



月日	28 日 (月)	29 日 (火)	30 日 (水)	31 日 (木)
栄養量	エネルギー786kcal、たんぱく質31.3g	エネルギー748kcal、たんぱく質26.5g	エネルギー687kcal、たんぱく質33.6g	エネルギー651kcal、たんぱく質26.4g
献立	ごはん 牛乳 ①高野豆腐とさつまいものみそ煮 ②ひじきの煮つけ ③小松菜のすまし汁	麦ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②野菜のマリネ ③牛乳プリン	ごはん 牛乳 ①豚肉のしょうが煮 ②ほうれん草とじゃこの炒め物 ③赤だし	①ボロネーゼスパゲティ 牛乳 ②小松菜のソテー ③コーンスープ ④パンプキンマフィン
おかずの内容	① 高野豆腐 (8) 片くり粉 (5.5) なたね油(揚げ物用) (3.3) 豚 肉 (35) なたね油 (1) れんこん (20) さつまいも (30) にんじん (15) し め じ (10) いりごま (4) 信州みそ (5) さ と う (1.6) 料 理 酒 (1.6) うすちしょうゆ (2) けすりぶし (0.55)	① 鶏 肉 (35) ガリックパウダー (0.1) こしょう (0.01) じゃがいも (55) たまねぎ (60) にんじん (15) しょうが (0.5) なたね油 (1) なたね油 (1) バ タ ー (4) 小 麦 粉 (6) カレー粉 (0.8) スキムミルク (5) ピザ用チーズ (5) トマトピューレ (6) フルーツチャップネ (2.5) バーベキューソース (5) ウスターソース (2) 食 塩 (0.7) オールスパイス (0.03) こいくちしょうゆ (1.7) ローリエ (0.01)	① 豚 肉 (60) うすちしょうゆ (1.1) 料 理 酒 (1.4) しょうが (1.5) 糸こんにゃく (15) たまねぎ (40) なたね油 (0.7) 三 温 糖 (1.4) こいくちしょうゆ (2.7)	① スパゲティ (60) 牛ひき肉 (40) たまねぎ (40) にんじん (10) セ ロ リ (5) ホールトマト缶 (50) にんにく (0.25) オリーブ油 (0.8) トマトケチャップ (15) こいくちしょうゆ (1.5) さ と う (1) 料 理 酒 (1) 食 塩 (0.8) こしょう (0.01)
	② ひ じ き (5) 平 天 (15) にんじん (10) なたね油 (0.5) 三 温 糖 (1) 本みりん (2.7) こいくちしょうゆ (3) けすりぶし (1.2)	② キャベツ (65) にんじん (5) コ ー ン (5) オリーブ油 (0.8) さ と う (1.2) 食 塩 (0.5) こしょう (0.01) 米 酢 (2.5)	② ほうれん草 (70) しらすぼし (5) いりごま (4) なたね油 (0.7) 本みりん (1.1) 料 理 酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1)	② 小 松 菜 (70) 黄ピーマン (5) 食 塩 (0.2) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (1.1) なたね油 (0.7)
	③ 小 松 菜 (20) たまねぎ (20) けすりぶし (1) だし昆布 (0.8) 食 塩 (0.1) うすちしょうゆ (2.4)	③ 牛乳プリン 1個 (40)	③ 切 り ぶ (2) な め こ (10) 青 ね ぎ (5) けすりぶし (1.4) 豆 み そ (5.2) 信州みそ (1.2)	③ たまねぎ (30) にんじん (5) クリームコーン缶 (35) チキンスープ (15) 食 塩 (0.2) うすちしょうゆ (1.84)
後期食	①高野豆腐→厚あげ、豚肉→豚ひき肉 いりごま→ねりごま、片くり粉なし なたね油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 片くり粉、糸こんにゃくなし ②いりごま→ねりごま	
中期食	①高野豆腐→厚あげ、豚肉→豚ひき肉 いりごま→ねりごま、片くり粉なし なたね油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 片くり粉、糸こんにゃくなし ②いりごま→ねりごま	①チキンスープ ④豆乳
初期食	①高野豆腐→厚あげ、豚肉→豚ひき肉 いりごま→ねりごま、片くり粉なし なたね油(揚げ物用)なし	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 片くり粉、糸こんにゃくなし ②いりごま→ねりごま	①チキンスープ ④豆乳

【材料(4人分)】	【分量】
・高野豆腐(乾燥).....30g	・なたね油.....小さじ1
・片くり粉.....大さじ2	・いりごま.....大さじ1と2/3
・なたね油(揚げ物用).....大さじ3	(A)信州みそ.....大さじ1
・豚肉(もも)スライス..140g	(A)さとう.....小さじ2
・れんこん(中).....1/2本	(A)料理酒.....小さじ1
・さつまいも(中).....1/3本	(A)うすくちしよゆ..小さじ1と1/3
・にんじん(中).....1/2本	・けずりぶし.....2g
・しめじ.....1/2パック	・水.....1/2カップ

【作り方】

- ① 豚肉は3cmカット、れんこんとさつまいもは1cm厚さイチョウ切り、にんじんは0.7cm厚さイチョウ切り、しめじは小房に分ける、いりごまは乾煎りにする。
- ② けずりぶしでしをとる。
- ③ 高野豆腐は微温湯で戻して水洗いし、軽く水気を切って片くり粉をつけ、油で揚げる。
- ④ さつまいもは蒸す。
- ⑤ れんこんは水にさらしてあく抜きをし、ゆでる。
- ⑥ (A)を混ぜ合わせる。
- ⑦ 鍋を熱し、油をなじませ、豚肉を加えて炒め、豚肉の色が変われば、にんじん、⑤、しめじを加えて炒め、定量のだし汁を加えて煮る。
- ⑧ ⑦に③④を加えて加熱し、⑥、いりごまを加えて調味して仕上げる。

- * 献立は、諸事情により一部変更場合があります。
- * 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルゲンである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
- * しらすぼしなどの小魚、魚の切り身、さば水煮等については、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
- * 休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。