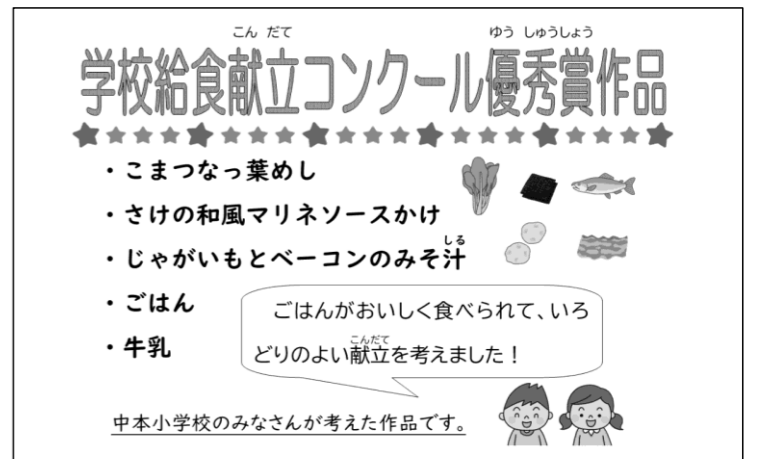


9(金)	はくさいのとりみ煮 あつあげのピリ辛しょうゆかけ 豚肉とさんどまめのオイスターソースいため	●はくさいのとりみ煮	黄 ジャがいもでん粉	21	
	[はくさいのとりみ煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素、シチュールウの素で味つけし、最後に水できでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[あつあげのピリ辛しょうゆかけ]①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、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。	赤 鶏肉	42	水	49
おさつパン 牛乳	エネルギー 820kcal たんぱく質 38.1g 脂質 26.3g 糖質 97.4g	緑 はくさい	赤 あつあげ(冷)	50	
		緑 たまねぎ	黄 砂糖	1	
13(火)	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	●焼きミニハンバーグ	赤 ミニハンバーグ
ごはん 牛乳	エネルギー 835kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.4g 糖質 121.0g	赤 じゃがいも	●サワーソテー	緑 キャベツ	35
		赤 金時豆(ドライパック)	緑 コーン(冷)	7	
14(水)	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	赤 鶏肉	19.5
	[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た後、ぬるま湯でもどし、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かつおぶしてだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、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。	黄 白玉もち	32.5	黄 さといも	19.5
ごはん 牛乳	エネルギー 763kcal たんぱく質 29.3g 脂質 13.5g 糖質 125.6g	緑 れんこん	緑 だいこん	32.5	
		緑 グリンピース(冷)	緑 きんときにんじん	19.5	
正月の行事献立		緑 コーン(冷)	緑 みつば	3.9	
		緑 かんぴょう	赤 白みそ	13.8	
15(木)	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	●もやしとコーンの中華あえ	赤 かつおぶし	3.5
	[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。	黄 砂糖	5.2	赤 赤みそ	6.9
黒糖パン 牛乳	エネルギー 846kcal たんぱく質 34.2g 脂質 34.8g 糖質 92.1g	黄 綿実油	赤 かつおぶし	150	
		黄 なたね油	●ごまめ	赤 かえり	3
16(金)	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	黄 砂糖	0.6	
	[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、落としふ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 鶏肉	0.6	黄 砂糖	0.6
ごはん 牛乳	エネルギー 734kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.6g 糖質 105.5g	赤 さば(骨付き)	赤 けずりぶし	2.3	
		赤 しょうが	水	150	
19(月)	あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 白桃(カット缶)	●あじのレモンマリネ	●てぼ豆のスープ煮	赤 豚肉	19.5
	[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。[てぼ豆のスープ煮]①豚肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に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、てぼ豆を加えて煮、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。	黄 綿実油	0.2	●白桃(カット缶)	緑 白桃(カット缶)
コッパン 牛乳	エネルギー 783kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.0g 糖質 101.5g	黄 砂糖	赤 豚肉	19.5	
		黄 塩	ワイン(白)	0.7	
みかん ジャム		黄 塩	赤 豚肉	19.5	
		黄 塩	赤 豚肉	19.5	
20(火)	親子丼 紅白なます 黒豆の煮もの	●親子丼	●紅白なます	赤 鶏卵(液卵)	56
	[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黒豆はミニバットに入れ、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)	赤 鶏肉	42	緑 だいこん	32.5
ごはん 牛乳	エネルギー 728kcal たんぱく質 33.5g 脂質 17.6g 糖質 104.8g	赤 鶏肉	緑 にんじん	6.5	
		料理酒	黄 砂糖	1.17	
21(水)	筑前煮 ツナとキャベツのごまいため まっ茶大豆	●筑前煮	●ツナとキャベツのごまいため	緑 塩	0.13
	[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。更ににんじん、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。	緑 たまねぎ	77	塩	0.13
ごはん 牛乳	エネルギー 706kcal たんぱく質 29.2g 脂質 15.7g 糖質 105.2g	緑 青ねぎ	緑 米酢	1.56	
		黄 砂糖	●黒豆の煮もの	赤 黒豆(乾)	7.8

22 (木)	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。更になんにん、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 ●ささみと野菜のソテー 赤 ささみ(油漬け) 13 緑 ブラックマッパもやし 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.26 こしょう 0.013 ●りんご 緑 りんご 63.5 ※塩 0.5	エネルギー 772kcal たんぱく質 36.6g 脂質 23.0g 糖質 92.0g
黒糖パン	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
牛乳	[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きする。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 緑 たまねぎ 27 緑 にんにく 0.39 黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 3.12 赤 白みそ 2.6 ●五目汁 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 ブラックマッパもやし 19.5	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 ●きくなとはくさいのおひたし 緑 はくさい 39 緑 きくな 13 黄 砂糖 0.78 うすくちしょうゆ 1.95	エネルギー 707kcal たんぱく質 35.2g 脂質 18.1g 糖質 97.8g
	ごはん	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 赤 赤みそ 3.5 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 139 ●くりきんとん 黄 さつまいも 32.5 黄 くり(水煮缶) 13 黄 砂糖 1.95 みりん 1.04 塩 0.065 水 16.9 ●焼きのり(袋) 赤 焼きのり(袋) 1.25
26 (月)	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	98
ごはん	[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]	赤 肉だんご 63 緑 たまねぎ 42 緑 だいこん 28 緑 にんじん 21 緑 むきえだまめ(冷) 7 緑 しめじ 14 黄 綿実油 0.7 塩 0.28 チキンブイヨン 0.84 カレールウの素(米粉) 11.2	●ツナとほうれんそうのソテー 赤 ツナ缶 10.4 緑 ほうれんそう 32.5 緑 コーン(冷) 6.5 黄 綿実油 0.26 塩 0.065 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 0.39 ●パインアップル(カット缶) 緑 パインアップル(カット缶) 58	エネルギー 774kcal たんぱく質 35.8g 脂質 17.5g 糖質 112.9g
	コッパパン	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 赤 赤みそ 3.5 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 139 ●くりきんとん 黄 さつまいも 32.5 黄 くり(水煮缶) 13 黄 砂糖 1.95 みりん 1.04 塩 0.065 水 16.9 ●焼きのり(袋) 赤 焼きのり(袋) 1.25
牛乳	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 赤 赤みそ 3.5 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 139 ●くりきんとん 黄 さつまいも 32.5 黄 くり(水煮缶) 13 黄 砂糖 1.95 みりん 1.04 塩 0.065 水 16.9 ●焼きのり(袋) 赤 焼きのり(袋) 1.25	エネルギー 814kcal たんぱく質 32.2g 脂質 24.0g 糖質 107.5g
27 (火)	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 赤 赤みそ 3.5 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 139 ●くりきんとん 黄 さつまいも 32.5 黄 くり(水煮缶) 13 黄 砂糖 1.95 みりん 1.04 塩 0.065 水 16.9 ●焼きのり(袋) 赤 焼きのり(袋) 1.25	エネルギー 814kcal たんぱく質 32.2g 脂質 24.0g 糖質 107.5g
ごはん	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 赤 赤みそ 3.5 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 139 ●くりきんとん 黄 さつまいも 32.5 黄 くり(水煮缶) 13 黄 砂糖 1.95 みりん 1.04 塩 0.065 水 16.9 ●焼きのり(袋) 赤 焼きのり(袋) 1.25	エネルギー 814kcal たんぱく質 32.2g 脂質 24.0g 糖質 107.5g
牛乳	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 赤 赤みそ 3.5 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 139 ●くりきんとん 黄 さつまいも 32.5 黄 くり(水煮缶) 13 黄 砂糖 1.95 みりん 1.04 塩 0.065 水 16.9 ●焼きのり(袋) 赤 焼きのり(袋) 1.25	エネルギー 814kcal たんぱく質 32.2g 脂質 24.0g 糖質 107.5g

28 (水)	こまつなつ葉めし きざみのり(袋・こまつなつ葉めし) さけの和風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみそ汁	●こまつなつ葉めし	緑 こまつな 28 黄 こま油 0.42 黄 砂糖 1.4 うすくちしょうゆ 2.1 黄 いりごま(白) 1.4 ●きざみのり(袋・こまつなつ葉めし) 赤 きざみのり(袋) 0.8 ●さけの和風マリネソースかけ 赤 さけ(角) 60 黄 ジャがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 白ねぎ 2.6 緑 しょうが 0.39 黄 砂糖 1.04	こしょう(白) 0.013 米酢 2.6 うすくちしょうゆ 1.3 水 2.6 黄 綿実油 0.39 ●じゃがいもとベーコンのみそ汁 赤 ベーコン 6.5 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 32.5 緑 にんじん 13 赤 赤みそ 10.8 赤 白みそ 4.1 赤 にぼし 2.3 水 150	エネルギー 821kcal たんぱく質 31.9g 脂質 25.2g 糖質 110.9g
	ごはん	こまつなつ葉めし きざみのり(袋・こまつなつ葉めし) さけの和風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみそ汁	●こまつなつ葉めし	緑 こまつな 28 黄 こま油 0.42 黄 砂糖 1.4 うすくちしょうゆ 2.1 黄 いりごま(白) 1.4 ●きざみのり(袋・こまつなつ葉めし) 赤 きざみのり(袋) 0.8 ●さけの和風マリネソースかけ 赤 さけ(角) 60 黄 ジャがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 白ねぎ 2.6 緑 しょうが 0.39 黄 砂糖 1.04	こしょう(白) 0.013 米酢 2.6 うすくちしょうゆ 1.3 水 2.6 黄 綿実油 0.39 ●じゃがいもとベーコンのみそ汁 赤 ベーコン 6.5 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 32.5 緑 にんじん 13 赤 赤みそ 10.8 赤 白みそ 4.1 赤 にぼし 2.3 水 150
牛乳	こまつなつ葉めし きざみのり(袋・こまつなつ葉めし) さけの和風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみそ汁	●こまつなつ葉めし	緑 こまつな 28 黄 こま油 0.42 黄 砂糖 1.4 うすくちしょうゆ 2.1 黄 いりごま(白) 1.4 ●きざみのり(袋・こまつなつ葉めし) 赤 きざみのり(袋) 0.8 ●さけの和風マリネソースかけ 赤 さけ(角) 60 黄 ジャがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 白ねぎ 2.6 緑 しょうが 0.39 黄 砂糖 1.04	こしょう(白) 0.013 米酢 2.6 うすくちしょうゆ 1.3 水 2.6 黄 綿実油 0.39 ●じゃがいもとベーコンのみそ汁 赤 ベーコン 6.5 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 32.5 緑 にんじん 13 赤 赤みそ 10.8 赤 白みそ 4.1 赤 にぼし 2.3 水 150	
令和6年度 学校給食献立 コンクール 優秀賞献立	こまつなつ葉めし きざみのり(袋・こまつなつ葉めし) さけの和風マリネソースかけ じゃがいもとベーコンのみそ汁	●こまつなつ葉めし	緑 こまつな 28 黄 こま油 0.42 黄 砂糖 1.4 うすくちしょうゆ 2.1 黄 いりごま(白) 1.4 ●きざみのり(袋・こまつなつ葉めし) 赤 きざみのり(袋) 0.8 ●さけの和風マリネソースかけ 赤 さけ(角) 60 黄 ジャがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 白ねぎ 2.6 緑 しょうが 0.39 黄 砂糖 1.04	こしょう(白) 0.013 米酢 2.6 うすくちしょうゆ 1.3 水 2.6 黄 綿実油 0.39 ●じゃがいもとベーコンのみそ汁 赤 ベーコン 6.5 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 32.5 緑 にんじん 13 赤 赤みそ 10.8 赤 白みそ 4.1 赤 にぼし 2.3 水 150	
29 (木)	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	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	ウスターソース 2.1 チキンブイヨン 1.4 黄 上新粉 7 水 105 ●ブロッコリーのサラダ 緑 ブロッコリー 26 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 黄 綿実油 0.39 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58	エネルギー 869kcal たんぱく質 38.4g 脂質 28.8g 糖質 101.1g
	ごはん	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	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	ウスターソース 2.1 チキンブイヨン 1.4 黄 上新粉 7 水 105 ●ブロッコリーのサラダ 緑 ブロッコリー 26 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 黄 綿実油 0.39 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58
牛乳	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	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	ウスターソース 2.1 チキンブイヨン 1.4 黄 上新粉 7 水 105 ●ブロッコリーのサラダ 緑 ブロッコリー 26 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 黄 綿実油 0.39 ●スライスチーズ 赤 スライスチーズ 20 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58	
30 (金)	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 さごし 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 緑 ゆず(果汁) 0.7 ●みそ汁 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 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●みずなの煮びたし 赤 豚肉 6.5 緑 みずな 32.5 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(袋) 5	エネルギー 715kcal たんぱく質 32.0g 脂質 18.0g 糖質 101.8g
	ごはん	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 さごし 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 緑 ゆず(果汁) 0.7 ●みそ汁 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 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●みずなの煮びたし 赤 豚肉 6.5 緑 みずな 32.5 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(袋) 5
牛乳	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 さごし 60 緑 だいこんおろし(冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 緑 ゆず(果汁) 0.7 ●みそ汁 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 白みそ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●みずなの煮びたし 赤 豚肉 6.5 緑 みずな 32.5 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.95 赤 だしこんぶ 0.052 赤 けずりぶし 0.195 水 13 ●おさつチップス 黄 おさつチップス(袋) 5	

1月28日(水)



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。