1（木）
ごはん　牛乳

ホイコウロー　中華スープ　あつあげのピリ辛じょうゆかけ

[ホイコウロー]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。**[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、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけ、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。**[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]**①あつあげ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２００℃、８分間、焼き物機で焼く。②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

エネルギー 806kcal　たんぱく質 32.1g　脂質 30.3g　糖質 97.7g

●ホイコウロー	
赤 豚肉	39
料理酒	1.17
緑 キャベツ	39
緑 ピーマン	13
緑 白ねぎ	6.5
緑 しょうが	0.52
緑 にんにく	0.39
黄 綿実油	0.65
テンメンジャン	2.6
黄 砂糖	0.65
塩	0.26
こいくちしょうゆ	1.04
●中華スープ	
赤 鶏肉	26
料理酒	0.78
緑 たまねぎ	26
緑 チンゲンサイ	19.5
緑 にんじん	6.5
緑 えのきたけ	13
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
●あつあげのピリ辛じょうゆかけ	
赤 あつあげ（冷）	50
黄 砂糖	1
こいくちしょうゆ	1.8
トウバンジャン	0.13

2（金）
ごはん　牛乳　除去食（卵）

さけのみそ焼き　五目汁　えんどうの卵とじ　焼きのり

[さけのみそ焼き]①さけは砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、白みそ、綿実油を合わせて下味をつける。②さけ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２００℃、２０分間、焼き物機で焼く。**[五目汁]**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、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。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、最後に青ねぎを加えて煮る。**[えんどうの卵とじ]**【１ブロック】①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）えんどうはさやから出してゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。【２・３・４ブロック】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、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。**[焼きのり]**①焼きのりは１人１袋ずつである。

エネルギー 716kcal　たんぱく質 37.6g　脂質 17.0g　糖質 98.7g

●さけのみそ焼き	
赤 さけ（角）	65
黄 砂糖	0.72
みりん	0.72
うすくちしょうゆ	1.2
赤 白みそ	1.92
黄 綿実油	0.6
●五目汁	
赤 うすあげ（冷）	6.5
緑 キャベツ	39
緑 たまねぎ	32.5
緑 にんじん	13
緑 青ねぎ	6.5
緑 えのきたけ	13
塩	0.46
うすくちしょうゆ	4.6
赤 だしこんぶ	0.6
赤 けずりぶし	2.3
水	150
●えんどうの卵とじ	
赤 鶏肉	10.4
赤 鶏卵（液卵）	19.5
緑 えんどう(グリンピース)	13
黄 砂糖	0.65
みりん	0.39
うすくちしょうゆ	2.47
赤 だしこんぶ	0.104
赤 けずりぶし	0.39
水	26
●焼きのり	
赤 焼きのり（袋）	1.25

7（水）
コッペパン　牛乳　アプリコットジャム

トンカツ　ミネストローネ　和なし（カット缶）

[トンカツ]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℃）**[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。更ににんじん、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。**[和なし（カット缶）]**①和なしは１人１/３０缶ずつである。

エネルギー 847kcal　たんぱく質 31.8g　脂質 31.2g　糖質 101.7g

●トンカツ	
赤 ーロトンカツ	60
黄 なたね油	9
●ミネストローネ	
赤 鶏肉	13
緑 キャベツ	39
緑 たまねぎ	39
緑 トマト（缶）	13
緑 にんじん	13
緑 にんにく	0.65
緑 パセリ	0.65
黄 オリーブ油	0.65
トマトピューレ	11.5
黄 砂糖	0.1
塩	0.3
こしょう	0.03
ローレル	0.012
うすくちしょうゆ	1.2
チキンブイヨン	1.7
水	150
●和なし（カット缶）	
緑 和なし（カット缶）	58

8（木）
ごはん　牛乳

タコライス　とうふともずくのとろり汁　にんじんしりしり風

[タコライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。**[とうふともずくのとろり汁]**①もずくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、えのきたけ、とうふを加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎ、もずくを加えて煮る。**[にんじんしりしり風]**①みりん、うすくちしょうゆを合わせる。②ささみ、にんじん、かつおぶし、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。

エネルギー 723kcal　たんぱく質 30.0g　脂質 19.6g　糖質 101.9g

●タコライス	
赤 牛ひき肉	26
赤 豚ひき肉	26
赤 豚レバー（チップ）	6.5
緑 たまねぎ	65
緑 グリンピース（冷）	6.5
緑 にんにく	0.65
黄 綿実油	0.65
カレー粉	0.52
塩	0.39
こしょう	0.026
トマトピューレ	13
ケチャップ	10.4
ウスターソース	2.6
●とうふともずくのとろり汁	
赤 とうふ（冷）	26
緑 白ねぎ	6.5
緑 えのきたけ	13
赤 もずく（冷）	6.5
塩	0.46
うすくちしょうゆ	4.6
赤 だしこんぶ	0.6
赤 けずりぶし	2.3
水	150
●にんじんしりしり風	
赤 ささみ（油漬け）	3.9
緑 にんじん	39
みりん	0.65
うすくちしょうゆ	1.04
赤 かつおぶし（砕片）	0.39

9（金）
おさつパン　牛乳　除去食（大豆）

鶏肉とコーンのシチュー　キャベツのひじきドレッシング　かわちばんかん

[鶏肉とコーンのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。コーン（ペースト）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、コーン、コーン（ペースト）、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、「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。**[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。**[かわちばんかん]**①かわちばんかんは１人１/４切ずつである。

エネルギー 863kcal　たんぱく質 34.8g　脂質 25.7g　糖質 108.1g

●鶏肉とコーンのシチュー	
赤 鶏肉	45.5
ワイン（白）	1.43
赤 ベーコン	6.5
黄 じゃがいも	32.5
緑 たまねぎ	32.5
緑 コーン（ペースト）	26
緑 にんじん	19.5
緑 むきえだまめ（冷）	13
緑 コーン（冷）	13
緑 マッシュルーム(水煮)	13
黄 綿実油	0.65
こしょう（白）	0.039
シチュールウの素	14.3
水	130
●キャベツのひじきドレッシング	
緑 キャベツ	39
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
●かわちばんかん	
緑 かわちばんかん	34

12（月）
ごはん　牛乳

きびなごてんぷら　みそ汁　わかたけ煮

[きびなごてんぷら]①きびなご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℃）②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなごてんぷらにかける。**[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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。**[わかたけ煮]**①たけのこはゆでる。わかめ（冷）はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（冷）を加えて煮る。

エネルギー 750kcal　たんぱく質 27.6g　脂質 21.2g　糖質 108.2g

●きびなごてんぷら	
赤 きびなごてんぷら	45.5
黄 なたね油	6.5
黄 砂糖	0.65
みりん	1.3
米酢	1.3
こいくちしょうゆ	1.95
水	1.3
●みそ汁	
赤 鶏肉	19.5
緑 キャベツ	32.5
緑 たまねぎ	32.5
緑 にんじん	13
緑 だいこん葉（乾）	0.65
赤 赤みそ	11.5
赤 白みそ	4.6
赤 だしこんぶ	0.6
赤 けずりぶし	2.3
水	150
●わかたけ煮	
緑 たけのこ（水煮）	26
赤 わかめ（冷）	6.5
料理酒	0.65
黄 砂糖	0.65
塩	0.065
うすくちしょうゆ	1.56
赤 だしこんぶ	0.078
赤 けずりぶし	0.299
水	19.5

13（火）
ごはん　牛乳

プルコギ　とうふとわかめのスープ　さんどまめのナムル

[プルコギ]①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、にら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。**[とうふとわかめのスープ]**①わかめ（乾）はもどす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、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。**[さんどまめのナムル]**①さんどまめはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にさんどまめにかけ、あえる。

エネルギー 713kcal　たんぱく質 30.8g　脂質 20.1g　糖質 98.5g

●プルコギ	
赤 牛肉	49
緑 たまねぎ	35
緑 にら	7
緑 しょうが	1.04
緑 にんにく	0.26
黄 砂糖	1.3
こいくちしょうゆ	2.6
コチジャン	1
黄 ごま油	0.65
黄 いりごま（白）	0.65
黄 すりごま（白）	0.65
●とうふとわかめのスープ	
赤 焼き豚	19.5
赤 とうふ（冷）	26
緑 にんじん	13
緑 ブラックマッペもやし	13
緑 えのきたけ	13
赤 わかめ（乾）	0.65
塩	0.2
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
●さんどまめのナムル	
緑 さんどまめ	32.5
黄 砂糖	1.3
塩	0.26
米酢	0.91
黄 ごま油	0.39

14（水）
黒糖パン　牛乳

豚肉と野菜のカレースープ煮　変わりピザ　ミックスフルーツ(缶)

[豚肉と野菜のカレースープ煮]①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。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、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、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、焼き物機で焼く。**[ミックスフルーツ(缶)]**①ミックスフルーツは１人１/４０缶ずつである。

エネルギー 758kcal　たんぱく質 33.2g　脂質 22.5g　糖質 94.0g

●豚肉と野菜のカレースープ煮	
赤 豚肉	49
黄 じゃがいも	35
緑 たまねぎ	49
緑 キャベツ	35
緑 にんじん	21
緑 グリンピース（冷）	7
緑 しめじ	14
黄 綿実油	0.7
黄 砂糖	0.56
塩	0.4
こしょう	0.028
カレー粉	0.42
ウスターソース	1.4
こいくちしょうゆ	1.12
チキンブイヨン	1.12
水	70
●変わりピザ	
黄 ぎょうざの皮	4
赤 ツナ缶	5
緑 コーン（冷）	4
緑 ピーマン	2
ピザソース	2
黄 乳なしチーズ	5
●ミックスフルーツ(缶)	
緑 ミックスフルーツ(缶)	49

15（木）
ごはん　牛乳

かやくご飯（具）　きざみのり（袋・かやくご飯）　みそ汁　まっ茶ういろう

[かやくご飯（具）]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、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含め、最後にさんどまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。**[きざみのり（袋・かやくご飯）]**①きざみのりは１人１袋ずつ添える。**[みそ汁]**①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。**[まっ茶ういろう]**①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、３０分間、焼き物機で蒸す。

エネルギー 727kcal　たんぱく質 30.8g　脂質 14.2g　糖質 113.3g

●かやくご飯（具）	
赤 鶏肉	39
料理酒	1.17
赤 ちくわ	13
緑 にんじん	13
緑 さんどまめ	6.5
黄 綿実油	0.65
黄 砂糖	1.04
みりん	0.65
塩	0.13
うすくちしょうゆ	1.95
こいくちしょうゆ	1.95
赤 だしこんぶ	0.104
赤 けずりぶし	0.39
水	26
●きざみのり（袋・かやくご飯）	
赤 きざみのり（袋）	0.8
●みそ汁	
赤 うすあげ（冷）	6.5
緑 キャベツ	32.5
緑 たまねぎ	32.5
緑 ほうれんそう（冷）	13
緑 えのきたけ	13
赤 赤みそ	11.5
赤 白みそ	4.6
赤 だしこんぶ	0.6
赤 けずりぶし	2.3
水	150
●まっ茶ういろう	
赤 白いんげん(ペースト)	10
黄 上新粉	8
緑 抹茶	0.1
黄 砂糖	5
水	10

16（金）
ミニコッペパン　牛乳

ミートソーススパゲッティ　焼きかぼちゃ　カレーフィッシュ　発酵乳

[ミートソーススパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、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、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。**[焼きかぼちゃ]**①かぼちゃは塩で下味をつける。②かぼちゃ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１８０℃、２０分間、焼き物機で焼く。**[カレーフィッシュ]**①カレーフィッシュは１人１袋ずつである。**[発酵乳]**①発酵乳は１人１本ずつである。

エネルギー 773kcal　たんぱく質 35.4g　脂質 25.1g　糖質 91.5g

●ミートソーススパゲッティ	
赤 牛ひき肉	27
赤 豚ひき肉	27
黄 スパゲッティ	40.5
黄 綿実油	1.22
緑 たまねぎ	74.3
緑 にんじん	20.3
緑 ピーマン	13.5
緑 にんにく	0.68
緑 マッシュルーム(水煮)	13.5
黄 綿実油	1.08
塩	0.95
こしょう	0.041
ローレル	0.027
ケチャップ	16.2
トマトピューレ	8.1
ウスターソース	2.7
黄 上新粉	2.7
水	8.1
※塩	1
●焼きかぼちゃ	
緑 かぼちゃ（冷）	52
塩	0.1
●カレーフィッシュ	
赤 カレーフィッシュ(袋)	5
●発酵乳	
赤 発酵乳	70

19（月）
ごはん　牛乳

ちくわのいそべあげ　あつあげとさといものみそ煮　キャベツの赤じそあえ

[ちくわのいそべあげ]①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。**[あつあげとさといものみそ煮]**①つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。**[キャベツの赤じそあえ]**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赤じそ、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。

エネルギー 796kcal　たんぱく質 31.5g　脂質 22.0g　糖質 113.6g

●ちくわのいそべあげ	
赤 ちくわ	50
黄 小麦粉（薄力粉）	10
赤 あおのり	0.29
黄 なたね油	8
●あつあげとさといものみそ煮	
赤 鶏肉	13
黄 さといも（冷）	32.5
つなこんにゃく	19.5
赤 あつあげ（冷）	32.5
緑 たまねぎ	26
緑 にんじん	19.5
緑 さんどまめ（冷）	13
黄 砂糖	0.6
こいくちしょうゆ	0.6
赤 赤みそ	8.4
赤 けずりぶし	1.17
水	52
●キャベツの赤じそあえ	
緑 キャベツ	39
赤じそ（塩漬乾）	0.26
黄 砂糖	0.39
米酢	0.26
うすくちしょうゆ	0.91

20（火）
ごはん　牛乳

焼きシューマイ　鶏肉とはるさめのスープ　ツナともやしのいためもの

[焼きシューマイ]①肉シューマイ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℃、１５分間、焼き物機で焼く。**[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。はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ（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、にんじん、たまねぎ、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し、最後にはるさめを加えて煮る。**[ツナともやしのいためもの]**①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

エネルギー 728kcal　たんぱく質 28.0g　脂質 19.6g　糖質 106.9g

●焼きシューマイ	
赤 肉シューマイ	60
●鶏肉とはるさめのスープ	
赤 鶏肉	19.5
料理酒	0.65
黄 はるさめ	6.5
緑 たまねぎ	32.5
緑 チンゲンサイ	19.5
緑 にんじん	13
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
●ツナともやしのいためもの	
赤 ツナ缶	13
緑 ブラックマッペもやし	39
黄 綿実油	0.26
塩	0.065
こいくちしょうゆ	0.39

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。

21（水） コッペパン 牛　乳 除去食（大豆） ブルーベリージャム	マカロニグラタン　ウインナーとキャベツのスープ　みかん（缶） **[マカロニグラタン]**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、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後にグリンピース、マカロニを加え、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、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。**[ウインナーとキャベツのスープ]**①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、しめじを加えて煮、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、「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。**[みかん（缶）]**①みかんは１人１/４０缶ずつである。 エネルギー 796kcal　たんぱく質 36.6g　脂質 23.2g　糖質 101.0g	●マカロニグラタン 赤　鶏肉　42 　ワイン（白）　1.26 黄　マカロニ（米粉）　8.4 緑　たまねぎ　42 緑　グリンピース（冷）　7 黄　綿実油　0.7 　塩　0.56 　こしょう（白）　0.042 黄　クリーム　4.2 黄　小麦粉（薄力粉）　3.5 赤　牛乳　28 赤　粉末チーズ　1.4 黄　パン粉（米粉）　0.7	●ウインナーとキャベツのスープ 赤　ウインナー　26 緑　キャベツ　45.5 緑　にんじん　13 緑　むきえだまめ（冷）　6.5 緑　しめじ　13 　塩　0.25 　こしょう　0.02 　うすくちしょうゆ　1.2 　チキンブイヨン　1.7 　水　150 ●みかん（缶） 緑　みかん（缶）　43
22（木） ごはん 牛　乳	肉じゃが　きゅうりの酢のもの　ごまかかいため　ソフト黒豆 **[肉じゃが]**①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。**[きゅうりの酢のもの]**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、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。**[ごまかかいため]**①たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。**[ソフト黒豆]**①ソフト黒豆は１人１袋ずつである。 エネルギー 739kcal　たんぱく質 29.3g　脂質 18.4g　糖質 104.4g	●肉じゃが 赤　牛肉　52 　料理酒　1.56 黄　じゃがいも　58.5 　糸こんにゃく　26 緑　たまねぎ　39 緑　にんじん　19.5 緑　さんどまめ（冷）　13 黄　綿実油　0.65 黄　砂糖　1.3 　みりん　0.65 　塩　0.13 　うすくちしょうゆ　3.9 　こいくちしょうゆ　3.25 赤　けずりぶし　0.91 　水　39	●きゅうりの酢のもの 緑　きゅうり　39 黄　砂糖　0.65 　塩　0.26 　米酢　0.91 ●ごまかかいため 緑　たけのこ（水煮）　28 黄　綿実油　0.42 　みりん　2.1 　こいくちしょうゆ　1.12 赤　かつおぶし（砕片）　0.98 黄　いりごま（白）　0.7 　水　1.4 ●ソフト黒豆 赤　ソフト黒豆（袋）　8
23（金） レーズンパン 牛　乳	ウインナーのケチャップソース　スープ　焼きツナキャベツ　おさつチップス **[ウインナーのケチャップソース]**①ウインナーソーセージはゆでる。（中心まで十分に加熱する）②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、水を合わせて煮、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、配缶時にウインナーソーセージにかける。**[スープ]**①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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、最後にグリンピースを加えて煮る。**[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。**[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 801kcal　たんぱく質 33.0g　脂質 29.2g　糖質 91.2g	●ウインナーのケチャップソース 赤　ウインナーソーセージ　40 黄　砂糖　0.5 　ケチャップ　3 　トンカツソース　1 　ウスターソース　0.3 黄　じゃがいもでん粉　0.1 　水　3.5 ●スープ 赤　鶏肉　26 　ワイン（白）　0.78 黄　じゃがいも　26 緑　たまねぎ　39 緑　にんじん　13 緑　グリンピース（冷）　6.5 緑　しめじ　13	塩　0.35 　こしょう　0.02 　うすくちしょうゆ　1.2 　チキンブイヨン　1.7 　水　150 ●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　0.39 　チキンブイヨン　0.26 黄　綿実油　0.39 ●おさつチップス 黄　おさつチップス（袋）　5
26（月） ごはん 牛　乳	豚丼　きゅうりのかつお梅風味　白玉だんご　きな粉（袋・白玉だんご） **[豚丼]**①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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。更ににんじん、たまねぎ、糸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、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、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。**[きゅうりのかつお梅風味]**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かつおぶし、梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。**[白玉だんご]**①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉（でん粉重量の２倍量の水でとく）でとろみをつける。②白玉だんごはゆでるか、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。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。**[きな粉（袋・白玉だんご）]**①きな粉は１人１袋ずつ添える。 エネルギー 758kcal　たんぱく質 28.3g　脂質 15.6g　糖質 122.5g	●豚丼 赤　豚肉　52 　料理酒　1.56 　糸こんにゃく　26 緑　たまねぎ　58.5 緑　にんじん　13 緑　青ねぎ　6.5 黄　綿実油　0.65 黄　砂糖　1.95 　みりん　1.3 　塩　0.26 　うすくちしょうゆ　1.95 　こいくちしょうゆ　5.2 赤　けずりぶし　0.65 　水　26	●きゅうりのかつお梅風味 緑　きゅうり　39 赤　かつおぶし（粉末）　0.13 緑　梅肉　0.65 黄　砂糖　0.39 　米酢　0.26 　うすくちしょうゆ　1.04 ●白玉だんご 黄　白玉だんご　50 黄　砂糖　1 　うすくちしょうゆ　0.5 黄　じゃがいもでん粉　0.3 　水　10 ●きな粉（袋・白玉だんご） 赤　きな粉（袋）　3
27（火） ごはん 牛　乳	あかうおのしょうゆだれかけ　みそ汁　ひじきのいため煮 **[あかうおのしょうゆだれかけ]**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、配缶時にあかうおにかける。**[みそ汁]**①こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。**[ひじきのいため煮]**①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。 エネルギー 688kcal　たんぱく質 31.6g　脂質 14.9g　糖質 99.6g	●あかうおのしょうゆだれかけ 赤　あかうお　60 　料理酒　1.8 　みりん　1.5 　うすくちしょうゆ　1.5 　水　1.5 ●みそ汁 赤　豚肉　13 黄　じゃがいも　26 緑　たまねぎ　39 緑　キャベツ　26 緑　こまつな（冷）　19.5 緑　しめじ　13 赤　赤みそ　11.5	赤　白みそ　4.6 赤　だしこんぶ　0.6 赤　けずりぶし　2.3 　水　150 ●ひじきのいため煮 赤　うすあげ（冷）　3.9 緑　にんじん　6.5 赤　ひじき　2.6 黄　綿実油　0.39 黄　砂糖　1.04 　こいくちしょうゆ　2.6 赤　だしこんぶ　0.052 赤　けずりぶし　0.195 　水　13
28（水） コッペパン 牛　乳 ソフトマーガリン	金時豆の中華おこわ　まる天と野菜のうま煮　パインアップル（カット缶） **[金時豆の中華おこわ]**①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、６０分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯を合わせる。②焼き物機に入れる１回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、２８０℃で立ち上げ、調理温度２５０℃、２５分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。**[まる天と野菜のうま煮]**①鶏肉は料理酒で下味をつける。まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、にんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、さんどまめを加えて煮、最後に水どきでん粉（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。 エネルギー 809kcal　たんぱく質 35.4g　脂質 23.9g　糖質 105.7g	●金時豆の中華おこわ 赤　焼き豚　8 黄　もち米　20 赤　金時豆(ドライパック)　5 緑　しめじ　5 　料理酒　0.5 　塩　0.1 　こしょう（白）　0.01 　こいくちしょうゆ　0.5 　チキンブイヨン　0.2 黄　ごま油　0.3 　水　20 ●まる天と野菜のうま煮 赤　まる天　39 赤　鶏肉　26	料理酒　0.78 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 緑　しょうが　0.65 黄　綿実油　0.65 　塩　0.39 　こしょう　0.026 　こいくちしょうゆ　3.9 　中華スープの素　0.39 黄　じゃがいもでん粉　1.3 　水　62.4 ●パインアップル（カット缶） 緑　パインアップル（カット缶）　58

大阪市教育委員会事務局　指導部保健体育担当給食グループ　06-6208-9143　ホームページURL　www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html

29（木） ごはん 牛　乳	牛肉と大豆のカレーライス　レタスとコーンのサラダ　棒チーズ **[牛肉と大豆のカレーライス]**①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、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、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、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。**[レタスとコーンのサラダ]**①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、６分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、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①の材料にかけ、あえる。**[棒チーズ]**①棒チーズは１人１本ずつである。 エネルギー 774kcal　たんぱく質 27.1g　脂質 22.3g　糖質 108.0g	●牛肉と大豆のカレーライス 赤　牛肉　39 黄　じゃがいも　39 赤　大豆（ドライパック）　10.4 緑　たまねぎ　45.5 緑　にんじん　26 緑　にんにく　0.65 黄　綿実油　0.65 　カレー粉　0.3 　塩　0.2 　ローレル　0.013 　カレールウの素(米粉)　14.6	水　110 ●レタスとコーンのサラダ 緑　レタス　39 緑　コーン（冷）　13 黄　砂糖　0.91 　塩　0.26 　米酢　1.04 　うすくちしょうゆ　0.26 黄　綿実油　0.52 ●棒チーズ 赤　棒チーズ　10
30（金） 黒糖パン 牛　乳	かつおのガーリックマリネ焼き　押麦のスープ　グリーンアスパラガスのソテー **[かつおのガーリックマリネ焼き]**①かつおはにんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かつ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℃、１３分間、焼き物機で焼く。**[押麦のスープ]**①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、押麦を加えて煮、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。**[グリーンアスパラガスのソテー]**①グリーンアスパラガスはゆでる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、コーン、グリーンアスパラガスの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。 エネルギー 728kcal　たんぱく質 39.6g　脂質 20.5g　糖質 86.5g	●かつおのガーリックマリネ焼き 赤　かつお　50 緑　にんにく　0.3 　塩　0.05 　こしょう（白）　0.03 黄　ノンエッグドレッシング　8 ●押麦のスープ 赤　鶏肉　19.5 　ワイン（白）　0.65 黄　押麦　6.5 黄　じゃがいも　26 緑　たまねぎ　45.5 緑　にんじん　13	緑　パセリ　0.65 　塩　0.35 　こしょう　0.02 　うすくちしょうゆ　1.2 　チキンブイヨン　1.7 　水　150 ●グリーンアスパラガスのソテー 赤　ベーコン　6.5 緑　グリーンアスパラガス　32.5 緑　コーン（冷）　6.5 黄　綿実油　0.26 　塩　0.065 　こしょう　0.013

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）

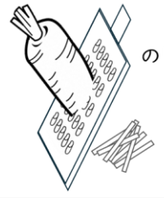
給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。
献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

5月８日　（木）

新献立（しんこんだて）

にんじんしりしり風

沖縄県の家庭料理の一つに「にんじんシリシリー」があります。「シリシリー器」と呼ばれるおろし金を使い、すりおろしたにんじんをいため、卵でとじた料理です。

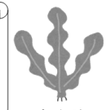


また「シリシリー」は、すりおろす時の音の「すりすり」を表す沖縄県の方言です。

給食では、細切りにしたにんじん、ささみ、かつおぶしと調味料を混ぜ合わせ、焼き物機で焼きます。卵は使用していません。

5月１２日（月）

わかたけ煮


わかめ

たけのこ

「わかたけ煮」とは、「わかめ」と「たけのこ」を使った煮物です。

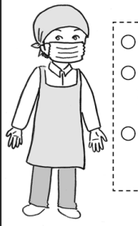
春が旬のわかめとたけのこは、「春先の出会いもの」といわれ、煮物や汁物によく組み合わされます。

大阪府では、泉州地域（岸和田市、貝塚市、和泉市）や島本町などの山間部などでたけのこが生産されています。
今日のわかたけ煮は、大阪産の「たけのこ」を使っています。

5月２２日（木）

給食当番の服装

給食当番には、安全で衛生的に給食を準備する役割があります。



○　清潔なエプロンや給食着を着ましょう。
○　髪の毛は、三角巾や帽子の中に入れます。髪の毛が長い人は、束ねておきましょう。
○　マスクは、鼻と口を覆うようにきちんとつけましょう。

★給食当番は、石けんで手を洗い、服装を整え、給食の準備をしましょう。