2(月)

ごはん
牛乳

ビビンバ（肉）　ビビンバ（野菜）　わかめスープ　ミニフィッシュ

[ビビンバ（肉）]①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。**[ビビンバ（野菜）]**①いりごまはいる。②だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（だいこんは小学校は１１５人分程度、中学校は８５人分程度、もやしは小学校は１４０人分程度、中学校は１０５人分程度、にんじんは小学校は１４０人分程度、中学校は１０５人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。ほうれんそうはゆでる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。④配食時にご飯に盛りつけた上に③の具をかける。**[わかめスープ]**①ささみは十分に水分をきる。わかめ（乾）はもどす。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、ささみ、えのきたけを加えて煮、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。**[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 575kcal　たんぱく質 26.5g　脂質 16.7g　糖質 76.9g

●ビビンバ（肉）		
赤	ぎゅうひきにく	20
赤	ぶたひきにく	20
緑	にんにく	0.2
黄	ごまあぶら	0.5
黄	さとう	2
	こいくちしょうゆ	2.4
	コチジャン	0.3
●ビビンバ（野菜）		
緑	だいこん	25
緑	ほうれんそう	15
緑	ブラックマッペもやし	15
緑	にんじん	10
黄	さとう	1.2
	しお	0.1
	こいくちしょうゆ	2.5
黄	ごまあぶら	0.5
黄	いりごま（しろ）	1
●わかめスープ		
赤	ささみみずに	15
緑	たまねぎ	25
緑	えのきたけ	10
赤	わかめ（かんそう）	0.7
	しお	0.2
	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
●ミニフィッシュ		
赤	ミニフィッシュ（ふくろ）	5

4(水)

黒糖パン
牛乳

豚肉と野菜のスープ煮　変わりピザ（小麦）　洋なし缶

[豚肉と野菜のスープ煮]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、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。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、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。**[変わりピザ（小麦）]**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（２５人分程度）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。**[洋なし缶]**①洋なしは小学校１/４０缶、中学校１/３０缶ずつである。

エネルギー 612kcal　たんぱく質 27.2g　脂質 20.4g　糖質 71.9g

●豚肉と野菜のスープ煮		
赤	ぶたにく	40
	しろワイン	1.2
黄	じゃがいも	20
緑	たまねぎ	30
緑	キャベツ	25
緑	にんじん	15
緑	グリンピース（れいとう）	5
緑	マッシュルームみずに	10
黄	めんじつゆ	0.5
	しお	0.4
	こしょう	0.02
	うすくちしょうゆ	1
	チキンブイヨン	0.6
	みず	50
●変わりピザ（小麦）		
黄	ぎょうざのかわ	4
赤	ツナ	5
緑	コーン（れいとう）	4
緑	ピーマン	2
	ピザソース	2
黄	にゅうなしチーズ	4
●洋なし缶		
緑	ようなしかん	44
	みず	130

5(木)

ごはん
牛乳

いか天ぷら（小麦）　五目汁　ツナ大豆そぼろ

[いか天ぷら（小麦）]①いか天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℃）**[五目汁]**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、鶏肉、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、しいたけ（生）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。**[ツナ大豆そぼろ]**①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。③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する。④配食時に盛りつけたご飯に添える。

エネルギー 615kcal　たんぱく質 23.9g　脂質 22.2g　糖質 76.8g

●いか天ぷら（小麦）		
赤	いかてんぷら	40
黄	なたねあぶら	6
●五目汁		
赤	けいにく	10
緑	キャベツ	25
緑	たまねぎ	20
緑	たけのこ（みずに）	10
緑	にんじん	10
緑	みつば	3
緑	しいたけ（なま）	5
	しお	0.4
	うすくちしょうゆ	4
赤	だしこんぶ	0.5
赤	けずりぶし	2
●ツナ大豆そぼろ		
赤	ツナ	10
赤	だいず（ひきわり）	10
緑	だいこんば（かんそう）	1
緑	しょうが	0.2
黄	めんじつゆ	0.3
	りょうりしゅ	0.5
黄	さとう	0.4
	うすくちしょうゆ	0.5
	こいくちしょうゆ	0.8
	みず	1

6(金)

おさつパン
牛乳

鶏肉ときのこのシチュー　きゅうりのピクルス　りんごのコンポート

[鶏肉ときのこのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。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、湯を加えて煮る。③煮上がれば、しめじ、エリンギ、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。**[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（小学校は９０人分程度、中学校は６５人分程度）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、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。**[りんごのコンポート]**①りんごは芯をとる。（食塩水につける）②湯をわかし、りんご、砂糖、米酢を加えて煮る。

エネルギー 657kcal　たんぱく質 26.1g　脂質 20.8g　糖質 82.4g

●鶏肉ときのこのシチュー		
赤	けいにく	35
	しろワイン	1.1
赤	ベーコン	5
緑	たまねぎ	30
緑	にんじん	15
緑	ほうれんそう（れいとう）	15
緑	しめじ	10
緑	エリンギ	10
緑	マッシュルームみずに	5
黄	めんじつゆ	0.5
	こしょう（しろ）	0.02
	シチュールウのもと	11
	みず	100
●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
	ワインビネガー	0.8
	うすくちしょうゆ	0.2
●りんごのコンポート		
緑	りんご	63.5
黄	さとう	3
	こめず	2
	みず	40
	※しお	0.5

9(月)

ごはん
牛乳

焼きししゃも　和風カレー汁　こまつなのいためもの

[焼きししゃも]①ししゃもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。②ししゃもは網を敷いたホテルパン（５０尾程度）にならべ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２４０℃、８分間、焼き物機で焼く。**[和風カレー汁]**①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、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。**[こまつなのいためもの]**①こまつなはゆでる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。

エネルギー 568kcal　たんぱく質 24.2g　脂質 17.9g　糖質 74.7g

●焼きししゃも		
赤	ししゃも	30
	りょうりしゅ	0.9
	みりん	0.5
黄	めんじつゆ	0.5
●和風カレー汁		
赤	ぎゅうにく	20
緑	たまねぎ	30
緑	だいこん	20
緑	にんじん	10
緑	あおねぎ	5
緑	しめじ	10
	しお	0.2
	カレールウのもと（こめこ）	6
	こいくちしょうゆ	2
赤	だしこんぶ	0.5
赤	けずりぶし	2
●こまつなのいためもの		
赤	ぶたにく	10
緑	こまつな	30
黄	めんじつゆ	0.3
黄	さとう	0.4
	うすくちしょうゆ	0.8
	こいくちしょうゆ	0.5

10(火)

ごはん
牛乳

除去食
(卵)

関東煮（卵）　はくさいの甘酢あえ　みかん

[関東煮（卵）]①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、だいこん、こんにゃく、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して煮、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。**[はくさいの甘酢あえ]**①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は５５人分程度、中学校は４０人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。**[みかん]**①みかんは１人１コずつである。

エネルギー 591kcal　たんぱく質 24.4g　脂質 14.4g　糖質 86.0g

●関東煮（卵）		
赤	けいにく	20
	りょうりしゅ	0.6
赤	うずらたまごみずに	20
赤	ちくわ	15
黄	じゃがいも	25
	こんにゃく	20
赤	あつあげ（れいとう）	20
緑	だいこん	40
緑	にんじん	10
黄	さとう	1
	みりん	1
	しお	0.3
	うすくちしょうゆ	3
	こいくちしょうゆ	2
赤	けずりぶし	1.2
	みず	50
●はくさいの甘酢あえ		
緑	はくさい	30
黄	さとう	0.7
	しお	0.2
	こめず	0.7
●みかん		
緑	みかん	94.4

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。

11(水)

コッペパン
牛乳

除去食
(大豆)

まぐろのオーロラ煮　ウインナーとキャベツのスープ　ブロッコリーとコーンのサラダ　いちごジャム

[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。②しょうが汁、ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。**[ウインナーとキャベツのスープ]**①湯をわかし、チキンブイヨンを加え、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、「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。**[ブロッコリーとコーンのサラダ]**①ブロッコリー、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（ブロッコリーは小学校は７５人分程度、中学校は５５人分程度、コーンは小学校は６００人分程度、中学校は４６０人分程度）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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

エネルギー 642kcal　たんぱく質 30.6g　脂質 22.5g　糖質 72.1g

●まぐろのオーロラ煮		
赤	まぐろ	40
黄	じゃがいもでんぷん	8
黄	なたねあぶら	6
緑	しょうが	0.3
	ケチャップ	4
黄	さとう	1.7
赤	あかみそ	1.4
●ウインナーとキャベツのスープ		
赤	ウインナー	15
黄	じゃがいも	15
緑	キャベツ	35
緑	にんじん	10
緑	むきえだまめ（れいとう）	5
	しお	0.2
	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
●ブロッコリーとコーンのサラダ		
緑	ブロッコリー	20
緑	コーン（れいとう）	5
黄	さとう	0.5
	しお	0.1
	ワインビネガー	0.4
	うすくちしょうゆ	0.8
黄	めんじつゆ	0.3

12(木)

ごはん
牛乳

豚肉のコチジャンいため　鶏肉と春雨のスープ　きゅうりのナムル

[豚肉のコチジャンいため]①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、豚肉をいためる。更にだいこんを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。**[鶏肉と春雨のスープ]**①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨はさっとゆでてもどし、水にさらす。わかめ（乾）はもどす。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、はくさいの順に加えていため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、春雨を加えて煮、最後に白ねぎ、わかめ（乾）を加えて煮る。**[きゅうりのナムル]**①いりごまはいる。②きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は９０人分程度、中学校は６５人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。③塩、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、いりごまをふり、あえる。

エネルギー 564kcal　たんぱく質 26.8g　脂質 15.4g　糖質 77.5g

●豚肉のコチジャンいため		
赤	ぶたにく	40
緑	だいこん	30
緑	にんにく	0.2
黄	めんじつゆ	0.5
黄	さとう	1
	こいくちしょうゆ	2.5
	コチジャン	0.5
●鶏肉と春雨のスープ		
赤	けいにく	25
	りょうりしゅ	0.8
黄	はるさめ	5
緑	はくさい	25
緑	にんじん	10
緑	しろねぎ	5
赤	わかめ（かんそう）	0.5
黄	めんじつゆ	0.4
	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
●きゅうりのナムル		
緑	きゅうり	30
	しお	0.1
	うすくちしょうゆ	0.9
黄	ごまあぶら	0.6
黄	いりごま（しろ）	0.6

13(金)

ミニコッペパン
牛乳

焼きそば(小麦)　えだまめ　スライスチーズ（乳）

[焼きそば（小麦）]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、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。**[えだまめ]**①えだまめは塩ゆでするか、または、塩で下味をつけ、穴あきホテルパン（１００人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。**[スライスチーズ（乳）]**①スライスチーズは１人１枚ずつである。

エネルギー 588kcal　たんぱく質 31.5g　脂質 24.5g　糖質 54.8g

●焼きそば(小麦)		
赤	ぶたにく	45
	りょうりしゅ	1.4
黄	ちゅうかめん	30
黄	めんじつゆ	0.9
緑	キャベツ	35
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
	こしょう	0.03
	トンカツソース	7
	ウスターソース	4
●えだまめ		
緑	えだまめ（れいとう）	15
	※しお	0.2
●スライスチーズ（乳）		
赤	スライスチーズ	20

16(月)

ごはん
牛乳

さざしのごまじょうゆかけ　みそ汁　大豆の煮もの

[さざしのごまじょうゆかけ]①いりごまはいる。②さざしは網を敷いたホテルパン（小学校は３０切程度、中学校は２５切程度）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みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、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、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさざしにかける。**[みそ汁]**①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ（生）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。**[大豆の煮もの]**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。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。

エネルギー 582kcal　たんぱく質 27.8g　脂質 17.3g　糖質 74.8g

●さざしのごまじょうゆかけ		
赤	さざし	50
	みりん	1.5
	うすくちしょうゆ	1.5
黄	じゃがいもでんぷん	0.1
黄	いりごま（しろ）	0.5
	みず	1.5
●みそ汁		
黄	さといも	15
緑	はくさい	25
緑	だいこん	20
緑	たまねぎ	15
緑	あおねぎ	5
緑	しいたけ（なま）	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
●大豆の煮もの		
赤	わかめ（かんそう）	0.5
黄	めんじつゆ	0.4
	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
●きんぴらごぼう		
赤	ぶたにく	10
緑	ごぼう	20
緑	にんじん	10
黄	めんじつゆ	0.3
黄	さとう	1
	こいくちしょうゆ	1.7
赤	だいず（みずに）	12
赤	うすあげ（れいとう）	5
緑	にんじん	5
赤	ひじき	0.4
黄	さとう	0.5
	みりん	0.5
	しお	0.1
	こいくちしょうゆ	1
赤	だしこんぶ	0.08
赤	けずりぶし	0.3
	みず	20

17(火)

ごはん
牛乳

鶏肉のゆず塩焼き　なめこのみそ汁　きんぴらごぼう

[鶏肉のゆず塩焼き]①鶏肉は料理酒、塩、ゆずで下味をつける。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（小学校は３０人分程度、中学校は２０人分程度）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。**[なめこのみそ汁]**①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。なめこはさっと洗う。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。**[きんぴらごぼう]**①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。

エネルギー 560kcal　たんぱく質 27.3g　脂質 14.1g　糖質 77.1g

●鶏肉のゆず塩焼き		
赤	けいにく	40
緑	たまねぎ	25
	りょうりしゅ	1.2
	しお	0.4
緑	ゆず（かじゅう）	0.6
●なめこのみそ汁		
赤	とうふ（れいとう）	15
赤	うすあげ（れいとう）	5
緑	だいこん	30
緑	しろねぎ	5
緑	なめこみずに	10
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
●きんぴらごぼう		
赤	ぶたにく	10
緑	ごぼう	20
緑	にんじん	10
黄	めんじつゆ	0.3
黄	さとう	1
	こいくちしょうゆ	1.7

18(水)

コッペパン
牛乳

ほうれんそうのグラタン　鶏肉とカリフラワーのスープ煮　白桃ハーフ缶　マーガリン

[ほうれんそうのグラタン]①ほうれんそうは流水解凍する。②綿実油を熱し、ベーコンをいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、シチュールウの素で味つけし、上新粉、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。③煮上がれば、ほうれんそう、マカロニを加え、ミニバット（小学校は１クラスの人数分、中学校は３０人分程度まで、ふたなし）に入れ、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。**[鶏肉とカリフラワーのスープ煮]**①鶏肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、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、うすくちしょうゆで味つけし、最後にカリフラワー、さんどまめを加えて煮る。**[白桃ハーフ缶]**①白桃は１人１切ずつである。

エネルギー 669kcal　たんぱく質 26.3g　脂質 26.6g　糖質 74.1g

●ほうれんそうのグラタン		
赤	ベーコン	8
黄	マカロニ（こめこ）	6
緑	たまねぎ	30
緑	ほうれんそう（れいとう）	15
黄	めんじつゆ	0.5
	こしょう（しろ）	0.02
	ローレル	0.01
	シチュールウのもと	5
黄	じょうしんこ	1
	チキンブイヨン	0.2
	みず	23
●鶏肉とカリフラワーのスープ煮		
赤	けいにく	30
	しろワイン	0.9
緑	カリフラワー	20
緑	キャベツ	20
緑	にんじん	15
緑	さんどまめ（れいとう）	10
緑	マッシュルームみずに	10
	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	0.8
	みず	70
●白桃ハーフ缶		
緑	はくとうハーフかん	58

19（木）　ごはん　牛乳

えびフライカレーライス（えびフライ）（小麦・えび）　えびフライカレーライス（カレー）　きゅうりとコーンのサラダ　豆こんぶ

[えびフライカレーライス（えびフライ）（小麦・えび）]①えび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℃）②配食時にご飯を盛りつけた上にえびフライを添える。**[えびフライカレーライス（カレー）]**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、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリ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。**[きゅうりとコーンのサラダ]**①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（きゅうりは小学校は９０人分程度、中学校は６５人分程度、コーンは小学校は６００人分程度、中学校は４６０人分程度）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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。**[豆こんぶ]**①豆こんぶは１人１袋ずつである。

エネルギー 682kcal　たんぱく質 24.8g　脂質 21.8g　糖質 88.9g

●えびフライカレーライス（えびフライ）（小麦・えび）
- 赤　えびフライ　30
- 黄　なたねあぶら　5

●えびフライカレーライス（カレー）
- 赤　ぎゅうにく　25
- 黄　じゃがいも　35
- 緑　たまねぎ　40
- 緑　にんじん　15
- 緑　グリンピース（れいとう）　5
- 緑　にんにく　0.3
- 黄　めんじつゆ　0.5
- カレーこ　0.05
- しお　0.3
- ローレル　0.01
- カレールウのもと（こめこ）　11
- みず　100

●きゅうりとコーンのサラダ
- 緑　きゅうり　30
- 緑　コーン（れいとう）　5
- 黄　さとう　0.8
- しお　0.2
- ワインビネガー　0.5
- うすくちしょうゆ　0.2
- 黄　めんじつゆ　0.5

●豆こんぶ
- 赤　まめこんぶ（ふくろ）　6

20（金）　黒糖パン　牛乳

ツナポテトオムレツ（卵）　ケチャップ（袋・ツナポテトオムレツ）　スープ　みかん

[ツナポテトオムレツ（卵）]①液卵は流水解凍し、こしょうで下味をつける。（解凍後、すみやかに加熱調理する）ツナは十分に油をきる。じゃがいもはゆでる。②焼き物機に入れる１回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもを綿実油を敷いたミニバット（１クラスの人数分、ふたなし）に入れ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２１０℃、３０分間、焼き物機で焼く。（液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）**[ケチャップ（袋・ツナポテトオムレツ）]**①ケチャップは１人１袋ずつ添える。**[スープ]**①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、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、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。**[みかん]**①みかんは１人１コずつである。

エネルギー 606kcal　たんぱく質 26.0g　脂質 19.7g　糖質 73.8g

●ツナポテトオムレツ（卵）
- 赤　けいらん（えきらん）　25
- こしょう　0.02
- 赤　ツナ　10
- 黄　じゃがいも　20
- 黄　めんじつゆ　0.5

●ケチャップ（袋・ツナポテトオムレツ）
- ケチャップ（ふくろ）　8

●スープ
- 赤　けいにく　15
- しろワイン　0.5
- 緑　キャベツ　30
- 緑　たまねぎ　20
- 緑　コーン（れいとう）　10
- 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

●みかん
- 緑　みかん　94.4

24（火）　ごはん　牛乳

豚肉と野菜のいためもの　いわしのつみれ汁　かぼちゃういろう

[豚肉と野菜のいためもの]①豚肉は料理酒で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。**[いわしのつみれ汁]**①いわしだんごはゆで、しょうが汁、料理酒で下味をつける。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、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。**[かぼちゃういろう]**①かぼちゃは流水解凍する。②かぼちゃ、上新粉、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバット（１クラスの人数分、ふたあり）に入れ、蒸しモード、３０分間、焼き物機で蒸す。

エネルギー 587kcal　たんぱく質 23.6g　脂質 14.0g　糖質 88.1g

●豚肉と野菜のいためもの
- 赤　ぶたにく　30
- りょうりしゅ　0.9
- 緑　キャベツ　20
- 緑　たまねぎ　15
- 黄　めんじつゆ　0.5
- しお　0.2
- こいくちしょうゆ　1

●いわしのつみれ汁
- 赤　いわしだんご　15
- 緑　しょうが　0.5
- りょうりしゅ　0.5
- 緑　だいこん　25
- 緑　ごぼう　10
- 緑　にんじん　10
- 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

●かぼちゃういろう
- 緑　かぼちゃペースト　10
- 黄　じょうしんこ　8
- 黄　さとう　5
- みず　10

25（水）　ごはん　牛乳

あかうおのゆずじょうゆかけ　じゃがいもとあつあげの煮もの　ほうれんそうのごまあえ

[あかうおのゆずじょうゆかけ]①あかうおは網なしホテルパン（小学校は３０切程度、中学校は２５切程度）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みりん、うすくちしょうゆ、ゆず、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。**[じゃがいもとあつあげの煮もの]**①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚肉、にんじん、だいこん、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、あつあげを加え、砂糖、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。**[ほうれんそうのごまあえ]**①いりごまはいる。②ほうれんそうはゆでる。③ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、いりごまをふり、あえる。

エネルギー 568kcal　たんぱく質 28.7g　脂質 15.5g　糖質 73.3g

●あかうおのゆずじょうゆかけ
- 赤　あかうお　50
- みりん　1
- うすくちしょうゆ　1.5
- 緑　ゆず（かじゅう）　0.7
- みず　1.5

●じゃがいもとあつあげの煮もの
- 赤　ぶたにく　15
- りょうりしゅ　0.5
- 黄　じゃがいも　30
- 赤　あつあげ（れいとう）　25
- 緑　だいこん　35
- 緑　にんじん　15
- 緑　さんどまめ（れいとう）　10
- 黄　さとう　1
- しお　0.2
- うすくちしょうゆ　3
- こいくちしょうゆ　2
- 赤　けずりぶし　0.9
- みず　40

●ほうれんそうのごまあえ
- 緑　ほうれんそう　30
- 黄　ねりごま　1
- 黄　さとう　0.2
- うすくちしょうゆ　0.9
- 黄　いりごま（しろ）　0.5

26（木）　ミニコッペパン　牛乳

ウインナーときのこの和風スパゲッティ（小麦）　きざみのり（袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ）　キャベツときゅうりのサラダ　ソフト黒豆

[ウインナーときのこの和風スパゲッティ（小麦）]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、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、まいたけの順にいためる。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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。**[きざみのり（袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ）]**①きざみのりは１人１袋ずつ添える。**[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（キャベツは小学校は１０５人分程度、中学校は８０人分程度、きゅうりは小学校は１８０人分程度、中学校は１３５人分程度）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。**[ソフト黒豆]**①ソフト黒豆は１人１袋ずつである。

エネルギー 526kcal　たんぱく質 22.8g　脂質 20.0g　糖質 56.9g

●ウインナーときのこの和風スパゲッティ（小麦）
- 赤　ウインナー　25
- 赤　ベーコン　8
- 黄　スパゲッティ　30
- 黄　めんじつゆ　0.9
- 緑　たまねぎ　40
- 緑　にんじん　15
- 緑　ピーマン　10
- 緑　にんにく　0.3
- 緑　しめじ　10
- 緑　まいたけ　10
- 黄　めんじつゆ　0.5
- しお　0.1
- こしょう　0.03
- うすくちしょうゆ　2.1
- こいくちしょうゆ　1.7
- ※しお　1

●きざみのり（袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ）
- 赤　きざみのり（ふくろ）　0.8

●キャベツときゅうりのサラダ
- 緑　キャベツ　20
- 緑　きゅうり　15
- 黄　さとう　0.8
- しお　0.2
- ワインビネガー　0.8
- 黄　めんじつゆ　0.3

●ソフト黒豆
- 赤　ソフトくろまめ（ふくろ）　8

27（金）　ごはん　牛乳

豚キムチ丼　とうふのスープ　だいこんのナムル

[豚キムチ丼]①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にたまねぎ、はくさい、はくさいキムチの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、コチジャンで味つけし、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。**[とうふのスープ]**①鶏肉は料理酒で下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、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。**[だいこんのナムル]**①だいこんはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は１１５人分程度、中学校は８５人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。②塩、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にだいこんにかけ、あえる。

エネルギー 556kcal　たんぱく質 26.6g　脂質 15.8g　糖質 74.3g

●豚キムチ丼
- 赤　ぶたにく　40
- 緑　たまねぎ　30
- 緑　はくさい　20
- 緑　はくさいキムチ　20
- 緑　にら　5
- 緑　しょうが　0.5
- 緑　にんにく　0.5
- 黄　めんじつゆ　1
- 黄　さとう　1
- しお　0.1
- うすくちしょうゆ　0.5
- コチジャン　0.1
- りょうりしゅ　0.6

●とうふのスープ
- 赤　けいにく　20
- 赤　とうふ（れいとう）　20
- 緑　チンゲンサイ　15
- 緑　にんじん　10
- 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

●だいこんのナムル
- 緑　だいこん　25
- しお　0.1
- うすくちしょうゆ　0.9
- 黄　ごまあぶら　0.6

30（月）　コッペパン　牛乳

あげギョーザ（小麦）　中華みそスープ　れんこんのオイスターソース焼き　ブルーベリージャム

[あげギョーザ（小麦）]①ギョーザ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℃）**[中華みそスープ]**①しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、こしょう、うすくちしょうゆ、茶みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。**[れんこんのオイスターソース焼き]**①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬき、塩、オイスターソース、綿実油で下味をつける。②れんこんは網なしホテルパン（小学校は５５人分程度、中学校は４０人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度２００℃、１２分間、焼き物機で焼く。

エネルギー 632kcal　たんぱく質 26.2g　脂質 23.3g　糖質 73.1g

●あげギョーザ（小麦）
- 赤　ギョーザ　40
- 黄　なたねあぶら　4

●中華みそスープ
- 赤　けいにく　25
- 緑　たまねぎ　20
- 緑　はくさい　20
- 緑　にんじん　10
- 緑　にら　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

●れんこんのオイスターソース焼き
- 緑　れんこん　25
- しお　0.1
- オイスターソース　1
- 黄　めんじつゆ　0.3

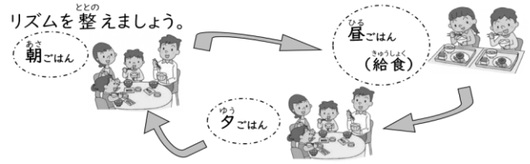
黄：主にエネルギーのもとになる食品
（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）
赤：主に体をつくるもとになる食品
（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）
緑：主に体の調子を整えるもとになる食品
（野菜、果物、きのこ類）

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。

11月6日（金）

規則正しい食生活

朝ごはんを食べないなど、一日三度の食事をしっかりとらないと、必要な栄養素が不足することがあります。また、一度の食事で食べ過ぎてしまい、体の調子をくずしやすくなります。
朝・昼・夕、毎日なるべく決まった時間に食事をし、食生活のリズムを整えましょう。

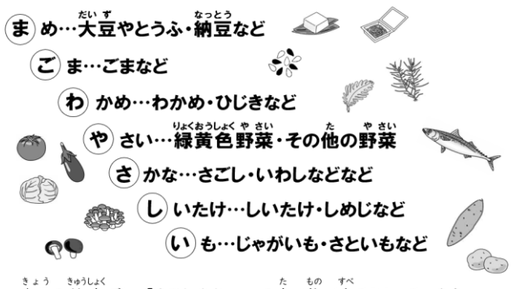


11月16日（月）

和の食材「まごわやさしい」

～健康のために食べてほしい食べ物～

- ま　め…大豆やとうふ・納豆など
- ご　ま…ごまなど
- わ　かめ…わかめ・ひじきなど
- や　さい…緑黄色野菜・その他の野菜
- さ　かな…さごし・いわしなどなど
- し　いたけ…しいたけ・しめじなど
- い　も…じゃがいも・さといもなど



今日の給食では、「まごわやさしい」の食べ物が全てそろっています。

11月24日（火）

かぼちゃういろう

ういろうは、米粉や小麦粉を砂糖などと混ぜて、蒸して作る全国各地で食べられている和菓子です。
今日の給食に出る「かぼちゃういろう」は、上新粉、砂糖、水にかぼちゃペーストを混ぜ合わせて蒸しています。

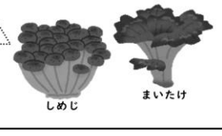
「かぼちゃういろう」は、しっかりよくかんで食べましょう。

11月26日（木）

きのこ

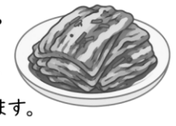
きのこは、食物せんいやビタミンＤなどの栄養素を多くふくんでいます。
◎食物せんい…おなかの調子を整える
◎ビタミンD…骨や歯をじょうぶにする

今日の「ウインナーときのこの和風スパゲッティ」には、しめじとまいたけを使っています。



11月27日（金）

新食品

はくさいキムチ

はくさいキムチは、はくさいにとうがらしやねぎ、にんにく、しょうが、塩などの薬味を混ぜ合わせたものをすりこんでつけた韓国・朝鮮のつけものです。
給食のはくさいキムチは、塩やとうがらし、にんにく、かつおぶし、こんぶを合わせたものにつけています。