキャベツのバジルソテー 赤 ツナ缶 6.5 緑 キャベツ 32.5 黄 オリーブ油 0.39 塩 0.13 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.026
パン (基本配合以外) 牛 乳	手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそぼろ) すまし汁 ダイスゼリー(みかん)	手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそぼろ) 赤 牛肉 39 料理酒 1.17 緑 にんじん 13 緑 にら 3.9 緑 切干だいこん 1.95 緑 にんにく 0.26 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 コチジャン 0.68 赤 紅ざけ(フレーク) 26 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.78 塩 0.26	ワインビネガー 1.3 うすくちしょうゆ 1.3 赤 焼きのり(手巻き) 3.75 ●すまし汁 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 はくさい 32.5 緑 たまねぎ 19.5 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ(生) 6.5 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169
	[手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそぼろ)]①牛肉は料理酒で下味をつける。切干だいこんは十分もみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②純実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更ににんじん、切干だいこんの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えていためる。④さけは流水解凍する。⑤さけ、むきえだまめ、コーンを混ぜ合わせ、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで下味をつける。⑥⑤の材料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180℃、8分間、焼き物機で焼く。⑦手巻き焼きのりは1人1袋ずつ添える。(手巻き焼きのりにご飯をのせ、③の牛肉のコチジャンいため、⑥のさけのカラフルそぼろを各々包んで食べる) [すまし汁]①だけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさい、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がりは、とうふ、しいたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ダイスゼリー(みかん)]①ゼリーは1人6.5gずつである。	エネルギー 882kcal たんぱく質 35.0g 脂質 31.8g 糖質 103.5g	●ダイスゼリー(みかん) 緑 ゼリー(みかん) 65
6 (水)	手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそぼろ) すまし汁 ダイスゼリー(みかん)	手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそぼろ) 赤 牛肉 39 料理酒 1.17 緑 にんじん 13 緑 にら 3.9 緑 切干だいこん 1.95 緑 にんにく 0.26 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 コチジャン 0.68 赤 紅ざけ(フレーク) 26 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 0.78 塩 0.26	ワインビネガー 1.3 うすくちしょうゆ 1.3 赤 焼きのり(手巻き) 3.75 ●すまし汁 赤 とうふ(冷) 19.5 緑 はくさい 32.5 緑 たまねぎ 19.5 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ(生) 6.5 塩 0.52 うすくちしょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169
	[手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそぼろ)]①牛肉は料理酒で下味をつける。切干だいこんは十分もみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②純実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更ににんじん、切干だいこんの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えていためる。④さけは流水解凍する。⑤さけ、むきえだまめ、コーンを混ぜ合わせ、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで下味をつける。⑥⑤の材料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180℃、8分間、焼き物機で焼く。⑦手巻き焼きのりは1人1袋ずつ添える。(手巻き焼きのりにご飯をのせ、③の牛肉のコチジャンいため、⑥のさけのカラフルそぼろを各々包んで食べる) [すまし汁]①だけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさい、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がりは、とうふ、しいたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ダイスゼリー(みかん)]①ゼリーは1人6.5gずつである。	エネルギー 765kcal たんぱく質 34.0g 脂質 17.8g 糖質 111.9g	●ダイスゼリー(みかん) 緑 ゼリー(みかん) 65
ごはん 牛 乳			
卒業祝い 献 立			

7 (木)	さごしのおろしじょうゆかけ さといもと野菜の含め煮 なのはなのおひたし	●さごしのおろしじょうゆかけ 赤 さごし 60 緑 しょうが 0.48 料理酒 1.8 緑 だいこんおろし(冷) 12 みりん 1.2 うすくちじょうゆ 2.4 ●さといもと野菜の含め煮 赤 鶏肉 14 料理酒 0.42 黄 さといも(冷) 42 つなこんにゃく 21 緑 たまねぎ 42 緑 にんじん 21 緑 さんどまめ(冷) 14 緑 しめじ 14	黄 砂糖 1.4 みりん 1.4 塩 0.14 うすくちじょうゆ 4.2 こいくちじょうゆ 3.5 赤 だしこんぶ 0.224 赤 けずりぶし 0.84 水 56 ●なのはなのおひたし 緑 はくさい 26 緑 なのはな 19.5 黄 砂糖 0.39 うすくちじょうゆ 2.34 赤 だしこんぶ 0.013 赤 けずりぶし 0.039 水 2.6
	[さごしのおろしじょうゆかけ]①さごしはしょうが汁、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、うすくちじょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。 [さといもと野菜の含め煮] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。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、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちじょうゆ、こいくちじ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。 [なのはなのおひたし] ①はくさい、なのはなは各々ゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちじょうゆで味つけして煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	エネルギー 708kcal たんぱく質 32.7g 脂質 15.2g 糖質 105.0g	
8 (金)	とうふのミートグラタン ジャガイもと野菜のスープ いちご ヨーグルト	●とうふのミートグラタン 赤 牛ひき肉 13 赤 とうふ 32.5 赤 大豆(粒状) 3.9 緑 たまねぎ 26 緑 ピーマン 6.5 緑 にんにく 0.13 黄 綿実油 0.65 ワイン(白) 0.39 塩 0.13 こしょう 0.039 ケチャップ 7.8 トマトピューレ 6.5 ウスターソース 1.3 黄 小麦粉(薄力粉) 3.9 黄 パン粉 1.3 水 19.5	●じゃがいもと野菜のスープ 赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 黄 ジャガイモ 32.5 緑 キャベツ 32.5 緑 だいこん 19.5 緑 にんじん 13 緑 バセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちじょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●いちご 緑 いちご 25.5 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108
	[とうふのミートグラタン]①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、湯、大豆を加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、小麦粉を加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、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。 [じゃがいもと野菜のスープ] 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、だいこん、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、うすくちじょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にバセリを加えて煮る。 [いちご] ①いちごは1人2コずつである。 [ヨーグルト] ①ヨーグルトは1人1コずつである。	エネルギー 813kcal たんぱく質 37.7g 脂質 21.3g 糖質 108.3g	
11 (月)	いわしフライ みそ汁 牛ひじきそぼろ	●いわしフライ 赤 いわしフライ 50 黄 なたね油 8	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169
	[いわしフライ]①いわしフライ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℃) [みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。 [牛ひじきそぼろ] ①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、牛ひき肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちじょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	[牛ひじきそぼろ] 黄 ジャガイモ 26 緑 だいこん 39 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 ブラックマッシュモヤシ 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2	赤 牛ひき肉 13 料理酒 0.39 緑 しそ 0.39 赤 ひじき 1.3 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.3 赤 みりん 0.65 うすくちじょうゆ 1.95
12 (火)	えびのチリソースいため 中華がゆ はっさく	●えびのチリソースいため 赤 えび 50 料理酒 1.5 緑 たまねぎ 35.7 緑 白ねぎ 4.3 緑 しょうが 0.43 緑 にんにく 0.43 黄 綿実油 0.71 トウバンジャン 0.056 黄 砂糖 0.57 こいくちじょうゆ 1.71 ケチャップ 7.1 黄 ジャガイモでん粉 0.29	●中華がゆ 赤 肉だんご 32.5 黄 精白米 13 緑 だいこん 32.5 緑 チンゲンサイ 26 緑 にんじん 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 塩 0.52 うすくちじょうゆ 2.6 チキンブイヨン 1.95 黄 ごま油 0.26 水 169
	[えびのチリソースいため]①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちじょうゆ、ケチャップで味つけし、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。 [中華がゆ] 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、米、にんじん、だいこん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんご、チンゲンサイを加えて煮、塩、うすくちじょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。 [はっさく] ①はっさくは1人1/4切ずつである。	エネルギー 797kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.5g 糖質 110.2g	[はっさく] 緑 はっさく 51
パン (基本配合) 牛 乳	ブルーベリー ジャム	エネルギー 747kcal たんぱく質 36.0g 脂質 17.8g 糖質 103.9g	

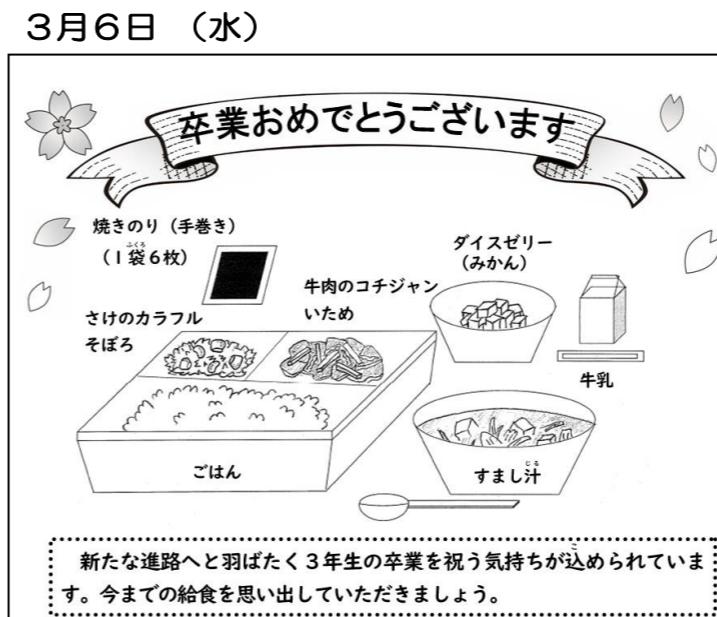
14(木)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 切干したいこんのゆずの香あえ	<p>●豚肉のしょうが焼き</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 豚肉</td><td>52</td><td>緑 青ねぎ</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>26</td><td>赤 赤みそ</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 しょうが</td><td>1.3</td><td>赤 白みそ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.78</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.56</td><td>赤 けすりぶし</td><td>26</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.91</td><td>水</td><td>169</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>3.9</td><td>●切干したいこんのゆずの香あえ</td><td></td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.65</td><td>緑 きゅうり</td><td>10</td></tr> <tr><td>●さつまいものみそ汁</td><td></td><td>緑 切干したいこん</td><td>4</td></tr> <tr><td>黄 さつまいも</td><td>32.5</td><td>黄 砂糖</td><td>1.1</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>32.5</td><td>黄 塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>13</td><td>緑 米酢</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td><td>緑 うすくちしょうゆ</td><td>0.6</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>緑 ゆず(果汁)</td><td>0.7</td></tr> </tbody> </table>	赤 豚肉	52	緑 青ねぎ	6.5	緑 たまねぎ	26	赤 赤みそ	13	緑 しょうが	1.3	赤 白みそ	5.2	黄 砂糖	0.78	赤 だしこんぶ	0.65	料理酒	1.56	赤 けすりぶし	26	みりん	0.91	水	169	こいくちしょうゆ	3.9	●切干したいこんのゆずの香あえ		黄 綿実油	0.65	緑 きゅうり	10	●さつまいものみそ汁		緑 切干したいこん	4	黄 さつまいも	32.5	黄 砂糖	1.1	緑 はくさい	32.5	黄 塩	0.2	緑 ごぼう	13	緑 米酢	0.7	緑 にんじん	13	緑 うすくちしょうゆ	0.6			緑 ゆず(果汁)	0.7		
赤 豚肉	52	緑 青ねぎ	6.5																																																									
緑 たまねぎ	26	赤 赤みそ	13																																																									
緑 しょうが	1.3	赤 白みそ	5.2																																																									
黄 砂糖	0.78	赤 だしこんぶ	0.65																																																									
料理酒	1.56	赤 けすりぶし	26																																																									
みりん	0.91	水	169																																																									
こいくちしょうゆ	3.9	●切干したいこんのゆずの香あえ																																																										
黄 綿実油	0.65	緑 きゅうり	10																																																									
●さつまいものみそ汁		緑 切干したいこん	4																																																									
黄 さつまいも	32.5	黄 砂糖	1.1																																																									
緑 はくさい	32.5	黄 塩	0.2																																																									
緑 ごぼう	13	緑 米酢	0.7																																																									
緑 にんじん	13	緑 うすくちしょうゆ	0.6																																																									
		緑 ゆず(果汁)	0.7																																																									
[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、綿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。 [さつまいものみそ汁]①さつまいも、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、はくさい、さつまいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。 [切干したいこんのゆずの香あえ]①きゅうりはゆでる。切干したいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。																																																												
ごはん 牛乳	エネルギー 726kcal たんぱく質 28.5g 脂質 16.0g 糖質 111.7g																																																											
15(金)	さけのクリームスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス	<p>●さけのクリームスパゲッティ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>黄 綿実油</td><td>1.56</td></tr> <tr><td>赤 紅さけ(フレーク)</td><td>26</td><td>赤 牛乳</td><td>27.3</td></tr> <tr><td>赤 ベーコン</td><td>6.5</td><td>黄 クリーム</td><td>9.1</td></tr> <tr><td>黄 スパゲッティ</td><td>39</td><td>水</td><td>52</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>1.17</td><td>※塩</td><td>1</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>58.5</td><td>●キャベツときゅうりのサラダ</td><td></td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td><td>緑 キャベツ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 むきえだまめ(冷)</td><td>6.5</td><td>緑 きゅうり</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑 マッシュルーム(水煮)</td><td>13</td><td>黄 砂糖</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>0.65</td><td>黄 塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>塩</td><td>1.3</td><td>黄 ワインビネガー</td><td>1.04</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.026</td><td>黄 綿実油</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>チキンブイヨン</td><td>0.52</td><td>●おさつチップス</td><td></td></tr> <tr><td>黄 小麦粉(薄力粉)</td><td>1.95</td><td>黄 おさつチップス(袋)</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	黄 綿実油	1.56	赤 紅さけ(フレーク)	26	赤 牛乳	27.3	赤 ベーコン	6.5	黄 クリーム	9.1	黄 スパゲッティ	39	水	52	黄 綿実油	1.17	※塩	1	緑 たまねぎ	58.5	●キャベツときゅうりのサラダ		緑 にんじん	13	緑 キャベツ	26	緑 むきえだまめ(冷)	6.5	緑 きゅうり	19.5	緑 マッシュルーム(水煮)	13	黄 砂糖	1.04	黄 綿実油	0.65	黄 塩	0.26	塩	1.3	黄 ワインビネガー	1.04	こしょう	0.026	黄 綿実油	0.39	チキンブイヨン	0.52	●おさつチップス		黄 小麦粉(薄力粉)	1.95	黄 おさつチップス(袋)	5				
黄 綿実油	1.56																																																											
赤 紅さけ(フレーク)	26	赤 牛乳	27.3																																																									
赤 ベーコン	6.5	黄 クリーム	9.1																																																									
黄 スパゲッティ	39	水	52																																																									
黄 綿実油	1.17	※塩	1																																																									
緑 たまねぎ	58.5	●キャベツときゅうりのサラダ																																																										
緑 にんじん	13	緑 キャベツ	26																																																									
緑 むきえだまめ(冷)	6.5	緑 きゅうり	19.5																																																									
緑 マッシュルーム(水煮)	13	黄 砂糖	1.04																																																									
黄 綿実油	0.65	黄 塩	0.26																																																									
塩	1.3	黄 ワインビネガー	1.04																																																									
こしょう	0.026	黄 綿実油	0.39																																																									
チキンブイヨン	0.52	●おさつチップス																																																										
黄 小麦粉(薄力粉)	1.95	黄 おさつチップス(袋)	5																																																									
[さけのクリームスパゲッティ]①さけは流水解凍する。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分にいためてルウをつくり、②の煮汁を少しづつ加えてのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめ、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。 [キャベツときゅうりのサラダ]①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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 [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。																																																												
パン (1/2) 牛乳	エネルギー 693kcal たんぱく質 30.0g 脂質 26.3g 糖質 77.8g																																																											
18(月)	鶏肉のみぞバターソース 五目汁 きな粉よもぎだんご 焼きのり	<p>●鶏肉のみぞバターソース</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 えのきだけ</td><td>13</td></tr> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>6.5</td><td>塩</td><td>0.52</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.95</td><td>うすくちしょうゆ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>1.56</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>赤 赤みそ</td><td>1.56</td><td>赤 けすりぶし</td><td>26</td></tr> <tr><td>赤 ハ丁みそ</td><td>1.56</td><td>水</td><td>169</td></tr> <tr><td>黄 バター</td><td>1.3</td><td>●きな粉よもぎだんご</td><td></td></tr> <tr><td>黄 ジャガイモでん粉</td><td>0.26</td><td>黄 よもぎだんご</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>水</td><td>9.1</td><td>黄 砂糖</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>●五目汁</td><td></td><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>赤 かまぼこ</td><td>13</td><td>黄 ジャガイもでん粉</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>39</td><td>水</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 はくさい</td><td>39</td><td>赤 きな粉(袋)</td><td>3</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td><td>●焼きのり</td><td></td></tr> <tr><td>緑 青ねぎ</td><td>6.5</td><td>赤 焼きのり(袋)</td><td>1.25</td></tr> </tbody> </table>	緑 えのきだけ	13	赤 鶏肉	6.5	塩	0.52	料理酒	1.95	うすくちしょうゆ	5.2	黄 砂糖	1.56	赤 だしこんぶ	0.65	赤 赤みそ	1.56	赤 けすりぶし	26	赤 ハ丁みそ	1.56	水	169	黄 バター	1.3	●きな粉よもぎだんご		黄 ジャガイモでん粉	0.26	黄 よもぎだんご	45.5	水	9.1	黄 砂糖	1.3	●五目汁		うすくちしょうゆ	0.65	赤 かまぼこ	13	黄 ジャガイもでん粉	0.39	緑 たまねぎ	39	水	13	緑 はくさい	39	赤 きな粉(袋)	3	緑 にんじん	13	●焼きのり		緑 青ねぎ	6.5	赤 焼きのり(袋)	1.25
緑 えのきだけ	13																																																											
赤 鶏肉	6.5	塩	0.52																																																									
料理酒	1.95	うすくちしょうゆ	5.2																																																									
黄 砂糖	1.56	赤 だしこんぶ	0.65																																																									
赤 赤みそ	1.56	赤 けすりぶし	26																																																									
赤 ハ丁みそ	1.56	水	169																																																									
黄 バター	1.3	●きな粉よもぎだんご																																																										
黄 ジャガイモでん粉	0.26	黄 よもぎだんご	45.5																																																									
水	9.1	黄 砂糖	1.3																																																									
●五目汁		うすくちしょうゆ	0.65																																																									
赤 かまぼこ	13	黄 ジャガイもでん粉	0.39																																																									
緑 たまねぎ	39	水	13																																																									
緑 はくさい	39	赤 きな粉(袋)	3																																																									
緑 にんじん	13	●焼きのり																																																										
緑 青ねぎ	6.5	赤 焼きのり(袋)	1.25																																																									
[鶏肉のみぞバターソース]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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。③砂糖、赤みそ、ハ丁みそ、バターに湯を少しづつ加えて煮、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、配缶時に鶏肉にかける。 [五目汁]①だしこんぶ、けす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煮上がりがれば、かまぼこ、えのきだけを加えて煮、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。 [きな粉よもぎだんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、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。②よもぎだんごはゆでる。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。④きな粉は1人1袋ずつ添える。 [焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。																																																												
ごはん 牛乳	エネルギー 745kcal たんぱく質 32.2g 脂質 14.2g 糖質 118.1g																																																											
19(火)	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮	<p>●まぐろの甘辛焼き</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>緑 みつば</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>赤 まぐろ</td><td>45.5</td><td>赤 赤みそ</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑 白ねぎ</td><td>13</td><td>赤 白みそ</td><td>5.2</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.65</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.3</td><td>赤 けすりぶし</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>3.9</td><td>水</td><td>169</td></tr> <tr><td>黄 綿実油</td><td>1.3</td><td>●くきわかめのつくだ煮</td><td></td></tr> <tr><td>赤 豚肉</td><td>26</td><td>赤 くきわかめ(冷)</td><td>13</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイも</td><td>26</td><td>黄 砂糖</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>39</td><td>緑 みりん</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>緑 だいこん</td><td>26</td><td>緑 こいくちしょうゆ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>緑 ごぼう</td><td>13</td><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.052</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>13</td><td>赤 けすりぶし</td><td>0.195</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>緑 水</td><td>13</td></tr> </tbody> </table>	緑 みつば	3.9	赤 まぐろ	45.5	赤 赤みそ	13	緑 白ねぎ	13	赤 白みそ	5.2	黄 砂糖	0.65	赤 だしこんぶ	0.65	みりん	1.3	赤 けすりぶし	2.6	こいくちしょうゆ	3.9	水	169	黄 綿実油	1.3	●くきわかめのつくだ煮		赤 豚肉	26	赤 くきわかめ(冷)	13	黄 ジャガイも	26	黄 砂糖	0.65	緑 たまねぎ	39	緑 みりん	2.6	緑 だいこん	26	緑 こいくちしょうゆ	2.6	緑 ごぼう	13	赤 だしこんぶ	0.052	緑 にんじん	13	赤 けすりぶし	0.195			緑 水	13				
緑 みつば	3.9																																																											
赤 まぐろ	45.5	赤 赤みそ	13																																																									
緑 白ねぎ	13	赤 白みそ	5.2																																																									
黄 砂糖	0.65	赤 だしこんぶ	0.65																																																									
みりん	1.3	赤 けすりぶし	2.6																																																									
こいくちしょうゆ	3.9	水	169																																																									
黄 綿実油	1.3	●くきわかめのつくだ煮																																																										
赤 豚肉	26	赤 くきわかめ(冷)	13																																																									
黄 ジャガイも	26	黄 砂糖	0.65																																																									
緑 たまねぎ	39	緑 みりん	2.6																																																									
緑 だいこん	26	緑 こいくちしょうゆ	2.6																																																									
緑 ごぼう	13	赤 だしこんぶ	0.052																																																									
緑 にんじん	13	赤 けすりぶし	0.195																																																									
		緑 水	13																																																									
[まぐろの甘辛焼き]①まぐろは砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①のまぐろに白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。 [豚汁]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がりがれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。 [くきわかめのつくだ煮]①くきわかめはさっと洗う。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がりがれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。																																																												
ごはん 牛乳	エネルギー 710kcal たんぱく質 34.1g 脂質 14.3g 糖質 104.4g																																																											

21(木)	チキンカレーライス ピーンズサラダ ミニフィッシュ	<p>●チキンカレーライス</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 鶏肉</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>黄 ジャガイも</td><td>45.5</td></tr> <tr><td>緑 たまねぎ</td><td>58.5</td></tr> <tr><td>緑 にんじん</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>緑 グリンピース(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.91</td></tr> <tr><td>緑 にんにく</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>黄 細末油</td><td>0.65</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>ローレル</td><td>0.013</td></tr> <tr><td>チキンブイヨン</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>カレールウの素</td><td>15.6</td></tr> <tr><td>水</td><td>130</td></tr> </tbody> </table>	赤 鶏肉	45.5	黄 ジャガイも	45.5	緑 たまねぎ	58.5	緑 にんじん	19.5	緑 グリンピース(冷)	6.5	黄 砂糖	0.91	緑 にんにく	0.65	黄 細末油	0.65	塩	0.26	ローレル	0.013	チキンブイヨン	0.39	カレールウの素	15.6	水	130	<p>●ピーンズサラダ</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>赤 金時豆(ドライパック)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>緑 キャベツ</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑 むきえだまめ(冷)</td><td>6.5</td></tr> <tr><td>黄 砂糖</td><td>0.91</td></tr> <tr><td>緑 インゲン(冷)</td><td>0.13</td></tr> <tr><td>緑 にんにく</td><td>0.013</td></tr> <tr><td>黄 細末油</td><td>0.91</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.26</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>0.78</td></tr> <tr><td>黄 細末油</td><td>0.39</td></tr> <tr><td>●ミニフィッシュ</td><td></td></tr> <tr><td>赤 ミニフィッシュ(袋)</td><td>5</td></tr> </tbody> </table>	赤 金時豆(ドライパック)	6.5	緑 キャベツ	26	緑 むきえだまめ(冷)	6.5	黄 砂糖	0.91	緑 インゲン(冷)	0.13	緑 にんにく	0.013	黄 細末油	0.91	塩	0.26	うすくちしょうゆ	0.78	黄 細末油	0.39	●ミニフィッシュ		赤 ミニフィッシュ(袋)	5
赤 鶏肉	45.5																																																				
黄 ジャガイも	45.5																																																				
緑 たまねぎ	58.5																																																				
緑 にんじん	19.5																																																				
緑 グリンピース(冷)	6.5																																																				
黄 砂糖	0.91																																																				
緑 にんにく	0.65																																																				
黄 細末油	0.65																																																				
塩	0.26																																																				
ローレル	0.013																																																				
チキンブイヨン	0.39																																																				
カレールウの素	15.6																																																				
水	130																																																				
赤 金時豆(ドライパック)	6.5																																																				
緑 キャベツ	26																																																				
緑 むきえだまめ(冷)	6.5																																																				
黄 砂糖	0.91																																																				
緑 インゲン(冷)	0.13																																																				
緑 にんにく	0.013																																																				
黄 細末油	0.91																																																				
塩	0.26																																																				
うすくちしょうゆ	0.78																																																				
黄 細末油	0.39																																																				
●ミニフィッシュ																																																					
赤 ミニフィッシュ(袋)	5																																																				
[チキンカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。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、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけして煮込み、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。 [ピーンズサラダ]①金時豆、キャベツ、むきえだまめは各々ゆでるか、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、こしょうを加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 [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。																																																					

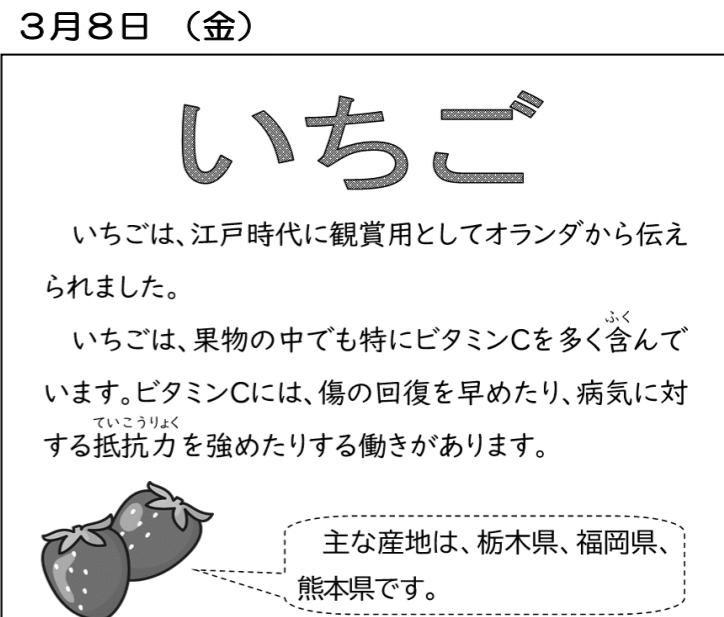
黄: 主にエネルギーになる食品(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)
赤: 主に体の組織をつくる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海藻類)
緑: 主に体の調子を整える食品(野菜、果物、きのこ類)

【パンの種類】
パン(基本配合)・・・・・コッペパン
パン(基本配合以外)・・ 黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン
パン(1/2)・・・・・1/2黒糖パン
◎パン(基本配合)には添加物(ジャムやマーガリンなど)がつきます。

献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、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。



新たな進路へと羽ばたく3年生の卒業を祝う気持ちが込められています。今までの給食を思い出してください。



主な産地は、栃木県、福岡県、熊本県です。