

1 (木)	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				塩 0.35			
	[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、水を含わせて煮、水ときでん粉（てん粉重量の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、チキンブイオンで味つけし、最後にグリー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、チキンブイオン、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。				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				こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 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 チキンブイオン 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			
	エネルギー 789kcal たんぱく質 32.8g 脂質 29.1g 糖質 88.8g											
コッパン	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				料理酒 0.78			
	[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、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。				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				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			
	エネルギー 806kcal たんぱく質 32.1g 脂質 30.3g 糖質 97.7g											
ごはん	きびなごてんぷら みそ汁 わかたけ煮				●きびなごてんぷら				赤 白みそ 4.6			
	[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、湯を含わせて煮立て、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。				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 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			
	エネルギー 750kcal たんぱく質 27.6g 脂質 21.2g 糖質 108.2g											
ごはん	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				シチュールウの素 14.3			
	[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。				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				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			
	エネルギー 806kcal たんぱく質 34.4g 脂質 25.4g 糖質 96.3g											
黒糖パン	ブルコギ とうふとわかめのスープ さんどまめのナムル				●ブルコギ				緑 にんじん 13			
	[ブルコギ]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、すりごまを含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、米酢を含わせて煮、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。				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 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			
	エネルギー 713kcal たんぱく質 30.8g 脂質 20.1g 糖質 98.5g											
ごはん	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				ウスターソース 1.4			
	[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、チキンブイオンで味つけし、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。[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。				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				こいくちしょうゆ 1.12 チキンブイオン 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			
	エネルギー 775kcal たんぱく質 33.3g 脂質 22.6g 糖質 97.5g											

13 (火)	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				●きゅうりの酢のもの			
	[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。				赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 じゃがいも 58.5 糸こんにゃく 26 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				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 (水蒸) 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 (碎片) 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			
	エネルギー 739kcal たんぱく質 29.3g 脂質 18.4g 糖質 104.4g											
14 (水)	さけのみそ焼き 五目汁 えんどうの卵とし 焼きのり				●さけのみそ焼き				赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150			
	[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、えのきだけを加えて煮、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。[えんどうの卵とし] [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、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時に盛りつけたご飯に添える。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。				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 えのきだけ 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 ●えんどうの卵とし 赤 鶏肉 10.4 赤 鶏卵 (液卵) 19.5 緑 えんどう (グリーンピース) 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			
	エネルギー 716kcal たんぱく質 37.6g 脂質 17.0g 糖質 98.7g											
15 (木)	トンカツ ミネストローネ 和なし (カット缶)				●トンカツ				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			
	[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。				赤 ートンカツ 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				赤 鶏肉 13 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			
	エネルギー 842kcal たんぱく質 31.9g 脂質 31.2g 糖質 100.6g											
16 (金)	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)				●みそ汁			
	[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、えのきだけを加えて煮、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。				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				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 えのきだけ 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 (パースト) 10 黄 上新粉 8 緑 抹茶 0.1 黄 砂糖 5 水 10			
	エネルギー 727kcal たんぱく質 30.8g 脂質 14.2g 糖質 113.3g											
19 (月)	マカロニグラタン ウィンナーとキャベツのスープ みかん (缶)				●マカロニグラタン				●ウィンナーとキャベツのスープ			
	[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なからいりする。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)最後にグリーンピース、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。[ウィ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、ウィンナー、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。				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 グリーンピース (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				赤 ウィンナー 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			
	エネルギー 843kcal たんぱく質 37.1g 脂質 23.4g 糖質 111.4g											
20 (火)	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				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			
	[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。				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				赤 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			
	エネルギー 796kcal たんぱく質 31.5g 脂質 22.0g 糖質 113.6g											

21 (水)	タコライス　とうふともすくのとろり汁　にんじんしりしり風		●タコライス	●とうふともすくのとろり汁
	[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、最後にグリー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。[とうふともすくのとろり汁]①もすくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、えのきだけ、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、もすくを加えて煮る。[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。		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　グリーンピース（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	赤　とうふ（冷）26 緑　白ねぎ　6.5 緑　えのきだけ　13 赤　もすく（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　けすりぶし　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（碎片）0.39
エネルギー 723kcal　たんぱく質 30.0g　脂質 19.6g　糖質 101.9g				
22 (木)	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	緑　パセリ　0.65
	[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。		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	赤　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
エネルギー 760kcal　たんぱく質 39.4g　脂質 27.1g　糖質 80.4g				
23 (金)	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	●きゅうりのかつお梅風味
	[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。けす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。		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　けすりぶし　0.65 水　26	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
エネルギー 758kcal　たんぱく質 28.3g　脂質 15.6g　糖質 122.5g				
26 (月)	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	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　スパゲッティ　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
	[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	
27 (火)	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	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
	[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。はるさめはさつとゆでてもし、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	
28 (水)	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	赤　白みそ　4.6 赤　だしこんぶ　0.6 赤　けすりぶし　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 砂糖　1.04 緑　キャベツ　26 こいくちしょうゆ　2.6 緑　こまつな（冷）19.5 緑　しめじ　13 赤　赤みそ　11.5
	[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、けす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、けす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	

29 (木)	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	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 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 赤　水　20 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
	[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　焼き豚　8 黄　もち米　20 緑　金時豆（ドライパック）5 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 ごま油　0.3 赤　水　20	エネルギー 787kcal　たんぱく質 35.5g　脂質 17.4g　糖質 113.2g
30 (金)	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	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 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
	[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。		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	エネルギー 774kcal　たんぱく質 27.1g　脂質 22.3g　糖質 108.0g

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13日(火)

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。

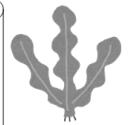


- 清潔なエプロンや給食着を着ましょう。
- 髪の毛は、さんかくきん三角巾や帽子の中に入れます。
- かみ髪の毛が長い人は、束ねておきましょう。
- マスクは、鼻と口をおお覆うようにきちんとつけましょう。

★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。

5月7日（水）

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せられます。

大阪府では、泉州地域（かいづか岸和田市、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。

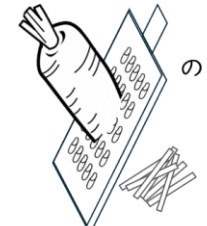
今日のわかたけ煮は、大阪産の「たけのこ」を使っています。

5月21日(水)

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」があります。「シリシリ器」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」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。