

令和7年6月分学校給食献立表(小学校)

2ブロック（北区、都島区、福島区、東成区、旭区、城東区、鶴見区）

2 (月)	チキントマトスパゲッティ キャベツのピクルス ミニフィッシュ			●チキントマトスパゲッティ		こしょう(あらびき)	0.03
	[チキントマトスパゲッティ]①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウィンナーをいためる。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、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。[キャベツのピクルス]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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味をさせる。[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 けいにく 25 ワイン(しろ) 0.8 赤 ウィンナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマト(かんづめ) 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 緑 にんにく 0.5 黄 オリーブゆ 0.5 しお 0.5		うすくちしょうゆ 3 バジル 0.01 ※しお 1 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ワインビネガー 0.8 うすくちしょうゆ 0.2 赤 ミニフィッシュ(缶くろ) 5	
エネルギー 494kcal たんぱく質 25.8g 脂質 15.8g 糖質 57.0g							
3 (火)	チンジャオニューロウスー 中華みそスープ えだまめ			●チンジャオニューロウスー		緑 チンゲンサイ	20
	[チンジャオニューロウスー]①牛肉はこいくちしょうゆで下味をつける。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、牛肉をいためる。更にピーマン、た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倍量の水でとく)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、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えだまめは塩ゆでするか(沸とう後１０分間)、または、塩で下味をつけ、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。			赤 さげうにく 40 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 じゃがいもでんぶん 0.3 ●中華みそスープ 赤 けいにく 20		緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 コーン(れいとう) 5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 赤 あかみそ 7 ちゅうかスープのもと 0.5 みず 130 ●えだまめ 緑 えだまめ(れいとう) 15 赤 けいにく 20	
エネルギー 568kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.9g 糖質 73.3g							
4 (水)	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 きゅうりのゆず風味			●豚ひき肉とにらのそぼろ丼		緑 オクラ	5
	[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。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしでだしをとり、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、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。[きゅうりのゆず風味]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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。			赤 ぶたひきにく 40 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 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 黄 さとう 0.6 うすくちしょうゆ 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 15		緑 えのきたけ 10 赤 あかみそ 10 赤 しろみそ 4 赤 にぼし 2 みず 130 ●きゅうりのゆず風味 緑 きゅうり 30 黄 さとう 1 しお 0.1 こめず 0.6 うすくちしょうゆ 0.4 ゆず(かじゅう) 0.6	
エネルギー 558kcal たんぱく質 24.7g 脂質 15.5g 糖質 76.3g							
5 (木)	カレーマカロニグラタン てぼ豆のスープ ぶどうゼリー			●カレーマカロニグラタン		●てぼ豆のスープ	
	[カレーマカロニグラタン]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、カレー粉、ウスターソース、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、上新粉、湯を加えて煮る。②煮上がれば、グリーンピース、マカロニを加え、ミニパットに入れ、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。[てぼ豆のスープ]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。(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、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ぶどうゼリー]①ぶどうゼリーは1人1コずつである。			赤 けいにく 25 黄 マカロニ(こめこ) 6 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 こしょう 0.02 カレーこ 0.1 ウスターソース 1 カレールウのもと(こめこ) 4 黄 しょうしんこ 1.5 黄 パンこ(こめこ) 0.5 みず 23		赤 ぶたにく 20 ワイン(しろ) 0.6 赤 てぼまめ(かんそう) 5 緑 キャベツ 25 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 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー 40	
エネルギー 616kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.3g 糖質 79.7g							
6 (金)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 さんどまめのごまあえ			●豚肉の梅風味焼き		緑 にんじん	10
	[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、綿実油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、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[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。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つけ、いりごまをふり、あえる。			赤 ぶたにく 45 緑 ピーマン 15 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 黄 めんじつゆ 0.5 ●五目汁 赤 とうふ(れいとう) 15 赤 うすあげ(れいとう) 5 緑 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20		緑 しょうゆ 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 赤 うすくちしょうゆ 130 ●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	
エネルギー 555kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.7g 糖質 73.6g							
9 (月)	いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 きゅうりのバジル風味サラダ			●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、「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。[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、ワインビネガー、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 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		うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 0.8 みず 70 ●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 ワインビネガー 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	
エネルギー 657kcal たんぱく質 26.9g 脂質 23.6g 糖質 74.9g							

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に中学年量を算出しており、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。

食品の使用量の単位は[g]

お食事かいしきょういいていんかいじむきょう大阪市教育委員会事務局

10 (火)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 魚ひじきそぼろ			●鶏肉の甘辛焼き		赤	しろみそ	4		
	[鶏肉の甘辛焼き]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。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。【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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【魚ひじきそぼろ】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	45	赤	だしこんぶ	0.5	
	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.8g 脂質 14.1g 糖質 77.1g			緑	たまねぎ	20	赤	けずりぶし	2	
こ は ん	ごう 牛 乳				りょうりしゆ	1.4	みず	130		
					黄	さとう	1.3	●魚ひじきそぼろ		
					みりん	1.3	赤	さかなミンチ	15	
			こいくちしょうゆ	3	緑	りょうりしゆ	0.5			
			赤	とうふ (れいとう)	15	赤	ひじき	1		
			赤	うすあげ (れいとう)	5	黄	めんじつゆ	0.3		
			緑	キャベツ	25	黄	さとう	1		
			緑	こまつな (れいとう)	15	みりん	0.5	0.5		
			緑	にんじん	10	うすくちしょうゆ	1.5			
			赤	あかみそ	10					
11 (水)	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし (カット缶)			●和風カレー丼		赤	こいくちしょうゆ	1.5		
	[和風カレー丼]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。けず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、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。【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、配缶時にオクラにつけ、あえる。【和なし (カット缶)】①和なしは1人1/4コずつである。			赤	ぶたにく	40	赤	けずりぶし	0.9	
	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.2g 糖質 83.0g			赤	うすあげ (れいとう)	5	みず	40		
こ は ん	ごう 牛 乳				緑	たまねぎ	50	●オクラの甘酢あえ		
					緑	にんじん	10	緑	オクラ	20
					緑	あおねぎ	5	黄	さとう	0.6
			緑	しょうが	0.5	しお	0.1			
			黄	カレーこ	0.2	こめず	0.6			
			黄	めんじつゆ	0.5	うすくちしょうゆ	0.2			
			しお	0.3	●和なし (カット缶)	緑	わなし(カットかんづめ)	44		
			カレールウのもと (こめこ)	7						
12 (木)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ			●鶏肉とかぼちゃのシチュー		赤	●ミックス海そうのサラダ			
	[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して煮こみ、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の材料につけ、あえる。【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	35	緑	キャベツ	20	
	エネルギー 607kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.7g 糖質 73.7g			赤	ワイン (しろ)	1.1	緑	きゅうり	10	
コッパパン	ごう 牛 乳				赤	ベーコン	5	赤	ミックスかいそう (れいとう)	3
					緑	かぼちゃ	35	黄	さとう	0.5
					緑	たまねぎ	30	しお	0.1	
			緑	グリーンピース(れいとう)	5	こめず	0.7			
			緑	マッシュルーム(みず)	10	うすくちしょうゆ	0.8			
			黄	めんじつゆ	0.5	黄	めんじつゆ	0.4		
いちご ジャム				こしょう (しろ)	0.03	●オレンジ	緑	オレンジ	30	
				シチュールウのもと	11					
				みず	100					
13 (金)	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		
	[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、配缶時にさごしにつける。【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、じゃがいもの順に加えて煮る。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。【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、キャベツの順にいためる。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	赤	しろみそ	4	
	エネルギー 567kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.4g 糖質 74.7g			緑	りょうりしゆ	1.5	赤	だしこんぶ	0.5	
こ は ん	ごう 牛 乳				緑	だいこんおろし (れいとう)	10	赤	けずりぶし	2
					みりん	1	みず	130		
					うすくちしょうゆ	2	●野菜いため			
			黄	じゃがいも	20	赤	ぶたにく	10		
			緑	たまねぎ	25	緑	キャベツ	20		
			緑	にんじん	10	緑	ピーマン	10		
			緑	えのきたけ	10	黄	めんじつゆ	0.3		
			赤	わかめ (かんそう)	0.5	しお	0.1			
						うすくちしょうゆ	0.5			
16 (月)	サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング			●サーモンフライ		赤	こしょう (しろ)	0.02		
	[サーモンフライ]①サーモンフライは冷凍のまま熱した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、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、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。最後に豆乳を加えて煮る。【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、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つけ、あえる。			赤	サーモンフライ	50	赤	うすくちしょうゆ	1	
	エネルギー 625kcal たんぱく質 26.3g 脂質 25.4g 糖質 64.8g			黄	なたねあぶら	8	赤	やさいブイヨン	1	
パンキンパン	ごう 牛 乳				●豆乳スープ	赤	とうにゅう	10		
					赤	ベーコン	5	みず	120	
					黄	じゃがいも	20	●キャベツのゆずドレッシング		
			緑	たまねぎ	30	緑	キャベツ	30		
			緑	コーン (れいとう)	10	黄	さとう	0.9		
			緑	にんじん	10	しお	0.2			
			緑	パセリ	0.5	こめず	0.5			
			緑	マッシュルーム (みず)	10	うすくちしょうゆ	0.3			
			黄	めんじつゆ	0.5	緑	ゆず (かじゅう)	0.5		
			しお	0.2	黄	めんじつゆ	0.3			
17 (火)	八宝菜 あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ			●八宝菜		赤	みず	8		
	[八宝菜]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。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、「卵除去食」の分をとる。最後にうすろ卵を加えて煮、氷どきでん粉 (てん粉重量の2倍量の水でとく) でとろみをつける。【あつあげの中華みそだれかけ】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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにつける。【もやしの中華あえ】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、配缶時にもやしにつけ、あえる。			赤	ぶたにく	30	●あつあげの中華みそだれかけ			
	エネルギー 600kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.9g 糖質 75.3g			赤	りょうりしゆ	0.9	赤	あつあげ (れいとう)	35	
こ は ん	ごう 牛 乳				赤	うすろたまご(みず)	20	緑	しょうが	0.3
					緑	キャベツ	30	緑	にんにく	0.1
					緑	たまねぎ	30	緑	テンメンジャン	2
			緑	にんじん	15	黄	さとう	1		
			緑	たけのこ (みず)	10	こいくちしょうゆ	0.8			
			緑	ピーマン	10	みず	1			
			緑	しいたけ(かんそう)	1	黄	ごまあぶら	0.4		
			黄	めんじつゆ	0.5	●もやしの中華あえ	緑	ブラックマッペもやし	30	
			黄	さとう	0.5	黄	さとう	0.9		
			しお	0.3	黄	さとう	0.2			
			こしょう	0.02	黄	こめず	0.6			
			うすくちしょうゆ	1	黄	ごまあぶら	0.3			
			こいくちしょうゆ	2						
			黄	じゃがいもでんぶん	1					

18 (水)	豚肉のごまみそ焼き 五目汁 ツナともやしのいためもの			●豚肉のごまみそ焼き		緑	あおねぎ	5									
	[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。[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、鶏肉、にんじん、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。[ツナともやしのいためもの]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。			赤	ぶたにく	40	緑	えのきたけ	10								
	エネルギー 567kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.8g 糖質 71.6g			緑	たまねぎ	20	しお	0.4	黄	ピーマン	5	赤	うすくちしょうゆ	4			
ごはん	牛乳				黄	ねりごま	2	赤	だしこんぶ	0.5	赤	けずりぶし	2				
					黄	さとう	0.5	赤	けずりぶし	2	赤	こいくちしょうゆ	2.4				
					赤	こいくちしょうゆ	2.4	みず	130	●ツナともやしのいためもの							
				黄	あかみそ	1.8	赤	ツナかんづめ	5	赤	みず	130					
				黄	いりごま(しろ)	1	赤	ツナかんづめ	5	赤	みず	130					
				赤	けいにく	10	黄	めんじつゆ	0.2	黄	めんじつゆ	0.2					
			赤	うすあげ(れいとう)	5	しお	0.05	緑	キャベツ	20	こいくちしょうゆ	0.4					
			エネルギー 567kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.8g 糖質 71.6g			緑	にんじん	10									
19 (木)	鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー			●鶏肉のカレー風味焼き		緑	グリーンピース(れいとう)	5									
	[鶏肉のカレー風味焼き]①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。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。[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、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し、最後にグリーンピースを加えて煮る。[ツナとさんどまめのソテー]①ツナは十分に油をきる。さんどまめはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、さんどまめ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。			赤	けいにく	45	しお	0.3	緑	こしょう	0.02						
	エネルギー 572kcal たんぱく質 32.0g 脂質 17.8g 糖質 62.9g			緑	たまねぎ	20	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			
コッパン	牛乳				しお	0.3	うすくちしょうゆ	1	みず	130	●ツナとさんどまめのソテー						
					こしょう(あらびき)	0.02	チキンブイヨン	1.5	みず	130							
					ガーリック	0.01	みず	130									
ブルーベリージャム				カレーこ	0.2	●ツナとさんどまめのソテー	5	赤	ツナかんづめ	5	緑	さんどまめ	25				
				黄	めんじつゆ	0.4	赤	コーン(れいとう)	5	黄	めんじつゆ	0.2					
				赤	ぶたにく	20	黄	コーン(れいとう)	5	黄	めんじつゆ	0.2					
			黄	じゃがいも	20	しお	0.1	緑	キャベツ	30	こしょう	0.01					
			緑	にんじん	10												
20 (金)	マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆			●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、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、牛ひき肉、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。[いり黒豆]①いり黒豆は1人1袋ずつである。			赤	ぎゅうひきにく	25	こいくちしょうゆ	3.2	赤	あかみそ	4						
	エネルギー 601kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.1g 糖質 81.5g			赤	ぶたひきにく	25	赤	あかみそ	4	黄	みず	50	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ				
ごはん	牛乳				黄	はるさめ	9	みず	50	●チンゲンサイともやしの甘酢あえ							
					緑	たまねぎ	35	緑	ブラックマッペもやし	20	緑	チンゲンサイ	15				
					緑	にんじん	15	緑	しょうが	0.5	黄	さとう	0.8				
			緑	にら	5	緑	チンゲンサイ	15	黄	さとう	0.8	緑	こめず	1.2			
			緑	しょうが	0.5	こめず	1.2	黄	めんじつゆ	0.5	うすくちしょうゆ	1.6	●いり黒豆				
			黄	めんじつゆ	0.5	うすくちしょうゆ	1.6	トウバンジャン	0.2	●いり黒豆							
			黄	さとう	0.2	赤	いりくろまめ(ふくら)	5									
23 (月)	豚肉のバジル焼き 鶏肉とキャベツのスープ うすら豆のグラッセ			●豚肉のバジル焼き		緑	グリーンピース(れいとう)	5									
	[豚肉のバジル焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、綿実油で下味をつける。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220℃、15分間、焼き物機で焼く。[鶏肉とキャベツのスープ]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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、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。[うすら豆のグラッセ]①うすら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うすら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うすら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮詰め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)			赤	ぶたにく	45	緑	マッシュルーム(みず)に	10	緑	しお	0.3					
	エネルギー 562kcal たんぱく質 30.7g 脂質 18.5g 糖質 62.7g			緑	たまねぎ	20	しお	0.02	うすくちしょうゆ	1	チキンブイヨン	1.5	みず	130			
黒糖パン	牛乳				ワイン(しろ)	1.4	こしょう	0.02	チキンブイヨン	1.5	みず	130	●うすら豆のグラッセ				
					しお	0.4	うすくちしょうゆ	1	赤	うすらまめ(かんそう)	5	黄	さとう	2			
					こしょう	0.02	チキンブイヨン	1.5	黄	さとう	2	しお	0.1				
			バジル	0.04	みず	130	黄	オリーブゆ	0.2	黄	さとう	0.2	みず	15			
			黄	めんじつゆ	0.5	●うすら豆のグラッセ		5									
24 (火)	牛肉と野菜のいため煮 きゅうりともやしのおひたし 焼きのり			●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。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。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、つな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。[きゅうりともやしのおひたし]①きゅうり、もやしは各々ゆでるか、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、こい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。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。			赤	ぎゅうにく	40	こいくちしょうゆ	5	赤	けずりぶし	0.7						
	エネルギー 564kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.4g 糖質 74.7g			黄	りょうりしゆ	1.2	赤	けずりぶし	0.7	赤	みず	30	●きゅうりともやしのおひたし				
ごはん	牛乳				黄	つなこんにゃく	15	みず	30	●きゅうりともやしのおひたし							
					赤	あつあげ(れいとう)	25	緑	きゅうり	20	緑	ブラックマッペもやし	10				
					緑	たまねぎ	40	緑	きゅうり	20	黄	さとう	0.6				
			緑	にんじん	15	緑	ブラックマッペもやし	10	黄	さとう	0.6	こいくちしょうゆ	1.5	●焼きのり			
			緑	さんどまめ(れいとう)	10	黄	さとう	0.6	黄	めんじつゆ	0.5	こいくちしょうゆ	1.5	●焼きのり			
			黄	めんじつゆ	0.5	こいくちしょうゆ	1.5	黄	さとう	1.4	●焼きのり						
			黄	さとう	1.4	赤	やきのり(ふくら)	1.25									
			エネルギー 564kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.4g 糖質 74.7g			みりん	1	赤	やきのり(ふくら)	1.25							
25 (水)	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る。[五目汁]①たけのこはゆでる。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、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	しお	0.4	赤	うすくちしょうゆ	4						
	エネルギー 598kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.0g 糖質 77.9g			黄	なたねあぶら	5	赤	だしこんぶ	0.5	赤	けずりぶし	2					
ごはん	牛乳				黄	さとう	0.5	赤	けずりぶし	2	赤	みず	130	●とりなっ葉いため			
					みりん	1	みず	130	赤	ささみ(あぶらづけ)	15	緑	だいこんば(かんそう)	1			
					こめず	1	赤	ささみ(あぶらづけ)	15	緑	めんじつゆ	0.3					
			こいくちしょうゆ	1.5	赤	ささみ(あぶらづけ)	15	緑	めんじつゆ	0.3	黄	めんじつゆ	0.8	●五目汁			
			みず	1	赤	ささみ(あぶらづけ)	15	緑	めんじつゆ	0.3	黄	めんじつゆ	0.8	●五目汁			
			赤	キャベツ	30	りょうりしゆ	0.8	緑	たまねぎ	20	うすくちしょうゆ	0.7	緑	たけのこ(みず)に	10	こいくちしょうゆ	0.5
			緑	たまねぎ	20	うすくちしょうゆ	0.7	緑	たけのこ(みず)に	10	こいくちしょうゆ	0.5	緑	にんじん	10	みず	1
			緑	にんじん	10	みず	1	赤	わかめ(かんそう)	0.5							
			赤	わかめ(かんそう)	0.5												