

4（火）	ツナポテトオムレツ ケチャップ(袋・ツナポテトオムレツ) スープ 洋なし(カット缶) スライスチーズ	●ツナポテトオムレツ	緑 たまねぎ 26
	[ツナポテトオムレツ]①液卵は流水解凍し、塩、こしょうで下味をつける。（解凍後、すみやかに加熱調理する）ツナは十分に油をきる。じゃがいもはゆでる。②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもを綿実油をひいたミニパットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、30分間、焼き物機で焼く。（液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）[ケチャップ（袋・ツナポテトオムレツ）]①ケチャップは1人1袋ずつ添える。[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、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、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、最後にパセリを加えて煮る。[洋なし（カット缶）]①洋なしは1人1/30缶ずつである。[スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。	赤 鶏卵（液卵） 25 塩 0.05 こしょう 0.02 赤 ツナ缶 10 黄 じゃがいも 20 黄 綿実油 0.5 ●ケチャップ(袋・ツナポテトオムレツ) ケチャップ（袋） 8 ●スープ 赤 鶏肉 19.5 ワイン（白） 0.65 緑 キャベツ 39	緑 コーン（冷） 13 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 1.7 水 150 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし（カット缶） 58 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20
5（水）	鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう	●鶏肉のおろししょうゆかけ	うすくちしょうゆ 4.6
	[鶏肉のおろししょうゆかけ]①鶏肉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だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆ、ゆすを合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にかける。[うすくず汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ（生）を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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、最後にみつばを加えて煮る。[きんぴらごぼう]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 緑 だいこんおろし（冷） 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 緑 ゆず（果汁） 0.7 ●うすくず汁 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 はくさい 45.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ（生） 6.5 塩 0.46	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 黄 じゃがいもでん粉 2.3 水 145.4 ●きんぴらごぼう 赤 豚肉 19.5 料理酒 0.65 緑 ごぼう 26 緑 にんじん 13 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6
6（木）	白身魚フリッター ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	●白身魚フリッター	塩 0.3
	[白身魚フリッター]①白身魚フリッター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℃）[ミネストローネ]①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでるか、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、こしょう、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。	赤 白身魚フリッター 70 黄 なたね油 11 ●ミネストローネ 赤 鶏肉 13 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 トマト（缶） 13 緑 にんじん 13 緑 にんにく 0.65 緑 パセリ 0.65 黄 オリーブ油 0.65 トマトピューレ 11.5 黄 砂糖 0.1	緑 こんぶ 0.02 ローレル 0.012 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 1.7 水 150 ●ブロッコリーのサラダ 緑 ブロッコリー 26 黄 砂糖 0.65 こしょう 0.013 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 黄 綿実油 0.39
7（金）	ビビンバ（肉） ビビンバ（野菜） わかめスープ ミニフィッシュ	●ビビンバ（肉）	こいくちしょうゆ 3.25
	[ビビンバ（肉）]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[ビビンバ（野菜）]①いりごまはいる。②だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、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。ほうれんそうはゆでる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飯に盛りつけた上に③の具をかける。[わかめスープ]①わかめ（乾）はもどす。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、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、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[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。	赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 にんにく 0.26 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 3.12 コチジャン 0.6 ●ビビンバ（野菜） 緑 だいこん 32.5 緑 ほうれんそう 19.5 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.56 塩 0.13	黄 ごま油 0.65 黄 いりごま（白） 1.3 ●わかめスープ 赤 とうふ（冷） 26 緑 たまねぎ 26 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ（乾） 0.91 塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ（袋） 5
10（月）	さごしのごまじょうゆかけ 五目汁 大豆の煮もの	●さごしのごまじょうゆかけ	赤 だしこんぶ 0.6
	[さごしのごまじょうゆかけ]①いりごまはいる。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みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさごしにかける。[五目汁]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ（生）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。[大豆の煮もの]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。	赤 さごし 60 みりん 2 うすくちしょうゆ 2 黄 いりごま（白） 0.5 水 1.5 ●五目汁 黄 さといも 19.5 緑 だいこん 32.5 緑 はくさい 32.5 緑 たまねぎ 19.5 緑 みつば 3.9 緑 しいたけ（生） 6.5 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6	赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●大豆の煮もの 赤 大豆煮 19.5 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 にんじん 6.5 赤 ひじき 0.65 黄 砂糖 0.65 みりん 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.3 赤 だしこんぶ 0.104 赤 けずりぶし 0.39 水 26

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

11（火）	豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん	●豚肉と野菜のスープ煮	うすくちしょうゆ 1.3
	[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綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、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、最後にグリー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、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパンに敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	赤 豚肉 52 ワイン（白） 1.56 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 マッシュルーム(氷煮) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.52 こしょう 0.026	チキンブイオン 0.78 水 65 ●変わりピザ 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ缶 5 緑 コーン（冷） 4 緑 ピーマン 2 ピザソース 2 黄 乳なしチーズ 5 ●みかん 緑 みかん 94.4
12（水）	えびフライカレーライス(えびフライ) えびフライカレーライス(カレー) カリフラワーのピクルス 豆こんぶ	●えびフライカレーライス(えびフライ)	塩 0.2
	[えびフライカレーライス（えびフライ）]①えび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℃）②配食時にご飯を盛りつけた上にえびフライを添える。[えびフライカレーライス（カレー）]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、最後にグリー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。[カリフラワーのピクルス]①カリフラワー、コーンは各々ゆでるか、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、ワインピネガーを合わせて煮、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。[豆こんぶ]①豆こんぶは1人1袋ずつである。	赤 えびフライ 30 黄 なたね油 5 ●えびフライカレーライス(カレー) 赤 牛肉 32.5 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース（冷） 6.5 緑 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3	ローレル 0.013 カレールウの素（米粉） 14.6 水 110 ●カリフラワーのピクルス 緑 カリフラワー 32.5 緑 コーン（冷） 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ（袋） 6
13（木）	ウインナーときのこの和風スパゲッティ きざみのり(袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ) 焼きツナキャベツ 固形チーズ	●ウインナーときのこの和風スパゲッティ	こいくちしょうゆ 2.3
	[ウインナーときのこの和風スパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、ウインナーをいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、まいたけの順にいためる。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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[きざみのり(袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[焼きツナキャベツ]①ツナは十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオン、綿実油を合わせる。②ツナ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。	赤 ウインナー 33.8 赤 ベーコン 6.8 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 54 緑 にんじん 20.3 緑 ピーマン 13.5 緑 にんにく 0.41 緑 しめじ 13.5 緑 まいたけ 13.5 黄 綿実油 0.68 塩 0.14 こしょう 0.041 うすくちしょうゆ 3.78	※塩 1 ●きざみのり(袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ) 赤 きざみのり（袋） 0.8 ●焼きツナキャベツ 赤 ツナ缶 6.5 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.39 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 1.04 チキンブイオン 0.26 黄 綿実油 0.39 ●固形チーズ 赤 固形チーズ 10
14（金）	ピリ辛丼 中華スープ 白桃（缶）	●ピリ辛丼	水 9.8
	[ピリ辛丼]①砂糖、こしょう、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、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、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、「大豆除去食」の分をとる。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の具をかける。[中華スープ]①鶏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湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をわかし、鶏肉、たけのこ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、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する。[白桃（缶）]①白桃は1人1切ずつである。	赤 豚肉 56 緑 たまねぎ 63 緑 むきえだまめ（冷） 14 緑 にんじん 14 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 黄 綿実油 0.7 トウバンジャン 0.2 黄 砂糖 0.28 こしょう 0.028 こいくちしょうゆ 5.18 赤 赤みそ 3.92 黄 じゃがいもでん粉 1.4	●中華スープ 赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 緑 たけのこ（水煮） 19.5 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 しいたけ（乾） 0.65 塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150 ●白桃(缶) 緑 白桃（缶） 58
17（月）	焼きししゃも 和風カレー汁 ささみとこまつなのいためもの まっ茶大豆	●焼きししゃも	こいくちしょうゆ 2.3
	[焼きししゃも]①ししゃもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。②ししゃも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240℃、8分間、焼き物機で焼く。[和風カレー汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[ささみとこまつなのいためもの]①こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、ささみをいためる。③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 ししゃも 30 料理酒 0.9 みりん 0.5 黄 綿実油 0.5 赤 豚肉 13 緑 たまねぎ 39 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.23 カレールウの素（米粉） 6.9	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●ささみとこまつなのいためもの 赤 ささみ（油漬け） 13 緑 こまつな 39 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.52 うすくちしょうゆ 1.04 こいくちしょうゆ 0.65 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆（袋） 6

18 (火)	ほうれんそうのグラタン てぼ豆のスープ煮 りんご	●ほうれんそうのグラタン	●てぼ豆のスープ煮
	[ほうれんそうのグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、野菜ブイヨン、シチュールウの素で味つけし、上新粉、湯を加えて煮る。③煮上れば、ほうれんそう、マカロニを加え、ミニバットに入れ、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。[てぼ豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。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。②湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[りんご]①りんごは1人1/4切すつである。(切裁後、食塩水につける) エネルギー 794kcal たんぱく質 37.9g 脂質 22.2g 糖質 99.9g	赤 鶏肉 39 ワイン (白) 1.17 黄 マカロニ (米粉) 7.8 緑 たまねぎ 26 緑 ほうれんそう (冷) 19.5 黄 綿実油 0.65 こしょう (白) 0.039 ローレル 0.013 野菜ブイヨン 0.26 シチュールウの素 6.5 黄 上新粉 1.95 黄 パン粉 (米粉) 0.65 水 29.9	赤 豚肉 32.5 ワイン (白) 1.04 赤 てぼ豆 (乾) 6.5 緑 だいこん 32.5 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ (冷) 13 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 1.04 水 91 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5

19 (水)	豚肉のコチジャンいため 鶏肉とはるさめのスープ きゅうりのナムル	●豚肉のコチジャンいため	赤 わかめ (乾)	0.65
	【豚肉のコチジャンいため】①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②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。更にだいこんを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つける。【鶏肉とはるさめのスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。はるさめはさっとゆでてもし、水にさらす。わかめ (乾) はもどす。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、はくさいの順に加えていため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、はるさめを加えて煮、最後に白ねぎ、わかめ (乾) を加えて煮る。【きゅうりのナムル】①いりごまはいる。②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。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配付時にきゅうりにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 豚肉 52 緑 だいこん 39 緑 にんにく 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 3.25 コチジャン 1 ●鶏肉とはるさめのスープ 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 黄 はるさめ 6.5 緑 はくさい 32.5 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 1.04	黄 綿実油 0.52 塩 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150 ●きゅうりのナムル 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 1.04	
こ は ん				
牛 乳				

	エネルギー 708kcal たんぱく質 31.8g 脂質 17.2g 糖質 103.6g	緑 にんじん 13 黄 ごま油 0.52 緑 白ねぎ 6.5 黄 いりごま(白) 0.78
20(木)	あげギョーザ 中華みそスープ れんこんの中華だれかけ	●あげギョーザ 赤 赤みそ 8 赤 肉ぎょうざ 60 中華スープの素 0.6 黄 なたね油 6 水 150
	【あげギョーザ】①肉ぎょうざ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℃)【中華みそスープ】①しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやし、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。【れんこんの中華だれかけ】①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは綿実油をからませ、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。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にれんこんにかける。	●中華みそスープ 赤 鶏肉 32.5 緑 れんこん 35 緑 チンゲンサイ 26 黄 綿実油 0.7 緑 ブラックマッペもやし 19.5 黄 砂糖 1.04 緑 にんじん 13 塩 0.13 緑 コーン(冷) 6.5 米酢 0.78 緑 しいたけ(乾) 0.65 うすくちしょうゆ 0.78 こしょう 0.02 黄 ごま油 0.26 うすくちしょうゆ 0.3
コッペパン		
牛乳		
ソフトマーガリン	エネルギー 843kcal たんぱく質 32.9g 脂質 35.5g 糖質 90.4g	

21 (金)	関東煮 はくさいの甘酢あえ みかん	●関東煮	塩	0.39
	[関東煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。ごぼう平天、あつあげは各々熱湯をかけ油ぬきする。こんにゃくはゆでる。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、ごぼう平天、あつあげを加え、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、「卵除食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含める。[はくさいの甘酢あえ]①はくさいはゆでるか、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、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うすら卵（水煮） 26 赤 ごぼう平天 19.5 黄 じゃがいも 32.5 こんにゃく 26 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	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 ●はくさいの甘酢あえ 緑 はくさい 56 黄 砂糖 1.12 塩 0.28 米酢 1.26 ●みかん 緑 みかん 94.4	
ごはん				
牛乳				
除去食（卵）				
	エネルギー 738kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.7g 糖質 110.3g			

25 (火)	豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃいろいろ		●豚肉と野菜のいためもの		緑 ごぼう	13
	[豚肉と野菜のいためもの]①豚肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[いわしのつみれ汁]①いわしだんごはゆで、しょうが汁、料理酒で下味をつける。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、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[かぼちゃいろいろ]①かぼちゃは流水解凍する。②かぼちゃ、上新粉、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。		赤 豚肉	42	緑 にんじん	13
ごはん			料理酒	1.26	緑 青ねぎ	6.5
			緑 キャベツ	28	赤 赤みそ	11.5
牛乳			緑 たまねぎ	21	赤 白みそ	4.6
			黄 綿実油	0.7	赤 だしこんぶ	0.6
			塩	0.28	赤 けすりぶし	2.3
			こいくちしょうゆ	1.4	水	150
			●いわしのつみれ汁		●かぼちゃいろいろ	
			赤 いわしだんご	26	緑 かぼちゃ (ペースト)	10
			緑 しょうが	0.65	黄 上新粉	8
			料理酒	0.78	黄 砂糖	5
			緑 だいこん	32.5	水	10
	エネルギー 744kcal たんぱく質 29.7g 脂質 16.7g 糖質 114.3g					

26 (水)	鶏肉ときのこのシチュー きゅうりのピクルス パインアップル (カット缶)	●鶏肉ときのこのシチュー	こしょう (白)	0.039
	[鶏肉ときのこのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、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、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじ、エリンギ、マッシュルームを加え、こしょう、シチューールウの素で味つけして煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。[きゅうりのピクルス]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砂糖、塩、ワインピネガー、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。[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。	赤 鶏肉 45.5 ワイン (白) 1.43 赤 ベーコン 6.5 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 ほうれんそう (冷) 19.5 緑 しめじ 13 緑 エリンギ 13 緑 マッシュルーム(水煮) 6.5 黄 綿実油 0.65	シチューールウの素 14.3 水 130 ●きゅうりのピクルス 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26 ●パインアップル (カット缶) 緑 パインアップル (カット缶) 58	
レーズンパン				
牛 乳				
	エネルギー 799kcal たんぱく質 32.7g 脂質 23.6g 糖質 101.5g			

27 (木)	いかてんぷら 五目汁 おかかなっ葉	●いかてんぷら	赤	だしこんぶ	0.6		
	こはん	[いかてんぷら]①いかてんぷらは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[おかかなっ葉]①だいこん葉はもどす。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	いかてんぷら	60	赤	けずりぶし
黄			なたね油	9	水	150	
牛乳		●五目汁	●おかかなっ葉				
		赤	鶏肉	19.5	赤	かつおぶし(碎片)	2.8
			料理酒	0.65	緑	だいこん葉(乾)	1.4
		緑	はくさい	39	黄	いりごま(白)	2.8
		緑	だいこん	32.5	黄	綿実油	0.42
		緑	にんじん	13		みりん	0.65
		緑	青ねぎ	6.5		こいくちしょうゆ	1.3
			塩	0.46		水	1.3

	エネルギー 779kcal たんぱく質 29.4g 脂質 26.0g 糖質 104.0g	うすくちしょうゆ 4.6			
28 (金)	牛肉の甘辛焼き なめこのみそ汁 ほうれんそうのおひたし	●牛肉の甘辛焼き	緑 にんじん	13	
	[牛肉の甘辛焼き]①牛肉はしょうが汁、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の牛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230℃、13分間、焼き物機で焼く。[なめこのみそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。なめこはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをと	赤 牛肉	58	緑 白ねぎ	6.5
		緑 たまねぎ	29	緑 なめこ(水煮)	13
		緑 しょうが	0.73	赤 赤みそ	11.5
こ は ん	230℃、13分間、焼き物機で焼く。[なめこのみそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。なめこはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをと	黄 砂糖	1.5	赤 白みそ	4.6
		塩	0.15	赤 だしこんぶ	0.6
		こいくちしょうゆ	3.48	赤 けずりぶし	2.3
		黄 綿実油	0.73	水	150
牛 乳	る。[ほうれんそうのおひたし]①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。	●なめこのみそ汁	●ほうれんそうのおひたし		
		赤 とうふ(冷)	19.5	緑 ほうれんそう	39
		赤 うすあげ(冷)	6.5	黄 砂糖	0.39
		エネルギー 732kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.5g 糖質 99.1g	緑 だいこん	39	うすくちしょうゆ 1.17

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のになる食品

(野菜、果物、きのこ類)

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。

11月13日(木)

きのこ

きのこは、腸の調子を整え、便通を良くする働きがある食物繊維や、骨や歯を丈夫にするために必要なビタミンDなどの栄養素を多く含んでいます。

今日の「ウインナーときのこの和風スパゲッティ」には、しめじとまいたけを使っています。



しめじ

まいたけ

11月10日 (月)

和の食材「まごわやさしい」

～健康のために食べてほしい和の食材～

⑤ **⑤**め…大豆やとうふ・納豆などの豆・豆製品

◎ごま…ごまなどの種実類 

わかめ…わかめ・ひじきなどの海藻類

④ さけ、うなぎ、鮭、鯉、鱈、鰻、魚類



① いちは… いちは… めじなと

いも…じゃがいも・さつまいも

11月20日(木)

食前食後のあいさつ

いただきます

動物や植物の命をいただき、自分の命を養っていることや、
食事ができることへの感謝の気持ちがこめられています。

ごちそうさま

「^{ち そう}馳走」とは、準備のために^か駆け回るという意味です。

食事ができるまで、収穫や調理などに
関わった、たくさんの人たちへの感謝の気
持ちはこめられています。