

21 (火)	マカロニグラタン キャベツのスープ みかん(缶)	●マカロニグラタン 赤 鶏肉 39 ワイン(白) 1.17 黄 マカロニ(米粉) 7.8 緑 たまねぎ 39 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 純実油 0.65 塩 0.52 こしょう(白) 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉(薄力粉) 3.25 赤 牛乳 26 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉(米粉) 0.65	●キャベツのスープ 赤 ウインナー 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 ハセリ 0.65 緑 しめじ 13 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●みかん(缶) 緑 みかん(缶) 57	中華煮 チンゲンサイともやしのしょうがあえ りんご(カット缶)	●中華煮 赤 豚肉 52 料理酒 1.56 緑 キャベツ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 だけのこ(水煮) 26 緑 にんじん 26 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.39 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.04 黄 砂糖 0.26 塩 0.65 ●りんご(カット缶) 緑 りんご(カット缶) 58
	[マカロニグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にグリンピース、マカロニを加え、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、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。[キャベツのスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ワインナー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[みかん(缶)]①みかんは1人1/30缶ずつである。	エネルギー 803kcal たんぱく質 36.3g 脂質 23.0g 糖質 106.3g	エネルギー 716kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.2g 糖質 112.7g		
22 (水)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) みそ汁 まっ茶ういろう	●かやくご飯(具) 赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 赤 ちくわ 13 緑 にんじん 13 黄 さんどまめ 6.5 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.04 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしようゆ 1.95 こいくちしようゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けすりぶし 0.39 水 26 ●きざみのり(袋・かやくご飯) 赤 きざみのり(袋) 0.8	●みそ汁 黄 ジャガイモ 26 赤 うすあい(冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきだけ 13 赤 あみそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ●まっ茶ういろう 赤 白いんげんペースト 10 黄 上新粉 8 緑 抹茶 0.1 黄 砂糖 0.5 水 10	牛肉と大豆のカレーライス キャベツのひじきドレッシング ヨーグルト	●牛肉と大豆のカレーライス 赤 牛肉 39 黄 ジャガイモ 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 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 0.65 黄 純実油 0.65 塩 0.65 ローレル 0.013 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108
	[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、けすりぶしでだしあとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしようゆ、こいくちしよ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。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・かやくご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁]①うすあいは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、うすあいの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[まっ茶ういろう]①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。	エネルギー 746kcal たんぱく質 31.3g 脂質 14.4g 糖質 115.0g	エネルギー 804kcal たんぱく質 29.7g 脂質 19.7g 糖質 119.2g		
23 (木)	ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 あっさりキャベツ	●ちくわのいそべあげ 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 7.5 ●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 つなこんにゃく 19.5 赤 あつあげ(冷) 26 緑 たまねぎ 39	●みそ汁 緑 にんじん 19.5 緑 むきだまめ(冷) 6.5 黄 砂糖 0.78 こいくちしようゆ 0.78 赤 あみそ 10.4 赤 けすりぶし 1.17 水 52 ●あっさりキャベツ 緑 キャベツ 39 塩 0.26 ●中華スープ 赤 鶏肉 26 緑 パン粉(米粉) 58	かつおのガーリックマリネ焼き 押麦のスープ グリーンアスパラガスのソテー	●かつおのガーリックマリネ焼き 赤 かつお 50 緑 にんにく 0.38 塩 0.13 こしょう(白) 0.038 黄 ノンエッグドレッシング 10 ●押麦のスープ 赤 鶏肉 19.5 黄 ベーコン 6.5 緑 グリーンアスパラガス 32.5 黄 押麦 6.5 黄 純実油 0.26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13
	[ちくわのいそべあげ]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つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けす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、あつあげを加え、砂糖、こいくちしようゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にむきだまめを加えて煮る。[あっさりキャベツ]①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、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。	エネルギー 749kcal たんぱく質 31.6g 脂質 21.2g 糖質 114.5g	エネルギー 741kcal たんぱく質 39.8g 脂質 21.3g 糖質 88.9g		
24 (金)	金時豆の中華おこわ 中華スープ パインアップル(カット缶)	●金時豆の中華おこわ 赤 烧き豚 8 黄 米ち米 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 こいくちしようゆ 0.5 チキンブイヨン 0.2 黄 ごま油 0.3 水 20 ●中華スープ 赤 鶏肉 26	料理酒 0.78 赤 とうふ(冷) 26 黄 とうふ 39 赤 ブラックマッペもやし 19.5 緑 だけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしようゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●パインアップル(カット缶) 赤 パインアップル(カット缶) 58	5月8日 (水)	5月8日 (水)
	[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、湯をかる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしようゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯を合わせる。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。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、だけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、最後にらを加えて煮る。[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。	エネルギー 759kcal たんぱく質 31.7g 脂質 18.0g 糖質 111.2g	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、海藻類） 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】 <ul style="list-style-type: none">・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）	かつおのガーリックマリネ焼き 押麦のスープ グリーンアスパラガスのソテー
27 (月)	みそ肉じゃが もやしの甘酢あえ ごまかかいため	●みそ肉じゃが 赤 牛肉 45.5 黄 料理酒 1.43 黄 ジャガイモ 58.5 緑 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 純実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 こいくちしようゆ 0.65 赤 あみそ 10.4 赤 けすりぶし 0.91 水 39	●もやしの甘酢あえ 赤 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.13 米酢 1.56 うすくちしようゆ 0.65 ●ごまかかいため 緑 だけのこ(水煮) 28 黄 純実油 0.42 黄 砂糖 2.1 みりん 1.12 赤 かつおぶし(碎片) 0.98 赤 いりごま(白) 0.7 水 1.4	5月8日 (水)	5月8日 (水)
	[みそ肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けす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、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、こいくちしようゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[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。②砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。[ごまかかいため]①だけのこはゆでる。②綿実油を熱し、だけのこをいため、みりん、こいくちしようゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、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。	エネルギー 721kcal たんぱく質 28.2g 脂質 17.4g 糖質 103.1g	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。	【パンの種類】 <ul style="list-style-type: none">・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）	給食当番の服装
28 (火)	ミートソーススパゲッティ レタスとコーンのサラダ いもけんぴフィッシュ	●ミートソーススパゲッティ 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 黄 スパゲッティ 39 黄 純実油 1.17 緑 たまねぎ 71.5 緑 にんじん 19.5 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 純実油 1.04 塩 0.91 こしょう 0.039 ローレル 0.026 ケチャップ 15.6	トマトピューレ 7.8 ウスターソース 2.6 黄 上新粉 2.6 水 7.8 ※塩 1 ●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 1.04 塩 0.13 米酢 1.04 うすくちしようゆ 0.65 黄 純実油 0.39 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5	5月10日 (金)	5月10日 (金)
	[ミートソーススパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルーム、上新粉を加え、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけして湯を加え、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[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、うすくちしようゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。	エネルギー 699kcal たんぱく質 30.6g 脂質 25.2g 糖質 80.4g	ルウは、小麦粉をバターやサラダ油などでいためています。 今日の「鶏肉とコーンのシチュー」は、新食品の「シチューの素」を使っています。小麦粉や牛乳・乳製品が入っていないため、小麦アレルギー、乳アレルギーのある人も食べることができます。	5月10日 (金)	5月10日 (金)
ミニコッペパン	牛 乳			5月28日 (火)	5月28日 (火)
				レタスは、涼しく乾燥した気候でよく育ちます。 春は茨城県や長野県、夏から秋は長野県や群馬県、冬は茨城県や長崎県でたくさん作られます。 レタスは水分を多く含む野菜で、ビタミンCや食物繊維なども含んでいます。	レタス