

4（火）	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			
	黒糖パン	牛乳	[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。	赤 肉ぎょうざ	60	中華スープの素	0.6	
				黄 なたね油	6	水	150	
エネルギー 811kcal たんぱく質 33.1g 脂質 28.9g 糖質 96.5g			●中華みそスープ	赤 鶏肉	32.5	●れんこんの中華だれかけ	緑 れんこん	35
5（水）	ごはん	牛乳	[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。	緑 チンゲンサイ	26	黄 綿実油	0.7	
				緑 ブラックマッパもやし	19.5	黄 砂糖	1.04	
	エネルギー 738kcal たんぱく質 29.9g 脂質 16.7g 糖質 110.3g			緑 にんじん	13	塩	0.13	
6（木）	ごはん	牛乳	[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。	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	
	エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g			こしょう	0.02	黄 ごま油	0.26	
7（金）	おさつパン	牛乳	[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。	うすくちしょうゆ	0.3			
				[関東煮 はくさいの甘酢あえ みかん]			●関東煮	塩
	10（月）	ごはん	牛乳	[関東煮 はくさいの甘酢あえ みかん]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、「卵除去食」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	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	
エネルギー 902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g			赤 うすら卵（水煮）	26	赤 けずりぶし	1.56		
10（月）	おさつパン	牛乳	[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 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
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			こんにゃく	26	黄 砂糖	1.12	
10（月）	おさつパン	牛乳	[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 あつあげ（冷）	26	塩	0.28	
				緑 だいこん	52	米酢	1.26	
	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.0g 脂質 15.9g 糖質 102.3g			緑 にんじん	13	●みかん	緑 みかん	94.4
10（月）	おさつパン	牛乳	[みかん]①みかんは1人1コずつである。	黄 砂糖	1.3			
				みりん	1.3			
	エネルギー 722kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.4g 糖質 100.7g			●ピビンバ（肉）	赤 牛ひき肉	26	こいくちしょうゆ	3.25
10（月）	おさつパン	牛乳	[ピビンバ（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。[ピビンバ（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 豚ひき肉	26	黄 ごま油	0.65	
				緑 にんにく	0.26	黄 いりごま（白）	1.3	
	エネルギー 902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g			黄 ごま油	0.65	●わかめスープ	赤 とうふ（冷）	26
10（月）	おさつパン	牛乳	[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。	黄 砂糖	2.6	緑 たまねぎ	26	
				こいくちしょうゆ	3.12	緑 えのきたけ	13	
	エネルギー 902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g			コチジャン	0.6	赤 わかめ（乾）	0.91	
10（月）	おさつパン	牛乳	[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。	●ピビンバ（野菜）	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	
	エネルギー 902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g			緑 ブラックマッパもやし	19.5	うすくちしょうゆ	2.1	
10（月）	おさつパン	牛乳	[ピビンバ（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。	緑 にんじん	13	中華スープの素	0.9	
				黄 砂糖	1.56	水	150	
	エネルギー 902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g			塩	0.13	●ミニフィッシュ	赤 ミニフィッシュ（袋）	5
10（月）	おさつパン	牛乳	[ピビンバ（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。[ピビンバ（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。	●白身魚フリッター	赤 白身魚フリッター	70	塩	0.3
				黄 なたね油	11	こしょう	0.02	
	エネルギー 902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g			●ミネストローネ	緑 鶏肉	13	ローレル	0.012
10（月）	おさつパン	牛乳	[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。	緑 キャベツ	32.5	うすくちしょうゆ	1.2	
				緑 たまねぎ	32.5	チキンブイオン	1.7	
	エネルギー 902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g			緑 トマト（缶）	13	水	150	
10（月）	おさつパン	牛乳	[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。	緑 にんじん	13	●ブロッコリーのサラダ	緑 ブロッコリー	26
				緑 にんにく	0.65	黄 砂糖	0.65	
	エネルギー 902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g			緑 パセリ	0.65	こしょう	0.013	
10（月）	おさつパン	牛乳	[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。	黄 オリーブ油	0.65	米酢	1.04	
				トマトピューレ	11.5	うすくちしょうゆ	0.91	
	エネルギー 902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g			黄 砂糖	0.1	黄 綿実油	0.39	
10（月）	おさつパン	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]	●鶏肉のおろししょうゆかけ	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	
	エネルギー 902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g			緑 だいこんおろし（冷）	10	赤 けずりぶし	2.3	
10（月）	おさつパン	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]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、水ときでん粉（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。	みりん	1	黄 じゃがいもでん粉	2.3	
				うすくちしょうゆ	1.5	水	145.4	
	エネルギー 902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g			緑 ゆず（果汁）	0.7	●きんぴらごぼう	赤 豚肉	19.5
10（月）	おさつパン	牛乳	[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、水ときでん粉（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。	●うすくず汁	赤 うすあげ（冷）	6.5	料理酒	0.65
				緑 はくさい	45.5	緑 ごぼう	26	
	エネルギー 902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g			緑 たまねぎ	32.5	緑 にんじん	13	
10（月）	おさつパン	牛乳	[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。	緑 みつば	3.9	黄 綿実油	0.39	
				緑 しいたけ（生）	6.5	黄 砂糖	1.3	
	エネルギー 902kcal たんぱく質 33.4g 脂質 36.7g 糖質 99.9g			塩	0.46	こいくちしょうゆ	2.6	

18 (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こずつである。		赤 豚肉 52		チキンブイヨン 0.78	
黒糖パン			ワイン (白) 1.56		水 65	
			黄 じゃがいも 26		●変わりピザ	
牛 乳			緑 たまねぎ 39		黄 ぎょうざの皮 4	
			緑 キャベツ 32.5		赤 ツナ缶 5	
			緑 じゃがいも 19.5		緑 コーン (冷) 4	
			緑 グリンピース (冷) 6.5		緑 ピーマン 2	
			緑 マッシュルーム(水煮) 13		ピザソース 2	
			黄 綿実油 0.65		黄 乳なしチーズ 5	
			塩 0.52		●みかん	
	エネルギー 761kcal たんぱく質 33.7g 脂質 22.6g 糖質 95.0g		こしょう 0.026		緑 みかん 94.4	
19 (水)	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 じゃがいも 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		赤 牛肉 58		緑 白ねぎ 6.5	
ごはん			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	
牛 乳			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	
			●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	
20 (木)	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。更になまねぎ、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		赤 豚肉 42		緑 じゃがいも 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 けずりぶし 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	
	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 32.5		水 10	
21 (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)		●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。更になんじん、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。		赤 鶏肉 45.5		シチューウの素 14.3	
コッパン			ワイン (白) 1.43		水 130	
			赤 ベーコン 6.5		●きゅうりのピクルス	
牛 乳			黄 じゃがいも 26		緑 きゅうり 39	
			緑 たまねぎ 39		黄 砂糖 1.04	
			緑 じゃがいも 19.5		塩 0.26	
			緑 ほうれんそう (冷) 19.5		ワインビネガー 1.04	
			緑 しめじ 13		うすくちしょうゆ 0.26	
			緑 エリンギ 13		●パインアップル (カット缶)	
			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	
	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			
25 (火)	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		赤 いかにてんぷら 60		赤 けずりぶし 2.3	
ごはん			黄 なたね油 9		水 150	
			●五目汁		●おかかなっ葉	
牛 乳			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 じゃがいも 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			

26 (水)	ウィンナーときのこの和風スパゲッティ きざみのり(袋・ウィ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	●ウィ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
	[ウィ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、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、まいだけの順にいためる。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・ウィ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、チキンブイヨン、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 まいだけ 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・ウィンナーときのこの和風スパゲッティ) 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 チキンブイヨン 0.26 黄 綿実油 0.39 ●固形チーズ 赤 固形チーズ 10	
ミニコッパン	エネルギー 675kcal たんぱく質 29.5g 脂質 26.2g 糖質 72.6g			
牛 乳	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、けす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 ●和風カレー汁 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 けすりぶし 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	
ごはん	エネルギー 704kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.7g 糖質 101.0g			
牛 乳	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。更ににんじん、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、水ときでん粉(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)のもとし汁も使用)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	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	
除去食(大豆)	エネルギー 749kcal たんぱく質 33.5g 脂質 17.3g 糖質 110.6g			

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17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～

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 

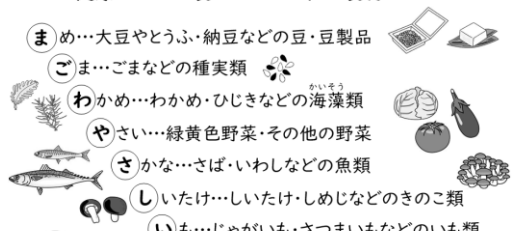
わかめ…わかめ・ひじきなどの海藻類 かいそう

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



11月4日 (火)

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^{ちそう}」とは、準備のために駆け回^かるという意味です。

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さがこめられています。



11月26日 (水)

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。
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「ウイナーときのこ
ロ風スパゲッティ」には、しめじ
しいたけを使っています。

