

1 (木)	ウインナーのケチャップソース スープ 焼きツナキャベツ			●ウインナーのケチャップソース		
	[ウインナーのケチャップソース]①ウインナーソーセージはゆでる。(中心まで十分に加熱する)②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、水を含わせて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の氷でとく)でとろみをつけ、配缶時にウインナーソーセージにかける。[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、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[焼きツナキャベツ]①ツナは十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン、綿実油を合わせる。②ツナ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。			●焼きツナキャベツ		
コッパバン	エネルギー 631kcal たんぱく質 27.0g 脂質 25.7g 糖質 65.3g			●スープ		
牛 乳				●ホイコウロー		
アブリコット ジャム				●きびなごてんぷら		
				●ホイコウロー		
2 (金)	ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ			●ホイコウロー		
	[ホイコウロー]①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つける。[中華スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけ、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。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]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、トウバンジャンを含わせて煮、配缶時にあつあげにかける。			●きびなごてんぷら		
こ は ん	エネルギー 629kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.7g 糖質 73.6g			●きびなごてんぷら		
牛 乳				●わかたけ煮		
7 (水)	きびなごてんぷら みそ汁 わかたけ煮			●みそ汁		
	[きびなごてんぷら]①きびなご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℃)②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を含わせて煮立て、配缶時にきびなごてんぷらにかける。[みそ汁]①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[わかたけ煮]①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。			●みそ汁		
こ は ん	エネルギー 589kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.0g 糖質 80.6g			●鶏肉とコーンのシチュー		
牛 乳				●鶏肉とコーンのシチュー		
8 (木)	鶏肉とコーンのシチュー キャベツのひじきドレッシング かわちばんかん			●鶏肉とコーンのシチュー		
	[鶏肉とコーンのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。コーン(ペースト)は流水解凍する。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、コーン、コーン(ペースト)、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して煮こみ、「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。[キャベツのひじきドレッシング]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[かわちばんかん]①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。			●ブルコギ		
こ は ん	エネルギー 627kcal たんぱく質 27.6g 脂質 20.9g 糖質 71.8g			●ブルコギ		
牛 乳				●鶏肉とコーンのシチュー		
9 (金)	ブルコギ とうふとわかめのスープ さンドまめのナムル			●ブルコギ		
	[ブルコギ]①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを含わせて下味をつける。②①の牛肉にたまねぎ、にら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℃、13分間、焼き物機で焼く。[とうふとわかめのスープ]①わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきだけを加えて煮、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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[さんどまめのナムル]①さんどまめはゆでる。②砂糖、塩、米酢を含わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にさんどまめにかけ、あえる。			●さんどまめのナムル		
こ は ん	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.8g 糖質 74.0g			●さんどまめのナムル		
牛 乳				●とうふとわかめのスープ		
12 (月)	豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ ミックスフルーツ(缶)			●豚肉と野菜のカレースープ煮		
	[豚肉と野菜のカレースープ煮]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、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、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。[変わりピザ]①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。③ぎょうざの皮は網なしホテルパンに敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。[ミックスフルーツ(缶)]①ミックスフルーツは1人1/50缶ずつである。			●ミックスフルーツ(缶)		
こ は ん	エネルギー 602kcal たんぱく質 26.2g 脂質 19.0g 糖質 72.6g			●ミックスフルーツ(缶)		
牛 乳				●ミックスフルーツ(缶)		

13 (火)	肉じゃが きゅうりの酢のもの ごまかかいため			●肉じゃが		
	[肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[きゅうりの酢のもの]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、米酢を含わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[ごまかかいため]①たけのこはゆでる。②綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、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。			●きゅうりの酢のもの		
こ は ん	エネルギー 560kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.2g 糖質 76.2g			●きゅうりの酢のもの		
牛 乳				●ごまかかいため		
14 (水)	さけのみぞ焼き 五目汁 えんどうの卵とじ			●さけのみぞ焼き		
	[さけのみぞ焼き]①さけは砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、白みそ、綿実油を含わせて下味をつける。②さけ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℃、20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、えのきだけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に菁ねぎを加えて煮る。[えんどうの卵とじ]【1ブロック】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)えんどうはさやから出してゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、【卵除去食】の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。【2・3・4ブロック】①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、【卵除去食】の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。			●えんどうの卵とじ		
こ は ん	エネルギー 559kcal たんぱく質 30.1g 脂質 14.7g 糖質 73.4g			●えんどうの卵とじ		
牛 乳				●五目汁		
15 (木)	トンカツ ミネストローネ 和なし(カット缶)			●トンカツ		
	[トンカツ]①トン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℃)【ミネストローネ】①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、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、最後にパセリを加えて煮る。[和なし(カット缶)]①和なしは1人1/40缶ずつである。			●和なし(カット缶)		
こ は ん	エネルギー 670kcal たんぱく質 26.1g 脂質 26.9g 糖質 75.3g			●和なし(カット缶)		
牛 乳				●和なし(カット缶)		
16 (金)	かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) みそ汁 まっ茶ういろう			●かやくご飯(具)		
	[かやくご飯(具)]①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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して煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり(袋・かやくご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[まっ茶ういろう]①白いんげんは流水解凍する。②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。			●きざみのり(袋・かやくご飯)		
こ は ん	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.9g 脂質 12.8g 糖質 87.8g			●きざみのり(袋・かやくご飯)		
牛 乳				●きざみのり(袋・かやくご飯)		
19 (月)	マカロニグラタン ウインナーとキャベツのスープ みかん(缶)			●マカロニグラタン		
	[マカロニグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにかいらいする。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にグリーンピース、マカロニを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、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。[ウインナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナー、しめじを加えて煮、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。[みかん(缶)]①みかんは1人1/50缶ずつである。			●みかん(缶)		
こ は ん	エネルギー 640kcal たんぱく質 29.1g 脂質 19.1g 糖質 80.8g			●みかん(缶)		
牛 乳				●みかん(缶)		
20 (火)	ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 キャベツの赤じそあえ			●ちくわのいそべあげ		
	[ちくわのいそべあげ]①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。[あつあげとさといものみそ煮]①つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②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、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。[キャベツの赤じそあえ]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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを含わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。			●キャベツの赤じそあえ		
こ は ん	エネルギー 608kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.4g 糖質 84.3g			●キャベツの赤じそあえ		
牛 乳				●キャベツの赤じそあえ		

21 (水)	すい	タコライス	とうふともすくのとろり汁	にんじんしりしり風	●タコライス	●とうふともすくのとろり汁	
	ごはん	【タコライス】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。【とうふともすくのとろり汁】①もすくは流水解凍し、さっと洗う。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、えのきだけ、とうふを加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎ、もすくを加えて煮る。【にんじんしりしり風】①みりん、うすくちしょうゆを合わせる。②ささみ、にんじん、かつおぶし、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。	エネルギー 569kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.7g 糖質 76.7g	赤 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 赤 ぶたレバー（チップ） 5 緑 たまねぎ 50 緑 グリンピース（れいとう） 5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 カレーこ 0.4 しお 0.3 こしょう 0.02 トマトピューレ 10 ケチャップ 8 ウスターソース 2	赤 とうふ（れいとう） 20 緑 しろねぎ 5 緑 えのきだけ 10 赤 もすく（れいとう） 5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりのぶし 2 みず 130 ●にんじんしりしり風 赤 ささみ（あぶらづけ） 3 緑 にんじん 30 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 0.8 赤 かつおぶし（さいいん） 0.3		
22 (木)	もく	かつおのガーリックマリネ焼き	押麦のスープ	グリーンアスパラガスのソテー	●かつおのガーリックマリネ焼き	●グリーンアスパラガスのソテー	
	ごはん	【かつおのガーリックマリネ焼き】①かつおはにんにく、塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。②かつお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℃、13分間、焼き物機で焼く。【押麦のスープ】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、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、押麦を加えて煮、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。【グリーンアスパラガスのソテー】①グリーンアスパラガスはゆでる。②ピーコンはからいりし、綿実油を加え、コーン、グリーンアスパラガスの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	エネルギー 611kcal たんぱく質 31.7g 脂質 24.4g 糖質 59.5g	赤 かつお 40 緑 にんにく 0.3 しお 0.05 こしょう（しろ） 0.03 黄 ノンエッグドレッシング 8 ●押麦のスープ 赤 けいにく 15 ワイン（しろ） 0.5 黄 おしむぎ 5 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10	緑 パセリ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 みず 130 ●グリーンアスパラガスのソテー 赤 ベーコン 5 緑 グリーンアスパラガス 25 黄 コーン（れいとう） 5 緑 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こしょう 0.01		
23 (金)	きん	豚丼	きゅうりのかつお梅風味	白玉だんご	きな粉（袋・白玉だんご）	●豚丼	●きゅうりのかつお梅風味
	ごはん	【豚丼】①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けすりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、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、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、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。【きゅうりのかつお梅風味】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、焼き物機で煮す。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、配食時にきゅうりにかけ、あえる。【白玉だんご】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白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で煮す。③①の中に白玉だんごを入れてからめる。【きな粉（袋・白玉だんご）】①きな粉は1人1袋ずつ添える。	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.9g 脂質 13.7g 糖質 89.3g	赤 ぶたにく 40 りょうりしゅ 1.2 いとこんにゃく 20 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 あおなご 5 黄 めんじつゆ 0.5 黄 さとう 1.5 みりん 1 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 4 けすりぶし 0.5 みず 20	緑 きゅうり 30 赤 かつおぶし（ふんまつ） 0.1 緑 ばいにく 0.5 黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 ●白玉だんご 黄 しらたまだんご 30 黄 さとう 1 うすくちしょうゆ 0.5 黄 じゃがいもでんぶん 0.3 みず 10 ●きな粉（袋・白玉だんご） 赤 きなこ（ふくら） 3		
26 (月)	げつ	ミートソースパグッティ	焼きかぼちゃ	カレーフィッシュ	●ミートソースパグッティ	●ローレル	0.02
	ごはん	【ミートソースパグッティ】①スパグッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、最後にスパグッティを加えて更にいためる。【焼きかぼちゃ】①かぼちゃは塩で下味をつける。②かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。【カレーフィッシュ】①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。	エネルギー 569kcal たんぱく質 26.9g 脂質 20.0g 糖質 63.5g	赤 ぎゅうひきにく 20 赤 ぶたひきにく 20 黄 パグッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 55 緑 にんじん 15 緑 ピーマン 10 緑 にんにく 0.5 緑 マッシュルーム（みず） 10 黄 めんじつゆ 0.8 しお 0.7 こしょう 0.03	ローレル ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 黄 じゃようしんこ みず ※しお ●焼きかぼちゃ 緑 かぼちゃ（れいとう） 40 しお 0.1 ●カレーフィッシュ 赤 カレーフィッシュ（ふくら） 5		
27 (火)	か	焼きシューマイ	鶏肉とはるさめのスープ	ツナともやしのいため煮	●焼きシューマイ	●鶏肉とはるさめのスープ	●ツナともやしのいため煮
	ごはん	【焼きシューマイ】①肉シューマイ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℃、15分間、焼き物機で焼く。【鶏肉とはるさめのスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。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。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）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、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの葉で味つけし、最後にはるさめを加えて煮る。【ツナともやしのいため煮】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。	エネルギー 561kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.1g 糖質 79.2g	赤 にくシューマイ 40 赤 りょうりしゅ 0.5 黄 はるさめ 5 緑 たまねぎ 25 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 緑 しいたけ（かんそう） 0.5 しお 0.3	こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 ちゅうかスープのもと 0.8 みず 130 ●ツナともやしのいため煮 赤 ツナかんづめ 10 緑 ブラックマッペもやし 30 黄 めんじつゆ 0.2 しお 0.05 こいくちしょうゆ 0.3		
28 (水)	すい	あかうおのしょうゆだれかけ	みそ汁	ひじきのいため煮	●あかうおのしょうゆだれかけ	●みそ汁	●ひじきのいため煮
	ごはん	【あかうおのしょうゆだれかけ】①あかうおは料理酒で下味をつける。②あかうお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。③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配食時にあかうおにかける。【みそ汁】①こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、豚肉、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、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【ひじきのいため煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。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、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけて煮含める。	エネルギー 551kcal たんぱく質 26.8g 脂質 13.4g 糖質 75.2g	赤 あかうお 50 りょうりしゅ 1.5 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 みず 1.5 ●みそ汁 赤 ぶたにく 10 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 20 緑 こまつな（れいとう） 15 緑 しめじ 10 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 ●ひじきのいため煮 赤 うすあげ（れいとう） 3 緑 にんじん 5 赤 ひじき 2 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 2 赤 だしこんぶ 0.04 赤 けすりぶし 0.15 みず 10		

29 (木)	もく	金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 パインアップル(カット缶)	●金時豆の中華おこわ	りょうりしゅ	0.6
		【金時豆の中華おこわ】①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。【まる天と野菜のうま煮】①鶏肉は料理酒で下味をつける。まる天は熱湯をかけ油ぬきする。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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、さんどまめを加えて煮、最後に水ごきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。【パインアップル(カット缶)】①パインアップルは1人1/40缶ずつである。	赤 やきぶた 8 黄 もちごめ 20 赤 さんどまめ(ドライパック) 5 緑 しめじ 5 りょうりしゅ 0.5 しお 0.1 こしょう(しろ) 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 チキンブイヨン 0.2 黄 ごまあぶら 0.3 みず 20	緑 たまねぎ 30 緑 たけのこ(みず) 20 緑 にんじん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 緑 しょうが 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 ちゅうかスープのもと 0.3 黄 じゃがいもでんぶ 1	みず 48
コッペパン			●まる天と野菜のうま煮	●パインアップル(カット缶)	
どろ 牛乳		エネルギー 629kcal たんぱく質 29.0g 脂質 14.9g 糖質 88.0g	赤 まるてん 30 赤 けいにく 20	緑 パインアップル(カットかんづめ) 44	
ブルーベリージャム		牛肉と大豆のカレーライス レタスとコーンのサラダ 棒チーズ	●牛肉と大豆のカレーライス	みず	100
30 (金)	きん	【牛肉と大豆のカレーライス】①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、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、大豆を加え、塩、ローレル、カレーパウダー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。【レタスとコーンのサラダ】①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【棒チーズ】①棒チーズは1人1本ずつである。	赤 ぎゅうにく 30 黄 じゃがいも 30 黄 だいず(ドライパック) 8 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 カレーこ 0.05 しお 0.3 ローレル 0.01	りょうりしゅ 11 緑 レタス 30 緑 コーン(れいとう) 10 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめす 0.8 うすくちしょうゆ 0.2 黄 めんじつゆ 0.4	●棒チーズ 赤 ぼうチーズ 10
	ごはん		エネルギー 615kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.4g 糖質 81.3g	カレールウのもと(こめこ) 11	
どろ 牛乳					

5月7日 (水)

5月13日(火)

給食当番の服装

きゅう　　しょく　　とう　　ばん　　ふく　　そう

きゅうしょくとうばん　　ふくそう　　ととの　　えいせいてき　　きゅうしょく　　じゅん　　び

給食当番は、服装を整えて、衛生的に給食の準備を
しましょう。

はな
マスクは、鼻と
くち
口をおおうよう
につけましょう。



け
かみの毛は、ぼうし
なか　い
の中に入れましょう。
なが　ひと　たば
長いかみの人は、束ね
ましょう。

きゅうしょく　　さ
給食着のポ
タンは、きちんと
とめましょう。

みじか　　き　　て
つめは短く切り、手は
せっ　　あら
石けんでていねいに洗い
ましょう。

5月21日(水)

ふう

にんじんしりしり風

おきなわけん かてりようり ひと
沖縄県 家庭料理の一つに「にんじんしりしり」が
あります。「しりしり器」と呼ばれるおろし金を使い、
すりおろしたにんじんをいため、卵でとじた料理です。

とき おと
また「しりしり」は、すりおろす時の音の
「すりすり」あらわ おきなわけん ほうげん
を表す沖縄県の方言です。

きゅうしょく ほそき
給食では、細切りにしたにんじん、ささみ、
かつおぶし、調味料を混ぜ合わせ、焼きもの
機で焼きます。卵は使っていません。

