

3 (月)	チンジャオニューロウソー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオニューロウソー	緑 チンゲンサイ 20
	[チンジャオニューロウソー]①牛肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。だけのこはゆでる。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、だ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、最後に氷どきでん粉(でん粉重量の2倍量の氷でとく)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、塩、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えだまめはゆでるか(沸とう後10分間)、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。	赤 ぎゅうにく 40 緑 たまねぎ 15 赤 りょうりしゆ 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 緑 ピーマン 15 緑 たけのこ(みず) 10 緑 しょうが 0.6 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.6 オイスターソース 0.8 黄 じゃがいもでんぷん 0.3	赤 ぎゅうにく 40 緑 たまねぎ 15 赤 りょうりしゆ 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 緑 ピーマン 15 緑 たけのこ(みず) 10 緑 しょうが 0.6 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 0.6 オイスターソース 0.8 黄 じゃがいもでんぷん 0.3
ごはん	和風カレー丼 オクラのかつお梅風味 和なし(カット缶)	●和風カレー丼	赤 だしこんぶ 0.16
牛乳	[和風カレー丼]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後に菁ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【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。【和なし(カット缶)】①和なしは1人1/40缶ずつである。	赤 ぶたにく 40 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 あおなご 5 緑 しょうが 0.5 カレーこ 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.4 カレールウのもと(こめこ) 7 こいくちしょうゆ 1.5	赤 だしこんぶ 0.16 赤 けすりぶし 0.6 みず 40 ●オクラのかつお梅風味 緑 オクラ 20 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.1 緑 ばいにく 0.5 黄 さとう 0.2 こめず 0.1 うすくちしょうゆ 0.5 ●和なし(カット缶) 緑 わなしカットかんづめ 44
4 (火)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	●鶏肉とかぼちゃのシチュー	赤 けいにく 35
ごはん	[鶏肉とかぼちゃのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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て煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ミックス海そうのサラダ】①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。②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。③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、配缶時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。【クインシーメロン】①クインシーメロンは1人1/8切ずつである。	赤 ぶたにく 35 ワイン(しろ) 1.1 赤 ベーコン 5 緑 かぼちゃ 35 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう(しろ) 0.03 シチュールウのもと 11 みず 100	●ミックス海そうのサラダ 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 赤 ミックスかいそう(れいとう) 3 黄 さとう 0.5 しお 0.1 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.8 黄 めんじつゆ 0.4 ●クインシーメロン 緑 クインシーメロン 69
牛乳	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 じゃがいものみそ汁 さんどまめのごまあえ	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼	赤 ぶたひきにく 40
加工パン	[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、料理酒をかける。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。【じゃがいものみそ汁】①わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる、じゃがいもを加えて煮る。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。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。②さんどまめはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。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 ぶたひきにく 40 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 りょうりしゆ 1.2 黄 さとう 1.2 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 ●じゃがいものみそ汁 黄 じゃがいも 30	●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 30 黄 ねりごま 1 黄 さとう 0.6 こいくちしょうゆ 1.3 黄 いりごま(しろ) 0.5
5 (水)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ クインシーメロン	●鶏肉とかぼちゃのシチュー	赤 けいにく 35
加工パン	[鶏肉とかぼちゃのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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て煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ミックス海そうのサラダ】①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。②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。③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、配缶時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。【クインシーメロン】①クインシーメロンは1人1/8切ずつである。	赤 ぶたにく 35 ワイン(しろ) 1.1 赤 ベーコン 5 緑 かぼちゃ 35 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう(しろ) 0.03 シチュールウのもと 11 みず 100	●ミックス海そうのサラダ 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 赤 ミックスかいそう(れいとう) 3 黄 さとう 0.5 しお 0.1 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.8 黄 めんじつゆ 0.4 ●クインシーメロン 緑 クインシーメロン 69
牛乳	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 じゃがいものみそ汁 さんどまめのごまあえ	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼	赤 ぶたひきにく 40
6 (木)	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 じゃがいものみそ汁 さんどまめのごまあえ	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼	赤 ぶたひきにく 40
ごはん	[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、料理酒をかける。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。【じゃがいものみそ汁】①わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる、じゃがいもを加えて煮る。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。【さんどまめのごまあえ】①いりごまはいる。②さんどまめはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。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 ぶたひきにく 40 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 りょうりしゆ 1.2 黄 さとう 1.2 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 ●じゃがいものみそ汁 黄 じゃがいも 30	●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 30 黄 ねりごま 1 黄 さとう 0.6 こいくちしょうゆ 1.3 黄 いりごま(しろ) 0.5
牛乳	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 じゃがいものみそ汁 さんどまめのごまあえ	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼	赤 ぶたひきにく 40
7 (金)	えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト	●えびのチリソース	赤 えび 40
ごはん	[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、配缶時にえびをからませる。【中華スープ】①だけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)、豚骨スープをわかし、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、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【ヨーグルト】①ヨーグルトは1人1コずつである。	赤 えび 40 しお 0.1 こしょう 0.01 りょうりしゆ 1.2 黄 じゃがいもでんぷん 6 黄 さとう 6 緑 たまねぎ 25 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.3 トウバンジャン 0.1 黄 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.8 ケチャップ 5	●中華スープ 赤 やきぶた 10 緑 キャベツ 30 緑 たけのこ(みず) 10 緑 にんじん 10 緑 にら 5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 しお 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2 とんこつスープ 13 みず 117 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108
牛乳	えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト	●えびのチリソース	赤 えび 40
8 (土)	えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト	●えびのチリソース	赤 えび 40
9 (日)	えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト	●えびのチリソース	赤 えび 40
10 (月)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しいたけのいため煮	●豚肉のごまみそ焼き	赤 ぶたにく 40
ごはん	[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。【すまし汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる、鶏肉、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③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する。【切干しいたけのいため煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切干しいたけは十分に洗い、ぬるま湯につけてもどす。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、にんじん、切干しいたけ、うすあげの順にいためる、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮きめる。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 黄 ねりごま 2 黄 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 赤 あかみそ 1.8 黄 いりごま(しろ) 1 ●すまし汁 赤 けいにく 10 りょうりしゆ 0.3 緑 キャベツ 20 緑 たけのこ(みず) 10 緑 えのきたけ 10 しお 0.4	うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●切干しいたけのいため煮 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 にんじん 5 緑 きりぼしいたけ 4 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 赤 だしこんぶ 0.12 赤 けすりぶし 0.45 みず 30
牛乳	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しいたけのいため煮	●豚肉のごまみそ焼き	赤 ぶたにく 40

11 (火)	いわしてんぶら 五目汁 とりなっ葉いため	●いわしてんぶら	しお 0.4
	[いわしてんぶら]①いわしてんぶ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、配缶時にいわしてんぶらにかけ。【五目汁】①だけのこはゆでる。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる、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 いわしてんぶら 35 黄 なたねあぶら 5 黄 さとう 0.5 みりん 1 こめず 1 こいくちしょうゆ 1.5 みず 1	しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●とりなっ葉いため 赤 ささみ(あぶらづけ) 15 緑 だいこんば(かんそう) 1 黄 めんじつゆ 0.3 りょうりしゆ 0.8 うすくちしょうゆ 0.7 こいくちしょうゆ 0.5 みず 1
ごはん	和風カレー丼 オクラのかつお梅風味 和なし(カット缶)	●和風カレー丼	赤 だしこんぶ 0.16
牛乳	[和風カレー丼]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後に菁ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【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。【和なし(カット缶)】①和なしは1人1/40缶ずつである。	赤 ぶたにく 40 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 10 緑 あおなご 5 緑 しょうが 0.5 カレーこ 0.2 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.4 カレールウのもと(こめこ) 7 こいくちしょうゆ 1.5	赤 だしこんぶ 0.16 赤 けすりぶし 0.6 みず 40 ●オクラのかつお梅風味 緑 オクラ 20 赤 かつおぶし(ふんまつ) 0.1 緑 ばいにく 0.5 黄 さとう 0.2 こめず 0.1 うすくちしょうゆ 0.5 ●和なし(カット缶) 緑 わなしカットかんづめ 44
12 (水)	鶏肉のガーリック焼き スープ さんどまめとコーンのサラダ	●鶏肉のガーリック焼き	緑 にんじん 10
加工パン	[鶏肉のガーリック焼き]①鶏肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、オリーブ油で下味をつける。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。【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、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、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけする。【さんどまめとコーンのサラダ】①さんどまめ、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 けいにく 50 ワイン(しろ) 1.5 しお 0.2 こしょう(あらびき) 0.02 ガーリック 0.02 こいくちしょうゆ 1 黄 オリブゆ 0.3	●さんどまめとコーンのサラダ 緑 さんどまめ 20 黄 さとう 0.6 しお 0.2 ワインピネガー 0.4 うすくちしょうゆ 0.1 オリーブゆ 0.2
牛乳	鶏肉のガーリック焼き スープ さんどまめとコーンのサラダ	●鶏肉のガーリック焼き	緑 にんじん 10
13 (木)	八宝菜 あつあげのピリ辛しょうゆかけ もやし中華あえ	●八宝菜	赤 ぶたにく 30
ごはん	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。だけのこはゆでる。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、「跡除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、氷どきでん粉(でん粉重量の2倍量の氷でとく)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。【もやし中華あえ】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 ぶたにく 30 りょうりしゆ 0.9 赤 うすらたまご(みず) 20 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 たけのこ(みず) 10 緑 ピーマン 10 緑 しいたけ(かんそう) 1 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1	●あつあげのピリ辛しょうゆかけ 赤 あつあげ(れいとう) 35 黄 さとう 1 こいくちしょうゆ 2 トウバンジャン 0.1 ●もやし中華あえ 緑 ブラックマップモやし 30 黄 さとう 0.9 しお 0.2 こめず 0.6 黄 ごまあぶら 0.3
牛乳	八宝菜 あつあげのピリ辛しょうゆかけ もやし中華あえ	●八宝菜	赤 ぶたにく 30
除去食(卵)	八宝菜 あつあげのピリ辛しょうゆかけ もやし中華あえ	●八宝菜	赤 ぶたにく 30
14 (金)	カレースパゲッティ きゅうりのピクルス ミニフィッシュ	●カレースパゲッティ	赤 ぶたひきにく 25
ごはん	[カレースパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、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、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)、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。【きゅうりのピクルス】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、ワインピネガー、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。【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 ぶたひきにく 25 赤 ベーコン 5 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 トマト(かんづめ) 10 緑 ピーマン 10 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.1	●きゅうりのピクルス 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインピネガー 0.8 うすくちしょうゆ 0.2 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(ふくら) 5
牛乳	カレースパゲッティ きゅうりのピクルス ミニフィッシュ	●カレースパゲッティ	赤 ぶたひきにく 25
17 (月)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 のりのつくだ煮	●豚肉の梅風味焼き	赤 ぶたにく 45
ごはん	[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、けすりぶしでだしをとる、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し、最後に菁ねぎを加えて煮る。【のりのつくだ煮】①しいたけ(乾)はもどす。だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だし(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)を合わせて煮、しいたけ(乾)を加えて煮る。③煮上がれば、かつおぶし、ささみのりの順に加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 ぶたにく 45 緑 ピーマン 10 緑 ばいにく 2 黄 さとう 0.6 りょうりしゆ 1.4 こいくちしょうゆ 1	●のりのつくだ煮 赤 かつおぶし(さいへん) 0.5 緑 しいたけ(かんそう) 0.4 赤 ささみのり 2 黄 さとう 0.5 りょうりしゆ 1 みりん 3 こいくちしょうゆ 3.2 赤 だしこんぶ 0.06 赤 けすりぶし 0.23 みず 15
牛乳	豚肉の梅風味焼き 五目汁 のりのつくだ煮	●豚肉の梅風味焼き	赤 ぶたにく 45
18 (火)	さごしのおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため	●さごしのおろししょうゆかけ	赤 あかみそ 10
ごはん	[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。【みそ汁】①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとる、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、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。【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、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。	赤 さごし 50 りょうりしゆ 1.5 緑 だいこんおろし(れいとう) 1 みりん 1 うすくちしょうゆ 2	赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●野菜いため 赤 ぶたにく 10 緑 ブラックマップモやし 20 緑 ピーマン 10 黄 めんじつゆ 0.3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.5
牛乳	さごしのおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため	●さごしのおろししょうゆかけ	赤 あかみそ 10

19 (水)	いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 キャベツとコーンのサラダ	●いかてんぷら	こしょう	0.02
	【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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。【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。	赤 いかてんぷら 40 黄 なたねあぶら 6 ●フレッシュトマトのスープ煮 赤 けいにく 15 ワイン(しろ) 0.5 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 30 緑 トマト 20 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ(れいとう) 10 緑 マッシュルーム(みず) 10 しお 0.4	緑 キャベツ 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめす 0.8 うすくちしょうゆ 0.8 黄 めんじつゆ 0.3	
コッペパン				
加工牛乳				
アプリコットジャム				
	エネルギー 635kcal たんぱく質 26.9g 脂質 23.7g 糖質 70.9g			
20 (木)	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしのだんご甘酢あえ まっ茶大豆	●マーボーはるさめ	しお	0.2
	【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、料理酒、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、半ひき肉、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)のもどし汁も使用)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。【まっ茶大豆】①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。	赤 きゅうひきにく 25 赤 ぶたひきにく 25 黄 はるさめ 8 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.2 黄 さとう 0.2 りょうりしゆ 0.5	こいくちしょうゆ 3.2 赤 あかみそ 4 みず 4.8 ●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 20 緑 チンゲンサイ 15 黄 さとう 0.8 こめす 1.2 うすくちしょうゆ 1.6 ●まっ茶大豆 赤 まつちやだいず(ふくら) 6	
ごはん				
加工牛乳				
	エネルギー 601kcal たんぱく質 24.7g 脂質 18.0g 糖質 81.8g			
21 (金)	カレードリア 豚肉とキャベツのスープ オレンジ	●カレードリア	●豚肉とキャベツのスープ	
	【カレードリア】①鶏肉はワインで下味をつける。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリーンピース、湯、①の米を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、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、クリームを加え、ミニパットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、焼き焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。【豚肉とキャベツのスープ】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、最後にパセリを加えて煮る。【オレンジ】①オレンジは1人1/4切ずつである。	赤 けいにく 25 ワイン(しろ) 0.8 黄 せいはくまい 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 1 しお 0.1 こしょう 0.02 カレールウのもと(こめこ) 3 黄 クリーム 2 赤 ふんまつチーズ 1 黄 パンこ(こめこ) 0.5 みず 10	赤 ぶたにく 20 ワイン(しろ) 0.6 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●オレンジ 緑 オレンジ 30	
加工牛乳				
	エネルギー 601kcal たんぱく質 28.2g 脂質 18.5g 糖質 75.9g			
24 (月)	鶏肉のてり焼き みそ汁 魚ひじきそば	●鶏肉のてり焼き	赤 しろみそ 4	
	【鶏肉のてり焼き】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。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。【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にぼしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。(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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【魚ひじきそば】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 けいにく 50 りょうりしゆ 1.5 黄 さとう 1 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 ●みそ汁 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな(れいとう) 15 緑 にんじん 10 赤 あかみそ 10	赤 にぼし 2 みず 130 ●魚ひじきそば 赤 さかなミンチ 15 りょうりしゆ 0.5 緑 しそ 0.3 赤 ひじき 1 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5	
ごはん				
加工牛乳				
	エネルギー 557kcal たんぱく質 28.1g 脂質 13.8g 糖質 77.0g			
25 (火)	牛肉と野菜のいため煮 きゅうりのしょうがづけ さくらんぼ	●牛肉と野菜のいため煮	しお	0.1
	【牛肉と野菜のいため煮】①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。けす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、だしを加えて煮る。③煮上がれば、あつあげ、えのきたけを加えて煮、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。【きゅうりのしょうがづけ】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しょうが汁、砂糖、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。【さくらんぼ】①さくらんぼは1人3コずつである。	赤 きゅうにく 40 りょうりしゆ 1.2 いとこんにゃく 20 赤 あつあげ(れいとう) 25 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 えのきたけ 10 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1.4 みりん 1	こいくちしょうゆ 5 赤 けすりぶし 0.7 みず 30 ●きゅうりのしょうがづけ 緑 きゅうり 30 緑 しょうが 0.2 黄 さとう 0.8 うすくちしょうゆ 1.4 ●さくらんぼ 緑 さくらんぼ 13.5	
加工牛乳				
	エネルギー 572kcal たんぱく質 23.9g 脂質 17.4g 糖質 76.6g			
26 (水)	和風焼きそば オクラの甘酢あえ ソフト黒豆	●和風焼きそば	こしょう	0.05
	【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。【オクラの甘酢あえ】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砂糖、塩、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。【ソフト黒豆】①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	赤 ぶたにく 40 りょうりしゆ 1.2 黄 ちゅうかめん 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 35 緑 ピーマン 15 緑 にんじん 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.2	こいくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 ●オクラの甘酢あえ 緑 オクラ 20 黄 さとう 0.6 しお 0.1 こめす 0.6 うすくちしょうゆ 0.2 ●ソフト黒豆 赤 ソフトくろまめ(ふくら) 8	
ミニコッペパン				
加工牛乳				
	エネルギー 511kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.4g 糖質 54.7g			

27 (木)	ハヤシライス キャベツのゆずドレッシング りんご(カット缶)	●ハヤシライス	トンカツソース	2
	【ハヤシライス】①牛肉はワインで下味をつける。②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、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルーム、永どき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)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て煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のハヤシをかける。【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、こしょう、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。【りんご(カット缶)】①りんごは1人1/4コずつである。	赤 きゅうにく 40 ワイン(しろ) 1.2 黄 じゃがいも 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.5 緑 マッシュルーム(みず) 10 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 8 黄 さとう 0.2 しお 0.4 こしょう 0.01 ローレル 0.02	ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 0.8 しょうしんこ 5 みず 65 ●キャベツのゆずドレッシング 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.9 しお 0.2 こめす 0.01 こしょう(しろ) 0.5 こめす 0.5 うすくちしょうゆ 0.3 緑 ゆず(かじゅう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.3 ●りんご(カット缶) 緑 りんご(カットかんづめ) 44	
ごはん				
加工牛乳				
	エネルギー 617kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.1g 糖質 92.2g			
28 (金)	サーモンフライ 豆乳スープ きゅうりのバジル風味サラダ	●サーモンフライ	うすくちしょうゆ	1
	【サーモンフライ】①サーモン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℃)【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、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、野菜ブイヨンで味つけし、最後に豆乳、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、ワインピネガー、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 サーモンフライ 50 黄 なたねあぶら 8 ●豆乳スープ 赤 ベーコン 5 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 コーン(れいとう) 10 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.3 こしょう(しろ) 0.02	やさいブイヨン 1 赤 とうにゅう 10 みず 120 ●きゅうりのバジル風味サラダ 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 ワインピネガー 0.6 うすくちしょうゆ 0.3 バジル 0.01 黄 めんじつゆ 0.3	
コッペパン				
加工牛乳				
いちごジャム				
	エネルギー 644kcal たんぱく質 26.8g 脂質 25.6g 糖質 70.4g			

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】

- ・コッペパン(ジャムやバター等がきます)
- ・ミニコッペパン
- ・加工パン(黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンクインパン)

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5日(水)

## クインシーメロン

クインシーメロンという名前は、女王(クイーン)と健康(ヘルシー)を組み合わせてつくられたといわれています。

食べる部分がオレンジ色をしているのは、皮ふやのど、鼻のねんまくを強くするカロテンという栄養素が多く含まれているためです。



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。

みんな楽しく 食べものを大切に、食事しよう。 感謝して食べよう。

大阪で作られている食べものや、なにわの伝統野菜など身近な食べものについて調べてみよう。



6月14日(金)

## よくかんで食べよう

よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。

○おし歯を予防する  
だ液が多く出ることによって、おし歯になりにくくなる。

○消化・吸収をよくする  
食べ物を細かくかみくだくことで消化、吸収をよくします。

○食べすぎを防ぐ  
よくかんでゆっくり食べると、食べすぎを防ぐことができます。

○脳の働きをよくする  
頭の中の血の流れがよくなり、脳の働きを活発にします。

