令和7年2月分学校給食献立表(中学校) 1ブロック(」	比花区、港区、西淀儿	川区、淀	川区、東淀川区、友	支渕中)
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	緑 ごぼう	19.5
3 (月) [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	赤 いわし (開き)	40	緑 さんどまめ(冷)	13
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	料理酒	1.2	緑しめじ	13
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	緑 しょうが 黄 砂糖	1 0.5	黄 砂糖 塩	1.3 0.26
ご は ん 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	みりん	2.5	一 一 一 うすくちしょうゆ	3.9
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	こいくちしょうゆ	2,5	こいくちしょうゆ	2.6
4 乳 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	●含め煮		赤 けずりぶし	1.17
	赤 豚肉	25	水	52
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	料理酒	0.83	●いり大豆	4.0
節分の 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。	黄 じゃがいも 緑 だいこん	32.5 45.5	赤 いり大豆(袋) ●焼きのり	10
行事献立 エネルギー 715kcal たんぱく質 34,0g 脂質 15,7g 糖質 100,5g	 	26	・ 焼きのり(袋)	1.25
ポトフ カレーソテー いよかん	●ポトフ		水	98
	→ 本 生肉	28	^小 ●カレーソテー	30
4 (火) [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、	ワイン (白)	0.84	赤鶏肉	13
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	赤ウインナー	28	緑 ブラックマッぺもや	
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	黄 じゃがいも	42	緑 ピーマン	6.5
加エパン 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	緑 キャベツ	49	黄 綿実油	0.39
ロケヤラで学で「カル・ハニー 1の始中地を刺し、顔内をいため	緑 にんじん	21	塩	0.26
# 乳 りを加えて無る。[カレーソテー]①綿美油を熟し、鶏肉をいため ————————————————————————————————————	緑 パセリ	0.7	こしょう	0.013
	塩	0.42	カレー粉	0.13
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	こしょう	0.028	<u>●いよかん</u>	
1/4切ずつである。	うすくちしょうゆ	2.1	緑 いよかん	38
エネルギー 766kcal たんぱく質 33.4g 脂質 25.6g 糖質 91.4g	チキンプイヨン	1.12		
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		塩	0.39
5 (大) [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	赤くじらのたつたあげ		うすくちしょうゆ	3.25
は170°C) 「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。	黄 なたね油 ●豚肉とじゃがいもの煮	7.8 # ≠ ∕∩	こいくちしょうゆ 赤 けずりぶし	3.25 1.17
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	赤豚肉	26	水	52
ではん。 「はん」 「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:	料理酒	0.78	●白花豆の煮もの	
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	黄 じゃがいも	45.5	赤白花豆(乾)	7.8
牛 乳 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	つなこんにゃく	26	黄 砂糖	2.08
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	緑たまねぎ	39	塩	0.13
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、砂糖では、アキュウは、アキュウム ちょうさんちょう アナス・ベルちき アナバラ (水を含ませる)	緑 たけのこ(水煮) 緑 にんじん	26 19.5	うすくちしょうゆ 水(焼き物機)	0.39
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)	緑 さんどまめ(冷)	19.5	水(釜)	20
エネルギー 776kcal たんぱく質 34.1g 脂質 19.8g 糖質 106.9g	+	1.3	_	_*
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		ウスターソース	2.8
6 (木) [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。	赤 牛肉 黄 じゃがいも	56 49	こいくちしょうゆ チキンブイヨン	1.4 1.12
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	緑 たまねぎ	56	黄 上新粉	7
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	緑 にんじん 緑 グリンピース(冷)	21 7	水 ●キャベツのひじきドレッ	91 <u>シシング</u>
てはん 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	緑 セロリ	2.8	緑 キャベツ	32.5
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	緑 にんにく 黄 綿実油	0.7 0.7	赤 ひじき 黄 砂糖	0.26 1.04
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 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ケチャップ	11.2	単 砂糖 塩	0.13
タング」①ひしきはだり切り切破るよ場でもとす。 ②キャヘクはゆてるが、または、八のき	1 (1 C 1 0	5.6	米酢	0.65
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	黄 砂糖 塩	0.28 0.56	うすくちしょうゆ 黄 綿実油	0.65 0.52
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。	こしょう	0.014	●ミニフィッシュ	
エネルギー 763kcal たんぱく質 30.1g 脂質 18.3g 糖質 111.6g	ローレル トンカツソース	0.028	赤 ミニフィッシュ (袋)) 5
	●豚肉とごぼうの煮もの		みりん	1.3
	赤 豚肉	39	こいくちしょうゆ	1.3
7 (金) [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	料理酒 緑 たまねぎ	1.17 32.5	赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし	0.026 0.104
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	緑 ごぼう	19.5	水緑はくさい	6.5
	禄 にんしん	19.5 1.3	緑 はくさい 緑 青ねぎ	32.5 6.5
加エパン 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、こいくちしょうは		0.13	塩	0.39
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°Cで立	亦 たしこかい	2.21 0.078	うすくちしょうゆ 赤 だしこんぶ	4.55 0.65
		0.299	赤 けずりぶし	2.6
牛 乳 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	- N		水	169
牛 乳 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	水 ●なにわうどん	19.5	●とろろこんぶ(袋・なにれ	ううとん)
牛 乳 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、うすをげ、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袋ずつ流	水 ●なにわうどん 赤 かまぼこ	6.5	赤 とろろこんぶ(袋)	<u>つうとん)</u> 1
牛 乳 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	水 ●なにわうどん			
牛 乳 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、うすをげ、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袋ずつ流	水 ●なにわうどん 赤 かまぼこ 黄 うどん 赤 うすあげ (冷) 黄 砂糖	6.5 26 6.5 1.3	赤 とろろこんぶ(袋) ●固形チーズ 赤 固形チーズ	1

		食品の使用量の単位は[大阪市教育委員会事務局		
	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	カレールウの素(米料	分 15.6
10 (月)	[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	赤鶏肉	45.5	水	130
10 (17)	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	赤 鶏レバー (ペースト)	6.5	●きゅうりとコーンのサ	ラダ
	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、	黄 じゃがいも	45.5	緑 きゅうり	39
ブルノ	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	緑 たまねぎ	58.5	緑 コーン(冷)	6.5
ごはん	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	緑 にんじん	26	黄 砂糖	1.04
,, _,	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	緑 セロリ	2.6	塩	0.26
牛 乳		緑 しょうが	0.65	ワインビネガー	0.65
	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、給食はたから、忍にはこののせいにかけ、たうえ、「光本」(カットな)	緑 にんにく	0.65	うすくちしょうゆ	0.26
	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	黄 綿実油	0.65	黄 綿実油	0.65
	なしは1人1/30缶ずつである。	塩	0.65	●洋なし(カット缶)	
	エネルギー 758kcal たんぱく質 27.5g 脂質 15.3g 糖質 119.3g	ローレル (0.013	緑 洋なし(カット缶)	58
	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		うすくちしょうゆ	1.82
12 (水)	[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。	赤 わかさぎフライ	49	チキンプイヨン	1.04
12 (/)(/	(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	黄 なたね油 ●スープ煮	7	水	91 5++=#
	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	● 人一 ノ魚 赤 鶏肉	45.5	●プロッコリーとコーン の 緑 プロッコリー	פכ עט 26
	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	ワイン (白)	1.43	緑 コーン(冷)	6.5
コッペパン	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	緑 キャベツ	45.5	黄 砂糖	0.65
и		緑 たまねぎ	39	塩	0.13
牛 乳	コーンのサラダーのブロッコリー、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテ	緑 にんじん	26	ワインビネガー	0.52
	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	緑 パセリ	0.65	うすくちしょうゆ	0.65
アプリコット	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	緑マッシュルーム(水煮)		黄 オリーブ油 ●登録 図	0.39
	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。	黄 綿実油 塩	0.65	●発酵乳 赤 発酵乳	70
ジャム	エネルギー 833kcal たんぱく質 40.2g 脂質 26.2g 糖質 101.0g	_	0.026	35 Just 70	10
	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)		黄でま油	0.39
10 (+)	[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	赤牛肉	39	●焼きのり(手巻き)(袋・	
13 (木)	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	緑 にら 緑 しょうが	6.5 0.26	赤 焼きのり(手巻き)●卵の中華スープ	3.75
	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	緑 にんにく	0.26	赤焼き豚	13
	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、	黄 ごま油	0.52	赤 鶏卵(液卵)	26
ごはん	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)]	黄 砂糖 こいくちしょうゆ	1.3 1.95	黄 じゃがいもでん粉 緑 たまねぎ	0.26 39
	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	コチジャン	0.26	縁 チンゲンサイ	19.5
牛 乳	(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	黄 いりごま(白)	0.52	緑 えのきたけ	13
令和5年度	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	<u>●キンパ (ナムル)</u>	20.5	塩	0.39
学校給食献立	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	緑 ブラックマッぺもやし 緑 にんじん	32.5 19.5	こしょう うすくちしょうゆ	0.026 2.34
コンクール	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。	黄 砂糖	1.56	中華スープの素	1.04
優秀賞献立		塩	0.39		
PA + A/ ED \	エネルギー 712kcal たんばく管 30.6g - 脂管 19.4g - 糖管 99.8g			水	169
除去食(卵)	エネルギー 712kcal たんぱく質 30.6g 脂質 19.4g 糖質 99.8g 豚肉と干しずいきのみそ者 五日汁 焼きじゅが	米酢	1.04	水料理酒	
	豚肉と干しずいきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが		1.04	-	0.78 45.5
14 (金)	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	米酢 ●豚肉と干しずいきのみそ 赤 豚肉 赤 うすあげ(冷)	1.04 煮 32.5 6.5	料理酒 緑 はくさい 緑 たまねぎ	0.78 45.5 26
	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。	米酢 ●豚肉と干しずいきのみで 赤 豚肉 赤 うすあげ (冷) 緑 青ねぎ	1.04 法 32.5 6.5 6.5	料理酒 録 はくさい 録 たまねぎ 録 にんじん	0.78 45.5 26 13
14 (金)	下のと干しずいきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが 「下の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、下のをいためる。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて	米酢 ●豚肉と干しずいきのみそ 赤 豚肉 赤 うすあげ(冷)	1.04 煮 32.5 6.5 6.5 1.3	料理酒 緑 はくさい 緑 たまねぎ	0.78 45.5 26
	下内と干しずいきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが 「下内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、	米酢 ●豚肉と干しずいきのみる 赤 豚肉 赤 うすあげ (冷) 緑 青ねぎ 緑 干しずいき 黄 綿実油 黄 砂糖	1.04 法 32.5 6.5 6.5	料理酒 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 みつば 緑 えのきたけ 塩	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52
14 (金)	下の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、	米酢 ●豚肉と干しずいきのみる 赤 豚肉 赤 うすあげ (冷) 緑 青ねぎ 緑 干しずいき 黄 綿実油 黄 砂糖 みりん	1.04 \$\frac{1}{3}\$ 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3	料理酒 録 はくさい 録 たまねぎ 録 にんじん 録 みつば 録 えのきたけ 塩 うすくちしょうゆ	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2
14 (金)	下のと干しずいきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが 「下の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。	米酢 ●豚肉と干しずいきのみる 赤 豚肉 赤 うすあげ (冷) 緑 青ねぎ 緑 干しずいき 黄 綿実油 黄 砂糖 みりん こいくちしょうゆ	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39	料理酒 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 みつば 緑 えのきたけ 塩 うすくちしょうゆ 赤 だしこんぶ	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65
14(金) ごはん	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	米酢 ●豚肉と干しずいきのみる 赤 豚肉 赤 うすあげ (冷) 緑 青ねぎ 緑 干しずいき 黄 綿実油 黄 砂糖 みりん こいくちしょうゆ 赤 赤みそ	1.04 \$\frac{1}{3}\$ 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3	料理酒 録 はくさい 録 たまねぎ 録 にんじん 録 みつば 録 えのきたけ 塩 うすくちしょうゆ	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2
14 (金) ごはん	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	米酢 ●豚肉と干しずいきのみる 赤 豚肉 赤 うすあげ (冷) 緑 青ねぎ 緑 干しずいき 黄 綿実油 黄 砂糖 みりん こいくちしょうゆ 赤 赤みそ 赤 だしこんぶ	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39 3.9	料理酒 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 みつば 緑 えのきたけ 塩 うすくちしょうゆ 赤 だしこんぶ 赤 げずりぶし	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6
14 (金)	下の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℃、	米酢 ●豚肉と干しずいきのみる 赤 豚肉 赤 うすあげ (冷) 緑 青ねぎ 緑 干しずいき 黄 綿実油 黄 砂糖 みりん こいくちしょうゆ 赤 赤みそ 赤 だしこんぶ	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 0.39 3.9 0.078	料理酒 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 みつば 緑 えのきたけ 塩 うすくちしょうゆ 赤 だしこんぶ 赤 げずりぶし 水	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6
14 (金) ごはん	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。	米酢 ●豚肉と干しずいきのみで 赤 豚肉 赤 豚肉 赤 うすあげ (冷) 緑 干しずいき 黄 綿実油 黄 砂糖 みりん こいくちしょうゆ 赤 赤みそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 水 ●五目辻	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39 3.9 0.078 0.299 19.5	料理酒 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 みのばきたけ 塩 うすくちしょうゆ 赤 だけすりぶし 水 ●焼きしゃが 黄 じゅ	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6 169 56 0.26
14 (金) ごはん	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。	米酢 ●豚肉と干しずいきのみる 赤 豚肉 赤 すあげ (冷) 緑 干しずいき 黄 総 干しずいき 黄 砂糖 みりん こいくちしょうゆ 赤 だしこんぶ 赤 げずりぶし 水 ●五目辻 赤 鶏肉	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39 3.9 0.078 0.299	料理酒 緑 はささい 緑 たまねぎ 緑 たまんじん 緑 みのさたけ 塩 うずくちしょうゆ 赤 だけずりぶし 水 ●焼きしゃが 黄 じゅがいも 塩 編実油	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6 169
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 押麦のグラタン スープ デコポン	米酢 ●豚肉と干しずいきのみで 赤 豚肉 赤 豚肉 赤 うすあげ (冷) 緑 干しずいき 黄 綿実油 黄 砂糖 みりん こいくちしょうゆ 赤 赤みそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 水 ●五目辻	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39 3.9 0.078 0.299 19.5	料理酒 緑 はくさい 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 みのばきたけ 塩 うすくちしょうゆ 赤 だけすりぶし 水 ●焼きしゃが 黄 じゅ	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6 169 56 0.26
14 (金) ごはん	下の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 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	米酢 ●豚肉と干しずいきのみる 赤 豚肉 赤 うすあげ (冷) 緑 青ねぎ 緑 干しずいき 黄 綿実油 黄 砂糖 みりん こいくちしょうゆ 赤 赤しこんぶ 赤 けずりぶし 水 ●五目辻 赤 鶏肉	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39 3.9 0.078 0.299 19.5 26	料理酒 緑 はささい 緑 たまねぎ 緑 たんじん 緑 みのさたけ 塩 うずくちしょうゆ 赤 だけずりぶし 水 ●焼きしゃが 黄 じゅがいも 塩 綿実油	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6 169 56 0.26 1.4
14 (金) ごはん 牛 乳	下の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 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	米酢 ●豚肉と干しずいきのみる 赤 豚肉 赤 すあげ (冷) 緑 干しずいき 黄 緑 干しずいき 黄 総糖 みりん こいくちしょうゆ 赤 だしこんぶ 赤 げずりぶし ホ 親肉 ワイラタン 赤 鶏肉 ワイフタン カ カリイン (白) 黄 押麦	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39 3.9 0.078 0.299 19.5 26 32.5 1.04 13	料理酒 緑 はささい 緑 たまねぎ 緑 たまんじん 緑 えのきたけ 塩 すくちしょうゆ 赤 だけっぴししいぶ 赤 だけっぴししがいも 黄 塩 線実油 ・	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6 169 56 0.26 1.4
14 (金) ごはん 牛 乳	下のと干しずいきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが 「下の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 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	米酢 ●豚肉と干しずいきのみる 赤 豚肉 赤 豚肉 赤 っすあげ (冷) 緑 干しずいき 黄 総 砂糖 みりん こいくちしょうゆ 赤 だしていぶし ホ がしてんぶ ホ けずりぶし ホ 鶏肉 ●押麦のグラタン 赤 鶏肉 ワイラタン 赤 見れき 緑 たまねぎ	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39 3.9 0.078 0.299 19.5 26 32.5 1.04 13 26	料理酒 緑 はささい 緑 たまねぎ 緑 たまんじん 緑 えのきたけ 塩 すくちんぶ 赤 だけずりぶし 水 が 黄 じ塩 繁 はたいが サ は 塩 はたいが 大 は カ だけずりがいも 塩 はまたいが 大 は な がい も な は な は は は は は は は は は は	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6 169 56 0.26 1.4
14 (金) ごはん 牛 乳 17 (月)	下の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 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	米酢 ●豚肉と干しずいきのみる 赤 豚肉 赤 豚肉 赤 っすあげ (冷) 緑 干しずいき 黄 総 平しずいき 黄 総 砂糖 み かん こいくちしょうゆ 赤 だしていぶし ホ がしてんぶ ホ けずりぶし ホ 鶏肉 ●押麦のグラタン 赤 鶏肉 ワイラタン 赤 現肉 ワイラタン 赤 マッシュルーム(水煮)	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39 3.9 0.078 0.299 19.5 26 32.5 1.04 13 26 6.5	料理酒 緑 はさされき 緑 にんじん 緑 えなきもじん 緑 えのききたけ 塩 すししかが 赤 だけずりぶし 水 としゃが 黄 じ塩 線 東油 ・	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6 169 56 0.26 1.4
14 (金) ごはん 牛 乳	下のと干しずいきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが 「下の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 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	米酢 ●豚肉と干しずいきのみる 赤 豚肉 赤 豚肉 赤 っすあげ (冷) 緑 干しずいき 黄 総 砂糖 みりん こいくちしょうゆ 赤 だしていぶし ホ がしてんぶ ホ けずりぶし ホ 鶏肉 ●押麦のグラタン 赤 鶏肉 ワイラタン 赤 見れき 緑 たまねぎ	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39 3.9 0.078 0.299 19.5 26 32.5 1.04 13 26	料理酒 緑 はささい 緑 たまねぎ 緑 たまんじん 緑 えのきたけ 塩 すくちんぶ 赤 だけずりぶし 水 が 黄 じ塩 繁 はたいが サ は 塩 はたいが 大 は カ だけずりがいも 塩 はまたいが 大 は な がい も な は な は は は は は は は は は は	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6 169 56 0.26 1.4
14 (金) ごはん 牛 乳 17 (月) 加エパン	下の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 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、	米酢 ●豚肉と干しずいきのみで 赤 豚肉 赤 豚肉 うすねずいき	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39 2.078 0.299 19.5 26 32.5 1.04 13 26 6.5 0.65	料理では、	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6 169 56 0.26 1.4 32.5 1.04 39 32.5 13 6.5
14 (金) ごはん 牛 乳 17 (月)	下内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。 [五目計]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 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	米酢 ●豚肉と干しずいきのみる 赤 豚肉 あぎ (冷) 病豚肉 あぎ (冷) 病豚肉 あぎ (冷) まね でいき (か) かられる (か) かられる (か) からいみ こかが にけずか からいみ こかが にけずか がらいか (か) からいか (か) からいからいからい (か) からいからい (か) からい (か)	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39 3.9 0.078 0.299 19.5 26 32.5 1.04 13 26 6.5 0.65 0.52 0.039 3.9	料理できない。 緑はされらいは 緑はたにんのできましいが 素はできないできないできないです。 一点ではないでするではないです。 一点ではないでするではないです。 一点ではないでするではないです。 「おいっとはないでするではないです。 「おいっとはないでするではないです。 「おいっとはないでするではないです。 「おいっとはないでするではないです。 「おいっとはないでするではないです。」 「おいっとはないでするではないです。 「おいっとはないでするではないです。」 「おいっとはないでするではないです。」 「おいっとはないでするではないです。」 「おいっとはないでするではないです。」 「はいっとはないでするではないです。」 「はいっとはないできないです。」 「はいっとはないできないです。」 「はいっとはないできないできないです。」 「はいっとはないできないできないできないです。」 「はいっとはないできないできないできないではないできないできないです。」 「はいっとはないできないできないできないできないできないできないできないできないです。」 「はいっとはないできないできないできないできないできないできないできないできないできないでき	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6 169 56 0.26 1.4 39 32.5 1.04 39 32.5 1.04 39 0.026 1.3
14(金) ごはん 牛 乳 17(月)	下の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 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	 米酢 ●豚肉と干しずいきのみその 赤 豚肉 赤 豚肉 赤 雨 おおさずいき 黄 みかんしょうゆ 赤 赤 ボ だけずい ホ ホ はい ・ 本 日 カーム ・ 本 日 カーム	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39 3.9 0.078 0.299 19.5 26 32.5 1.04 13 26 6.5 0.65 0.65 0.52 0.039 3.9 3.25	料理できない。 緑緑はたまんのはまたけった。 緑緑はたまんのできないできないできないできないできないできないできないできないできないできない	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6 169 56 0.26 1.4 39 32.5 1.04 39 32.5 1.04 39 32.5 1.04 39 1.95
14 (金) ごはん 牛 乳 17 (月)	下内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。 [五目計] 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 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	 米酢 ●豚肉と干しずいきのみその 赤赤豚肉 赤赤豚肉 赤赤ホボだけずい ・赤赤ホボだけずい ・赤赤ホボだけずい ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39 3.9 0.078 0.299 19.5 26 32.5 1.04 13 26 6.5 0.65 0.52 0.039 3.9 3.25 26	線線はされる。 線線はたこれでは はたこれのですしている。 をはないできましたができます。 をはないできまする。 をはないできます。 をはないできます。 をはないできます。 をはないできます。 をはないできます。 をはないできます。 をはないできます。 をはないできます。 をはないできます。 をはないできます。 をはないできます。 をはないできます。 をはないできます。 をはないできます。 をはないできますないできます。 をはないできます。 をはないできますないできます。 をはないできますないできます。 をはないできますないできます。 をはないできますないできます。 をはないできますないできます。 をはないできますないできます。 をはないできますないできますないできます。 をはないできますないできまないできまないできまないできまないできまないできまないできまないできま	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6 169 56 0.26 1.4 39 32.5 1.04 39 32.5 1.04 39 0.026 1.3
14(金) ごはん 牛 乳 17(月)	下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 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	 米酢 ●豚肉と干しずいきのみその 赤 豚肉 赤 豚肉 赤 雨 おおさずいき 黄 みかんしょうゆ 赤 赤 ボ だけずい ホ ホ はい ・ 本 日 カーム ・ 本 日 カーム	1.04 32.5 6.5 6.5 1.3 0.39 1.3 1.3 0.39 3.9 0.078 0.299 19.5 26 32.5 1.04 13 26 6.5 0.65 0.65 0.52 0.039 3.9 3.25	料理できない。 緑緑はたまんのはまたけった。 緑緑はたまんのできないできないできないできないできないできないできないできないできないできない	0.78 45.5 26 13 3.9 13 0.52 5.2 0.65 2.6 169 56 0.26 1.4 39 32.5 1.04 39 32.5 1.04 39 32.5 1.04 39 1.95

	T				
'	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)		こいくちしょうゆ	3,25
18 (火)	[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	赤ーロトンカツ	50	赤 だしこんぶ	0.208
	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	黄なたね油	8.4	赤 けずりぶし	0.78
	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、けずりぶして	●カツ丼(具)赤 鶏卵(液卵)	20	水 ●キャベツの梅風味	52
ごはん	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、	が 類別 (放卵) 緑 たまねぎ	39 58.5	緑キャベツ	39
	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	緑 にんじん	13	緑梅肉	0.65
牛 乳	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	緑青ねぎ	6.5	黄砂糖	0.39
	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	黄 砂糖	0.65	米酢	0.26
除去食	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	みりん	0.65	うすくちしょうゆ	1.04
(卵)	んぴフィッシュは1人1袋ずつである。	塩	0.39	●いもけんぴフィッシ :	1
(31-)	エネルギー 815kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.6g 糖質 109.9g	うすくちしょうゆ	3.9	赤 いもけんぴフィッシ	/ュ(袋) 5
1	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	Ę	緑 パセリ	0.65
19 (水)	[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	赤 豚肉	58.5	塩	0.39
ואַ (אָנַיּי)	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	緑 たまねぎ	26	こしょう	0.026
	ルパンに入れ、蒸し焼きモード、270°で立ち上げ、調理温度220°C、	塩	0.39	うすくちしょうゆ	1.3
加工パン	15分間、焼き物機で焼く。[コーンスープ] (コーン (ペースト) は流水解凍	こしょう(粗挽)	0.026	チキンブイヨン	1.95
加エイ・フ	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、	カレー粉	0.52	水	169
4 乳		黄綿実油	0.52	<u>●カリフラワーのピクル</u>	
	デ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	<u>●コーンスープ</u> 緑 コーン (ペーフト)	20	緑 カリフラワー	32.5
	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	緑 コーン (ペースト) 緑 はくさい	39 39	黄 砂糖 塩	1.04 0.26
	煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。	緑コーン(冷)	13	塩 ワインピネガー	1.04
	エネルギー 747kcal たんぱく質 35.6g 脂質 22.4g 糖質 93.6g	縁 にんじん	13	J172193	1.0-1
	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	赤 けずりぶし	2.6
00 (4)	「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	赤 あかうお	60	水	169
20 (木)	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	料理酒緑レモン	1.8 0.9	●高野どうふのいり煮赤 豚ひき肉	13
	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	みりん	0.2	赤 高野どうふ (粉末)	7.8
ごはん	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	うすくちしょうゆ 水	1.5 1.5	緑 にんじん 緑 グリンピース(冷)	6.5 3.9
こはん	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	●さつまいものみそ汁	1.0	赤 ひじき	0.65
牛 乳	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	黄 さつまいも 縁 はくさい	32.5 39	黄 綿実油 黄 砂糖	0.13 1.17
T 10	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	緑 だいこん	26	塩	0.13
	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	緑 たまねぎ 緑 青ねぎ	26	うすくちしょうゆ 赤 だしこんぶ	1.95 0.156
	していため、たしを加えて無る。 「気にかれば、砂糖、塩、フタくろしょうゆで味う」 「けし、グリンピースを加えて煮、高野どう心を一度に加えて煮る。	赤赤みそ	14.3	赤 けずりぶし	0.585
	エネルギー 728kcal たんぱく質 34.2g 脂質 16.1g 糖質 106.8g	赤 白みそ 赤 だしこんぶ	2.6 0.65	水	39
	すき焼き煮 ほうれんそうのおひたし いちご		0.00	7.10.4	1.45
01 (4)	[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	<u>●すき焼き煮</u> 赤 牛肉	GE.	みりん 塩	1.45
21 (金)			65	_	0.15
	でる。②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こい	料理酒	2,03	こいくちしょうゆ	7,25
ごはん	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	糸こんにゃく	29	●ほうれんそうのおひた	
	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	赤とうふ(冷)	58	緑ほうれんそう	39
牛 乳	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	緑はくさい	65.3	黄砂糖	0.39
	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	緑白ねぎ	21.8	うすくちしょうゆ	1.56
	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。	緑 まいたけ	14.5	<u>•いちご</u>	
		黄 綿実油	0.73	緑 いちご	25.5
	エネルギー 727kcal たんぱく質 32.1g 脂質 20.9g 糖質 97.6g	黄 砂糖	2.9		
1	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	塩	0.39
25 (火)	[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	赤 豚肉	58.5	こしょう (白)	0.026
20 (人)	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	緑 ピーマン 緑 しょうが	13 0.52	うすくちしょうゆ 中華スープの素	2.34
	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	緑 にんにく	0.52	小華 スープの素	169
加工パン	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	オイスターソース	1.95	<u>●ツナとチンゲンサイのい</u>	
加工ハノ	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	こいくちしょうゆ	1.3	赤ツナ缶	10.4
4 乳	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	黄 綿実油 ●中華スープ	0.52	緑 チンゲンサイ 緑 コーン(冷)	26 6.5
. 70	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	赤鶏肉	26	黄綿実油	0.26
	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いたまれば、チ	料理酒	0.78	塩	0.065
	1	43 ++h+	32.5	こしょう	0.013
	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。	緑 たまねぎ			
	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	緑 にんじん	32.5 13	こいくちしょうゆ	0.39

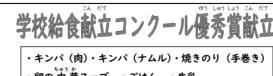
	鶏ごぼうご飯 きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯) みそ汁 焼きれんこん	• €	鼻ごぼうご飯		• 8	みそ汁	
00 (= 4)	「鶏ごぼうご飯」 ①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。ごぼうはさっ		鶏ひき肉	39		豚肉	13
26 (水)	と水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②編実油を熱し、鶏ひき肉を	緑	しょうが つきこんにゃく	1.3 6.5	赤緑	とうふ (冷) はくさい	26 39
	いためる。更ににんじん、ごぼう、つきこんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれ	緑	ごぼう	19.5		たまねぎ	26
	ば、砂糖、塩、こい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		にんじん	13	緑	だいこん葉(乾)	0.65
ごはん	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		グリンピース(冷)	6.5		赤みそ	13
	飯)] ①きざみのりは1人1袋すつ添える。[みそ汁] ①だいこん葉はもどす。 ②だしこんぶ、けず		綿実油 砂糖	0.65 1.56		白みそ だしこんぶ	5.2 0.65
牛 乳	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	, ,	塩	0.13		けずりぶし	2.6
	「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		こいくちしょうゆ	3.38		水	169
	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		だしこんぶ	0.026	ı	<u> きされんこん</u>	
	れ、蒸し焼きモード、250°Cで立ち上げ、調理温度200°C、12分間、焼き物機で焼く。	赤	けずりぶし 水	0.104 6.5	緑	れんこん 塩	35 0.26
	16、常し焼きと「1、2000で立り上げ、神圧血反2000、「2月間、焼き物ಡで焼へ。	● =	△ きざみのり(袋・鶏ごぼ		黄	編実油	0.26
	エネルギー 724kcal たんぱく質 29.4g 脂質 18.1g 糖質 105.2g	ı	きざみのり(袋)	0.8			
	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	● ≸	鳥肉とほうれんそうの	シチュー		シチュールウの素	14.3
27 (木)	[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	赤	鶏肉	45.5		水	130
, , ,	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		ワイン (白)	1.43	•=	<u>キャベツのサラダ</u>	
	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	赤	ベーコン	6.5	緑	キャベツ	39
コッペパン	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	黄	じゃがいも	52	黄	砂糖	1.04
	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。	緑	たまねぎ	39		塩	0.13
牛 乳	[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	緑	にんじん	19.5		米酢	0.65
	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	緑	ほうれんそう (冷)	19.5		うすくちしょうゆ	1.04
ソフト	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	緑	エリンギ	13	黄	綿実油	0.39
マーガリン	け、あえる。[デコポン]①デコポンは1人1/4切ずつである。	黄	綿実油	0.65	9 5	<u>デコポン</u>	
· ////	エネルギー 815kcal たんぱく質 33.0g 脂質 30.8g 糖質 89.9g		こしょう (白)	0.039	緑	デコポン	44
	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	● #	<u> </u>		赤	だしこんぶ	0.65
28 (金)	[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。	赤	たらフライ	50	赤	けずりぶし	2.6
20 (31/)	(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	黄	なたね油	8	黄	じゃがいもでん粉	2.6
	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	9 :	<u>うすくす汁</u>			水	163.8
ごはん	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	赤	鶏肉	15	● i	<u>こまつなのごまあえ</u>	
C 10 10	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		はくさい	32.5		こまつな	39
牛 乳	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		だいこん	26		すりごま(白)	0.39
1 70	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		にんじん	13	黄	砂糖	0.39
	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	1.5	みつば	3.9	<u> </u>	うすくちしょうゆ	1.56
	1人1袋ずつである。	絿	しいたけ(生) 塩	6.5 0.52		いりごま (白) おさつチップス	0.39
	エネルギー 711kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.6g 糖質 104.8g		塩 うすくちしょうゆ	5.2		DC フェッフス おさつチップス(袋)	5
	283日	Щ.		0,2	~		

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。



・卵の 中 華スープ ・ごはん ・牛乳

「キンパ」を給食で食べたいと考えました。 自分で手巻きするので、楽しく食べられます。



平野区平野北中学校の生徒が考えた作品です。 50つか 「卵の中華スープ」は、「卵」の除去食対応献立です。

ねぎは、春から秋にかけて育ちます。

関東では白い部分が多い「根深ねぎ」、関西では 緑色の部分が多い「葉ねぎ」をよく食べます。

節分の日には、病気や悪い出来事を追い払うため、「鬼は

給食では、節分の行事献立として

「いわしのしょうがじょうゆかけ」と

「いり大豆」が出ます。

外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけいり大豆

を食べたりする風習があります。

鬼が苦手ないわしの頭を

ヒイラギの枝にさして、家

の入口に立 🖷

てる風習も

あります。

2月18日(火)

大阪市難波周辺で江戸時代から盛んに栽培されて いた「難波葱」は、なにわの伝統野菜の一つです。

「カツ丼(具)」は、「卵」の除去食対応献立です。