

9(金)	あじのレモンマリネ てば豆のスープ煮 白桃(カット缶)	●あじのレモンマリネ	黄 ジャがいも 45.5
	[あじのレモンマリネ]①あじはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。[てば豆のスープ煮]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。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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、てば豆を加えて煮、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、最後にさんどまめを加えて煮る。[白桃(カット缶)]①白桃は1人1/30缶ずつである。	赤 あじ 25 黄 ジャがいもでん粉 5 黄 なたね油 4 緑 たまねぎ 10 黄 綿実油 0.2 緑 レモン 1.2 黄 砂糖 0.8 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 米酢 1.3 ワイン(白) 0.7	赤 てば豆(乾) 6.5 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 コーン(冷) 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.95 チキンブイヨン 1.04 水 91
おさつパン		●てば豆のスープ煮	●白桃(カット缶)
牛乳		赤 豚肉 19.5 ワイン(白) 0.65	緑 白桃(カット缶) 58
	エネルギー 828kcal たんぱく質 32.0g 脂質 22.3g 糖質 110.3g		
13(火)	れんこんのちらしずし(具) きざみのり(袋・れんこんのちらしずし) ぞう煮 ごまめ	●れんこんのちらしずし(具)	●ぞう煮
	[れんこんのちらしずし(具)]①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いした後、ぬるま湯でもとし、さっとゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんぴょう、コーンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。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・れんこんのちらしずし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[ぞう煮]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときんにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ごまめ]①かえりは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にかえりにからませる。	赤 豚肉 19.5 料理酒 0.65 緑 れんこん 26 緑 グリンピース(冷) 6.5 緑 コーン(冷) 6.5 緑 かんぴょう 1.3 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 5.2 塩 0.26 米酢 7.8 うすくちしょうゆ 3.25 赤 こんぶ(粉末) 0.39 ※塩 0.1	赤 鶏肉 19.5 黄 白玉もち 32.5 黄 さといも 19.5 緑 だいこん 32.5 緑 きんときんにんじん 19.5 緑 みつば 3.9 赤 白みそ 13.8 赤 赤みそ 6.9 赤 かつおぶし 3.5 水 150
ごはん		●きざみのり(袋・れんこんのちらしずし)	●ごまめ
牛乳		赤 きざみのり(袋) 0.8	赤 かえり 3 黄 砂糖 0.6 みりん 0.6 こいくちしょうゆ 0.3
正月の行事献立	エネルギー 763kcal たんぱく質 29.3g 脂質 13.5g 糖質 125.6g		
14(水)	ケチャップ煮 ささみと野菜のソテー りんご	●ケチャップ煮	ケチャップ 10.4
	[ケチャップ煮]①豚肉はワインで下味をつける。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、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、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。[ささみと野菜のソテー]①綿実油を熱し、コーン、もやし、ささみの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。(切裁後、食塩水につける)	赤 豚肉 52 ワイン(白) 1.56 黄 ジャがいも 45.5 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.52 塩 0.65 こしょう 0.013 ローレル 0.039	チキンブイヨン 0.78 水 65
黒糖パン		●ささみと野菜のソテー	赤 ささみ(油漬け) 13
牛乳		緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013	緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013
除去食(大豆)	エネルギー 772kcal たんぱく質 36.6g 脂質 23.0g 糖質 92.0g	●りんご	緑 りんご 63.5 ※塩 0.5
15(木)	さばのみそ煮 五目汁 きゅうりの甘酢づけ 発酵乳	●さばのみそ煮	緑 えのきたけ 13
	[さばのみそ煮]①だしこんぶを敷き、さばを入れ、水、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮含める。(だしこんぶは、落としぶたとしても使用する)②火をきってしばらくおいてから配缶する。[五目汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②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。[きゅうりの甘酢づけ]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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 さば(骨付き) 60 緑 しょうが 1 黄 砂糖 3.2 みりん 1 赤 赤みそ 5 赤 だしこんぶ 0.5 水 30	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
ごはん		●きゅうりの甘酢づけ	緑 きゅうり 39
牛乳		●五目汁	黄 砂糖 0.91 塩 0.13 米酢 1.3 うすくちしょうゆ 0.65
	エネルギー 734kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.6g 糖質 105.5g	●発酵乳	赤 発酵乳 70
		緑 青ねぎ 6.5	

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。

16(金)	豚肉と金時豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ サワーソテー 和なし(カット缶)	●豚肉と金時豆のカレーライス	水 110
	[豚肉と金時豆のカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため、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、金時豆を加えて煮、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。[焼きミニハンバーグ]①ハンバーグ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。②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。[サワーソテー]①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆで味つけする。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/30缶ずつである。	赤 豚肉 45.5 黄 ジャがいも 39 赤 金時豆(ドライパック) 9.1 緑 たまねぎ 52 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	●焼きミニハンバーグ 赤 ミニハンバーグ 30
ごはん		●サワーソテー	緑 キャベツ 35
牛乳		●和なし(カット缶)	緑 コーン(冷) 7 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 0.65 塩 0.13 ワインピネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.78
	エネルギー 835kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.4g 糖質 121.0g	緑 和なし(カット缶) 58	
19(月)	鶏肉のからあげ ハムと野菜の中華スープ もやしとコーンの中華あえ	●鶏肉のからあげ	緑 しいたけ(乾) 0.65
	[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[ハムと野菜の中華スープ]①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、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、ハム、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。[もやしとコーンの中華あえ]①もやし、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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 鶏肉 64.8 緑 しょうが 0.72 緑 にんにく 0.72 塩 0.43 こしょう 0.029 黄 ジャがいもでん粉 13 黄 なたね油 10	塩 0.25 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
コッパン		●ハムと野菜の中華スープ	●もやしとコーンの中華あえ
牛乳		赤 ハム 19.5 緑 たまねぎ 39 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 にんじん 13	緑 ブラックマッペもやし 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 米酢 1.69 うすくちしょうゆ 1.3 黄 ごま油 0.39
みかんジャム	エネルギー 858kcal たんぱく質 34.0g 脂質 34.8g 糖質 95.1g		
20(火)	さごしのみぞれかけ みそ汁 みずなの煮びたし おさつチップス	●さごしのみぞれかけ	赤 白みそ 4.6
	[さごしのみぞれかけ]①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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかけ。[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、はくさいの順に加えて煮る。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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[みずなの煮びたし]①みずなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つけする。③煮上がれば、みずなを加えて煮る。[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。	赤 さごし 60 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150	
ごはん		●みずなの煮びたし	赤 豚肉 6.5
牛乳		●みそ汁	緑 みずな 32.5 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.95
	エネルギー 715kcal たんぱく質 32.0g 脂質 18.0g 糖質 101.8g	赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 26 緑 にんじん 13 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 11.5	赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13
21(水)	ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ スライスチーズ 洋なし(カット缶)	●ビーフシチュー	ウスターソース 2.1
	[ビーフシチュー]①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、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。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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、チキンブイヨンで味つけし、水とき上新粉(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。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでるか、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、こしょう、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、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。[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。[洋なし(カット缶)]①洋なしは1人1/30缶ずつである。	赤 牛肉 56 ワイン(白) 1.7 黄 ジャがいも 49 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 28 緑 グリンピース(冷) 7 黄 綿実油 0.7 ケチャップ 7 トマトピューレ 4.2 黄 砂糖 0.42 塩 0.28 こしょう 0.042 ローレル 0.028 トンカツソース 2.8	チキンブイヨン 1.4 黄 上新粉 7 水 105
黒糖パン		●ブロッコリーのサラダ	緑 ブロッコリー 26
牛乳		●スライスチーズ	黄 砂糖 0.65 こしょう 0.013 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.91
	エネルギー 869kcal たんぱく質 38.4g 脂質 28.8g 糖質 101.1g	●洋なし(カット缶)	黄 綿実油 0.39 赤 スライスチーズ 20 緑 洋なし(カット缶) 58

22 (木)	豚肉のスタミナ焼き 五目汁 きくなとはくさいのおひたし	●豚肉のスタミナ焼き	緑 にんじん	13	
	[豚肉のスタミナ焼き]①豚肉はんにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。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200℃、17分間、焼き物機で焼く。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。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、鶏肉、にんじん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、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。[きくなとはくさいのおひたし]①はくさい、きくなは各々ゆでる。②砂糖、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。	赤 豚肉	60	赤 わかめ(乾)	0.65
ごはん	牛乳	緑 たまねぎ	27	塩	0.46
		緑 にんにく	0.39	うすくちしょうゆ	4.6
ごはん	牛乳	黄 砂糖	0.65	赤 だしこんぶ	0.6
		こいくちしょうゆ	3.12	赤 けずりぶし	2.3
ごはん	牛乳	赤 白みそ	2.6	水	1.50
		●五目汁		●きくなとはくさいのおひたし	
23 (金)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆	赤 鶏肉	26	緑 はくさい	3.9
	[筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ(乾)、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのごまいため]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩で味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	料理酒	0.78	緑 きくな	1.3
ごはん	牛乳	赤 うすあげ(冷)	6.5	黄 砂糖	0.78
		緑 ブラックマッペもやし	1.95	うすくちしょうゆ	1.95
23 (金)	筑前煮	赤 鶏肉	42	こいくちしょうゆ	2.8
	[筑前煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ(乾)、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのごまいため]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩で味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[まっ茶大豆]①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	料理酒	1.3	赤 けずりぶし	1.3
ごはん	牛乳	緑 れんこん	42	●ツナとキャベツのごまいため	
		緑 ごぼう	28	赤 ツナ缶	1.3
ごはん	牛乳	緑 にんじん	28	緑 キャベツ	3.9
		緑 さんどまめ(冷)	1.4	黄 綿実油	0.39
ごはん	牛乳	緑 しいたけ(乾)	0.7	塩	0.065
		黄 綿実油	0.7	黄 いりごま(白)	0.65
ごはん	牛乳	黄 砂糖	1.4	●まっ茶大豆	
		黄 砂糖	1.4	赤 まっ茶大豆(袋)	6
26 (月)	はくさいのとりみ煮 あつあげのピリ辛しょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	赤 鶏肉	42	水	4.9
	[はくさいのとりみ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、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、シチュールウの素で味つけし、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。[あつあげのピリ辛しょうゆかけ]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。[豚肉とさんどまめのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。②いたまれば、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけする。	●はくさいのとりみ煮	黄 ジャがいもでん粉	2.1	
コッパン	牛乳	赤 鶏肉	42	水	4.9
		料理酒	1.3	●あつあげのピリ辛しょうゆかけ	
ごはん	牛乳	緑 はくさい	56	赤 あつあげ(冷)	5.0
		緑 たまねぎ	3.5	黄 砂糖	1
ごはん	牛乳	緑 チンゲンサイ	2.1	こいくちしょうゆ	1.6
		緑 にんじん	2.1	トウバンジャン	0.1
いちご	ジャム	緑 しいたけ(生)	7	●豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	
		黄 綿実油	0.7	赤 豚肉	1.3
いちご	ジャム	塩	0.42	緑 さんどまめ(冷)	2.6
		こしょう(白)	0.028	黄 綿実油	0.39
いちご	ジャム	うすくちしょうゆ	0.7	こいくちしょうゆ	1.3
		中華スープの素	0.28	オイスターソース	1.04
27 (火)	親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの	シチュールウの素	7		
	[親子丼]①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。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、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の具をかける。[紅白なます]①だいこん、にんじんは各々ゆでるか、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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[黒豆の煮もの](A:焼き物機)①黒豆はミニパットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こいくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B:釜)①黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)(火をきってしばらく味を含ませる)	●親子丼	赤 鶏卵(液卵)	5.6	
ごはん	牛乳	赤 鶏肉	4.2	緑 だいこん	3.25
		料理酒	1.3	緑 にんじん	6.5
ごはん	牛乳	緑 たまねぎ	7.7	黄 砂糖	1.17
		緑 青ねぎ	7	塩	0.13
除去食(卵)		黄 砂糖	1.4	米酢	1.56
		みりん	0.7	うすくちしょうゆ	0.65
除去食(卵)		塩	0.42	●黒豆の煮もの	
		うすくちしょうゆ	4.2	赤 黒豆(乾)	7.8
除去食(卵)		こいくちしょうゆ	4.2	黄 砂糖	3.25
		赤 けずりぶし	1.3	塩	0.13
除去食(卵)		水	5.6	水(焼き物機)	3.3
				水(釜)	2.0

28 (水)	ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとほうれんそうのソテー パインアップル(カット缶)	●ミートボールと野菜のカレー煮	水	9.8	
	[ミートボールと野菜のカレー煮]①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、「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。[ツナとほうれんそうのソテー]①ツナは十分に油をきる。ほうれんそうはゆでる。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、ほうれんそうを加えていため、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。[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 肉だんご	6.3	●ツナとほうれんそうのソテー	
黒糖パン	牛乳	緑 たまねぎ	4.2	赤 ツナ缶	10.4
		緑 だいこん	2.8	緑 ほうれんそう	3.25
除去食(大豆)		緑 にんじん	2.1	緑 コーン(冷)	6.5
		緑 むきえだまめ(冷)	7	黄 綿実油	0.26
除去食(大豆)		緑 しめじ	1.4	塩	0.065
		黄 綿実油	0.7	こしょう	0.013
除去食(大豆)		塩	0.28	うすくちしょうゆ	0.39
		チキンブイヨン	0.84	●パインアップル(カット缶)	
除去食(大豆)		カレールウの素(米粉)	1.12	緑 パインアップル(カット缶)	5.8
		エネルギー 800kcal たんぱく質 32.3g 脂質 24.0g 糖質 104.1g			
29 (木)	鶏肉の塩こうじ焼き かす汁 くりきんとん 焼きのり	●鶏肉の塩こうじ焼き	赤 白みそ	4.6	
	[鶏肉の塩こうじ焼き]①鶏肉は塩こうじで下味をつける。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。[かす汁]①つきこんにゃくはゆでる。うすあげは熱湯をかけ油ぬぎする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、つきこんにゃく、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[くりきんとん]①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉	60.8	赤 赤みそ	3.5
ごはん	牛乳	緑 たまねぎ	2.7	赤 だしこんぶ	0.6
		塩こうじ	5.4	赤 けずりぶし	2.1
ごはん	牛乳	●かす汁		水	1.39
		赤 豚肉	2.6	●くりきんとん	
ごはん	牛乳	つきこんにゃく	6.5	黄 さつまいも	3.25
		赤 うすあげ(冷)	6.5	黄 くり(水煮缶)	1.3
ごはん	牛乳	緑 だいこん	4.5	黄 砂糖	1.95
		緑 にんじん	1.3	みりん	1.04
ごはん	牛乳	緑 青ねぎ	6.5	塩	0.065
		酒かす	1.38	水	1.69
ごはん	牛乳	うすくちしょうゆ	1.2	●焼きのり(袋)	
		赤 焼きのり(袋)	1.25		
30 (金)	こまつな葉めし きざみのり(袋・こまつな葉めし) さけの和風マリネソースかけ ジャがいもとベーコンのみそ汁	●こまつな葉めし	こしょう(白)	0.013	
	[こまつな葉めし]①こまつなはゆでる。②ごま油を熱し、こまつなをいため、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、最後に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。[きざみのり(袋・こまつな葉めし)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[さけの和風マリネソースかけ]①さけはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②白ねぎ、しょうが汁、砂糖、こしょう、米酢、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にさけにかける。[ジャがいもとベーコンのみそ汁]①にぼしでだしをとり、ベーコン、にんじん、たまねぎ、はくさい、ジャがいもの順に加えて煮る。(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)②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけする。	緑 こまつな	2.8	米酢	2.6
ごはん	牛乳	黄 ごま油	0.42	うすくちしょうゆ	1.3
		黄 砂糖	1.4	水	2.6
ごはん	牛乳	うすくちしょうゆ	2.1	黄 綿実油	0.39
		黄 いりごま(白)	1.4	●ジャがいもとベーコンのみそ汁	
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立		●きざみのり(袋・こまつな葉めし)	赤 ベーコン	6.5	
		●さけの和風マリネソースかけ	黄 ジャがいも	2.6	
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立		赤 さけ(角)	6.0	緑 たまねぎ	3.25
		黄 ジャがいもでん粉	1.2	緑 はくさい	3.25
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立		黄 なたね油	9	赤 赤みそ	10.8
		緑 しょうが	0.39	赤 白みそ	4.1
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立		黄 砂糖	1.04	赤 にぼし	2.3
		水	1.50	水	1.50

1月30日(金)

学校給食献立コンクール優秀賞作品



- こまつな葉めし
- さけの和風マリネソースかけ
- ジャがいもとベーコンのみそ汁
- ごはん
- 牛乳

ごはんがおいしく食べられて、い
どりのよい献立を考えました!

中本小学校のみなさんが考えた作品です。



- 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。