

4 (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
	ごはん	牛乳	赤 豚肉	42	緑 にんじん	13
			料理酒	1.26	緑 青ねぎ	6.5
			緑 キャベツ	28	赤 赤みそ	11.5
5 (水)	黒糖パン	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 けずりぶし	2.3
	こいくちしょうゆ	1.4	水	150		
エネルギー 744kcal たんぱく質 29.7g 脂質 16.7g 糖質 114.3g		●いわしのつみれ汁		●かぼちゃいろいろ		
6 (木)	ごはん	牛乳	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 811kcal たんぱく質 33.1g 脂質 28.9g 糖質 96.5g		●あげぎョーザ		赤 赤みそ 8		
7 (金)	おさつパン	牛乳	赤 肉ぎょうざ	60	中華スープの素	0.6
			黄 なたね油	6	水	150
			●中華みそスープ		●れんこんの中華だれかけ	
	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					
8 (土)	ごはん	牛乳	●関東煮		塩	0.39
			赤 鶏肉	26	うすくちしょうゆ	3.9
			料理酒	0.78	こいくちしょうゆ	2.6
	赤 うすら卵(水煮)	26	赤 けずりぶし	1.56		
赤 ごぼう平天	19.5	水	65			
黄 じゃがいも	32.5	●はくさいの甘酢あえ		緑 はくさい	56	
こんにゃく	26	黄 砂糖	1.12			
赤 あつあげ(冷)	26	塩	0.28			
緑 だいこん	52	米酢	1.26			
緑 にんじん	13	●みかん		緑 みかん	94.4	
黄 砂糖	1.3					
みりん	1.3					
9 (日)	おさつパン	牛乳	●ツナポテオムレツ		緑 たまねぎ	26
			赤 鶏卵(液卵)	25	緑 コーン(冷)	13
			塩	0.05	緑 にんじん	13
	こしょう	0.02	緑 パセリ	0.65		
赤 ツナ缶	10	塩	0.35			
黄 じゃがいも	20	こしょう	0.02			
黄 綿実油	0.5	うすくちしょうゆ	1.2			
●ケチャップ(袋・ツナポテオムレツ)		チキンブイヨン	1.7			
ケチャップ(袋)	8	水	150			
●スープ		●洋なし(カット缶)		緑 洋なし(カット缶)	58	
赤 鶏肉	19.5	●スライスチーズ		赤 スライスチーズ	20	
ワイン(白)	0.65					
緑 キャベツ	39					
10 (月)	ごはん	牛乳	●焼きししゃも		こいくちしょうゆ	2.3
			赤 ししゃも	30	赤 だしこんぶ	0.6
			料理酒	0.9	赤 けずりぶし	2.3
	みりん	0.5	水	150		
黄 綿実油	0.5	●ささみとこまつなのいためもの		緑 ささみ(油漬け)	13	
赤 豚肉	13	緑 こまつな	39			
緑 たまねぎ	39	黄 綿実油	0.39			
緑 だいこん	26	黄 砂糖	0.52			
緑 にんじん	13	うすくちしょうゆ	1.04			
緑 青ねぎ	6.5	こいくちしょうゆ	0.65			
緑 しめじ	13	●まっ茶大豆		赤 まっ茶大豆(袋)	6	
塩	0.23					
カレールウの素(米粉)	6.9					
エネルギー 704kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.7g 糖質 101.0g						

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)	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
	ごはん	牛乳	[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、えのきだけを加えて煮、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	黄 ごま油	0.65
			赤 豚ひき肉	26	黄 いりごま(白)	1.3	
			緑 にんにく	0.26	●わかめスープ		
12 (水)	ごはん	牛乳	[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煮上がれば、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切ずつである。(切裁後、食塩水につける)	黄 砂糖	2.6	赤 とうふ(冷)	26
				こいくちしょうゆ	3.12	緑 たまねぎ	26
				コチジャン	0.6	緑 えのきだけ	13
	エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g			●ビビンバ(野菜)		赤 わかめ(乾)	0.91
13 (木)	ごはん	牛乳	[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煮上がれば、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切ずつである。(切裁後、食塩水につける)	緑 だいこん	32.5	塩	0.3
				緑 ほうれんそう	19.5	こしょう	0.02
				緑 ブラックマップもやし	19.5	うすくちしょうゆ	2.1
	エネルギー 804kcal たんぱく質 37.8g 脂質 22.3g 糖質 101.3g			●ミニフィッシュ		中華スープの素	0.9
14 (金)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	緑 にんじん	13	水	150
				黄 砂糖	1.56	●ミニフィッシュ	
				塩	0.13	赤 ミニフィッシュ(袋)	5
	エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g			●ほうれんそうのグラタン		赤 豚肉	32.5
15 (土)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 鶏肉	39	ワイン(白)	1.04
				ワイン(白)	1.17	赤 てぼ豆(乾)	6.5
				黄 マカロニ(米粉)	7.8	緑 だいこん	32.5
	エネルギー 804kcal たんぱく質 37.8g 脂質 22.3g 糖質 101.3g			●てぼ豆のスープ煮		緑 キャベツ	26
16 (日)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	緑 たまねぎ	26	緑 にんじん	19.5
				緑 ほうれんそう(冷)	19.5	緑 さんどまめ(冷)	13
				黄 綿実油	0.65	塩	0.39
	エネルギー 804kcal たんぱく質 37.8g 脂質 22.3g 糖質 101.3g			●きんぴらごぼう		こしょう	0.026
17 (月)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	こしょう(白)	0.039	うすくちしょうゆ	1.3
				ローレル	0.013	チキンブイヨン	1.04
				野菜ブイヨン	0.26	水	91
	エネルギー 804kcal たんぱく質 37.8g 脂質 22.3g 糖質 101.3g			●りんご		緑 りんご	63.5
18 (火)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	シチュールウの素	6.5	※塩	0.5
				黄 上新粉	1.95		
				黄 パン粉(米粉)	0.65		
	エネルギー 804kcal たんぱく質 37.8g 脂質 22.3g 糖質 101.3g						
19 (水)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	水	29.9		
	エネルギー 804kcal たんぱく質 37.8g 脂質 22.3g 糖質 101.3g						
20 (木)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 鶏肉	70	うすくちしょうゆ	4.6
				料理酒	2.1	赤 だしこんぶ	0.6
				緑 だいこんおろし(冷)	10	赤 けずりぶし	2.3
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●きんぴらごぼう		黄 じゃがいもでん粉	2.3
21 (金)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	みりん	1	水	145.4
				うすくちしょうゆ	1.5	●きんぴらごぼう	
				緑 ゆず(果汁)	0.7	赤 豚肉	19.5
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●うすくず汁		料理酒	0.65
22 (土)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 うすあげ(冷)	6.5	緑 ごぼう	26
				緑 はくさい	45.5	緑 にんじん	13
				緑 たまねぎ	32.5	黄 綿実油	0.39
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●うすくず汁		黄 砂糖	1.3
23 (日)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	緑 みつば	3.9	こいくちしょうゆ	2.6
				緑 しいたけ(生)	6.5		
				塩	0.46		
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g						
24 (月)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 鶏肉	70	塩	0.3
				料理酒	2.1	こしょう	0.02
				緑 だいこんおろし(冷)	10	ローレル	0.012
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ミネストローネ		うすくちしょうゆ	1.2
25 (火)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	みりん	1	チキンブイヨン	1.7
				うすくちしょうゆ	1.5	水	150
				緑 ゆず(果汁)	0.7	●ブロッコリーのサラダ	
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●うすくず汁		緑 ブロッコリー	26
26 (水)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 うすあげ(冷)	6.5	黄 砂糖	0.65
				緑 はくさい	45.5	こしょう	0.013
				緑 たまねぎ	32.5	米酢	1.04
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ブロッコリーのサラダ		うすくちしょうゆ	0.91
27 (木)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	緑 みつば	3.9	黄 綿実油	0.39
				緑 しいたけ(生)	6.5		
				塩	0.46		
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g						
28 (金)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 鶏肉	70	塩	0.3
				料理酒	2.1	こしょう	0.02
				緑 だいこんおろし(冷)	10	ローレル	0.012
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ミネストローネ		うすくちしょうゆ	1.2
29 (土)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	みりん	1	チキンブイヨン	1.7
				うすくちしょうゆ	1.5	水	150
				緑 ゆず(果汁)	0.7	●ブロッコリーのサラダ	
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●うすくず汁		緑 ブロッコリー	26
30 (日)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 うすあげ(冷)	6.5	黄 砂糖	0.65
				緑 はくさい	45.5	こしょう	0.013
				緑 たまねぎ	32.5	米酢	1.04
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ブロッコリーのサラダ		うすくちしょうゆ	0.91
31 (月)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	緑 みつば	3.9	黄 綿実油	0.39
				緑 しいたけ(生)	6.5		
				塩	0.46		
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g						
1 (火)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 鶏肉	70	塩	0.3
				料理酒	2.1	こしょう	0.02
				緑 だいこんおろし(冷)	10	ローレル	0.012
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ミネストローネ		うすくちしょうゆ	1.2
2 (水)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	みりん	1	チキンブイヨン	1.7
				うすくちしょうゆ	1.5	水	150
				緑 ゆず(果汁)	0.7	●ブロッコリーのサラダ	
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●うすくず汁		緑 ブロッコリー	26
3 (木)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 うすあげ(冷)	6.5	黄 砂糖	0.65
				緑 はくさい	45.5	こしょう	0.013
				緑 たまねぎ	32.5	米酢	1.04
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ブロッコリーのサラダ		うすくちしょうゆ	0.91
4 (金)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	緑 みつば	3.9	黄 綿実油	0.39
				緑 しいたけ(生)	6.5		
				塩	0.46		
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g						
5 (土)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 鶏肉	70	塩	0.3
				料理酒	2.1	こしょう	0.02
				緑 だいこんおろし(冷)	10	ローレル	0.012
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ミネストローネ		うすくちしょうゆ	1.2
6 (日)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	みりん	1	チキンブイヨン	1.7
				うすくちしょうゆ	1.5	水	150
				緑 ゆず(果汁)	0.7	●ブロッコリーのサラダ	
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●うすくず汁		緑 ブロッコリー	26
7 (月)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 うすあげ(冷)	6.5	黄 砂糖	0.65
				緑 はくさい	45.5	こしょう	0.013
				緑 たまねぎ	32.5	米酢	1.04
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ブロッコリーのサラダ		うすくちしょうゆ	0.91
8 (火)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	緑 みつば	3.9	黄 綿実油	0.39
				緑 しいたけ(生)	6.5		
				塩	0.46		
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g						
9 (水)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 鶏肉	70	塩	0.3
				料理酒	2.1	こしょう	0.02
				緑 だいこんおろし(冷)	10	ローレル	0.012
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ミネストローネ		うすくちしょうゆ	1.2
10 (木)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	みりん	1	チキンブイヨン	1.7
				うすくちしょうゆ	1.5	水	150
				緑 ゆず(果汁)	0.7	●ブロッコリーのサラダ	
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●うすくず汁		緑 ブロッコリー	26
11 (金)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 うすあげ(冷)	6.5	黄 砂糖	0.65
				緑 はくさい	45.5	こしょう	0.013
				緑 たまねぎ	32.5	米酢	1.04
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ブロッコリーのサラダ		うすくちしょうゆ	0.91
12 (土)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	緑 みつば	3.9	黄 綿実油	0.39
				緑 しいたけ(生)	6.5		
				塩	0.46		
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g						
13 (日)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 鶏肉	70	塩	0.3
				料理酒	2.1	こしょう	0.02
				緑 だいこんおろし(冷)	10	ローレル	0.012
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ミネストローネ		うすくちしょうゆ	1.2
14 (月)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	みりん	1	チキンブイヨン	1.7
				うすくちしょうゆ	1.5	水	150
				緑 ゆず(果汁)	0.7	●ブロッコリーのサラダ	
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●うすくず汁		緑 ブロッコリー	26
15 (火)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 うすあげ(冷)	6.5	黄 砂糖	0.65
				緑 はくさい	45.5	こしょう	0.013
				緑 たまねぎ	32.5	米酢	1.04
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ブロッコリーのサラダ		うすくちしょうゆ	0.91
16 (水)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	緑 みつば	3.9	黄 綿実油	0.39
				緑 しいたけ(生)	6.5		
				塩	0.46		
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g						
17 (木)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 鶏肉	70	塩	0.3
				料理酒	2.1	こしょう	0.02
				緑 だいこんおろし(冷)	10	ローレル	0.012
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ミネストローネ		うすくちしょうゆ	1.2
18 (金)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	みりん	1	チキンブイヨン	1.7
				うすくちしょうゆ	1.5	水	150
				緑 ゆず(果汁)	0.7	●ブロッコリーのサラダ	
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●うすくず汁		緑 ブロッコリー	26
19 (土)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 うすあげ(冷)	6.5	黄 砂糖	0.65
				緑 はくさい	45.5	こしょう	0.013
				緑 たまねぎ	32.5	米酢	1.04
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ブロッコリーのサラダ		うすくちしょうゆ	0.91
20 (日)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	緑 みつば	3.9	黄 綿実油	0.39
				緑 しいたけ(生)	6.5		
				塩	0.46		
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g						
21 (月)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 鶏肉	70	塩	0.3
				料理酒	2.1	こしょう	0.02
				緑 だいこんおろし(冷)	10	ローレル	0.012
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ミネストローネ		うすくちしょうゆ	1.2
22 (火)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	みりん	1	チキンブイヨン	1.7
				うすくちしょうゆ	1.5	水	150
				緑 ゆず(果汁)	0.7	●ブロッコリーのサラダ	
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●うすくず汁		緑 ブロッコリー	26
23 (水)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 うすあげ(冷)	6.5	黄 砂糖	0.65
				緑 はくさい	45.5	こしょう	0.013
				緑 たまねぎ	32.5	米酢	1.04
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ブロッコリーのサラダ		うすくちしょうゆ	0.91
24 (木)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	緑 みつば	3.9	黄 綿実油	0.39
				緑 しいたけ(生)	6.5		
				塩	0.46		
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g						
25 (金)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 鶏肉	70	塩	0.3
				料理酒	2.1	こしょう	0.02
				緑 だいこんおろし(冷)	10	ローレル	0.012
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●ミネストローネ		うすくちしょうゆ	1.2
26 (土)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	みりん	1	チキンブイヨン	1.7
				うすくちしょうゆ	1.5	水	150
				緑 ゆず(果汁)	0.7	●ブロッコリーのサラダ	
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			●うすくず汁		緑 ブロッコリー	26
27 (日)	ごはん	牛乳	[鶏肉のおろししょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう]	赤 うす			

18（火）	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	赤　牛肉	緑　白ねぎ	6.5
	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	緑　たまねぎ	緑　なめこ（水煮）	13
ごはん	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きする。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り、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とう	緑　しょうが	赤　赤みそ	11.5
	ふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。【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	黄　砂糖	赤　白みそ	4.6
	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。	塩	赤　だしこんぶ	0.6
牛　乳		こいくちしょうゆ	赤　けずりぶし	2.3
		黄　綿実油	水	150
		●なめこのみそ汁	●ほうれんそうのおひたし	
19（水）	豚肉と野菜のスープ煮　変わりピザ　みかん	赤　とうふ（冷）	緑　ほうれんそう	39
	【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。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがい	赤　うすあげ（冷）	黄　砂糖	0.39
	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	緑　だいこん	うすくちしょうゆ	1.17
黒糖パン	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	●豚肉と野菜のスープ煮	うすくちしょうゆ	1.3
	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	赤　豚肉	チキンブイヨン	0.78
牛　乳	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、	ワイン（白）	水	65
	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	黄　じゃがいも	●変わりピザ	
	で焼く。【みかん】①みかんは1人1コずつである。	緑　たまねぎ	黄　ぎょうざの皮	4
20（木）	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	緑　キャベツ	赤　ツナ缶	5
	【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	緑　にんじん	緑　コーン（冷）	4
	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。	緑　グリーンピース（冷）	緑　ピーマン	2
ごはん	【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	緑　マッシュルーム(水煮)	黄　ピザソース	2
	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、	黄　綿実油	黄　乳なしチーズ	5
	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	塩	●みかん	
牛　乳	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	こしょう	緑　みかん	94.4
	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、	●えびフライカレーライス(えびフライ)	塩	0.2
21（金）	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】	赤　えびフライ	ローレル	0.013
	①豆こんぶは1人1袋ずつである。	黄　なたね油	カレールウの素（米粉）	14.6
		●えびフライカレーライス(カレー)	水	110
ミニコッパパン	エネルギー 761kcal　たんぱく質 33.7g　脂質 22.6g　糖質 95.0g	赤　牛肉	●カリフラワーのピクルス	
		黄　じゃがいも	緑　カリフラワー	32.5
		緑　たまねぎ	緑　コーン（冷）	6.5
牛　乳	エネルギー 835kcal　たんぱく質 29.4g　脂質 23.6g　糖質 115.9g	緑　にんじん	黄　砂糖	1.04
		緑　グリーンピース（冷）	塩	0.26
		緑　にんにく	ワインピネガー	1.04
22（土）	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	黄　綿実油	●豆こんぶ	
	【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	こしょう	赤　豆こんぶ（袋）	6
	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	うすくちしょうゆ		
ごはん	ンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、まいたけの順にいた	●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
	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	赤　ウインナー	※塩	1
	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	赤　ベーコン	●きざみのり（袋）	0.8
牛　乳	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	黄　スパゲッティ	●焼きツナキャベツ	
	は十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン、綿実油を合	黄　綿実油	赤　ツナ缶	6.5
	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	緑　たまねぎ	緑　キャベツ	39
23（日）	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	緑　にんじん	黄　砂糖	0.39
	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。	緑　ピーマン	こしょう	0.013
		緑　にんにく	うすくちしょうゆ	1.04
24（月）	エネルギー 675kcal　たんぱく質 29.5g　脂質 26.2g　糖質 72.6g	緑　しめじ	チキンブイヨン	0.26
		緑　まいたけ	黄　綿実油	0.39
		黄　綿実油	●固形チーズ	
25（火）	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	こしょう	赤　固形チーズ	10
	【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	うすくちしょうゆ		
	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	●豚肉のコチジャンいため	赤　わかめ（乾）	0.65
ごはん	れば、①の調味液で味つけする。【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。	赤　豚肉	黄　綿実油	0.52
	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	緑　だいこん	塩	0.3
	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、	緑　にんにく	こしょう	0.02
牛　乳	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	黄　綿実油	うすくちしょうゆ	2.1
	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	黄　砂糖	中華スープの素	0.9
	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	こいくちしょうゆ	水	150
26（水）	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、配缶時にきゅう	コチジャン	●きゅうりのナムル	
	りにつけて、いりごまをふり、あえる。	●鶏肉とはるさめのスープ	緑　きゅうり	39
		赤　鶏肉	黄　砂糖	0.65
27（木）	エネルギー 708kcal　たんぱく質 31.8g　脂質 17.2g　糖質 103.6g	料理酒	塩	0.13
		黄　はるさめ	米酢	0.65
		緑　はくさい	うすくちしょうゆ	1.04
28（金）		緑　にんじん	黄　ごま油	0.52
		緑　白ねぎ	黄　いりごま（白）	0.78

26（水）	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	赤　さごし	赤　けずりぶし	2.3
	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	みりん	水	150
ごはん	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	うすくちしょうゆ	●大豆の煮もの	
	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	黄　いりごま（白）	赤　大豆煮	19.5
	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	水	赤　うすあげ（冷）	6.5
牛　乳	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	●五目汁	緑　にんじん	6.5
	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。ひじきはたっぶりのぬる	黄　さといも	赤　ひじき	0.65
	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	緑　だいこん	黄　砂糖	0.65
27（木）	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	緑　はくさい	みりん	0.65
	含める。	緑　たまねぎ	塩	0.26
		緑　みつば	こいくちしょうゆ	1.3
コッパパン	エネルギー 703kcal　たんぱく質 31.9g　脂質 19.0g　糖質 96.2g	緑　しいたけ（生）	赤　だしこんぶ	0.104
		塩	赤　けずりぶし	0.39
		うすくちしょうゆ	水	26
牛　乳	鶏肉と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）	●鶏肉とときのこのシチュー	こしょう（白）	0.039
	【鶏肉と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	赤　鶏肉	シチュールウの素	14.3
	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	ワイン（白）	水	130
ソフト マーガリン	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	赤　ベーコン	●きゅうりのピクルス	
	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、シチュール	黄　じゃがいも	緑　きゅうり	39
	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	緑　たまねぎ	黄　砂糖	1.04
28（金）	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	緑　にんじん	塩	0.26
	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	緑　ほうれんそう（冷）	ワインピネガー	1.04
	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	緑　しめじ	うすくちしょうゆ	0.26
29（土）	缶）】①パインアップルは1人1／30缶ずつである。	緑　エリンギ	●パインアップル（カット缶）	
		緑　マッシュルーム(水煮)	緑　パインアップル（カット缶）	58
		黄　綿実油		
30（日）	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
	【いかてんぷら】①いかてんぷらは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあ	赤　いかてんぷら	赤　けずりぶし	2.3
	げる。（油の温度は1７０℃）【五目汁】①鶏肉は料理酒で下味をつけ	黄　なたね油	水	150
ごはん	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	●五目汁	●おかかなっ葉	
	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	赤　鶏肉	赤　かつおぶし（碎片）	2.8
	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	料理酒	緑　だいこん葉（乾）	1.4
牛　乳	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	緑　はくさい	黄　いりごま（白）	2.8
	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	緑　だいこん	黄　綿実油	0.42
	えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	緑　にんじん	みりん	0.65
31（月）	エネルギー 779kcal　たんぱく質 29.4g　脂質 26.0g　糖質 104.0g	緑　青ねぎ	こいくちしょうゆ	1.3
		塩	水	1.3
		うすくちしょうゆ		

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）

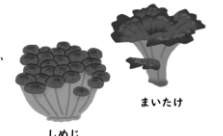
給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年
によって異なります。献立の内容は予定のため、
変更されることがあります。

11月21日（金）

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。



11月5日（水）

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かめられています。

ごちそうさま

「馳走」とは、準備のために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がかめられています。



11月26日（水）

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～

- まめ…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
- やさしい…緑黄色野菜・その他の野菜
- さかな…さば・いわしなどの魚類
- しいたけ…しいたけ・しめじなどのきのこ類
- いも…じゃがいも・さつまいもなどのいも類

