3（月）

ごはん
牛乳
節分の行事献立

いわしのしょうがじょうゆかけ　含め煮　いり大豆　焼きのり

[いわしのしょうがじょうゆかけ]①いわしは料理酒で下味をつける。②いわしは網なし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２１０℃、１５分間、焼き物機で焼く。③しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にいわしにかける。**[含め煮]**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けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、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、しめじを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。**[いり大豆]**①いり大豆は１人１袋ずつである。**[焼きのり]**①焼きのりは１人１袋ずつである。

エネルギー 715kcal　たんぱく質 34.0g　脂質 15.7g　糖質 100.5g

●いわしのしょうがじょうゆかけ	
赤　いわし（開き）	40
料理酒	1.2
緑　しょうが	1
黄　砂糖	0.5
みりん	2.5
こいくちしょうゆ	2.5
●含め煮	
赤　豚肉	25
料理酒	0.83
黄　じゃがいも	32.5
緑　だいこん	45.5
緑　にんじん	26
緑　ごぼう	19.5
緑　さんどまめ（冷）	13
緑　しめじ	13
黄　砂糖	1.3
塩	0.26
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	1.17
水	52
●いり大豆	
赤　いり大豆（袋）	10
●焼きのり	
赤　焼きのり（袋）	1.25

4（火）

加工パン
牛乳

ポトフ　カレーソテー　いよかん

[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、にんじん、キャベツ、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、ウインナーを加えて煮、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、最後にパセリを加えて煮る。**[カレーソテー]**①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。**[いよかん]**①いよかんは１人１/４切ずつである。

エネルギー 766kcal　たんぱく質 33.4g　脂質 25.6g　糖質 91.4g

●ポトフ	
赤　牛肉	28
ワイン（白）	0.84
赤　ウインナー	28
黄　じゃがいも	42
緑　キャベツ	49
緑　にんじん	21
緑　パセリ	0.7
塩	0.42
こしょう	0.028
うすくちしょうゆ	2.1
チキンブイヨン	1.12
水	98
●カレーソテー	
赤　鶏肉	13
緑　ブラックマッペもやし	32.5
緑　ピーマン	6.5
黄　綿実油	0.39
塩	0.26
こしょう	0.013
カレー粉	0.13
●いよかん	
緑　いよかん	38

5（水）

ごはん
牛乳

くじらのたつたあげ　豚肉とじゃがいもの煮もの　白花豆の煮もの

[くじらのたつたあげ]①くじらのたつたあげ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℃）**[豚肉とじゃがいもの煮もの]**①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。たけのこはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、たけのこ、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、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。**[白花豆の煮もの]**（Ａ：焼き物機）①白花豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、３０分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度１５０℃、９０分間、焼き物機で煮る。（ふたをしたまま、しばらく味を含ませる）（Ｂ：釜）①白花豆は熱湯に３０分間ひたす。（ふたをする）②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（６０分間以上）③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）

エネルギー 776kcal　たんぱく質 34.1g　脂質 19.8g　糖質 106.9g

●くじらのたつたあげ	
赤　くじらのたつたあげ	52
黄　なたね油	7.8
●豚肉とじゃがいもの煮もの	
赤　豚肉	26
料理酒	0.78
黄　じゃがいも	45.5
つなこんにゃく	26
緑　たまねぎ	39
緑　たけのこ（水煮）	26
緑　にんじん	19.5
緑　さんどまめ（冷）	13
黄　砂糖	1.3
塩	0.39
うすくちしょうゆ	3.25
こいくちしょうゆ	3.25
赤　けずりぶし	1.17
水	52
●白花豆の煮もの	
赤　白花豆（乾）	7.8
黄　砂糖	2.08
塩	0.13
うすくちしょうゆ	0.39
水(焼き物機)	33
水(釜)	20

6（木）

ごはん
牛乳

ハヤシライス　キャベツのひじきドレッシング　ミニフィッシュ

[ハヤシライス]①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、水どき上新粉（上新粉重量の５倍量の水でとく）を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけして煮こみ、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のハヤシをかける。**[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す。②キャベツはゆでるか、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ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。**[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。

エネルギー 763kcal　たんぱく質 30.1g　脂質 18.3g　糖質 111.6g

●ハヤシライス	
赤　牛肉	56
黄　じゃがいも	49
緑　たまねぎ	56
緑　にんじん	21
緑　グリンピース（冷）	7
緑　セロリ	2.8
緑　にんにく	0.7
黄　綿実油	0.7
ケチャップ	11.2
トマトピューレ	5.6
黄　砂糖	0.28
塩	0.56
こしょう	0.014
ローレル	0.028
トンカツソース	2.8
ウスターソース	2.8
こいくちしょうゆ	1.4
チキンブイヨン	1.12
黄　上新粉	7
水	91
●キャベツのひじきドレッシング	
緑　キャベツ	32.5
赤　ひじき	0.26
黄　砂糖	1.04
塩	0.13
米酢	0.65
うすくちしょうゆ	0.65
黄　綿実油	0.52
●ミニフィッシュ	
赤　ミニフィッシュ（袋）	5

7（金）

加工パン
牛乳

豚肉とごぼうの煮もの　なにわうどん　とろろこんぶ（袋・なにわうどん）　固形チーズ

[豚肉とごぼうの煮もの]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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。**[なにわうどん]**①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。（うすあげ用、うどん用）②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせる。③うすあげはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、２００℃で立ち上げ、調理温度１５０℃、２０分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。**[とろろこんぶ（袋・なにわうどん）]**①とろろこんぶは１人１袋ずつ添える。**[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 819kcal　たんぱく質 36.0g　脂質 23.9g　糖質 108.7g

●豚肉とごぼうの煮もの	
赤　豚肉	39
料理酒	1.17
緑　たまねぎ	32.5
緑　ごぼう	19.5
緑　にんじん	19.5
黄　砂糖	1.3
塩	0.13
こいくちしょうゆ	2.21
赤　だしこんぶ	0.078
赤　けずりぶし	0.299
水	19.5
●なにわうどん	
赤　かまぼこ	6.5
黄　うどん	26
赤　うすあげ（冷）	6.5
黄　砂糖	1.3
みりん	1.3
こいくちしょうゆ	1.3
赤　だしこんぶ	0.026
赤　けずりぶし	0.104
水	6.5
緑　はくさい	32.5
緑　青ねぎ	6.5
塩	0.39
うすくちしょうゆ	4.55
赤　だしこんぶ	0.65
赤　けずりぶし	2.6
水	169
●とろろこんぶ(袋・なにわうどん)	
赤　とろろこんぶ（袋）	1
●固形チーズ	
赤　固形チーズ	10

10（月）

ごはん
牛乳

チキンレバーカレーライス　きゅうりとコーンのサラダ　洋なし（カット缶）

[チキンレバーカレーライス]①綿実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、鶏レバーを加えて煮、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。**[きゅうりとコーンのサラダ]**①きゅうり、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、ワインビネガー、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①の材料にかけ、あえる。**[洋なし（カット缶）]**①洋なしは１人１/３０缶ずつである。

エネルギー 758kcal　たんぱく質 27.5g　脂質 15.3g　糖質 119.3g

●チキンレバーカレーライス	
赤　鶏肉	45.5
赤　鶏レバー（ペースト）	6.5
黄　じゃがいも	45.5
緑　たまねぎ	58.5
緑　にんじん	26
緑　セロリ	2.6
緑　しょうが	0.65
緑　にんにく	0.65
黄　綿実油	0.65
塩	0.65
ローレル	0.013
カレールウの素(米粉)	15.6
水	130
●きゅうりとコーンのサラダ	
緑　きゅうり	39
緑　コーン（冷）	6.5
黄　砂糖	1.04
塩	0.26
ワインビネガー	0.65
うすくちしょうゆ	0.26
黄　綿実油	0.65
●洋なし（カット缶）	
緑　洋なし（カット缶）	58

12（水）

コッペパン
牛乳
アプリコットジャム

わかさぎフライ　スープ煮　ブロッコリーとコーンのサラダ　発酵乳

[わかさぎフライ]①わかさぎ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℃）**[スープ煮]**①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にパセリを加えて煮る。**[ブロッコリーとコーンのサラダ]**①ブロッコリー、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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。**[発酵乳]**①発酵乳は１人１本ずつである。

エネルギー 833kcal　たんぱく質 40.2g　脂質 26.2g　糖質 101.0g

●わかさぎフライ	
赤　わかさぎフライ	49
黄　なたね油	7
●スープ煮	
赤　鶏肉	45.5
ワイン（白）	1.43
緑　キャベツ	45.5
緑　たまねぎ	39
緑　にんじん	26
緑　パセリ	0.65
緑　マッシュルーム(水煮)	13
黄　綿実油	0.65
塩	0.52
こしょう	0.026
うすくちしょうゆ	1.82
チキンブイヨン	1.04
水	91
●ブロッコリーとコーンのサラダ	
緑　ブロッコリー	26
緑　コーン（冷）	6.5
黄　砂糖	0.65
塩	0.13
ワインビネガー	0.52
うすくちしょうゆ	0.65
黄　オリーブ油	0.39
●発酵乳	
赤　発酵乳	70

13（木）

ごはん
牛乳
令和5年度学校給食献立コンクール優秀賞献立
除去食（卵）

キンパ（肉）　キンパ（ナムル）　焼きのり（手巻き）（袋・キンパ）　卵の中華スープ

[キンパ（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、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけし、最後ににら、いりごまを加えていためる。**[キンパ（ナムル）]**①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。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。**[焼きのり（手巻き）（袋・キンパ）]**①手巻き焼きのりは１人１袋ずつ添える。（手巻き焼きのりにご飯をのせ、キンパ（肉）、キンパ（ナムル）を各々包んで食べる）**[卵の中華スープ]**①液卵は流水解凍し、水どきでん粉（でん粉重量の２倍量の水でとく）を加える。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、チンゲンサイ、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、「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 712kcal　たんぱく質 30.6g　脂質 19.4g　糖質 99.8g

●キンパ（肉）	
赤　牛肉	39
緑　にら	6.5
緑　しょうが	0.26
緑　にんにく	0.26
黄　ごま油	0.52
黄　砂糖	1.3
こいくちしょうゆ	1.95
コチジャン	0.26
黄　いりごま（白）	0.52
●キンパ（ナムル）	
緑　ブラックマッペもやし	32.5
緑　にんじん	19.5
黄　砂糖	1.56
塩	0.39
米酢	1.04
黄　ごま油	0.39
●焼きのり(手巻き)(袋・キンパ)	
赤　焼きのり（手巻き）	3.75
●卵の中華スープ	
赤　焼き豚	13
赤　鶏卵（液卵）	26
黄　じゃがいもでん粉	0.26
緑　たまねぎ	39
緑　チンゲンサイ	19.5
緑　えのきたけ	13
塩	0.39
こしょう	0.026
うすくちしょうゆ	2.34
中華スープの素	1.04
水	169

14（金）

ごはん
牛乳

豚肉と干しずいきのみそ煮　五目汁　焼きじゃが

[豚肉と干しずいきのみそ煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しずいきは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。**[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、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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。**[焼きじゃが]**①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいもは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度２００℃、２０分間、焼き物機で焼く。

エネルギー 710kcal　たんぱく質 30.4g　脂質 17.3g　糖質 99.9g

●豚肉と干しずいきのみそ煮	
赤　豚肉	32.5
赤　うすあげ（冷）	6.5
緑　青ねぎ	6.5
緑　干しずいき	1.3
黄　綿実油	0.39
黄　砂糖	1.3
みりん	1.3
こいくちしょうゆ	0.39
赤　赤みそ	3.9
赤　だしこんぶ	0.078
赤　けずりぶし	0.299
水	19.5
●五目汁	
赤　鶏肉	26
料理酒	0.78
緑　はくさい	45.5
緑　たまねぎ	26
緑　にんじん	13
緑　みつば	3.9
緑　えのきたけ	13
塩	0.52
うすくちしょうゆ	5.2
赤　だしこんぶ	0.65
赤　けずりぶし	2.6
水	169
●焼きじゃが	
黄　じゃがいも	56
塩	0.26
黄　綿実油	1.4

17（月）

加工パン
牛乳

押麦のグラタン　スープ　デコポン

[押麦のグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、マッシュルーム、押麦、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて（牛乳は一度に加える）、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、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。**[スープ]**①豚肉はワインで下味をつける。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、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て煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。**[デコポン]**①デコポンは１人１/４切ずつである。

エネルギー 812kcal　たんぱく質 38.7g　脂質 23.7g　糖質 103.5g

●押麦のグラタン	
赤　鶏肉	32.5
ワイン（白）	1.04
黄　押麦	13
緑　たまねぎ	26
緑　マッシュルーム(水煮)	6.5
黄　綿実油	0.65
塩	0.52
こしょう	0.039
黄　クリーム	3.9
黄　小麦粉（薄力粉）	3.25
赤　牛乳	26
赤　粉末チーズ	1.3
黄　パン粉（米粉）	0.65
水	16.9
●スープ	
赤　豚肉	32.5
ワイン（白）	1.04
緑　キャベツ	39
緑　だいこん	32.5
緑　にんじん	13
緑　むきえだまめ（冷）	6.5
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	1.95
水	169
●デコポン	
緑　デコポン	44

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。

18（火）

ごはん　牛乳　除去食（卵）

カツ丼（カツ）　カツ丼（具）　キャベツの梅風味　いもけんぴフィッシュ

[カツ丼（カツ）]①トンカツ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トンカツをのせる。**[カツ丼（具）]**①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。**[キャベツの梅風味]**①キャベツはゆでるか、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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。**[いもけんぴフィッシュ]**①いもけんぴフィッシュは１人１袋ずつである。

エネルギー 815kcal　たんぱく質 28.6g　脂質 27.6g　糖質 109.9g

●カツ丼（カツ）		こいくちしょうゆ	3.25
赤	ーロトンカツ 50	赤	だしこんぶ 0.208
黄	なたね油 8.4	赤	けずりぶし 0.78
●カツ丼（具）			水 52
赤	鶏卵（液卵） 39	**●キャベツの梅風味**	
緑	たまねぎ 58.5	緑	キャベツ 39
緑	にんじん 13	緑	梅肉 0.65
緑	青ねぎ 6.5	黄	砂糖 0.39
黄	砂糖 0.65		米酢 0.26
	みりん 0.65		うすくちしょうゆ 1.04
	塩 0.39	**●いもけんぴフィッシュ**	
	うすくちしょうゆ 3.9	赤	いもけんぴフィッシュ(袋) 5

19（水）

加エパン　牛乳

豚肉のカレー風味焼き　コーンスープ　カリフラワーのピクルス

[豚肉のカレー風味焼き]①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、綿実油で下味をつける。②①の豚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２２０℃、１５分間、焼き物機で焼く。**[コーンスープ]**①コーン（ペースト）は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、コーン（ペースト）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、最後にパセリを加えて煮る。**[カリフラワーのピクルス]**①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。

エネルギー 747kcal　たんぱく質 35.6g　脂質 22.4g　糖質 93.6g

●豚肉のカレー風味焼き		緑	パセリ 0.65
赤	豚肉 58.5		塩 0.39
緑	たまねぎ 26		こしょう 0.026
	塩 0.39		うすくちしょうゆ 1.3
	こしょう（粗挽） 0.026		チキンブイヨン 1.95
	カレー粉 0.52		水 169
黄	綿実油 0.52	**●カリフラワーのピクルス**	
●コーンスープ		緑	カリフラワー 32.5
緑	コーン（ペースト） 39	黄	砂糖 1.04
緑	はくさい 39		塩 0.26
緑	コーン（冷） 13		ワインビネガー 1.04
緑	にんじん 13		

20（木）

ごはん　牛乳

あかうおのレモンじょうゆかけ　さつまいものみそ汁　高野どうふのいり煮

[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかうおは網なし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２２０℃、１２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、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。**[さつまいものみそ汁]**①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。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、さつまいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。**[高野どうふのいり煮]**①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。

エネルギー 728kcal　たんぱく質 34.2g　脂質 16.1g　糖質 106.8g

●あかうおのレモンじょうゆかけ		赤	けずりぶし 2.6
赤	あかうお 60		水 169
	料理酒 1.8	**●高野どうふのいり煮**	
緑	レモン 0.9	赤	豚ひき肉 13
	みりん 0.2	赤	高野どうふ（粉末） 7.8
	うすくちしょうゆ 1.5	緑	にんじん 6.5
	水 1.5	緑	グリンピース（冷） 3.9
●さつまいものみそ汁		赤	ひじき 0.65
黄	さつまいも 32.5	黄	綿実油 0.13
緑	はくさい 39	黄	砂糖 1.17
緑	だいこん 26		塩 0.13
緑	たまねぎ 26		うすくちしょうゆ 1.95
緑	青ねぎ 6.5	赤	だしこんぶ 0.156
赤	赤みそ 14.3	赤	けずりぶし 0.585
赤	白みそ 2.6		水 39
赤	だしこんぶ 0.65		

21（金）

ごはん　牛乳

すき焼き煮　ほうれんそうのおひたし　いちご

[すき焼き煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮る。**[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。**[いちご]**①いちごは１人２コずつである。

エネルギー 727kcal　たんぱく質 32.1g　脂質 20.9g　糖質 97.6g

●すき焼き煮			みりん 1.45
赤	牛肉 65		塩 0.15
	料理酒 2.03		こいくちしょうゆ 7.25
	糸こんにゃく 29	**●ほうれんそうのおひたし**	
赤	とうふ（冷） 58	緑	ほうれんそう 39
緑	はくさい 65.3	黄	砂糖 0.39
緑	白ねぎ 21.8		うすくちしょうゆ 1.56
緑	まいたけ 14.5	**●いちご**	
黄	綿実油 0.73	緑	いちご 25.5
黄	砂糖 2.9		

25（火）

加エパン　牛乳

豚肉のオイスターソース焼き　中華スープ　ツナとチンゲンサイのいためもの

[豚肉のオイスターソース焼き]①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。③豚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２２０℃、１５分間、焼き物機で焼く。**[中華スープ]**①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。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する。**[ツナとチンゲンサイのいためもの]**①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いためれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。

エネルギー 751kcal　たんぱく質 40.4g　脂質 24.9g　糖質 86.1g

●豚肉のオイスターソース焼き			塩 0.39
赤	豚肉 58.5		こしょう（白） 0.026
緑	ピーマン 13		うすくちしょうゆ 2.34
緑	しょうが 0.52		中華スープの素 1.04
緑	にんにく 0.26		水 169
	オイスターソース 1.95	**●ツナとチンゲンサイのいためもの**	
	こいくちしょうゆ 1.3	赤	ツナ缶 10.4
黄	綿実油 0.52	緑	チンゲンサイ 26
●中華スープ		緑	コーン（冷） 6.5
赤	鶏肉 26	黄	綿実油 0.26
	料理酒 0.78		塩 0.065
緑	たまねぎ 32.5		こしょう 0.013
緑	はくさい 32.5		こいくちしょうゆ 0.39
緑	にんじん 13		

26（水）

ごはん　牛乳

鶏ごぼうご飯　きざみのり（袋・鶏ごぼうご飯）　みそ汁　焼きれんこん

[鶏ごぼうご飯]①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、つきこんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にグリンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。**[きざみのり（袋・鶏ごぼうご飯）]**①きざみのりは１人１袋ずつ添える。**[みそ汁]**①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。**[焼きれんこん]**①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、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。

エネルギー 724kcal　たんぱく質 29.4g　脂質 18.1g　糖質 105.2g

●鶏ごぼうご飯		**●みそ汁**	
赤	鶏ひき肉 39	赤	豚肉 13
緑	しょうが 1.3	赤	とうふ（冷） 26
	つきこんにゃく 6.5	緑	はくさい 39
緑	ごぼう 19.5	緑	たまねぎ 26
緑	にんじん 13	緑	だいこん葉（乾） 0.65
緑	グリンピース（冷） 6.5	赤	赤みそ 13
黄	綿実油 0.65	赤	白みそ 5.2
黄	砂糖 1.56	赤	だしこんぶ 0.65
	塩 0.13	赤	けずりぶし 2.6
	こいくちしょうゆ 3.38		水 169
赤	だしこんぶ 0.026	**●焼きれんこん**	
赤	けずりぶし 0.104	緑	れんこん 35
	水 6.5		塩 0.26
●きざみのり（袋・鶏ごぼうご飯）		黄	綿実油 0.7
赤	きざみのり（袋） 0.8		

27（木）

コッペパン　牛乳　ソフトマーガリン

鶏肉とほうれんそうのシチュー　キャベツのサラダ　デコポン

[鶏肉とほうれんそうのシチュー]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、エリンギを加え、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。**[キャベツのサラダ]**①キャベツはゆでるか、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。**[デコポン]**①デコポンは１人１/４切ずつである。

エネルギー 815kcal　たんぱく質 33.0g　脂質 30.8g　糖質 89.9g

●鶏肉とほうれんそうのシチュー			シチュールウの素 14.3
赤	鶏肉 45.5		水 130
	ワイン（白） 1.43	**●キャベツのサラダ**	
赤	ベーコン 6.5	緑	キャベツ 39
黄	じゃがいも 52	黄	砂糖 1.04
緑	たまねぎ 39		塩 0.13
緑	にんじん 19.5		米酢 0.65
緑	ほうれんそう（冷） 19.5		うすくちしょうゆ 1.04
緑	エリンギ 13	黄	綿実油 0.39
黄	綿実油 0.65	**●デコポン**	
	こしょう（白） 0.039	緑	デコポン 44

28（金）

ごはん　牛乳

たらフライ　うすくず汁　こまつなのごまあえ　おさつチップス

[たらフライ]①たら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℃）**[うすくず汁]**①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。②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。**[こまつなのごまあえ]**①いりごまはいる。②こまつなはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。**[おさつチップス]**①おさつチップスは１人１袋ずつである。

エネルギー 711kcal　たんぱく質 25.6g　脂質 19.6g　糖質 104.8g

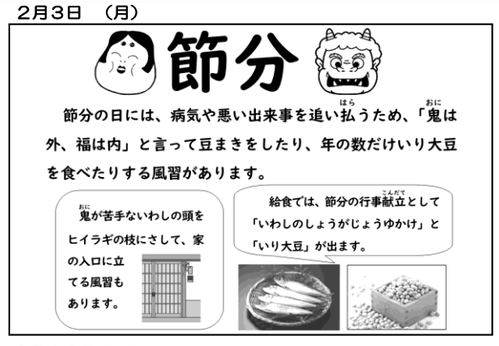
●たらフライ		赤	だしこんぶ 0.65
赤	たらフライ 50	赤	けずりぶし 2.6
黄	なたね油 8	黄	じゃがいもでん粉 2.6
●うすくず汁			水 163.8
赤	鶏肉 15	**●こまつなのごまあえ**	
緑	はくさい 32.5	緑	こまつな 39
緑	だいこん 26	黄	すりごま（白） 0.39
緑	にんじん 13	黄	砂糖 0.39
緑	みつば 3.9		うすくちしょうゆ 1.56
緑	しいたけ（生） 6.5	黄	いりごま（白） 0.39
	塩 0.52	**●おさつチップス**	
	うすくちしょうゆ 5.2	黄	おさつチップス（袋） 5

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）

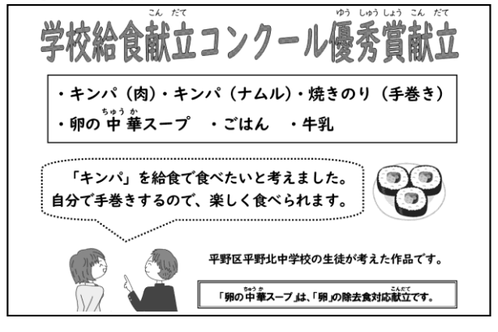
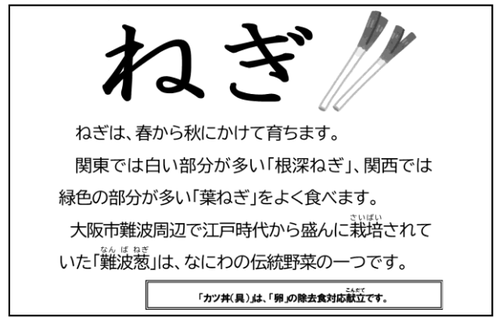
【パンの種類】
・コッペパン（ジャムやバター等がつきます）
・ミニコッペパン
・加エパン（黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン）

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。

2月３日　（月）



2月１３日（木）



2月１８日（火）