

2 (月)	チキントマトスパゲッティ キャベツのピクルス ミニフィッシュ		●チキントマトスパゲッティ	こしょう(粗挽)	0.041
	[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[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。		赤 鶏肉 33.8 ワイン(白) 1.08 赤 ウィンナー 20.3 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 54 緑 トマト(缶) 27 緑 にんじん 13.5 緑 ピーマン 13.5 緑 にんにく 0.68 黄 オリーブ油 0.68 塩 0.68	うすくちしょうゆ 4.1 バジル 0.014 ※塩 1 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.26	
		エネルギー 628kcal たんぱく質 31.7g 脂質 19.1g 糖質 75.3g		●ミニフィッシュ	赤 ミニフィッシュ(袋) 5
3 (火)	チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ		●チンジャオニューロウスー	緑 チンゲンサイ	26
	[チンジャオニューロウスー]①牛肉はこいくちしょうゆで下味をつける。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、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、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。[中華みそスープ]①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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。[えだまめ]①えだまめは塩ゆでするか(沸とう後10分間)、または、塩で下味をつけ、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。		赤 牛肉 56 こいくちしょうゆ 1.68 緑 ピーマン 21 緑 たけのこ(水煮) 14 緑 しょうが 0.84 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 0.84 オイスターソース 1.12 黄 じゃがいもでん粉 0.42	緑 たまねぎ 19.5 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 しいたけ(乾) 0.65 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 赤 赤みそ 8 中華スープの素 0.6 水 150	
		エネルギー 723kcal たんぱく質 34.5g 脂質 19.9g 糖質 97.4g		●えだまめ	緑 えだまめ(冷) 15
こはん	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 きゅうりのゆず風味		●豚ひき肉とにらのそぼろ丼	緑 オクラ	6.5
	[豚ひき肉とにらのそぼろ丼]①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。②いたまれば、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしでだしをとり、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)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、最後にオクラを加えて煮る。[きゅうりのゆず風味]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砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。		赤 豚ひき肉 52 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 19.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 1.95 こいくちしょうゆ 3.25	赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6 赤 にぼし 2.3 水 150	●きゅうりのゆず風味 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1.3 塩 0.13 米酢 0.78
		エネルギー 706kcal たんぱく質 29.9g 脂質 17.9g 糖質 101.6g		●みそ汁	赤 うすあげ(冷) 6.5
こはん	カレーマカロニグラタン てば豆のスープ ぶどうゼリー		●カレーマカロニグラタン	緑 ぶどうゼリー	40
	[カレーマカロニグラタン]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、カレー粉、ウスターソース、カレールウの素(カレールウの素の1、5倍量のぬるま湯でとく)で味つけし、上新粉、湯を加えて煮る。②煮上がれば、グリーンピース、マカロニを加え、ミニバットに入れ、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。[てば豆のスープ]①豚肉はワインで下味をつける。てば豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る)②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、てば豆を加えて煮、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。[ぶどうゼリー]①ぶどうゼリーは1人1コずつである。		赤 鶏肉 35 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 1.4 こしょう 0.028 カレー粉 0.14 ウスターソース 1.4 カレールウの素(米粉) 5.6 黄 上新粉 2.1 黄 パン粉(米粉) 0.7 水 32.2	赤 豚肉 26 ワイン(白) 0.78 赤 てば豆(乾) 6.5 緑 キャベツ 32.5 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	●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40
5 (木)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 さんどまめのごまあえ		●豚肉の梅風味焼き	緑 にんじん	13
	[豚肉の梅風味焼き]①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油を合わせて下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。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。[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、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[さんどまめのごまあえ]①いりごまはえ。②さんどまめはゆでる。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。		赤 豚肉 64.8 緑 ピーマン 21.6 緑 梅肉 2.9 黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 39 黄 ねりごま 1.3 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 1.69 黄 いりごま(白) 0.65
		エネルギー 783kcal たんぱく質 35.3g 脂質 21.0g 糖質 103.1g		●五目汁	赤 とうふ(冷) 19.5
こはん	豚肉の梅風味焼き 五目汁 さんどまめのごまあえ		●豚肉の梅風味焼き	緑 にんじん	13
	[豚肉の梅風味焼き]①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油を合わせて下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。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。[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、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[さんどまめのごまあえ]①いりごまはえ。②さんどまめはゆでる。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。		赤 豚肉 64.8 緑 ピーマン 21.6 緑 梅肉 2.9 黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 39 黄 ねりごま 1.3 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 1.69 黄 いりごま(白) 0.65
		エネルギー 718kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.3g 糖質 98.5g		●五目汁	赤 とうふ(冷) 19.5
9 (月)	いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 きゅうりのバジル風味サラダ		●いかてんぷら	こしょう	0.026
	[いかてんぷら]①いか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℃) [フレッシュトマトのスープ煮]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じゃがいもが半は柔らかくなれば、トマト、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、「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。[きゅうりのバジル風味サラダ]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、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。		赤 いかてんぷら 60 黄 なたね油 9	うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91	●きゅうりのバジル風味サラダ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 ワインビネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 バジル 0.013 黄 綿実油 0.39
		エネルギー 879kcal たんぱく質 34.9g 脂質 30.8g 糖質 103.0g		●きゅうりのバジル風味サラダ	緑 きゅうり 39
おさつパン	豚肉の梅風味焼き 五目汁 さんどまめのごまあえ		●豚肉の梅風味焼き	緑 にんじん	13
	[豚肉の梅風味焼き]①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油を合わせて下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。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。[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、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[さんどまめのごまあえ]①いりごまはえ。②さんどまめはゆでる。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。		赤 豚肉 64.8 緑 ピーマン 21.6 緑 梅肉 2.9 黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 39 黄 ねりごま 1.3 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 1.69 黄 いりごま(白) 0.65
		エネルギー 718kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.3g 糖質 98.5g		●さんどまめのごまあえ	緑 さんどまめ 39
牛乳	豚肉の梅風味焼き 五目汁 さんどまめのごまあえ		●豚肉の梅風味焼き	緑 にんじん	13
	[豚肉の梅風味焼き]①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油を合わせて下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。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。[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、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[さんどまめのごまあえ]①いりごまはえ。②さんどまめはゆでる。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。		赤 豚肉 64.8 緑 ピーマン 21.6 緑 梅肉 2.9 黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 39 黄 ねりごま 1.3 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 1.69 黄 いりごま(白) 0.65
		エネルギー 718kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.3g 糖質 98.5g		●さんどまめのごまあえ	緑 さんどまめ 39
除去食(大豆)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 さんどまめのごまあえ		●豚肉の梅風味焼き	緑 にんじん	13
	[豚肉の梅風味焼き]①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油を合わせて下味をつける。②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。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。[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、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[さんどまめのごまあえ]①いりごまはえ。②さんどまめはゆでる。③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。		赤 豚肉 64.8 緑 ピーマン 21.6 緑 梅肉 2.9 黄 砂糖 0.86 料理酒 2.02 こいくちしょうゆ 1.4 黄 綿実油 0.72	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 39 黄 ねりごま 1.3 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 1.69 黄 いりごま(白) 0.65
		エネルギー 718kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.3g 糖質 98.5g		●さんどまめのごまあえ	緑 さんどまめ 39

10 (火)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 魚ひじきそぼろ			●鶏肉の甘辛焼き	赤 白みそ 4.6	
	[鶏肉の甘辛焼き]①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。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、最後にこまつなを加えて煮る。[魚ひじきそぼろ]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、魚ミンチをいため、料理酒をかける。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。			赤 鶏肉 62.1 緑 たまねぎ 27.6 料理酒 1.93 黄 砂糖 1.79 みりん 1.79 こいくちしょうゆ 4.1	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	
ごはん				●みそ汁	赤 とうふ (冷) 19.5 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 キャベツ 32.5 緑 こまつな (冷) 19.5 緑 にんじん 13 赤 赤みそ 11.5	●魚ひじきそぼろ 赤 魚ミンチ 21 料理酒 0.7 緑 しそ 0.42 赤 ひじき 1.4 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 1.95
牛乳	エネルギー 714kcal たんぱく質 34.9g 脂質 16.1g 糖質 103.2g					
11 (水)	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし (カット缶)			●和風カレー丼	赤 豚肉 56 赤 うすあげ (冷) 7 緑 たまねぎ 70 緑 にんじん 14 緑 青ねぎ 7 緑 しょうが 0.7 カレー粉 0.28 黄 綿実油 0.7 塩 0.42 カレールウの素(米粉) 9.8	こいくちしょうゆ 2.7 赤 けずりぶし 1.26 水 56
	ごはん				●オクラの甘酢あえ 緑 オクラ 26 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.26	
牛乳	エネルギー 755kcal たんぱく質 28.9g 脂質 19.8g 糖質 110.6g				●和なし (カット缶) 緑 和なし (カット缶) 58	
12 (木)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ			●鶏肉とかぼちゃのシチュー	赤 鶏肉 45.5 ワイン (白) 1.43 赤 ベーコン 6.5 緑 かぼちゃ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 グリンピース (冷) 6.5 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	●ミックス海そうのサラダ 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 13 赤 ミックス海そう (冷) 3.9 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 米酢 0.91 うすくちしょうゆ 1.04 黄 綿実油 0.52
	コッパパン				●オレンジ 緑 オレンジ 30	
牛乳	エネルギー 782kcal たんぱく質 32.3g 脂質 23.8g 糖質 99.0g					
いちごジャム	さごしのおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため おさつチップス			●さごしのおろししょうゆかけ	赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	
	[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いた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230℃、15分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかけける。[みそ汁]①わかめ (乾) はもどす。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、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にわかめ (乾) を加えて煮る。[野菜いため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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。			●みそ汁 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ (乾) 0.65 赤 赤みそ 11.5	●野菜いため 赤 豚肉 15 緑 キャベツ 26 緑 ピーマン 13 黄 綿実油 0.39 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.65	
13 (金)	エネルギー 733kcal たんぱく質 32.7g 脂質 18.4g 糖質 102.7g			●おさつチップス 黄 おさつチップス (袋) 5		
ごはん	サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング 固形チーズ			●サーモンフライ	赤 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	
	[サーモンフライ]①サーモンフライは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [豆乳スープ]①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、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。②煮上がれば、コーン、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、野菜パイオンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。最後に豆乳を加えて煮る。[キャベツのゆずドレッシング]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、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[固形チーズ]①固形チーズは1人1コずつである。			黄 サーモンフライ 50 黄 なたね油 8 ●豆乳スープ 赤 ベーコン 6.5 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 コーン (冷) 13 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.65 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.2 こしょう (白) 0.02	うすくちしょうゆ 1.2 野菜パイオン 1.2 赤 豆乳 12 水 138	
パン7キンパン				●キャベツのゆずドレッシング 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 米酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.39	●ゆず (果汁) 0.65 黄 綿実油 0.39	
牛乳	エネルギー 791kcal たんぱく質 32.8g 脂質 30.8g 糖質 85.3g			●固形チーズ 赤 固形チーズ 10		
16 (月)	八宝菜 あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ			●八宝菜	水 10.4 ●あつあげの中華みそだれかけ 赤 あつあげ (冷) 50 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 黄 テンメンジャン 2 黄 砂糖 1 こいくちしょうゆ 0.8 水 1 黄 ごま油 0.4	
	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ (乾) はもどす。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ (乾) の順にいためる。③いたまれば、湯 (しいたけ (乾) のもとし汁も使用) を加え、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、「卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、水とでん粉 (でん粉重量の2倍量の水でとく) でとろみをつける。[あつあげの中華みそだれかけ]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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにかけける。[もやしの中華あえ]①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。			赤 豚肉 39 料理酒 1.17 赤 うすら卵 (水煮) 26 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 ピーマン 13 しいたけ (乾) 1.3 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 黄 じゃがいもでん粉 1.3	●もやし 黄 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 米酢 0.78 ごま油 0.39	
17 (火)	エネルギー 766kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.0g 糖質 99.8g					

18 (水)	ごはん 牛乳	豚肉のごまみそ焼き 五目汁 ツナともやしのいたためもの	●豚肉のごまみそ焼き	緑 青ねぎ 6.5
		[豚肉のごまみそ焼き]①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、ピーマン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、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17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、鶏肉、にんじん、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。[ツナともやしのいたためもの]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 豚肉 53.6 緑 たまねぎ 26.8 緑 ピーマン 6.7 黄 ねりごま 2.7 黄 砂糖 0.67 こいくちしょうゆ 3.22 赤 赤みそ 2.41 黄 いりごま(白) 1.3 ●五目汁 赤 鶏肉 13 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 13	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
		エネルギー 724kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.2g 糖質 95.5g	●ツナともやしのいたためもの 赤 ツナ缶 6.5 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 0.52	
19 (木)	ごはん 牛乳	鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー	●鶏肉のカレー風味焼き	緑 グリンピース(冷) 6.5
		[鶏肉のカレー風味焼き]①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。②①の鶏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、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。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、最後にグリンピースを加えて煮る。[ツナとさんどまめのソテー]①ツナは十分に油をきる。さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんどまめ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	赤 鶏肉 63 緑 たまねぎ 26 塩 0.39 こしょう(粗挽) 0.026 ガーリック 0.013 カレー粉 0.26 黄 綿実油 0.52 ●スープ 赤 豚肉 26 赤 ワイン(白) 0.78 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 39 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 チキンブイヨン 1.7 水 150 ●ツナとさんどまめのソテー 赤 ツナ缶 6.5 緑 さんどまめ 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.13 こしょう 0.013
		エネルギー 739kcal たんぱく質 41.5g 脂質 21.5g 糖質 83.7g	●マーボーはるさめ 赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 黄 はるさめ 11.7 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 しいたけ(乾) 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.4 黄 砂糖 0.26	塩 0.26 こいくちしょうゆ 4.16 赤 赤みそ 5.2 水 65 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 チンゲンサイ 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 2.08 ●いり黒豆 赤 いり黒豆(袋) 5
20 (金)	ごはん 牛乳	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆	●マーボーはるさめ	塩 0.26
		[マーボーはるさめ]①はるさめはさつとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。砂糖、塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順にいため、湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、はるさめを加え、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[チンゲンサイともやしの甘酢あえ]①もやしはゆでるか、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。チンゲンサイはゆでる。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[いり黒豆]①いり黒豆は1人1袋ずつである。	赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 32.5 黄 はるさめ 11.7 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 にら 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 しいたけ(乾) 0.65 黄 綿実油 0.65 トウバンジャン 0.4 黄 砂糖 0.26	塩 0.26 こいくちしょうゆ 4.16 赤 赤みそ 5.2 水 65 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 チンゲンサイ 19.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.56 うすくちしょうゆ 2.08 ●いり黒豆 赤 いり黒豆(袋) 5
		エネルギー 758kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.0g 糖質 108.0g	●鶏肉のバジル焼き 赤 豚肉 60.3 緑 たまねぎ 26.8 赤 ワイン(白) 1.88 塩 0.54 こしょう 0.027 バジル 0.054 黄 綿実油 0.67 ●鶏肉とキャベツのスープ 赤 鶏肉 26 赤 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13	緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 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 ●うすら豆のグラッセ 赤 うすら豆(乾) 6.5 黄 砂糖 2.6 塩 0.13 黄 オリーブ油 0.26 水 19.5
23 (月)	黒糖パン 牛乳	豚肉のバジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うすら豆のグラッセ	●豚肉のバジル焼き	緑 グリンピース(冷) 6.5
		[豚肉のバジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、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。[鶏肉とキャベツのスープ]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、キャベツの順に加えて煮る。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、最後にグリンピースを加えて煮る。[うすら豆のグラッセ]①うすら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うすら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うすら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮あめ、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 豚肉 60.3 緑 たまねぎ 26.8 赤 ワイン(白) 1.88 塩 0.54 こしょう 0.027 バジル 0.054 黄 綿実油 0.67 ●鶏肉とキャベツのスープ 赤 鶏肉 26 赤 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13	緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 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 ●うすら豆のグラッセ 赤 うすら豆(乾) 6.5 黄 砂糖 2.6 塩 0.13 黄 オリーブ油 0.26 水 19.5
		エネルギー 728kcal たんぱく質 39.2g 脂質 22.4g 糖質 84.8g	●牛肉と野菜のいため煮 赤 牛肉 56 料理酒 1.68 つなこんにやく 21 赤 あつあげ(冷) 35 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 21 緑 さんどまめ(冷) 14 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 1.96 みりん 1.4	塩 0.14 こいくちしょうゆ 7 赤 けずりぶし 0.98 水 42 ●きゅうりともやしのおひたし 緑 きゅうり 26 緑 ブラックマッペもやし 13 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 1.95 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
24 (火)	ごはん 牛乳	牛肉と野菜のいため煮 きゅうりともやしのおひたし 焼きのり	●牛肉と野菜のいため煮	塩 0.14
		[牛肉と野菜のいため煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。つなこんにやくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、つなこんにやくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[きゅうりともやしのおひたし]①きゅうり、もやしは各々ゆでるか、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、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 牛肉 56 料理酒 1.68 つなこんにやく 21 赤 あつあげ(冷) 35 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 21 緑 さんどまめ(冷) 14 黄 綿実油 0.7 黄 砂糖 1.96 みりん 1.4	塩 0.14 こいくちしょうゆ 7 赤 けずりぶし 0.98 水 42 ●きゅうりともやしのおひたし 緑 きゅうり 26 緑 ブラックマッペもやし 13 黄 砂糖 0.78 こいくちしょうゆ 1.95 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
		エネルギー 729kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.4g 糖質 99.4g	●いわしてんぷら 赤 いわしてんぷら 52.5 黄 なたね油 8 黄 砂糖 0.5 みりん 1 米酢 1 こいくちしょうゆ 1.5 水 1	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 ●とりなっ葉いため 赤 ささみ(油漬け) 21 緑 だいこん葉(乾) 1.4 黄 綿実油 0.42 料理酒 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 こいくちしょうゆ 0.65 水 1.3
25 (水)	ごはん 牛乳	いわしてんぷら 五目汁 とりなっ葉いため	●いわしてんぷら	塩 0.46
		[いわしてんぷら]①いわしてんぷらは冷凍のまま熟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、配缶時にいわしてんぷらにかける。[五目汁]①たけのこはゆでる。わかめ(乾)はもどす。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、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[とりなっ葉いため]①だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 いわしてんぷら 52.5 黄 なたね油 8 黄 砂糖 0.5 みりん 1 米酢 1 こいくちしょうゆ 1.5 水 1 ●五目汁 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 たけのこ(水煮) 13 緑 にんじん 13 赤 わかめ(乾) 0.65	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 ●とりなっ葉いため 赤 ささみ(油漬け) 21 緑 だいこん葉(乾) 1.4 黄 綿実油 0.42 料理酒 1.04 うすくちしょうゆ 0.91 こいくちしょうゆ 0.65 水 1.3
		エネルギー 795kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.7g 糖質 104.7g		

26 (木)	和風焼きそば きざみのり (袋・和風焼きそば) オクラのかつお梅風味 まっ茶大豆 発酵乳	●和風焼きそば	●きざみのり (袋・和風焼きそば)
	[和風焼きそば]①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。[きざみのり (袋・和風焼きそば)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[オクラのかつお梅風味]①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8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、配缶時にオクラにかけ、あえる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は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 豚肉 56 料理酒 1.68 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 緑 キャベツ 49 緑 たまねぎ 49 緑 ピーマン 21 緑 にんじん 14 黄 綿実油 1.12 塩 0.28 こしょう 0.07 うすくちしょうゆ 4.2 こいくちしょうゆ 2.8	赤 きざみのり (袋) 0.8 ●オクラのかつお梅風味 緑 オクラ 26 赤 かつおぶし (粉末) 0.13 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.26 米酢 0.13 うすくちしょうゆ 0.65 ●まっ茶大豆 赤 まっ茶大豆 (袋) 6 ●発酵乳 赤 発酵乳 70
ミニコッパン	エネルギー 707kcal たんぱく質 35.3g 脂質 23.0g 糖質 79.5g		
27 (金)	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご (カット缶)	●ハヤシライス	●キャベツとコーンのサラダ
	[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、マッシュルームを加えて煮、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、水どき上新粉 (上新粉重量の3倍量の水でとく)を加えて煮こみ、最後にグリー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。[キャベツとコーンのサラダ]①キャベツ、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、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。[りんご (カット缶)]①りんごは1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 56 黄 ジャがいも 42 緑 たまねぎ 42 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 緑 マッシュルーム(水煮) 14 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 6.1 水 91.7 ●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.39 ●りんご (カット缶) 緑 りんご (カット缶) 58
ごはん	エネルギー 802kcal たんぱく質 28.2g 脂質 18.1g 糖質 123.1g		
牛乳			
30 (月)	えびのチリソース 中華スープ スライスチーズ	●えびのチリソース	●中華スープ
	[えびのチリソース]①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびにからませる。[中華スープ]①たけのこはゆでる。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、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。[スライスチーズ]①スライスチーズは1人1枚ずつである。	赤 えび 56 塩 0.07 こしょう 0.014 料理酒 1.68 黄 ジャがいもでん粉 8.4 黄 たね油 8.4 緑 たまねぎ 35 緑 しょうが 0.42 緑 にんにく 0.42 黄 綿実油 0.42 トウバンジャン 0.2 黄 砂糖 0.42 こいくちしょうゆ 1.12 ケチャップ 7	赤 焼き豚 13 緑 キャベツ 39 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 にんじん 13 緑 にら 6.5 緑 しいたけ (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 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20
黒糖パン	エネルギー 805kcal たんぱく質 38.5g 脂質 29.7g 糖質 89.3g		
牛乳			

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のになる食品

(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。

6月2日 (月)

よくかんで食べよう

おし歯を予防する

だ液が多く分泌されることによって、口の中を清潔にし、おし歯を予防します。



食べすぎを予防する

よくかむことで脳にある満腹中枢が刺激され満腹感が得られ食べすぎを防ぎます。



脳の働きをよくする

顎が動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなります。



消化、吸収をよくする

食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化、吸収がしやすくなります。



6月は **食育月間**

毎月19日は
「食育の日」

「食」についていろいろ考えてみましょう。

みんなと楽し
食事をしよう。

食べ物を大切に、感謝して食べよう。

大阪で作られている食べ物や、なにわの伝統野菜など身近な地場産物について調べてみよう。

6月4日 (水)



給食のだし



だしは、食品に含まれる成分を水で煮出したもので、
 「うま味」^{ふく}が含まれており、和食には欠かせないものです。
 給食では、だし^{こんぶ}昆布やけずり^{にぼ}節、煮干し
 などからだしをとっています。
 今日のみそ汁は、煮干し^{しる にぼ}からとった
 だしを使っています。

