

<p>1日(月)</p> <p>米飯・牛乳</p> <p>こどもの日の行事献立</p>	<p>● 牛肉のちらしずし、すまし汁、ちまき</p> <p>牛肉のちらしずし ①たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更にんじん、たけのこの順にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、こい口しようゆ、酢、こんぶで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。④A. ③の具をご飯に混ぜ合わせる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。B. 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。きざみのりは1人1袋ずつ添える。(A:自校炊飯校、B:委託炊飯校) すまし汁 ①わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりれば、しめじを加えて煮、塩、うす口しようゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。ちまき ①ちまきは穴あきホテルパン(1枚に75本程度)にならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。</p>	<p>● 赤牛肉 33</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>緑</td> <td>たけのこ(缶)</td> <td>20</td> <td>細切り</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>にんじん</td> <td>20</td> <td>細切り</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>グリンピース(冷)</td> <td>7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>サラダ油(綿美)</td> <td>0.7</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>料理酒</td> <td>0.7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>砂糖</td> <td>5.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>塩</td> <td>0.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>こい口しようゆ</td> <td>3.9</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>酢</td> <td>8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>こんぶ(粉末)</td> <td>0.4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤</td> <td>きざみのり</td> <td>0.8(1袋)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	緑	たけのこ(缶)	20	細切り	緑	にんじん	20	細切り	緑	グリンピース(冷)	7		黄	サラダ油(綿美)	0.7			料理酒	0.7		黄	砂糖	5.2			塩	0.2			こい口しようゆ	3.9			酢	8		赤	こんぶ(粉末)	0.4		赤	きざみのり	0.8(1袋)		<p>赤鶏肉(小) 13</p> <p>緑キャベツ 26 たんさく</p> <p>緑たまねぎ 26 細切</p> <p>緑しめじ 13 一口</p> <p>赤乾燥わかめ 0.4</p> <p>塩 0.5</p> <p>うす口しようゆ 5.2</p> <p>赤だしこんぶ 0.7</p> <p>赤けずりぶし 2.5</p> <p>(水) (169)</p> <p>黄ちまき 40(1本)</p>
緑	たけのこ(缶)	20	細切り																																												
緑	にんじん	20	細切り																																												
緑	グリンピース(冷)	7																																													
黄	サラダ油(綿美)	0.7																																													
	料理酒	0.7																																													
黄	砂糖	5.2																																													
	塩	0.2																																													
	こい口しようゆ	3.9																																													
	酢	8																																													
赤	こんぶ(粉末)	0.4																																													
赤	きざみのり	0.8(1袋)																																													

⑧ 赤	かつお 50(1切)	こしょう 0.03
緑	にんにく 0.4	うす口しようゆ 1.3
	塩 0.2	チキンスープ 17
	こしょう(白) 0.04	(水) (152)
黄	マヨネーズ 8	
黄	じゃがいも 33	ベーコン 7 小口切
緑	キャベツ 33	グリーンアスパラガス 39 3cm
黄	たまねぎ 26	サラダ油(綿実) 0.3
緑	にんじん 13	塩 0.1
緑	パセリ 0.7	こしょう(粗挽) 0.01
	塩 0.9	*

8日(月)	パン・牛乳	③豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ、みかん(缶)	③ 赤 豚 肉 39 料理用ワイン(白) 1.2 黄 ジャガイモ 26 角切り 緑 キャベツ 46 色紙 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 20 いちょう 緑 グリンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.4 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.3 塩 0.5 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 5 (水) (99) 黄 ギョーザの皮 4(1枚) 赤 ツナ(油漬缶フレーク) 5 緑 ピーマン 3 細切 ピザソース 2 赤 チーズ(細切り) 5 緑 みかん(缶) 102
		豚肉と野菜のスープ煮 ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えていため、じゃがいも、1人99mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。 変わりピザ ①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。③ギョーザの皮は網なしホテルパン(1枚に25人分程度)に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。 みかん(缶) ①みかんは1人1/30缶ずつである。	豚肉と野菜のスープ煮 ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えていため、じゃがいも、1人99mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。 変わりピザ ①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。③ギョーザの皮は網なしホテルパン(1枚に25人分程度)に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。 みかん(缶) ①みかんは1人1/30缶ずつである。

9日(火) 米飯・牛乳	⑯赤魚のしょうゆだれかけ、みそ汁、わかたけ煮、はつ酵乳 赤魚のしょうゆだれかけ ①赤魚は塩で下味をつける。②赤魚は網なしホテルパン（1枚に25切程度）にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うす口しようゆを合わせて煮、配缶時に赤魚にかける。 みそ汁 ①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1人189ml(20mlはわかたけ煮に使用)のだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、赤みそ、白みそで味つけする。 わかたけ煮 ①たけのこはゆでる。わかめはよく洗う。②1人20ml(みそ汁の一部を使用)のだしに、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うす口しようゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。 はつ酵乳 ①はつ酵乳は1人1本ずつである。	⑯ 赤魚 60(1切) 塩 0.2 料理酒 1.8 みりん 2.4 うす口しようゆ 2.4	赤白みそ 5 赤だしこんぶ 0.8 赤けずりぶし 2.8 (水) (169)
		赤豚肉 13 赤うすあげ 7 緑キャベツ 33 緑たまねぎ 26 緑にんじん 13 緑もやし(細) 13 赤赤みそ 13	緑たけのこ(缶) 26 赤生わかめ(冷) 7 料理酒 0.7 黄砂糖 0.7 塩 0.1 うす口しようゆ 1.6 (だし)(20) 赤はつ酵乳 70(1本)

10日(水) 米飯・牛乳	⑨ プルコギ、とうふのスープ、チンゲンサイともやしの甘酢あえ 【プルコギ】①牛肉、たまねぎ、にらはしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こい口しょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまで下味をつける。 ②①の材料は網なしホテルパン（1枚に20人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。 【とうふのスープ】①わかめはもどす。②1人152mlの湯、豚骨スープを煮上げ、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。 【チンゲンサイともやしの甘酢あえ】①チンゲンサイ、もやしは各々塩ゆでする。②砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	⑨ 赤 牛肉 46 緑 たまねぎ 33 細切り 緑 にら 7:3cm幅 緑 しょうが 1.3 緑 にんにく 0.3 黄 砂糖 1.3 こい口しょうゆ 3.3 コチジャン 0.7 ごま油 0.7 黄 いりごま(白) 0.7 黄 すりごま(白) 0.7 赤 焼き豚 20 たんざく 赤 とうふ(冷) 26 緑 にんじん 13 細切り	緑 えのきたけ 13 3cm 赤 乾燥わかめ 0.4 塩 0.9 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 豚骨スープ 17 (水) (152) 緑 チンゲンサイ 26 たんさく 緑 もやし(細) 26 荒切 黄 砂糖 1 酢 1.6 うす口しょうゆ 2.1 * 塩 0.5
	エネルギー 737kcal たんぱく質 30.0g 脂質 19.0g		

11日(木) 1/2パン・牛乳	④カレースパゲッティ、キャベツのひじきドレッシング、河内ばんかん	④赤 豚 挽 肉 33 赤 ベ ー コン 7 小口切り 黄 (スパゲッティ) 39 黄 (サラダ油(綿実)) 1.2 緑 たまねぎ 65 細切り 緑 にんじん 20 細切り 緑 トマト(缶) 13 緑 ピーマン 13 細切り 緑 にんにく 0.7 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 カレー粉 0.1 塩 0.6	カレールウの素 8 こい口しょうゆ 0.4 (水) (10) 緑 キャベツ 39 たんざく 赤 ひじき 0.3 黄 砂糖 1 塩 0.1 醋 0.7 うす口しょうゆ 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.5 緑 河内ばんかん 104 1/4切り * 塩 1.5
	<p>カレースパゲッティ ①スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。</p> <p>②ベーコンはからいりし、サラダ油を加えてにんにくを香りよくいため、豚挽肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、スパゲッティを加えて更にいため、塩、カレールウの素（1人10mlのぬるま湯でとく）、こい口しょうゆで味つけする。</p> <p>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し、ゆでる。②キャベツは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に45人分程度）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、酢、うす口しょうゆで味つけして煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。</p> <p>河内ばんかん ①河内ばんかんは1人1/4切ずつである。</p>		

12日(金) 米飯・牛乳 ◆ (個別対応献立) (卵)	⑯きびなごてんぶら、みそ汁、◆えんどうの卵とじ(卵) きびなごてんぶら ①きびなごてんぶらは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) みそ汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人195ml(26mlはえんどうの卵とじに使用)のだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。えんどうの卵とじ ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)えんどうはさやから出してゆでる。②1人26ml(みそ汁の一部を使用)のだしに、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。
	エネルギー 809kcal たんぱく質 27.1g 脂質 23.5g

15日(月) 米飯・牛乳	⑬◆八宝菜(うずら卵)、きゅうりの中華あえ、ミックスフルーツ(缶)	⑬赤豚肉39 料理酒1.2 赤うずら卵(水煮)22 緑キャベツ39 緑たまねぎ39 緑たけのこ(缶)13 緑にんじん13 緑ピーマン7 緑しいたけ1.3 黄サラダ油(綿実)0.7 黄砂糖0.7 塩0.3	こしょう0.03 うす口しょうゆ1.3 こい口しょうゆ2.6 黄でんぶん1.3 (水)(10.4) 緑きゅうり33 輪切り 黄砂糖1 酢1.6 こい口しょうゆ2 黄ごま油0.4 緑ミックスフルーツ(缶)100 * 塩0.5
	八宝菜①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。②サラダ油を熱し、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、たけのこ、しいたけの順にいためる。③いたまれば、1人10.4mlの湯(しいたけのもどし汁も使用)を加え、砂糖、塩、こしょう、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、でんぶん(1人26mlの水でとく)でとろみをつける。 きゅうりの中華あえ①きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に50人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。 ミックスフルーツ(缶) ①ミックスフルーツは1人1/30缶ずつである。	エネルギー 747kcal たんぱく質 26.7g 脂質 17.2g	

16日(火) パン・牛乳	⑥鶏肉のバジル焼き、ケチャップ煮、三度豆のソテー 鶏肉のバジル焼き ①鶏肉はワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。ケチャップ煮 ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、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、1人58mlの湯、チキンスープ、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、ケチャップで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。三度豆のソテー ①三度豆はゆでる。②サラダ油を熱し、三度豆をいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	⑥ 赤 鶏肉（もも皮無大）52 料理用ワイン(白) 1.6 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.03 バジル 0.05 黄 オリーブ油 0.7 赤 豚肉 26 料理用ワイン(白) 0.8 黄 じゃがいも 46 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 20 緑 むき枝豆(冷) 7	黄 サラダ油(綿実) 0.7 トマトピューレ 3.9 黄 砂糖 0.5 塩 0.7 こしょう 0.04 ケチャップ 10 チキンスープ 7 (水) (58) 緑 三度豆 33 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01

17日(水) 米飯・牛乳	⑫豚丼、五目汁、あつあげのしょうがじょうゆかけ	<p>豚丼 ①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、1人26ml（五目汁の一部を使用）のだしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。五目汁 ①わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人195ml（26mlは豚丼に使用）のだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、かまぼこ、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。あつあげのしょうがじょうゆかけ ①あつあげは網なしホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。</p>
	エネルギー 773kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.4g	<p>⑫ 赤 (豚 肉 52 料 理 酒 1.6 糸こんにゃく 26 荒 切 り 緑 たまねぎ 52 細 切 り 緑 青ねぎ 7 斜め切 り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂 糖 2 み り ん 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 5.2 (だ し)(26)</p> <p>赤 かまぼこ 13 小口切 り</p>

18日(木) 米飯・牛乳	<p>⑯ちくわのいそべあげ、鶏肉とさといもの煮もの、あつさりきゅうり</p> <p>ちくわのいそべあげ ①少量の水、小麦粉、青のりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱した油である。鶏肉とさといもの煮もの ①鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにやく、三度豆は各々ゆでる。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うす口しようゆ、こい口しようゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。あつさりきゅうり ①きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に45人分程度）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 782kcal たんぱく質 27.6g 脂質 17.6g</p>						
	<p>⑰赤ちくわ 46 大切り 黄砂糖 1.3 黄小麦粉(薄力) 9 みりん 0.5 赤青のり 0.4 塩 0.3 黄油(菜種) 49 うす口しようゆ 3.3 赤鶏肉(小) 26 こい口しようゆ 2.6 料理酒 0.8 赤けずりぶし 0.9 黄さといも(冷) 26 (水) (39) つなこんにやく 20 緑きゅうり 39 輪切り 緑たまねぎ 65 大切り 緑にんじん 20 いちょう 塩 0.2 緑三度豆 13 2cm幅 * 塩 0.5</p>						
19日(金) パン・牛乳	<p>⑮金時豆の中華おこわ、中華スープ、ツナと野菜のオイスターソースいため</p> <p>金時豆の中華おこわ ①もち米は洗い、湯につけ、60分間以上おき、湯をくる。料理酒、塩、こしょう、こい口しようゆ、チキンスープ、ごま油、1人15mlの湯を合わせる。②焼き物機に入れる1回量の①のもち米、①の調味液、鶏肉、金時豆、しめじをミニバット（1クラスの人数分、ふたあり）に入れて混ぜ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、30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チングンサイ、たけのこは各々ゆでる。②1人169mlの湯を煮上げ、豚肉、にんじん、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しようゆ、中華スープの素で味つけし、最後にチングンサイを加えて煮る。ツナと野菜のオイスターソースいため ①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順に加えていためる。③いたまれば、塩、こしょう、オイスターソースで味つけする。エネルギー 744kcal たんぱく質 31.2g 脂質 20.4g</p>						
	<p>⑯赤鶏肉(極小) 5 緑たけのこ(缶) 13 細切り 黄もち米 20 緑もやし(細) 13 荒切り 赤金時豆(ドライパック) 5 一 口 大 塩 0.2 緑しめじ 5 料理酒 0.5 こしょう(白) 0.03 黄赤料理酒 0.5 うす口しようゆ 2.6 緑塩 0.2 中華スープの素 1 黄赤こしょう(白) 0.01 (水) (169) 黄緑ツナ(油漬缶フレーク) 13 色紙 黄緑チキンスープ 2 緑キヤベツ 39 色切り 黄ごま油 0.3 緑ピーマン 7 細切り 黄(水) (15) 黄サラダ油(綿実) 0.4 赤豚肉 26 塩 0.2 緑チングンサイ 26 たんざく こしょう 0.03 緑にんじん 20 細切り オイスターソース 1.3</p>						
22日(月) パン・牛乳	<p>⑰じゃがいものミートグラタン、スープ煮、きゅうりのバジル風味サラダ</p> <p>じゃがいものミートグラタン 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サラダ油を熱し、ににくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、グリンピース、じゃがいもの順にいため、1人10mlの水を加えて煮る。③煮上がれば、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（1/2クラスの人数分、ふたなし）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230℃、18分間、焼き物機で焼く。スープ煮 ①鶏肉はワインで下味をつける。②1人58mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うす口しようゆで味つけし、最後にバセリを加えて煮る。きゅうりのバジル風味サラダ ①きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に45人分程度）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、うす口しようゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。エネルギー 852kcal たんぱく質 40.5g 脂質 26.5g</p>						
	<p>⑰赤牛挽肉 30 緑キヤベツ 39 色紙 赤豚挽肉 30 緑にんじん 13 細切り 黄じゃがいも 60 たんざく 13 細切り 緑たまねぎ 40 緑バセリ 0.7 みじん切り 緑グリンピース 6 一 口 大 塩 0.6 黄緑にんにく 0.2 2 みじん切り 黄料理用ワイン(白) 2 2 黄塩 0.2 こしょう 0.03 黄赤サラダ油(綿実) 2 うす口しようゆ 1.3 黄料理用ワイン(白) 2 チキンスープ 7 黄赤塩 0.2 (水) (58) 黄緑こしょう 0.06 きゅうり 33 輪切り 黄赤ケチャップ 12 砂糖 0.8 黄トマトピューレ 10 塩 0.2 黄ウスターソース 2 小麦粉(薄力) 4 黄赤粉末チーズ 2 ワインビネガー 0.7 黄黄パン粉 2 うす口しようゆ 0.3 黄(水) (10) バジル 0.01 赤鶏肉(小) 26 サラダ油(綿実) 0.4 赤料理用ワイン(白) 0.8 * 塩 0.5</p>						
23日(火) 米飯・牛乳	<p>⑯かやくご飯、みそ汁、まつ茶ういろう、豆こんぶ</p> <p>かやくご飯 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。三度豆はゆでる。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、1人26ml(みそ汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がりは、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うす口しようゆ、こい口しようゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。④A. ③の具をご飯に混ぜ合せる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。B. 配食時にご飯を盛りつけて上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。(A:自校炊飯校、B:委託炊飯校) みそ汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人195ml(26mlはかやくご飯に使用)のだしをとり、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がりは、とうふ、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。まつ茶ういろう ①白いんげんは水流解凍する。②砂糖、抹茶、上新粉をよく混ぜ合わせる。③焼き物機に入れる1回量の白いんげん、②に1人10mlの水をよく混ぜ合わせる。④ミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。豆こんぶ ①豆こんぶは1人1袋ずつである。エネルギー 721kcal たんぱく質 30.0g 脂質 13.3g</p>						
	<p>⑯赤鶏肉(極小) 39 緑たまねぎ 33 細切り 料理酒 1.2 白ねぎ 13 小口切り 赤ちくわ 13 小口切り 緑えのきたけ 13 3cm幅 緑にんじん 13 細切り 赤赤みそ 13 緑三度豆 7 小口切り 赤白みそ 5 黄黄サラダ油(綿実) 0.7 赤だしこんぶ 0.8 黄砂糖 1 赤けずりぶし 2.9 黄みりん 0.7 (水) (169) 黄塩 0.1 赤白いんげん(ベース) 10 黄うす口しようゆ 2 上新粉 8 黄こい口しようゆ 2 抹茶 0.1 黄(だし) (26) 砂糖 5 赤きざみのり 0.8(1袋) (水) (10) 赤とうふ(冷) 13 赤豆こんぶ 6(1袋) 緑キヤベツ 39 たんざく</p>						
24日(水) パン・牛乳	<p>⑰一口トンカツ、ミネストローネ、アーモンドフィッシュ</p> <p>一口トンカツ ①豚肉はワイン、塩、オールスパイスで下味をつける。小麦粉、1人8mlの水を合わせる。②豚肉に①の衣、パン粉の順につけ、熱した油である。ミネストローネ ①鶏肉はワインで下味をつける。②オリーブ油を熱し、ににくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトの順にいため、トマトピューレ、152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うす口しようゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。</p> <p>アーモンドフィッシュ ①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。エネルギー 849kcal たんぱく質 40.0g 脂質 27.7g</p>						
	<p>⑰赤豚肉(角) 52 緑にんじん 13 細切り 料理用ワイン(白) 1.6 緑にんにく 0.7 みじん切り 黄塩 0.2 緑バセリ 0.7 みじん切り オールスパイス 0.04 黄オリーブ油 0.7 黄小麦粉(薄力) 6 トマトピューレ 13 (水) (8) 黄砂糖 0.1 黄パン粉 18 塩 0.9 黄油(菜種) 88 こしょう 0.04 赤鶏肉(極小) 13 ローレル 0.01 料理用ワイン(白) 0.4 うす口しようゆ 1.3 緑キヤベツ 39 たまねぎ 39 細切り 緑三度豆 13 細切り チキンスープ 17 緑トマト 13 一 口 大 (水) (152) 赤アーモンドフィッシュ(1袋)</p>						
25日(木) 米飯・牛乳	<p>⑯牛肉と大豆のカレーライス、レタスのサラダ、ヨーグルト</p> <p>牛肉と大豆のカレーライス ①サラダ油を熱し、ににくを香りよくいため、牛をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、1人130mlの湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、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。レタスのサラダ ①レタスは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に45人分程度）に入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、りんご酢、うす口しようゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にレタスにかけ、あえる。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 881kcal たんぱく質 29.1g 脂質 23.1g</p>						
	<p>⑯赤牛肉 39 (水) (130) 黄じゃがいも 46 角切り 緑レタス 39 色紙 赤大豆煮 10 黄砂糖 0.7 緑たまねぎ 46 大切り 塩 0.2 黄にんじん 26 いちょう りんご酢 0.4 黄にんにく 0.7 みじん切り 黄サラダ油(綿実) 0.7 うす口しようゆ 0.1 黄塩 0.3 サラダ油(綿実) 0.5 黄ローレル 0.01 ヨーグルト 108(1コ) 黄カレールウの素 16 * 塩 0.5</p>						
26日(金) 米飯・牛乳	<p>⑰赤鶏肉のてり焼き、じゃがいもとあつあげの煮もの、ごまかかいため</p> <p>鶏肉のてり焼き ①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こい口しようゆで下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。</p> <p>じゃがいもとあつあげの煮もの ①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。三度豆はゆでる。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、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、あつあげを加え、砂糖、みりん、塩、うす口しようゆ、こい口しようゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。</p> <p>ごまかかいため ①たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、たけのこをいためる、みりん、こい口しようゆ、1人1.3mlの水を加えて更にいたため、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 749kcal たんぱく質 31.6g 脂質 15.5g</p>						
	<p>⑰赤鶏肉(も皮無大) 52 みりん 0.7 料理酒 1.6 塩 0.3 黄砂糖 1.3 うす口しようゆ 2.6 みりん 2 こい口しようゆ 2 黄 39.0 39.0 赤けずりぶし 0.9 (水) (39) 赤豚肉 13 緑たけのこ(缶) 26 たんざく 料理酒 0.4 一口大 黄じゃがいも 39 赤サラダ油(綿実) 0.4 赤あつあげ(冷) 26 大切り 緑たまねぎ 46 いちょう 緑にんじん 20 こい口しようゆ 1 緑三度豆 13 2cm幅 赤かつおぶし(碎片) 0.9 黄砂糖 0.7 いりごま(白) 0.7 黄 0.7 (水) (13)</p>						
29日(月) 米飯・牛乳	<p>⑰肉じゃが、もやしのゆずの香あえ、枝豆、固形チーズ</p> <p>肉じゃが ①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにやくはゆでる。けずりぶしで1人39mlのだしをとる。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにやくの順にいため、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、塩、うす口しようゆ、こい口しようゆで味つけして煮含める。もやしのゆずの香あえ ①もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に45人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。枝豆A: 烤き物機 ①枝豆は0.2g（ゆで塩の一部を使用）の塩で下味をつける。②枝豆は穴あきホテルパン（1枚に100人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。枝豆B: 釜 ①枝豆は塩ゆでする。沸とう後10分間 固形チーズ ①固形チーズは1人1コずつである。エネルギー 749kcal たんぱく質 31.6g 脂質 15.5g</p>						
	<p>⑰赤牛肉 46 こい口しようゆ 3.3 料理酒 1.4 赤けずりぶし 0.9 (水) (39) 黄じゃがいも 65 大切り 糸こんにやく 26 荒切り 緑もやし(細) 33 荒切り 緑たまねぎ 39 大切り 緑にんじん 20 いちょう 黄砂糖 0.9 塩 0.2 黄サラダ油(綿実) 0.7 酢 0.4 黄砂糖 1.3 ゆず(果汁) 0.5 みりん 0.7 枝豆(冷) 30 黄砂糖 0.1 塩 0.1 黄 0.1 固形チーズ10(1コ) 黄 0.7 うす口しようゆ 3.9 * 塩 1.0</p>						
30日(火) パン・牛乳	<p>⑰コーンクリームシチュー、グリーンサラダ、バナナ</p> <p>コーンクリームシチュー ①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人91mlの湯を加えて煮る。③別釜にバターを温め、サラダ油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分いためてルウをつくり、④の煮汁（1人12ml）を少しずつ加えてのばす。（ルウと煮汁の温度が同じくらいになると少しづつ冷ます）④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、スイートコーン、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮込み、最後にグリーンピース、牛乳を加えて煮る。グリーンサラダ ①キヤベツ、きゅうりは各々塩ゆでするか、または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にキヤベツ、きゅうりは各々65人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ピーマン、マッシュルームを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。バナナ ①バナナは1人1本ずつである。エネルギー 823kcal たんぱく質 </p>						