

1 (木)	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	
	[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。		赤 牛肉 39 黄 ジャがいも 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		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 10 赤 棒チーズ	
	エネルギー 774kcal たんぱく質 27.1g 脂質 22.3g 糖質 108.0g					
2 (金)	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、チキンブイオンで味つけし、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 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 チキンブイオン 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					
7 (水)	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ただけのこはゆでる。②綿実油を熱し、ただけのこをいため、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 ジャがいも 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 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 ただけのこ(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(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					
8 (木)	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	
	[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る、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。		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 ジャがいも 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 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	
	エネルギー 688kcal たんぱく質 31.6g 脂質 14.9g 糖質 99.6g					
9 (金)	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	
	[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。		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		赤 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	
	エネルギー 773kcal たんぱく質 35.4g 脂質 25.1g 糖質 91.5g					
12 (月)	タコライス とうふともずくのとりり汁 にんじんしりしり風		●タコライス		●とうふともずくのとりり汁	
	[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。[とうふともずくのとりり汁]①もすくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる、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 けずりぶし 2.3 水 150 ●にんじんしりしり風 赤 ささみ(油揚げ) 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					

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。

13 (火)	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		赤 豚肉 49 黄 ジャがいも 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		赤 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 763kcal たんぱく質 33.1g 脂質 22.5g 糖質 95.1g					
14 (水)	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る、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ただけのこはゆでる。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る、ただ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 ただけのこ(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					
15 (木)	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、えのきだけを加えて煮、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。		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 えのきだけ 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					
16 (金)	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 ジャがいも 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		●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 863kcal たんぱく質 34.8g 脂質 25.7g 糖質 108.1g					
19 (月)	焼きシューマイ 鶏肉とほろさめのスープ 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	
	[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。[鶏肉とほろさめのスープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。ほろ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)のもとし汁も使用)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、最後にはほろさめを加えて煮る。[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。		赤 肉シューマイ 60 ●鶏肉とほろさめのスープ 赤 鶏肉 19.5 料理酒 0.65 黄 ほろさめ 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		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	
	エネルギー 728kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.6g 糖質 106.9g					
20 (火)	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、チキンブイオンで味つけし、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 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 13		塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 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 738kcal たんぱく質 39.5g 脂質 20.6g 糖質 87.9g					

21 (水)	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） 赤 鶏肉 39 緑 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 黄 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（ペースト） 10 黄 上新粉 8 緑 抹茶 0.1 黄 砂糖 5 水 10
ごはん 牛乳	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。		
	エネルギー 727kcal たんぱく質 30.8g 脂質 14.2g 糖質 113.3g		
22 (木)	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 赤 豚肉 39 緑 料理酒 1.17 緑 キャベツ 39 緑 ビーマン 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 黄 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 えのきだけ 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
ごはん 牛乳	【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、えのきだけ、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		
23 (金)	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 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	●ウィンナーとキャベツのスープ 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
レーズンパン 牛乳	【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らひりする。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。		
除去食 （大豆）	エネルギー 803kcal たんぱく質 36.8g 脂質 23.2g 糖質 103.1g		
26 (月)	さけのみぞ焼き 五目汁 えんどうの卵とじ 焼きのり	●さけのみぞ焼き 赤 さけ（角） 65 黄 砂糖 0.72 黄 みりん 0.72 うすくちしょうゆ 1.2 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 黄 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
ごはん 牛乳	【さけのみぞ焼き】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、最後に青ねぎを加えて煮る。【えんどうの卵とじ】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。		
除去食 （卵）	エネルギー 716kcal たんぱく質 37.6g 脂質 17.0g 糖質 98.7g		
27 (火)	ウィ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	●ウィンナーのケチャップソース 赤 ウィンナーソーセージ 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
コッパパン 牛乳	【ウィンナーのケチャップソース】①ウィ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、水に合わせて煮、水とぎでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつけ、配缶時にウィ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。		
ソフト マーガリン	エネルギー 816kcal たんぱく質 32.7g 脂質 35.7g 糖質 81.6g		
28 (水)	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 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 黄 じゃがいも 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
ごはん 牛乳	【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		

29 (木)	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 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
ごはん 牛乳	【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、水とぎでん粉（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		
30 (金)	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 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 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
黒糖パン 牛乳	【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、最後に水とぎでん粉（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 777kcal たんぱく質 35.6g 脂質 17.3g 糖質 111.8g		

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12日（月）

しんこんだて
新献立

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7日（水）

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^{かみ}の毛は、三角巾や帽子の中に入れます。
- 髪^{かみ}の毛が長い人は、束ね^{おめ}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。

5月14日（水）

にわかたけ煮

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^{しゅん}のわかめとたけのこは、「春先の出会いもの」といわれ、煮物^{にもの}や汁物^{しるもの}によく組み合わせられます。

大阪府では、泉州地域（岸和田市^{かいづか}、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。