

	25 (火) ごはん さばのカレーあげ しおだれキャベツ みそしる ぎゅうにゅう		26 (水) しょくパン ももジャム ミートポテトのチーズやき コーンソテー ギゅうにゅう		27 (木) むぎごはん ポークカレー きゅうりのちゅうかつづけ ぎゅうにゅう		28 (金) キムたくどん (むぎごはん) ちゅうかスープ ギゅうにゅう	
	【献立のねらい】◎保存食について知る		季節の食品のなすについて知る		カレールウについて知る		キムたく丼について知る	
	●ごはん 精白米 80 キャベツ 粗塩 0.25 白いりごま 1 ●さばのカレー揚げ 揚げ油 適量 さば(切り身) 50 片栗粉 5 小麦粉 2.5 水 6.3 酒 1.4 みりん 0.9 砂糖 1.2 しょうゆ 2.7 カレー粉 0.27 片栗粉 0.18 水 ●塩だれキャベツ ごま油 0.3		●食パン 食パン(減塩) 40 ●ももジャム ももジャム 15 ●ミートポテトのチーズ焼き 油 5 にんにく 0.16 豚ひき肉(もも) 40 たまねぎ 40 にんじん 15 粗塩 0.3 こしょう 0.03 トマト水煮(缶) 5 なす 5 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 チーズ 6 ●コーンソテー 油 0.5 ベーコン 2 キャベツ 20 ホールコーン(冷) 40 粗塩 0.3 こしょう 0.01		●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●きゅうりの中華づけ きゅうり 35 酢 1.8 砂糖 0.5 しょうゆ 3.4 白いりごま 1 ごま油 0.4 ラー油 0.02 ●ポークカレー にんにく 0.5 しょうが 0.15 豚肉(角) 50 粗塩 0.1 こしょう 0.01 水 80 たまねぎ 60 にんじん 30 粗塩 1.1 ウスターソース 3 じゃが芋 50 カレー粉 0.8 油 4.5		●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●中華スープ 水 150 とり肉(皮なし) 20 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 たまねぎ 20 粗塩 0.7 こしょう 0.02 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 片栗粉 1 水 5 ●キムたく丼 油 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 にんじん 5 ゆで塩 20 キャベツ 20 ゆで塩 15 白菜刻みキムチ(冷) 15 たくあんづけ 15 長ねぎ 10 しょうゆ 0.3	
エネルギー 714 kcal たんぱく質 23.4 g		エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.0 g		エネルギー 691 kcal たんぱく質 25.4 g		エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.8 g		
31 (月) しろパン いちごジャム ポークビーンズ キャベツのスープに ギゅうにゅう	◎揚げ油のリサイクルについて知る		季節の食品のとうがんについて知る		野菜入りゼリーについて知る		ちくわについて知る	
	●白パン 白パン(減塩) 40 ●いちごジャム いちごジャム 15 ●ポークビーンズ 油 0.5 ベーコン 1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 赤ワイン 2 たまねぎ 25 にんじん 15 粗塩 0.7 こしょう 0.05 じゃが芋 40 水 80 大豆 17		●ごはん 精白米 80 ●ユースリンチー 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 粗塩 0.2 こしょう 0.04 片栗粉 10.5 水 8 砂糖 2.2 しょうゆ 3.6 酢 1.8 長ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうが 0.1 片栗粉 0.3 水 ●野菜スープ 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 15 水 25 酒 1.5 砂糖 3.5 しょうゆ 5 酢 1.5 しょうが 0.5 梅肉 1.8 (水(ゆで用)) 豚肉(肩ロース・角) 50 こんにやく 25 にんじん 10 とうがん 25 ●焼きのり 焼きのり 1.25 ●豚の角煮梅風味 水 適量 酒 1.5 砂糖 3.5 しょうゆ 5 酢 1.5 しょうが 0.5 梅肉 1.8 (水(ゆで用)) 豚肉(肩ロース・角) 50 こんにやく 25 にんじん 10 とうがん 25 ●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 25 じゃが芋 20 えのきたけ 5 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 わけぎ 3 ●胚芽サンドパン 胚芽サンドパン(減塩) 40 ●ハンバーグ和風ソース 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 油 0.3 たまねぎ 10 水 4.5 砂糖 1.6 しょうゆ 2.4 みりん 1.6 片栗粉 0.3 ●ポタージュ 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30		●ごはん 精白米 80 ●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 適量 焼きちくわ(減塩) 33.3 小麦粉 3.3 あおさ 0.3 水 ●もやし炒め 油 0.3 ベーコン 3 たまねぎ 10 にんじん 5 ゆで塩 40 粗塩 0.2 こしょう 0.01			
エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.7 g		エネルギー 676 kcal たんぱく質 31.2 g		エネルギー 724 kcal たんぱく質 28.8 g		エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.7 g		
7 (月) くろしょくパン かぼちゃのグラタン ポイルやさい わふうかつおドレッシング ぎゅうにゅう	◎大豆ミートについて知る		季節の食品の梨について知る		新献立のジャーチャン豆腐について知る		◎大豆ミートについて知る	
	●黒食パン 黒食パン 40 ●かぼちゃのグラタン 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 10 かぼちゃ 40 粗塩 0.5 こしょう 0.03 チーズ 6 油 3.5 小麦粉 3.5 牛乳 51.5 粗塩 0.1 マカロニ 10 ゆで塩 10 粉チーズ 3.5		●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●トマト肉井 油 1 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 しょうが 0.8 にんにく 0.3 しょうゆ 0.7 酒 0.5 油 10 にんじん 0.5 たまねぎ 45 酒 0.8 砂糖 2.2 しょうゆ 7 ●春雨スープ 水 120 厚けずり節(かつお) 3 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 たまねぎ 10 粗塩 0.7 こしょう 0.02 春雨 1 片栗粉 0.5 水 45 酒 0.8 ほうれん草(冷) 5 ●サンドパン サンドパン(減塩) 50 ●ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 70 ●中濃ソース 中濃ソース 5 ●コンソメスープ 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 たまねぎ 10 水 120 キャベツ 30 粗塩 0.5 ●梨 梨 44.2 塩水 ●ジャーチャン豆腐 油 0.4 にんにく 0.2 しょうが 0.2 豆板醤 0.1 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 しょうゆ 0.5 にんじん 5 キャベツ 20 水 22 生揚げ(冷) 50 砂糖 1.3 酒 0.5 中華スープの素 0.5 赤みそ 1.2 ●とうがんスープ 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 大豆ミート(小粒) 0.8 しょうゆ 2.4 カレー粉 0.8 油 1 小麦粉 1.2 ピーマン 3.5		●ごはん 精白米 80 ●ジャーチャン豆腐 油 0.4 にんにく 0.2 しょうが 0.2 豆板醤 0.1 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 しょうゆ 0.5 にんじん 5 キャベツ 20 水 22 生揚げ(冷) 50 砂糖 1.3 酒 0.5 中華スープの素 0.5 赤みそ 1.2 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 ●オイスターソース しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 ●ピーマン ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水			