

2 (月)	ビーフケチャップライス(具) フライドポテト キャベツのスープ ダイスゼリー(みかん)	●ビーフケチャップライス(具)	こしょう 0.01
	[ビーフケチャップライス(具)]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマン、コーンの順にいためる。②いたまれば、ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉、湯を加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[フライドポテト]①じゃがいもは塩、こしょうで下味をつける。②じゃがいもは熱したなたね油であげる。[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、最後にパセリを加えて煮る。[ダイスゼリー(みかん)]①ゼリーは1人50gずつである。	赤 ぎゅうにく 30 緑 たまねぎ 25 緑 ピーマン 5 緑 コーン(れいとう) 5 緑 にんにく 0.5 黄 めんじつゆ 0.3 ケチャップ 12 ウスターソース 0.5 しお 0.2 カレーこ 0.1 みず 5	黄 なたねあぶら 6 赤 ウインナー 20 緑 キャベツ 35 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 しめじ 10 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
ごはん		●フライドポテト	●ダイスゼリー(みかん)
牛乳	エネルギー 668kcal たんぱく質 22.9g 脂質 21.3g 糖質 89.8g	黄 じゃがいも 40 しお 0.2	緑 ゼリー(みかん) 50
3 (火)	関東煮 きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの	●関東煮	赤 けずりぶし 1.2 みず 50
	[関東煮]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。最後にうすら卵を加えて煮含める。[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、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6 赤 うすらたまご(みず) 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 0.2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2	赤 けすりぶし 1.2 みず 50 ●きゅうりの梅風味 緑 きゅうり 30 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 0.7 ●とら豆の煮もの 赤 とらまめ(かんそう) 6 黄 さとう 1.6 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.3 みず(やきものき) 25 みず(かま) 15
ごはん		赤 あつあげ(れいとう) 20	うすくちしょうゆ 0.7
牛乳	エネルギー 567kcal たんぱく質 25.3g 脂質 14.5g 糖質 78.4g	緑 だいこん 40 黄 さとう 1	●とら豆の煮もの 赤 とらまめ(かんそう) 6 黄 さとう 1.6 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.3 みず(やきものき) 25 みず(かま) 15
除去食(卵)		しお 0.2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2	赤 とらまめ(かんそう) 6 黄 さとう 1.6 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.3 みず(やきものき) 25 みず(かま) 15
4 (水)	豚肉の香味焼き カレースープ カリフラワーとコーンのサラダ	●豚肉の香味焼き	緑 マッシュルーム(みず) 10
	[豚肉の香味焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、綿実油で下味をつける。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。[カレースープ]①綿実油を熱し、牛肉をいためる。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。②煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、「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。[カリフラワーとコーンのサラダ]①カリフラワー、コーンは各々ゆでる。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 ぶたにく 40 緑 ピーマン 10 ワイン(しろ) 1.2 しお 0.2 こしょう(あらびき) 0.02 オールスパイス 0.04 ウスターソース 1.2 黄 めんじつゆ 0.5	黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.3 黄 めんじつゆ 0.4
コッパン		●カレースープ	●カリフラワーとコーンのサラダ
牛乳	エネルギー 650kcal たんぱく質 28.1g 脂質 25.4g 糖質 69.2g	赤 ぎゅうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5	緑 カリフラワー 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.5 しお 0.1 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.3 黄 めんじつゆ 0.4
除去食(大豆)		赤 ぎゅうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5	●カリフラワーとコーンのサラダ 緑 カリフラワー 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.5 しお 0.1 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.3 黄 めんじつゆ 0.4
みかんジャム		赤 ぎゅうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ(れいとう) 5	●カリフラワーとコーンのサラダ 緑 カリフラワー 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.5 しお 0.1 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.3 黄 めんじつゆ 0.4
5 (木)	さごしの塩こうじだれかけ さといもと野菜の含め煮 なのはなのおひたし かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)	●さごしの塩こうじだれかけ	みりん 1 しお 0.1
	[さごしの塩こうじだれかけ]①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。②みりん、塩こうじ、湯を合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさごしにかけ。[さといもと野菜の含め煮]①つなこんにゃくはゆでる。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、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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[かつおぶし(袋・なのはなのおひたし)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。	赤 さごし 50 みりん 0.5 しおこうじ 2 緑 ゆず(かじゅう) 0.5 みず 2	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 けずりぶし 0.9 みず 40
ごはん		●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 27.8g 脂質 13.9g 糖質 77.7g	赤 けいにく 10 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 黄 さとう 1	緑 はくさい 20 緑 なのはな 15 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 赤 けずりぶし 0.05 みず 2 ●かつおぶし(袋・なのはなのおひたし) 赤 かつおぶし(ふくら) 1

6 (金)	とうふのミートグラタン じゃがいもと野菜のスープ はっさく	●とうふのミートグラタン	●じゃがいもと野菜のスープ
	[とうふのミートグラタン]①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。②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、上新粉を加えて煮、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[はっさく]①はっさくは1人1/4切ずつである。	赤 ぎゅうひきにく 10 赤 とうふ(れいとう) 25 赤 だいず(つぶじょう) 3 緑 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 にんにく 0.1 黄 めんじつゆ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.03 ケチャップ 6 トマトピューレ 5 ウスターソース 1 黄 しょうしんこ 3 黄 パンこ(こめこ) 0.5 みず 5	赤 けいにく 20 ワイン(しろ) 0.6 黄 じゃがいも 25 緑 キャベツ 25 緑 だいこん 15 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
おさつパン		●豚肉のたつたあげ	しお 0.4
牛乳	エネルギー 609kcal たんぱく質 26.2g 脂質 17.5g 糖質 77.1g	赤 ぶたにく 40 緑 しょうが 1 りょうりしゆ 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 黄 じゃがいもでんぷん 8 黄 なたねあぶら 6	赤 けいにく 0.4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●よもぎだんご 黄 よもぎだんご 35 黄 さとう 1 うすくちしょうゆ 0.5 黄 じゃがいもでんぷん 0.3 みず 10 ●きな粉(袋・よもぎだんご) 赤 きなこ(ふくら) 3
9 (月)	豚肉のたつたあげ 五目汁 よもぎだんご きな粉(袋・よもぎだんご)	●豚肉のたつたあげ	●五目汁
	[豚肉のたつたあげ]①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[五目汁]①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、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、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。[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か、または、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。③①の中によもぎだんごを入れてからめる。[きな粉(袋・よもぎだんご)]①きな粉は1人1袋ずつ添える。	赤 ぶたにく 40 緑 しょうが 1 りょうりしゆ 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 黄 じゃがいもでんぷん 8 黄 なたねあぶら 6 ●五目汁 赤 けいにく 5 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●よもぎだんご 黄 よもぎだんご 35 黄 さとう 1 うすくちしょうゆ 0.5 黄 じゃがいもでんぷん 0.3 みず 10 ●きな粉(袋・よもぎだんご) 赤 きなこ(ふくら) 3
ごはん		赤 とらまめ(かんそう) 6 黄 さとう 1.6 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.3 みず(やきものき) 25 みず(かま) 15	●よもぎだんご 黄 よもぎだんご 35 黄 さとう 1 うすくちしょうゆ 0.5 黄 じゃがいもでんぷん 0.3 みず 10 ●きな粉(袋・よもぎだんご) 赤 きなこ(ふくら) 3
牛乳	エネルギー 635kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.8g 糖質 94.3g	赤 とらまめ(かんそう) 6 黄 さとう 1.6 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.3 みず(やきものき) 25 みず(かま) 15	●よもぎだんご 黄 よもぎだんご 35 黄 さとう 1 うすくちしょうゆ 0.5 黄 じゃがいもでんぷん 0.3 みず 10 ●きな粉(袋・よもぎだんご) 赤 きなこ(ふくら) 3
10 (火)	チキンカレーライス 金時豆と野菜のサラダ いちご	●チキンカレーライス	●金時豆と野菜のサラダ
	[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、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。[金時豆と野菜のサラダ]①金時豆、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、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。[いちご]①いちごは1人2コずつである。	赤 けいにく 35 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 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 カレールウのもとにめこ 11 みず 100	赤 きんときまめ(ドライパック) 5 緑 キャベツ 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.7 しお 0.1 こしょう 0.01 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.6 黄 めんじつゆ 0.3 ●いちご 緑 いちご 25.5
ごはん		赤 ぶたにく 40 緑 れんこん 10 緑 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.2 オイスターソース 1.2 こいくちしょうゆ 1 黄 めんじつゆ 0.5	赤 ぶたにく 45 緑 れんこん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 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 じゃがいもでんぷん 1 みず 48 ●デコボン 緑 デコボン 44
牛乳	エネルギー 567kcal たんぱく質 22.0g 脂質 12.8g 糖質 84.1g	赤 ぶたにく 40 緑 れんこん 10 緑 しょうが 0.4 緑 にんにく 0.2 オイスターソース 1.2 こいくちしょうゆ 1 黄 めんじつゆ 0.5	赤 ぶたにく 45 緑 れんこん 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 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 じゃがいもでんぷん 1 みず 48 ●デコボン 緑 デコボン 44

12 (木)	鶏肉の八丁みそだれかけ 五目汁 切干しだいこんのいため煮	●鶏肉の八丁みそだれかけ	うすくちしょうゆ	4
	[鶏肉の八丁みそだれかけ]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、みりん、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配缶時に鶏肉にかける。[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、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、しいたけ（生）を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に菁ねぎを加えて煮る。[切干しだいこんのいため煮]①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、切干しだいこんの順にいため、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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含める。（火をきってしばらく味を含ませる）	赤 けいにく 50 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 黄 さとう 0.8 みず 130 みりん 0.8 ●切干しだいこんのいため煮 赤 ちくわ 8 赤 あかみそ 0.8 赤 じゃがいもでんぶ 0.2 みず 6 ●五目汁 赤 とうふ（れいとう） 20 赤 うすあげ（れいとう） 5 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 20 緑 あおねぎ 5 緑 しいたけ（なま） 5 しお 0.4	赤 けいにく 50 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 黄 さとう 0.8 みず 130 みりん 0.8 ●切干しだいこんのいため煮 赤 ちくわ 8 赤 あかみそ 0.8 赤 じゃがいもでんぶ 0.2 みず 6 ●五目汁 赤 とうふ（れいとう） 20 赤 うすあげ（れいとう） 5 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 20 緑 あおねぎ 5 緑 しいたけ（なま） 5 しお 0.4	うすくちしょうゆ 4
ごはん				
牛乳				
	エネルギー 550kcal たんぱく質 27.7g 脂質 13.4g 糖質 76.7g			
13 (金)	さけのスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ おさつチップス	●さけのスパゲッティ	シチュールウのもと	8
	[さけのスパゲッティ]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。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煮上がれば、さけ、マッシュルームを加え、こしょう、チキンブイヨン、シチュールウの素で味つけし、最後にグリーンピース、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。	赤 ベにさけ（フレーク） 20 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 10 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 0.02	シチュールウのもと 8 みず 70 ※しお 1 ●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 黄 めんじつゆ 0.3	シチュールウのもと 8 みず 70 ※しお 1 ●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 黄 めんじつゆ 0.3
ミニコッパン				
牛乳				
	エネルギー 539kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.9g 糖質 59.8g			
16 (月)	まぐろのねぎしょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮	●まぐろのねぎしょうゆかけ	赤 だしこんぶ	0.5
	[まぐろのねぎしょうゆかけ]①まぐろは綿実油をひいた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。②白ねぎ、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にまぐろにかける。[みそ汁]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、けすりぶしでだしをとり、ごぼう、たまねぎ、はくさい、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。[高野どうふのいり煮]①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、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、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、高野どうふを一度に加えて煮る。	赤 まぐろ 35 緑 しろねぎ 3 黄 さとう 0.5 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 みず 1.5 黄 めんじつゆ 0.5 ●みそ汁 黄 じゃがいも 20 緑 はくさい 35 緑 たまねぎ 25 緑 ごぼう 10 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 けすりぶし 2 みず 130 ●高野どうふのいり煮 赤 ぶたひきにく 10 赤 こうやどうふ（ふんまつ） 6 緑 にんじん 5 緑 グリンピース（れいとう） 3 赤 ひじき 0.5 黄 めんじつゆ 0.1 黄 さとう 0.9 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 だしこんぶ 0.12 赤 けすりぶし 0.45 みず 30	赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●高野どうふのいり煮 赤 ぶたひきにく 10 赤 こうやどうふ（ふんまつ） 6 緑 にんじん 5 緑 グリンピース（れいとう） 3 赤 ひじき 0.5 黄 めんじつゆ 0.1 黄 さとう 0.9 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 だしこんぶ 0.12 赤 けすりぶし 0.45 みず 30
ごはん				
牛乳				
	エネルギー 562kcal たんぱく質 28.7g 脂質 13.2g 糖質 76.6g			
17 (火)	えびのチリソースいため 中華がゆ ソフト黒豆	●えびのチリソースいため	●中華がゆ	
	[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。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	赤 えび 35 りょうりしゆ 1.1 緑 たまねぎ 25 緑 しろねぎ 3 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.3 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.03 黄 さとう 0.4 こいくちしょうゆ 1.2 ケチャップ 5 黄 じゃがいもでんぶ 0.2	●中華がゆ 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 0.2 うすくちしょうゆ 1 チキンブイヨン 1.5 黄 ごまあぶら 0.2 みず 130 ●ソフト黒豆 赤 ソフトくまめ（ふくら） 8	
コッパン				
牛乳				
	エネルギー 610kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.1g 糖質 69.2g			
ソフトマーガリン				

19 (木)	チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのサラダ	●チキンレバーカツ	しお	0.3
	[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、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。[キャベツのサラダ]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。	赤 チキンレバーカツ 50 黄 なたねあぶら 8 ●ケチャップ煮 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 40 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 0.4	しお 0.3 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 ●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.7 黄 めんじつゆ 0.3	しお 0.3 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 ●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.7 黄 めんじつゆ 0.3
黒糖パン				
牛乳				
	エネルギー 667kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.7g 糖質 74.7g			
23 (月)	いわしフライ みそ汁 ほうれんそうのごまあえ	●いわしフライ	赤 しろみそ	4
	[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、けすりぶしでだしをとり、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、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に菁ねぎを加えて煮る。[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すりごま、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。	赤 いわしフライ 50 黄 なたねあぶら 8 ●みそ汁 緑 だいこん 30 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 ブラックマッパもやし 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 けすりぶし 2 みず 130 ●ほうれんそうのごまあえ 緑 ほうれんそう 30 黄 すりごま（しろ） 0.3 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1.2 黄 いりごま（しろ） 0.3	赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けすりぶし 2 みず 130 ●ほうれんそうのごまあえ 緑 ほうれんそう 30 黄 すりごま（しろ） 0.3 黄 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 1.2 黄 いりごま（しろ） 0.3
ごはん				
牛乳				
	エネルギー 631kcal たんぱく質 23.2g 脂質 21.3g 糖質 83.0g			

3月2日 (月)

卒業おめでとうございます

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。

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。

3月4日 (水)

感謝の気持ちで食べよう

「いただきます」
わたしたちの食生活は、動物や植物の命をいただくことで成り立っています。

「ごちそうさま」
食事ができあがるまでには、多くの人たちが関わっています。毎日、食事ができることに感謝の気持ちをもって食べましょう。

「カレースープ」は、「大豆」の除去食対応献立です。

3月11日 (水)

れんこん

わたしたちが食べているれんこんは、「蓮」という植物の地中にのびるきがおおきくなったものです。

れんこんの穴は、呼吸するための空気を送りこむ役割があります。

なにわの伝統野菜に「河内れんこん」があります。ねばり気があるのが特徴です。