

曜日	献立	栄養価
1 (金)	チキンカレーライス ピーンズサラダ ミニフィッシュ [チキンカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、チキンブイオン、カレールウの素で味つけて煮こみ、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のカレーをかける。[ピーンズサラダ]①金時豆、キャベツ、むきえだまめは各々ゆでるか、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、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①の材料にかけ、あえる。[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。	エネルギー 585kcal たんぱく質 25.6g 脂質 13.8g 糖質 82.9g
4 (月)	さけのクリームスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス [さけのクリームスパゲッティ]①さけは流水解凍する。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるって、②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、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色つかないように十分にいためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④煮上がれば、さけ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、チキンブイオンで味つけし、最後にむきえだまめ、牛乳、クリーム、スパゲッティを加えて煮る。[キャベツときゅうりのサラダ]①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、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、ワインピネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[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。	エネルギー 556kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.8g 糖質 60.6g
5 (火)	鶏肉のみそバターソース 五目汁 きな粉よもぎだんご [鶏肉のみそバターソース]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②鶏肉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。③砂糖、赤みそ、バターに湯を少しずつ加えて煮、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、配缶時に鶏肉にかける。[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、かまぼこ、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。[きな粉よもぎだんご]①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、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。②よもぎだんごはゆでる。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。④きな粉は1人1袋ずつ添える。	エネルギー 588kcal たんぱく質 25.8g 脂質 12.7g 糖質 89.8g
6 (水)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの [関東煮]①こんにやくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油めきる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにやく、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、あつあげ、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、「うすら卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮詰め。[きゅうりの梅風味]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。[とら豆の煮もの](A: 焼き物機)①とら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、うす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とら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③とら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮詰め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)	エネルギー 566kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.5g 糖質 78.2g

曜日	献立	栄養価
7 (木)	とうふのミートグラタン じゃがいもと野菜のスープ いちご [とうふのミートグラタン]①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、ピーマンの順にいため、湯、大豆を加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、小麦粉を加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、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。[じゃがいもと野菜のスープ]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、だいこん、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、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[いちご]①いちごは1人2コずつである。	エネルギー 572kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.5g 糖質 70.3g
8 (金)	手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそぼろ) すまし汁 ダイスゼリー(みかん) [手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそぼろ)]①牛肉は料理酒で下味をつける。切干しだいこんは十分もみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更ににんじん、切干しだいこんの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えていためる。④さけは流水解凍する。⑤さけ、むきえだまめ、コーンを混ぜ合わせ、砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆで下味をつける。⑥⑤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℃、8分間、焼き物機で焼く。⑦手巻き焼きのりは1人1袋ずつ添える。(手巻き焼きのりにご飯をのせ、③の牛肉のコチジャンいため、⑥のさけのカラフルそぼろを各々包んで食べる) [すまし汁]①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさい、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、しいたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[ダイスゼリー(みかん)]①ゼリーは1人50gずつである。	エネルギー 606kcal たんぱく質 28.0g 脂質 15.4g 糖質 84.6g
11 (月)	鶏肉とじゃがいものガーリック焼き ウィンナーとてぼ豆のスープ デコボン [鶏肉とじゃがいものガーリック焼き]①鶏肉はにんにく、ワイン、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、オリーブ油で下味をつける。②①の鶏肉にじゃがいも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℃、20分間、焼き物機で焼く。[ウィンナーとてぼ豆のスープ]①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。(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、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトの順に加えて煮る。③煮上がれば、ウィンナー、マッシュルーム、てぼ豆を加えて煮、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。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。	エネルギー 570kcal たんぱく質 28.5g 脂質 16.5g 糖質 69.2g
12 (火)	いわしフライ みそ汁 牛ひじきそぼろ [いわしフライ]①いわしフライ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℃) [みそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[牛ひじきそぼろ]①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、牛ひき肉をいためる。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。	エネルギー 668kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.2g 糖質 85.0g

●とうふのミートグラタン	みず	15
赤 ぎゅうひきにく	●じゃがいもと野菜のスープ	
赤 とうふ	赤 けいにく	20
赤 だいず(つぶじょう)	赤 けいにく	0.6
緑 たまねぎ	黄 ジャがいも	25
緑 ピーマン	緑 キャベツ	25
緑 にんにく	緑 だいこん	15
黄 めんじつゆ	緑 にんじん	10
ワイン(しろ)	緑 パセリ	0.5
しお	しお	0.3
こしょう	こしょう	0.02
ケチャップ	うすくちしょうゆ	1
トマトピューレ	チキンブイオン	1.5
ウスターソース	みず	130
黄 こむぎこ(はくりきこ)	●いちご	
黄 パンこ	緑 いちご	25.5
●手巻きご飯(牛肉のコチジャンいため、さけのカラフルそぼろ)	ワインピネガー	1
赤 ぎゅうひきにく	うすくちしょうゆ	1
赤 りょうりしゆ	赤 やきのり(てまき)	3.75
緑 にんじん	●すまし汁	
緑 にら	赤 とうふ(れいとう)	15
緑 きりぼしだいこん	緑 はくさい	25
緑 にんにく	緑 たまねぎ	15
黄 めんじつゆ	緑 たけのこ(みずに)	10
黄 さとう	緑 みつば	3
こいくちしょうゆ	緑 しいたけ(なま)	5
コチジャン	しお	0.4
赤 ベにざけ(フレーク)	うすくちしょうゆ	4
緑 むきえだまめ(れいとう)	赤 だしこんぶ	0.5
緑 コーン(れいとう)	赤 けずりぶし	2
黄 さとう	みず	130
しお	●ダイスゼリー(みかん)	
	緑 ゼリー(みかん)	50
●鶏肉とじゃがいものガーリック焼き	緑 キャベツ	25
赤 けいにく	緑 トマト(かんづめ)	10
黄 ジャがいも	緑 にんじん	10
緑 にんにく	緑 パセリ	0.5
ワイン(しろ)	緑 マッシュルーム(みずに)	5
しお	しお	0.3
こしょう(あらびき)	こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1
黄 オリーブゆ	チキンブイオン	1.5
●ウィンナーとてぼ豆のスープ	みず	130
赤 ウィンナー	●デコボン	
赤 てぼまめ(かんそう)	緑 デコボン	44
緑 たまねぎ		
●いわしフライ	赤 だしこんぶ	0.5
赤 いわしフライ	赤 けずりぶし	2
黄 なたねあぶら	みず	130
●みそ汁	●牛ひじきそぼろ	
黄 ジャがいも	赤 ぎゅうひきにく	10
緑 だいこん	赤 りょうりしゆ	0.3
緑 たまねぎ	緑 しそ	0.3
緑 にんじん	赤 ひじき	1
緑 ブラックマップもやし	黄 めんじつゆ	0.3
緑 あおねぎ	黄 さとう	1
赤 あかみそ	みりん	0.5
赤 しろみそ	うすくちしょうゆ	1.5

13(水)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 切干しだいこんのゆずの香あえ	●豚肉のしょうが焼き	緑 あおねぎ 5 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130
ごはん	[さつまいものみそ汁]①さつまいも、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、はくさい、さつまいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[切干しだいこんのゆずの香あえ]①きゅうりはゆでる。切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。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①の材料にかけ、あえる。	●切干しだいこんのゆずの香あえ	緑 きゅうり 10 緑 きりほしだいこん 4 黄 さとう 1.1 しお 0.2 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.6 緑 ゆず(かじゅう) 0.7
牛乳	エネルギー 574kcal たんぱく質 23.3g 脂質 13.9g 糖質 84.5g	●さつまいものみそ汁	黄 さつまいも 25 緑 はくさい 25 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 10
14(木)	えびのチリソースいため 中華がゆ はっさく	●えびのチリソースいため	●中華がゆ
パン	[えびのチリソースいため]①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、たまねぎ、えびの順にいためる。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。[中華がゆ]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、米、にんじん、だいこん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、肉だんご、チンゲンサイを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にごま油を加えて煮る。[はっさく]①はっさくは1人1/4切ずつである。	●しいたけ(乾)はもどす	赤 にくだんご 25 黄 せいはくまい 10 緑 だいこん 25 緑 チンゲンサイ 20 緑 にんじん 5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 2 チキンブイヨン 1.5 黄 ごまあぶら 0.2 みず 130
牛乳	エネルギー 586kcal たんぱく質 28.0g 脂質 15.2g 糖質 79.6g	●さといもと野菜の含め煮	●はっさく
15(金)	さごしのおろししょうゆかけ さといもと野菜の含め煮 なのはなのおひたし	●さごしのおろししょうゆかけ	黄 さとう 1 みりん 1 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 赤 だしこんぶ 0.16 赤 けずりぶし 0.6 みず 40
ごはん	[さごしのおろししょうゆかけ]①さごしはしょうが汁、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、配缶時にさごしにかける。[さといもと野菜の含め煮]①鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。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、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、しめじを加えて煮、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。[なのはなのおひたし]①はくさい、なのはなは各々ゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆで味つけして煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	●さといもと野菜の含め煮	●なのはなのおひたし
牛乳	エネルギー 561kcal たんぱく質 27.2g 脂質 13.9g 糖質 77.8g	赤 けいにく 10 りょうりしゆ 0.3 黄 さといも(れいとう) 30 つなこんにゃく 15 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しめじ 10	●ツナとキャベツのバジルソテー
19(火)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 ツナとキャベツのバジルソテー	●チキンレバーカツ	こしょう 0.01 ローレル 0.03 ケチャップ 8 チキンブイヨン 0.6 みず 50
パン	[チキンレバーカツ]①チキンレバー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℃) [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る、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。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、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。[ツナとキャベツのバジルソテー]①ツナは十分に油をきる。②オリーブ油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、バジルで味つけする。	●ケチャップ煮	●ツナとキャベツのバジルソテー
牛乳	エネルギー 689kcal たんぱく質 28.5g 脂質 26.1g 糖質 77.2g	赤 ぶたにく 15 ワイン(しろ) 0.5 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.3 トマトピューレ 2 黄 さとう 0.5 しお 0.3	赤 ツナかんづめ 5 緑 キャベツ 25 黄 オリーブゆ 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.3 バジル 0.02

21(木)	まぐろの甘辛焼き 豚汁 くきわかめのつくだ煮	●まぐろの甘辛焼き	緑 みつば 3 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130
ごはん	[まぐろの甘辛焼き]①まぐろは砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①のまぐろに白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。[豚汁]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[くきわかめのつくだ煮]①くきわかめはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。	●豚汁	赤 ぶたにく 20 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 だいこん 20 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 10
牛乳	エネルギー 561kcal たんぱく質 27.7g 脂質 12.6g 糖質 78.8g	●くきわかめのつくだ煮	赤 くきわかめ(れいとう) 10 黄 さとう 0.5 みりん 2 こいくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けずりぶし 0.15 みず 10

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)

【パンの種類】
パン(基本配合)・・・コッペパン
パン(基本配合以外)・・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン
パン(1/2)・・・1/2黒糖パン
◎パン(基本配合)には添加物(ジャムやマーガリンなど)がつきます。

献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、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。

いちご

いちごは、江戸時代にオランダから観賞用として伝えられました。
いちごは、果物の中でも特にビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは、病気にまけない力をつけてくれます。

主な産地は、栃木県、福岡県、熊本県です。

卒業おめでとうございます

焼きのり(手巻き) (1袋6枚) 牛肉のコチジャン いため だいせりー(みかん) さけのカラフル そばろ ごはん すまし汁 牛乳

卒業祝い献立には、6年生の卒業をお祝いする気持ちがこめられています。