令和7年11月分学校給食献立表(中学校) 3ブロック(中央区、西区、大正区、浪速区、住之江区、住吉区、西成区、北稜中)

14.114.1.7		(P() C - (- -			21/2 1 /
	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	ンいため	赤わかめ(乾)	0.65
1	[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	赤 豚肉	52	黄 綿実油	0.52
4 (火)		緑 だいこん	39	塩	0.3
	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	緑 にんにく	0.26	こしょう	0.02
	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。	黄綿実油	0.65	うすくちしょうゆ	2.1
ごはん	はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。わかめ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、鶏肉	黄砂糖	1.3	中華スープの素	0.9
- 15 17	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、	こいくちしょう コチジャン	5(p 3,25 1	水 ●きゅうりのナムル	150
	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	□デジャン ●鶏肉とは るさめ の	-	緑 きゅうり	39
牛 乳	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	赤鶏肉	26	黄砂糖	0.65
	ー 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	料理酒	0.78	塩	0.13
	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、配缶時にきゅうり	黄 はるさめ	6.5	米酢	0.65
	にかけ、いりごまをふり、あえる。	緑 はくさい	32.5	うすくちしょうゆ	1.04
		緑 にんじん	13	黄 ごま油	0.52
	エネルギー 708kcal たんぱく質 31.8g 脂質 17.2g 糖質 103.6g	緑白ねぎ	6.5	黄 いりごま(白)	0.78
	 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	フ (きびつライ)	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	赤 えびフライ	30	ローレル	0.013
5 (水)					
	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。	黄なたね油	5	カレールウの素(タ	
	[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	●えび フライカレーラ		水	110
ごはん	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、	赤 牛肉	32,5	●カリフラワーのピクル	<u>ルス</u>
10 10	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	黄 じゃがいも	45.5	緑 カリフラワー	32.5
,	つけして煮こみ、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	緑 たまねぎ	52	緑 コーン(冷)	6.5
牛 乳	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	緑 にんじん	19.5	黄 砂糖	1.04
	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、	緑 グリンピース		塩	0.26
	ワインビ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 」	緑 にんにく	0.39	ワインビネガー	1.04
	①豆こんぶは1人1袋ずつである。	黄 綿実油	0.65	●豆こんぶ	1.04
					0
	エネルギー 835kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.6g 糖質 115.9g	カレー粉	0.3	赤 豆こんぶ(袋)	6
	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	赤 ウインナー	33.8	※塩	1
6 (木)		赤 ベーコン	6.8	●きざみのり(袋・ウインナーときのこの和	
	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	黄 スパゲッティ	40.5	赤 きざみのり(袋)	8.0
	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	黄綿実油	1.22	<u>●焼きツナキャベツ</u>	C.F.
ミニコッペパン	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	緑 たまねぎ 緑 にんじん	54 20.3	赤 ツナ缶 緑 キャベツ	6.5 39
1-47	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	緑 ピーマン	13.5	黄砂糖	0.39
4 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	緑 にんにく	0.41	こしょう	0.013
T 40	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	緑 しめじ	13.5	うすくちしょうゆ	1.04
] 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 まいたけ	13.5	チキンブイヨン	0.26
	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	黄 綿実油	0.68	黄綿実油	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。	塩	0.14	●固形チーズ	
	Tネルギー 675kcal たんぱく質 29.5g 脂質 26.2g 糖質 72.6g	こしょう うすくちしょう	0.041 510 3.78	赤 固形チーズ	10
			Jig 0.10		
	関東煮 はくさいの甘酢あえ みかん	●関 東煮		塩	0.39
7 (金)	[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	赤 鶏肉	26	うすくちしょうゆ	3.9
, (312)	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	料理酒	0.78	こいくちしょうゆ	2.6
	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	赤 うずら卵(水煮	煮) 26	赤 けずりぶし	1.56
		赤 ごぼう平天	19.5	水	65
じほん	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	黄 じゃがいも	32,5	●はくさいの甘酢あえ	
	すくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮、「卵除去食」の分をと	こんにゃく	26	少はくさいの目的の人 緑 はくさい	56
4 乳	る。最後にうず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				
. 30	ー 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	赤 あつあげ(冷)		黄砂糖	1.12
	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。	緑 だいこん	52	塩	0.28
除去食		緑 にんじん	13	米酢	1.26
(卵)	[みかん]①みかんは1人1コずつである。	黄 砂糖	1.3	● みかん	
()10	エネルギー 738kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.7g 糖質 110.3g	みりん	1.3	緑 みかん	94.4
	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~		塩	0.3
		赤 白身魚フリック		こしょう	0.02
10 (月)	[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	黄なたね油	11	ローレル	0.012
	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	●ミネストローネ		うすくちしょうゆ	1.2
	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	赤鶏肉	13	チキンブイヨン	1.7
レーズンパン	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	緑 キャベツ	32.5	水	150
V 7/11/		緑 たまねぎ	32.5	●プロッコリーのサラタ	5
,, -,	糖、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけ	緑 トマト(缶)	13	緑 プロッコリー	26
牛 乳	し、最後にパセリを加えて煮る。 [プロッコリーのサラダ] ①ブロッコリーはゆ	緑 にんじん	13	黄 砂糖	0.65
	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	緑 にんにく	0.65	こしょう	0.013
	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	緑 パセリ	0.65	米酢	1.04
	め、綿実油を加え、配缶時にプロッコリーにかけ、あえる。	黄 オリーブ油	0.65	うすくちしょうゆ	0.91
1	wp大川でMichian Charles にとしてコフロフロフロフロフロフロフロフロフロフロフロフロフロフロフロフロフロフロフロ	トマトピューレ	J 11.5	黄 綿実油	0.39
	エネルギー 862kcal たんぱく質 33.1g 脂質 36.5g 糖質 91.6g	黄 砂糖	0.1		

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。

食品の使用量の単位は[g] 大阪市教育委員会事務局 ピリ辛丼 中華スープ 白桃(缶) ●ピリ辛丼 98 ●中華スープ 赤 豚肉 |[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 11 (火) 緑 たまねぎ 63 赤鶏肉 19.5 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。更にに 緑 むきえだまめ(冷) 14 料理洒 0.65 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 緑 にんじん 緑 たけのこ(水煮) 195 14 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」 ごはん 緑 しょうが 07 緑 チンゲンサイ 195 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 緑 にんにく 緑 しいたけ(乾) 0.65 黄 綿実油 07 0.3 塩 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 乳 02 0.02 トウバンジャン こしょう 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 苗 砂糖 0.28 うすくちしょうゆ 21 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 0.028 中華スープの素 09 除去食 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 こいくちしょうゆ 5.18 150 (大豆) 1人1切ずつである 赤 赤みそ 3.92 ●白桃(缶) 58 エネルギー 749kcal たんぱく質 33.5g 脂質 17.3g 糖質 110.6g 苗 じゅがいもでん粉 14 緑 白桃(缶) 鶏肉のおろしじょうゆかけ うすくず汁 きんぴらごぼう ●鶏肉のおろしじょうゆかけ うすくちしょうゆ 16 70 赤 だしこんぶ 06 赤 鶏肉 [鶏肉のおろしじょうゆかけ] 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 12 (大) 料理洒 2.1 赤 けずりぶし 2.3 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 緑 だいこんおろし(冷) 10 苗 じゃがいもでん粉 23 230℃、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 みりん 1454 лk ずを合わせて煮立て、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 ごはん 15 ●きんぴらごぼう うすくちしょうゆ 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 19.5 緑 ゆず (果汁) 0.7 赤 豚肉 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 ●うすくず汁 料理洒 0.65 1 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 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 ごぼう 26 緑 はくさい 455 緑 にんじん 13 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 苗 綿実油 緑 たまねぎ 325 0.39 ぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたま 黄 砂糖 緑 みつば 3.9 1.3 れば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。 緑 しいたけ(牛) こいくちしょうゆ 2.6 エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g 046 塩 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 32.5 赤鶏肉 39 [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 13(木) ワイン(白) 1.04 ワイン (白) 117 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、 赤 てぼ豆(乾) 65 黄マカロニ(米粉) 7.8 緑 だいこん 32.5 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 緑 たまねぎ 26 緑 キャベツ 26 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、 緑 ほうれんそう (冷) 19.5 黒糖パン 緑 にんじん 195 290℃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 黄 綿実油 0.65 緑 さんどまめ(冷) 13 0.39 0.039 こしょう(白) 煮1①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、 牛 乳 こしょう 0.026 0013 ローレル 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 うすくちしょうゆ 1.3 野菜ブイヨン 0.26 チキンブイヨン 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 1.04 シチュールウの素 65 91 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 苗 上新粉 1.95 ●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 パン粉(米粉) 0.65 緑 りんご 635 エネルギー 794kcal たんぱく質 37.9g 脂質 22.2g 糖質 99.9g 299 лk ※塩 0.5 豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃういろう ●豚肉と野菜のいためもの 緑 ごぼう 13 赤 豚肉 42 緑 にんじん 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、 14(金) 料理洒 1.26 緑 青ねぎ 65 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、 115 緑 キャベツ 28 赤 赤みそ |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 緑 たまねぎ 21 赤 白みそ 4.6 ご は ん 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 苗 線宝油 0.7 赤 だしこんぶ 0.6 ぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、だいこん 0.28 赤 けずりぶし 2.3 塩 こいくちしょうゆ 1.4 150 |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 ●いわしのつみれ汁 ●かぼちゃういろう で味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。**[かぼちゃういろう]**①かぼちゃは流 赤 いわしだんご 緑 かぼちゃ(ペースト) 10 26 |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 緑 しょうが 黄 上新粉 0.65 8 入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。 料理洒 黄 砂糖 078 5 エネルギー 744kcal たんぱく質 29.7g 脂質 16.7g 糖質 114.3g 緑 だいこん 325 10 7k 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 |[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 17(月) 150 黄なたね油 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 ●中華みそスープ ●れんこんの中華だれかけ (乾) のもどし汁も使用) をわかし、鶏肉、にんじん、しいたけ(乾) の順に加え 35 赤鶏肉 32.5 緑 れんこん 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 おさつパン 黄 綿実油 緑 チンゲンサイ 26 07 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 緑 ブラックマッペもやし 19.5 黄 砂糖 104 **|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、 乳 緑 にんじん 13 塩 0.13 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 緑 コーン(冷) 6.5 看米 0.78 |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 緑 しいたけ(乾) 0.78 0.65 うすくちしょうゆ 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。 0.02 黄 ごま油 こしょう 0,26 うすくちしょうゆ 0.3 エネルギー 868kcal たんぱく質 33.5g 脂質 29.2g 糖質 108.3g

さこしのごまじょうゆかけ 五日十 大豆の煮もの できているになります。 またした 20 1995 20 20 20 20 20 20 20 2	0.6 2.3 150 19.5 6.5 0.65 0.65 0.26 1.3 0.104 0.39 26 3.25 0.65 1.3 26 26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150 5
18 (火)	150 19.5 6.5 0.65 0.65 0.65 0.26 1.3 0.104 0.39 26 3.25 0.65 1.3 26 26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150 5
べ、蒸し焼きモード、27つでで立ち上げ、調理園を23ので、15分間、大き物で焼った。 3 すておようか 2 を取り出します。 3 すておしまか。 3 するとしまか。 3 するとしまか。 3 するとしまか。 3 するとしまか。 3 するとしまか。 3 またいもの間に加えて素る。 3 添 大き物が、といした 2 を 2 にした 4 すのぶしてたしをとり、たいした、たまれき、はくさい、さといもの間に加えて素る。 3 添 大き物は (といした 4 を 3 を 4 を 4 を 4 を 4 を 4 を 4 を 4 を 4 を	19.5 6.5 0.65 0.65 0.65 0.26 1.3 0.104 0.39 26 3.25 0.65 1.3 26 26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150
	6.5 6.5 0.65 0.65 0.26 1.3 0.104 0.39 26 3.25 0.65 1.3 26 26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150
### 19/5/L/で記しをとの、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて無る。3点 上がには、しいたけ(生)を加えて無、塩、ラずくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを 第 がにた 325 対の。	6.5 0.65 0.65 0.26 1.3 0.104 0.39 26 3.25 0.65 1.3 26 26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150 5
# 95 ぶしてだしをとり、だいたん、たまねき、はくさい、さといもの順に加えて高る。③点上がれば、しいたけ(生)を加えて高、塩、ラすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて高る。【又日の無もの』のうすあげは熱理をかけ知めまする。ひとさはた。ふらのめると思慮でもとす。②だしこんぶ、けずりふしでだしをとり、にんしん、ひしき、大豆・うすあげの順に加えて高る。③点上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして高さる。	0.65 0.65 0.65 0.26 1.3 0.104 0.39 26 3.25 0.65 1.3 26 26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150
中 乳 加えて高え。 (大豆の株の)つすあけは無温をかけ油を含え。 (ひとははたっぷりのぬる まだも) たんだしたが、 けずりがは、 しゃんだした。 (大豆の株の)つすあけば無温をかけ油を含え。 (ひとははたっぷりのぬる まだって) からな。 まだも (から 原で) からな。 (から たんじん、 ひとき、大豆、 うすか (から 原で) からな。 まだわき。 (から たんじん、 ひとき、大豆、 うすか (から 原で) からな。 (から たんじん、 ひとき、 大豆、 うすか (から たんじん) からな。 (から たんじん) からなら。 (から たんじん) からならん (0.65 0.65 0.26 1.3 0.104 0.39 26 3.25 0.65 1.3 26 26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150
## 利 加えて煮る。	0.65 0.26 1.3 0.104 0.39 26 3.25 0.65 1.3 26 26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150
#湯でもどす。②だしこんぷ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあけの順に加えて素含。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素含める。 エネルギー 703kcal だんばく質31.9g 脂質 19.0g 糖質 96.2g レピンパ(肉) ビピンパ(野菜) わかめスープ ミニフィッシュ 「ピピンパ(肉) 10砂糖、こいくちしょうゆ、コチシャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんで名番りよりにため、せいき肉、豚びき肉をいため、切の頭味液で味つけずる。③配食時にごくる番りよくいため、せいき肉、豚びき肉をいため、切の頭味液で味つけずる。③配食時にご飲い、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素、火を止め、こま油、いりごまを加え、配品時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飲いたた。少問、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素、火を止め、こま油、いりごまを加え、配品時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飲いたた。26 によのうかけたに②の具をかける。【ピピンパ(男菓)】①いりごまはいる。②だいたん、かまれきの人を合わせて素、火を止め、口ま油、いりごまを加え、配品時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飲たしたり、だきれざを加えて柔る。③患上がれば、とうら、えのきたけを加えて素。 「ミニフィッシュは1人1 後すつする。 エネルギー 72とkcal だんばく質30.0g 脂質20.4g 糖質100.7g 「肉を野菜のスープ煮 変わりピザ みかん 「豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん 「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 変わりピザ みかん 「豚肉と野菜のスープ煮 変わりじザ みかん 「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 変わりピザ みかん 「水を加えて素る。③じゃがいもが半は柔らかくなれば、マッシュルームを加えて素。⑤。②たいたん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯を加えて素る。③じゃがいもが半は柔らかくなれば、マッシュルームを関係にカいる。更にたんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯を加えて素。⑤。②たいたんしん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯を加えて素。⑤。②たいたり、カード・フィス・カード・カーカルは1人1コずつである。 エネルギー 771kcal だんばく質33.6g 脂質22.7g 類質96.4g いかたんぶら 五目汁 おかかなっ葉 ・ ボルボーバ 13 ままり 15 ままり 15 まり 15 まとしか 15 まり 15 かり 15 まり 15 まり 15 まり 15 まり 15 まり 15 かり 15 まり 15 まり 15 かり 15 まり 15 まり 15 まり 15 かり 15 まり 15 かり 15 まり 15 まり 15 かり 15 まり 15 まり 15 かり 15 まり 15 か	026 1,3 0,104 0,39 26 325 0,65 1,3 26 26 13 0,91 0,3 0,02 2,1 0,9 150 5
けの順に加えて煮る。③魚上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮食める。	1,3 0,104 0,399 26 325 0,65 1,3 26 26 13 0,91 0,3 0,002 2,1 0,9 1,50 5
19 (水)	0.39 26 3.25 0.65 1.3 26 26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150 5
19 (水)	26 325 0.65 1.3 26 26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150
19 (水)	3.25 0.65 1.3 26 26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150
19 (水)	0.65 1.3 26 26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150
19 (水) にととうハ(肉) 19 標としたらしょうが、コナンキッと合われる。 2とこま油を熱し、にんにくを書りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、① の馴味液で味つけする。② 配食的してたいた。 26 質にんにく 26 気がある。 26 気がしため、ためしんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルバンに入れ、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。 30 砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて素、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配毎時に②の材料にかけ、あえる。 40配食時にご飯 に盛りつけた上に②の具をかける。 10 かめスープにわかめ(乾)はもどす。 ②混をかかし、たたは心が、 32 5 くちしょうゆ、中華スープの素で味つけん、最後にわかめ(乾)はもどす。 ②混をかかし、 27 シュ1①ミニフィッシュは1人1袋すつである。 30 点にがかるスープにいたした。 32 5 がりにのる。 32 5 がりにのる。 32 5 がりなこうか、中華スープの素ではつけ、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。 (ミニフィッシュ)コ・コ・アンパン 20 (木) 18	1.3 26 26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150
にくを書りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。③配食時にこ飯を盛りつけた上に②の具をかける。【ビビンバ(野菜)】□いりごまないる。②だいこん。	26 26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150
ご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[ピピンバ(野菜)]①いりごまはいる。②だいこん、	26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150
## 1 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。【かかめスープ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る。【ミニフィッシュ】①ミニフィッシュは1人1後ずつである。 下ネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 156 東 27.7ッシュ】	26 13 0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150
中 乳 (たいのごまたいたうはゆでる。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(うわかめ(乾) はもとす。②湯をわかし、 技 に に に に に に の の に かかめ、 こ の ま で に に で は で で に で は で で で で で で で で で で	0.91 0.3 0.02 2.1 0.9 150
## 乳	0.3 0.02 2.1 0.9 150
# 乳 に盛りつけた上に③の貝をかける。【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。【ミニフィッシュは1人1袋すつである。 ***********************************	0.02 2.1 0.9 150
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 リュ]①ミニフィッシュは1人1袋すつである。 エネルギー722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 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 変わりピザ みかん 「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、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半は柔らかくなれば、マッシュルームをも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半は柔らかくなれば、マッシュルームをも、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焼きたまねぎ 39 煮 まようざの皮がしたが、たまれず、キャベツの順にいため、じゃがいもがは 26 変かりピザ ①サイーン・サーン・サーン・サーン・サーン・サーン・サーン・サーン・サーン・サーン・サ	2.1 0.9 150 5
C	0.9 150 5
シュ]①ミニフィッシュは1人1袋すつである。	150
Tネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g 塩 0.13 素 ミニフィッシュ (表) 水	
下内と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん 下内と野菜のスープ煮 で	
20 (木)	10
内をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがい 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	1.3
内をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがい 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	0.78
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 が たまねぎ 39	65
コッペパン 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、焼き物機で焼きで焼く。「みかん」①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 771kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.7g 糖質 96.4g いかてんぷら 五目汁 おかかなっ葉 いかてんぷら 五目汁 おかかなっ葉	
# 乳 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 ま ちゃんり 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。	4
# 乳 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、焼き物機で焼きで焼く。[みかん]①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 771kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.7g 糖質 96.4g いかてんぷら 五目汁 おかかなっ葉 いかてんぷら 五目汁 おかかなっ葉 「はんじん 19.5 様 にんじん 19.5 様 にんじん 19.5 様 プリンピース (冷) 様 ピーマン ピザソース 黄 線実油 0.65 塩 0.52 量 0.52 量 0.026 様 みかん またしたぶ たんぱく質 33.6g 脂質 22.7g 糖質 96.4g いかてんぷら 五目汁 おかかなっ葉	5
牛 乳 き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピサソース、乳なしチース 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、 素 ∪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。	4
で混ぜ合わせる。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、	2
ブルーベリー	2
で焼く。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	5
エネルギー 771kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.7g 糖質 96.4g こしょう 0.026 緑 みかん いかてんぷら 五目汁 おかかなっ葉 ●いかてんぷら カロン はんこんぷ カルン はんこんぷ カルン カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	J
いかてんぷら 五目汁 おかかなっ葉 ・	94.4
Fig. 1, 2027 (2017) (2017) (2017) (2017) (2017) (2017) (2017) (2017) (2017) (2017) (2017) (2017) (2017) (2017)	
- ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.6
$\mathcal{L} \setminus \mathcal{M} \setminus \mathcal{M} \cup $	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} ⁹ [*]	150
ごはん か、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 19.5 赤 かつおぶし (砕片) 線 だいこん葉(乾) 線 だいこん葉(乾)	2.8
「でけつけ」 目然に主わざたかうて来て、「わかかな。蕪]のだいこ/蕪	1.4
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 _{縁 はくさい} 39 _{黄 いりごま(白)} 4 乳 はもどす。②線実油を勢し、だいこん葉 かつおぶしの順にいため、み 場 だいた。 325 素 線書地	2.8
午 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 だいこん 32.5 黄 綿実油	0.42
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 縁 にんじん 13 みりん	0.65
えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	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	
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
「ハナーリー・ナノ NJ Cyte (ロトナー) P フー・ ファファナー カーフ (PDナ/// 表 発順 (本順) 25 緑 コーソ(全)	13
25 (火) 「ログイルテトオムレッ」① 液卵は流水解凍し、塩、こしょうで下味をつける。(解凍後、 「かった物のではあり 25 「 は こう (の) ないに加熱調理する)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 「 塩	13
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バットに入れ、蒸し こしょう 0.02 線 パセリ	0.65
	0.35
素循ハノ / 次原のたかった後、オコスケカノに加熱・理用オスン「ケチャップ(株・ツナポニトナケ)・ 単 じゃかいも 20 こしょつ	0.02
(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 黄 線実油 0.5 うすくちしょうゆ	1.2
牛 乳 ツ) ① クチャップは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。	1.7
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 _{ケチャップ(袋)} 8 _水	1.7
ば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけ <u>●ス−ブ</u> <u>●洋なし (カット缶)</u>	150
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 赤 鶏肉 19.5 緑 洋なし(カット缶)	150
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。	
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。	150

# きししゃも 和風カレー計 さきみとこまつなのいためもの まっ茶大豆							
150 15		焼きししゃも 和風力レー汁 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		٦	こいくちしょうゆ	2.3
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、焼き物様で焼く、紅角鬼カレー汁①だしこんが、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、たまねきの順に加えて煮る。②漁上が付は、しめしを加えて煮、塩、カレールウの素、こいくちもの]①こまつなはかでる。②給実油を除し、ささみをしためる。3いたまれば、こまつなを加えて小形で、砂糖、うすくちしょうかで味つけける。ほかれていためる。3いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしょうか、こいくちしょうかで味つけする。「まっ来大豆は1人1袋ずつである。	00 (=44)	「焼きししゃも1①ししゃもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。②し		30	赤た	きしこんぶ	
ではん	20 (八)						
			.,		1		
中 乳 と示さる。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、最後に青泊ぎを加えて煮る。「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、うすくちしょうゆか、こいくちしょうゆで味つける。「まつ茶大豆は1人1袋ずつである。	7 H L			0.0	-		
# 乳 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	CIAN			13			
************************************			緑 たまねぎ	39	黄絲	帛実油	0.39
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 株のけする。[まっ茶大豆(ま)小大豆(は、人) 投ずつである。	牛 乳			26	黄砂	少糖	0.52
は、こまっなも加えて作にめ、砂糖、フタマラウェンが、といてものとようが、はいてものとようが、はいていていていていていていていていていていていていていていていていていていて							
# プリッキ。		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					0.65
Tネルギー704kcal たんぱく質 28.5g		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。					6
「生物の甘辛焼き」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の材料は線なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度りが強いさいる。③②の材料は線なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度りが増からきる。なめこはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしてだしをとり、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、とうる。「ほうれんそうのおびたし」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。 「選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する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、高りないたがしたがで、一きゅうりのピクルス パインアップル (カット缶) の素で味つけして煮こみ、最後にほうれんそうな流、素肉をいためる。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じゃがいもが呼ば柔がある。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、高力れんそうは流水解する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、高力れんそうは流水解する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、こしょう、シチュ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。③じゃがいもが呼ば柔が、インフク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。②じゃがいもが呼ば柔が、インフク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。②じゃがいもが呼ば柔が、インフク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。②じゃがいもが呼ば柔が、インフク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、1 〇分間 焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、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) 10人 13 10人 13 11人 17シア・ブル (カット缶) 15 11人 17シア・ブル (カット缶) 18 11人 17シア・ブル (カット缶) 195 11人 17シア・ブル (カット缶) 15 11人 17シア・ブル 17シア・ブ		エネルギー 704kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.7g 糖質 101.0g	_		25. 0	K 3 / () () ()	,
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		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	こんじん	13
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、とうい、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。「ほうれんそうのおびたし」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。 正ネルギー 732kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.5g 糖質 99.1g だいこん 39 うず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。 「関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りつ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。③じゃがいもが半ば柔りつか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。③じゃがいもが半ばえまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	07 (+)	[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	赤 牛肉	58	緑白	白ねぎ	6.5
##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。 ***********************************	27(本)	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	緑 たまねぎ	29	緑 な	なめこ(水煮)	13
			緑 しょうが	0.73	赤赤	たみそ	11.5
中 乳 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、とうぶ、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。 エネルギー 732kcal たんばく質 31.0g 脂質 21.5g 糖質 99.1g 様にしん 39 うず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。 第枚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) 操放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) 機関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) の39 うずくちしょうゆ 1.17 こしょう (自) の39 シチュールつの素で味つけして煮こみ、最後にほうれんそうは流水解凍する。②ペ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 表 スコ 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、1 〇分様 にない 195 は たんしん 195 は こんしん 195 は コンド・アーブリン (カット缶) 195 は コンド・アーブリン (カット丘) 195 は アーブリン (カット丘) 195 は コンド・アーブリン (カット丘) 195 は	ごはん		黄 砂糖	1.5	赤白	白みそ	4.6
中乳 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。 ●なめこのみぞ社 ホーとうふ (冷) 195 歳 ほうれんそうのおひたし (別) ほうれんそうにかけ、あえる。 まとうふ (冷) 195 歳 ほうれんそうのおひたし (別) ほうれんそうにかけ、あえる。 サッペパン 大インアップル (カット缶) 歳 ほうれんそうは流水解 東する。②ペ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、しめし、エリンギ、マッシュルームを加え、こしょう、シチュ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 スパインアップル (カットモ) 間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、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 (カットマーガリン サッパンアップルは 1人1/3の缶ずつである。 「パインアップル (カットモ) は 10人	C 16 10		塩	0.15	赤た	きしこんぶ	0,6
ぶ、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。 エネルギー 732kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.5g 糖質 99.1g 様 だいこん 39 うすくちしょうゆをのこのシチュー きゅうりのピクルス パインアップル (カット缶) 操放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、総実油を加え、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 スコ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、1 〇分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熟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 (カットモル) は、こりパインアップルは1人1/30缶ずつである。 「おり」」①パインアップルは1人1/30缶ずつである。 「パインアップルは1人1/30缶ずつである。 「パインアップルは1人1/30缶ずつである。」 「おり」」①パインアップルは1人1/30缶ずつである。 「パインアップル (カットモル) は、マッシュルーム体割 65 様 パインアップル (カット缶) は マッシュルーム体割 65 様 パインアップル (カット缶) は マッシュルーム体割 65 様 パインアップル (カット缶) は マッシュルーム(カットち) な でパインアップル (カット缶) は マッシュルーム(カットち) は アッシュルーム(カットち) は マッシュルーム(カットち) は マッシュルーム(カットち) は ア・ソフトム(カットち) は マッシュルーム(カットち) は ア・ソフトム(カットち) は マッシュルーム(カットち) は ア・ソフトム(カットち) は ア・ソフル (カットち) は ア・ソファーム(カットち) は ア・ソファーム(カットち) は ア・ソファーム(カットち) は ア・ソファーム(カットち) は ア・ソフトム(カットち) は ア・ソファーム(カットち) は ア・ソフルーム(カットち) は ア・ソファーム(カットち) は ア・ソフル (カットち) は ア・ソファーム(カットち) は ア・ソフル (カットち) は ア・ソファーム(カットち) は ア・ソファーム(カットち) は ア・ソフトム(カットち) は ア・ソファーム(カットち) は ア・ソファーム(カットち) は ア・ソファーム(カットち) は ア・ソファーム(カットち) は ア・ソファース(カットち) は ア・ソファーム(カットち) は ア・ソフィーム(カットち) は ア・ソフィーム(カットも) は ア・ソ	44 %		こいくちしょうゆ	3.48	赤け	けずりぶし	2.3
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。	干乳		黄 綿実油	0.73	水	k	150
28 (金) 「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) 193 まずができる。 117 17 18 18 18 18 18 1			●なめこのみそ汁		<u>●ほうれんそうのおひたし</u>		
Tネルギー 732kcal たんぱく質 31.0g 脂質 21.5g 糖質 99.1g 様だいこん 39 うすくちしょうゆ 1.17 1.17			赤 とうふ (冷)	19.5	緑は	まうれんそう	39
28 (金)		しょうゆを合わせて煮、配缶時にはつれんそつにかけ、あえる。	赤 うすあげ (冷)	6.5	黄砂	少糖	0.39
28 (金)		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	ð	うすくちしょうゆ	1.17
28 (金) 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		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	=	ā	こしょう (白)	0.039
東する。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 フコ つ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、ワインビネガー、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(カットモ)」①パインアップルは1人1/30缶ずつである。 「カインアップルは1人1/30缶ずつである。 「パインアップル(カット」 は エリンギ 13 様 アッシュルーム(水煮 65) 様 パインアップル (カット面) 10/パインアップル (カット面) 10/パインアップル (カット面) 10/パインアップル (カット面) 10/パインアップル (カット面) 13/ペインアップル (カット面) 10/パインアップル (カット面) 13/ペインアップル (カット面)	28 (金)	[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	赤 鶏肉	45.5	ે	ソチュールウの素	14.3
コッペパン 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 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 けっつ。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、ワインビネガー、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 日)] ①パインアップルは1人1/30缶ずつである。 はいつかん はいっしょう はいっしょう はいっしゃ はいいしゃ はいっしゃ はいいっしゃ はいっしゃ はいい はいいしゃ はいっしゃ はいいっしゃ はいりゃ はいいしゃ はいいしゃ はいいしゃ はいいしゃ はいりゃ はいっしゃ はいりゃ はいいしゃ はいいりゃ はいいしゃ はいい はいいしゃ はいいしゃ はいいしゃ はいいしゃ はいいいしゃ はいいしゃ はいいしゃ はいいしゃ はいいしゃ はいいしゃ は		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)	1.43	水	k	130
コッペパン		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	6.5	⊕きk	<u> うりのピクルス</u>	
サース 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 *** たまは**	コッペパン	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	26	緑き	きゅうり	39
中 乳 入しつもゆうりはゆくるが、よだは、パめさパテルバラに入れ、蒸じモード、10万間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、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 (カット告)]①パインアップルは1人1/30缶ずつである。 線 じめじ 13 までもしょうゆ 0.26 は エリンギ 13 は マッシュルーム(水煮) 6.5 は パインアップル (カット告) また マッシュルーム(水煮) 6.5 は パインアップル (カット音) 58	17.117	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	39	黄砂	少糖	1.04
間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、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。 マーガリン 8 マッシュルーム(水煮) 65 線 パインアップル (カット缶) 58	生 到	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	19.5	塩		0.26
無、 無いつらにきゅうりを コバ、十分味を含ませる。 レバインアッフル(カット 安一ガリン (お)] ①パインアップルは1人1/30缶ずつである。	T 70	- 間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて - ***********************************		19.5	5	フインビネガー	1.04
(カット年) 1 (1) パインアップルは 1 人 1 / 3 (1) 任命 つである。		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			_		
マーガリン 緑 マッシュルーム(水煮) 6.5 緑 パインアップル (カット缶) 58	ソフト	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 814kcal たんぱく質 32.4g 脂質 30.1g 糖質 91.9g 黄 綿実油 0.65	マーガリン				緑 バ	「インアッブル(カット	±) 58
		エネルギー 814kcal たんぱく質 32.4g 脂質 30.1g 糖質 91.9g	黄 綿実油	0,65			
		芸・主にェラルゼーのも <i>とにたる</i> 合口					- 1

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。

r-----,

11月17日 (月)

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

「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 持ちがこめられています。



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 ピタミン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18日(火)

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