

なのかもく	7日(木)	パン・牛乳	ホイコウロー、とうふのスープ、オクラの中華あえ	赤	とうふ(冷)	20
ホイコウロー	①豚肉はゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジヤン、砂糖、塩、こい口しようゆ、1人4mlの水を合わせる。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液を味つけする。	豚肉(ばら) 30 料理酒 0.9	緑	とうふ(冷)	20	は
	【うなぎ】	キヤベツ 5 ピーマン 10	緑	とうふ(冷)	30	緑
	【うなぎ】	白ねぎ 5 しょうが 0.5	緑	とうふ(冷)	10	にんじん
	【うなぎ】	にんにく 0.3	緑	とうふ(冷)	5	1
	【うなぎ】	サラダ油(練) 0.5	黄	とうふ(冷)	0.6	塩
	【うなぎ】	テンメンジヤン 2	黄	とうふ(冷)	0.02	こしょう
	【うなぎ】	砂糖 0.5	黄	とうふ(冷)	0.2	うす口しようゆ
	【うなぎ】	しょうゆ 0.2	黄	とうふ(冷)	0.8	チキンスープ
	【うなぎ】	こい口しようゆ 0.8	黄	とうふ(冷)	13	(水) (117)
	【うなぎ】	(水) (4)	黄	とうふ(冷)	3	
	【うなぎ】	にんにく 15	黄	とうふ(冷)	0.02	

よ う か 8 日(金)	べいはん 米飯・牛乳	エヌカル ENカル	たんぱく質 25.3g 脂質 24.9g	赤 鶏 肉 (小) 15	青 こ は 油 0.2
		19 さけのバジル焼き、大豆とごろごろ野菜のトマト煮、三度豆ともやしのサラダ	さけはにんにく、ワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②さけは網を敷いたホテルパン(1枚に40切程度)に入れ、薄焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。 大豆とごろごろ野菜のトマト煮 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。②サラダ油を熱し、セロリーを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマト、1人36mlの湯、チキンスープ、ケチャップを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレルで味つけして煮る。 三度豆ともやしのサラダ ①三度豆、もやしは各々塩ゆでする。②砂糖、酢、塩、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に①にかけ、あえる。	19 赤 緑 にんにく 料理用ワイン(白) 塩 こしょう(粗挽) バジル オリーブ油 赤 緑 鶏肉 (小) 料理酒 セロリー じゃがいも 大豆 三度豆 トマト(缶) にんじん セロリー 青 砂糖 塩 こしょう ローレル チキンスープ (水) 三度豆 (冷) もやし (細) 砂糖 酢 塩 うす口しょうゆ サラダ油 (瓶詰) 6 0.3 1.2 0.2 0.02 0.04 0.5 5 0.2 20 15 36 20 15 30 30 10 10 3 0.3 0.7 0.03 0.03 4 36 20 15 0.8 1.2 0.2 0.1 0.2	

11日(月)	イタリアンスパゲッティ、 <b>◎グリーンアスパラガスのサラダ[ノンエッグドレッシング]</b> イタリアンスパゲッティ ①スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかけ る。②サラダ油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、 ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルーム、スパゲッティを加 えて更にいため、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソー ースで味つけする。 <b>グリーンアスパラガスのサラダ[ノンエッグドレッシング]</b> ① グリーンアスパラガスは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に50 人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②ノンエッグドレ ッシングは1人1袋ずつ添える。	赤 豚肉 25 赤 ウィンナー(カット) 15 黄 (スパゲッティ 30 黄 サラダ油(綿実) 0.9 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 15 緑 マッシュルーム(水煮) 10 黄 サラダ油(綿実) 0.8	赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 黄 ケチャップ 10 黄 トマトピューレ 8 緑 ウスターソース 2 緑 グリーンアスパラガス(袋) 30 黄 ノンエッグドレッシング8(1袋) 黄 塩 1.5
1/2パン・牛乳	(卵不使用)		

12日(火) 米飯・牛乳 ※ (米粉使用)	⑪※ビーフカレーライス[米粉]、キャベツのピクルス、みかん(冷)	⑪赤牛肉 料理用ワイン(白)	カレールウの素(米粉) 12 (水) (100)
	ビーフカレーライス[米粉] ①牛肉はワインで下味をつける。 ②サラダ油を熱し、 にんにくを香りよくいため、牛丼をいためる。 更にたまねぎ、にんじんの順に いため、じゃがいも、1人100mlの湯を加えて煮る。 ③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込み、最後にグリ ンピースを加えて煮る。 ④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。 キャベツのピクルス ①キャベツは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1 枚に50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、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツを加 えてつけ、十分味を含ませる。 みかん(冷) ①みかんは1人1コずつである。	黄じゃがいも 40 緑たまねぎ 40 緑にんじん 20 緑グリンピース(冷) 5 緑にんにく 0.5 黄サラダ油(練実) 0.5 黄塩 0.5	キヤベツ 35 黄砂糖 0.8 しお塩 0.2 ワインビネガー 0.8 うす口しょうゆ 0.2 緑みかん(冷)100(1コ) *しお塩 0.5

13日(木)	⑦あげギョーザ、鶏肉ととうがんの中華煮、なし(豊水)	⑦赤肉ギョーザ40(2コ)	黄砂糖 0.2
パン・牛乳	あげギョーザ ①肉ギョーザは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) 鶏肉ととうがんの中華煮 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。とうがんはかためにゆでる。しいたけはもどす。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、しいたけの順にいたため、1人33mlの湯(しいたけのもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がりければ、とうがん、砂糖、塩、こしょう、こい口しようゆ、中華スープの素で味つけし、むき枝豆を加えて煮、水どきでんぶん(1人2mlの水でとく)でとろみをつける。なし(豊水) ①なしは1人1/4切ずつである。	黄油(菜種) 28 赤鶏肉(鶏) 30 料理酒 0.9	しお塩 0.5 こしょう 0.02 こい口しようゆ 2.2 中華スープの素 0.2
	エネルギー 681kcal たんぱく質 26.5g 脂質 23.9g	緑とうがん 50 緑たまねぎ 30 緑にんじん 10 緑むき枝豆(冷) 10 緑しいたけ 0.5	でんぶん 1 (水) (33) なし(豊水) 78
		黄サラダ油(鶴屋) 0.5	しお塩 0.5 1/4切り

19日(火) 米飯・牛乳	18いわしてんぶら、みそ汁、切り干しだいこんのいため煮	18赤いわしてんぶら38 黄油(菜種)30 黄砂糖0.5 みりん1 酢1 こい口しょうゆ1.5 (水)(1)	赤白みそ4 赤だしこんぶ0.6 赤けずりぶし2.4 (水)(130)
19日(火) 米飯・牛乳	18いわしてんぶら ①いわしてんぶらは冷凍のまま煮た油で十分にあげる。(油の 温度は170℃) ②砂糖、みりん、酢、こい口しょうゆ、1人1mlの水を合わせて 煮、配缶時にいわしてんぶらにかける。 【みそ汁】①わかめはもどす。②だしこん ぶ、けずりぶしで1人160ml(30mlは切り干しだいこんのいため煮に使用) の だしをとり、豚肉、たまねぎ、キヤベツの順に加えて煮る。③煮上がりれば、もや しを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラ、わかめを加えて煮る。 【切り干しだいこんのいため煮】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切り干しだ いこんは十分に油ぬきした後、ぬるま湯につけてもどす。②サラダ油を熱し、いわ んじん、切り干しだいこん、うすあげの順にいため、1人30ml(みそ汁の一 部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がりれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆ、 こい口しょうゆで味つけして煮含める。(火をきいてしばらく味を含ませる)	18赤いわしてんぶら38 黄油(菜種)30 黄砂糖0.5 みりん1 酢1 こい口しょうゆ1.5 (水)(1)	赤白みそ4 赤だしこんぶ0.6 赤けずりぶし2.4 (水)(130)

### 3 みやこじま く たいしう く にしよどがわ く すみよし く 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

21日(木)	にち もく	けいにく まめ に や おうとう かん	④ 赤 鶏肉とてば豆のスープ煮、じゃがいもとトマトのチーズ焼き、黄桃(カット缶)	くち うす口しようゆ 1.4
パン・牛乳	ぎゅうにゅう	けいにく まめ に けいにく しはじ まめ ねとうとう ぶんぶん	①鶏肉はワインで下味をつける。てば豆は熱湯に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) ②1人 76mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりれば、てば豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しようゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。 <b>じゃがいもとトマトのチーズ焼き</b> ①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょうで下味をつける。②①の材料、トマトをミニバット(1クラスの人数分、ふたなし)に入れ、チーズをのせ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、30分間、焼き物機で焼く。 <b>黄桃(カット缶)</b> ①黄桃は1人1/40缶ずつである。	チキンスープ 4 (水) (76)
		いじょ かねつ ふつ よわび やわ やわ やわ	赤 て ば 豆 5	赤 ベーコン 5 こくひん
		はや よねつ こうりょく じ ひとり ゆ に あ まめ	緑 キャベツ 40	黄 じゃがいも 35 たん
		けいにく じん くわ に あ まめ	緑 たまねぎ 30	赤 じ ま し き し 紙
		くわ に しお くわ あじ さいこ	緑 にんじん 20	緑 たまねぎ 30 おおき 大 切り
		を に じや さ い こ	緑 パセリ 0.5	緑 にんじん 20 かくぎ 角 切り
		を に じや さ い こ	赤 こしょ う 0.01	緑 こしょ う 0.01 いち
		したあじ ざいじょう	緑 トマト 15	赤 チーズ(細切り) 4
		こ し う ふん	赤 こしょ う 0.02	緑 おうとう かん
		ふんがん や もののき や	ローレル 0.01	赤 黄桃(カット缶) 75
		あ あ ちゅうり おんど		
		180℃、30分間、焼き物機で焼く。		
		エネルギー 592kcal		
		たんぱく質 25.6g		
		脂質 16.8g		

22日(金)	※ドライカレー[米粉]、◎グリーンサラダ[ノンエッグドレッシング]、ぶどう(巨峰)	赤牛	さとうひき肉	にく	25	ケチャップ	2
	ドライカレー[米粉] ①サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、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	赤豚	ぶたひき肉	にく	20	カレールウの素(米粉)	6
	ためる。②いたまれば、マッシュルームを加え、塩、ケチャップ、カレールウの	緑たまねぎ	たまねぎ	ねぎ	60	こい口しょうゆ	0.6
	素(1人9mlのぬるま湯でとく)、こい口しょうゆで味つけし、最後にグリンピ	緑にんじん	にんじん	ねぎ	15	(水)	(9)
	スを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のドライカレーをかけ	緑グリンピース(冷)	グリンピース	ねぎ	5	キヤベツ	20
	る。グリーンサラダ[ノンエッグドレッシング] ①キャベツ、きゅうりは各々塩	緑にんにく	にんにく	ねぎ	0.5	きゅうり	20
	ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚にキャベツ、きゅうりは各々90	緑マッシュルーム(水煮)	マッシュルーム	ねぎ	10	ノンエッグドレッシング8(1袋)	5
	人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②ノンエッグドレ	黄サラダ油(締実)	あぶら	ねじつ	0.5	ぶどう(巨峰)57(4粒)	25
	シングは1人1袋ずつ添える。ぶどう(巨峰) ①ぶどうは1人4粒ずつである。	カレー粉	カレー	こ	0.2	しお塩	0.5

25日(月) 米飯・牛乳		エネルギー 604kcal たんぱく質 23.1g 脂質 18.3g	糖質 0.6	本	糖質 0.5
あま ず	⑩ プルコギ、トック、チンゲンサイともやしの甘酢あえ	赤	牛	肉	40
きょうにく	① 牛肉、たまねぎ、ピーマンはしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こい口しょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせ下味をつける。	緑	たまねぎ	ほそ	ぎ
とう	② ①の材料は網なしホテルパン(1枚に30人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き機で焼く。	緑	ピーマン	細	切り
くち	トック①し	緑	しょうが	はそ	ぎ
あい	いたけはもどす。② 1人 117mlの湯(しいたけのもどし汁も使用)、チキンス	緑	にんにく	細	切り
まい	ープを煮上げ、にんじん、しいたけの順に加えて煮る。③ 煮上がれば、トックを加	黄	砂糖	はそ	ぎ
じょう	えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にらを加えて煮る。	黄	こい口しょうゆ	細	切り
う	チンゲンサイともやしの甘酢あえ①チンゲンサイ、もやしは各々塩ゆです。	黄	コチジャン	はそ	ぎ
ゆ	②砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	黄	ごま油	細	切り
じょう	すき	黄	いりごま(白)	はそ	ぎ
くわ	黄	砂糖	細	切り	はそ
くわ	黄	すりごま(白)	細	ぎ	切り
くわ	黄	トック	はそ	ぎ	切り
くわ	黄	にんにく	細	ぎ	切り
くわ	黄	じょうゆ	はそ	ぎ	切り
くわ	黄	うす口しょうゆ	はそ	ぎ	切り
くわ	黄	(水)	細	ぎ	切り
くわ	黄	チンゲンサイ	はそ	ぎ	切り
くわ	黄	もやし(細)	はそ	ぎ	切り
くわ	黄	酢	はそ	ぎ	切り
くわ	黄	うす口しょうゆ	はそ	ぎ	切り

26日(火) 米飯・牛乳		エネルギー 599kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.2g	糖質 10.1g	水 0.5g
にち か	にく 肉じゃが	⑨肉じゃが、焼きなすのみそだれかけ、あつさりきゅうり ①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずり ぶしで1人30mlのだしをとる。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更に にんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加え て煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うす口 しょうゆ、こいのしょゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。 焼きなすのみそだれかけ ①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、サラダ油を からませる。②なすは網なしホテルパン(1枚に50分程度)に入れ、焼きモー ド、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、8分間、焼き機で焼く。③赤みそ、 砂糖、こいのしょゆ、1人2mlの水を合わせて煮、配缶時になすにからませ る。あつさりきゅうり ①きゅうりは塩ゆでし、配缶時に塩をふり、あえる。	⑨ 赤牛 料理酒 黄じゃがいも 糸こんにゃく 緑たまねぎ 緑にんじん 緑三度豆(冷) 黄サラダ油 黄砂糖 みりん 緑きゅうり	こいのしょゆ けずりぶし (水) なす サラダ油(綿美) みそ 砂糖 はばは れいの (2) 30 0.8 1.2 0.8 0.3 0.2 0.5
26日(火) 米飯・牛乳	にく 肉じゃが	①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずり ぶしで1人30mlのだしをとる。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更に にんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加え て煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うす口 しょうゆ、こいのしょゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。 焼きなすのみそだれかけ ①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、サラダ油を からませる。②なすは網なしホテルパン(1枚に50分程度)に入れ、焼きモー ド、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、8分間、焼き機で焼く。③赤みそ、 砂糖、こいのしょゆ、1人2mlの水を合わせて煮、配缶時になすにからませ る。あつさりきゅうり ①きゅうりは塩ゆでし、配缶時に塩をふり、あえる。	⑨ 赤牛 料理酒 黄じゃがいも 糸こんにゃく 緑たまねぎ 緑にんじん 緑三度豆(冷) 黄サラダ油 黄砂糖 みりん 緑きゅうり	こいのしょゆ けずりぶし (水) なす サラダ油(綿美) みそ 砂糖 はばは れいの (2) 30 0.8 1.2 0.8 0.3 0.2 0.5
26日(火) 米飯・牛乳	にく 肉じゃが	①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずり ぶしで1人30mlのだしをとる。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更に にんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加え て煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うす口 しょうゆ、こいのしょゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。 焼きなすのみそだれかけ ①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、サラダ油を からませる。②なすは網なしホテルパン(1枚に50分程度)に入れ、焼きモー ド、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、8分間、焼き機で焼く。③赤みそ、 砂糖、こいのしょゆ、1人2mlの水を合わせて煮、配缶時になすにからませ る。あつさりきゅうり ①きゅうりは塩ゆでし、配缶時に塩をふり、あえる。	⑨ 赤牛 料理酒 黄じゃがいも 糸こんにゃく 緑たまねぎ 緑にんじん 緑三度豆(冷) 黄サラダ油 黄砂糖 みりん 緑きゅうり	こいのしょゆ けずりぶし (水) なす サラダ油(綿美) みそ 砂糖 はばは れいの (2) 30 0.8 1.2 0.8 0.3 0.2 0.5

27日(水) パン・牛乳	⑥フランクフルトのケチャップソース、スープ、焼きかぼちゃ	⑥ 赤 ブランクフルト(粗挽)40(1本)	緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 塩 0.7
	<p>⑥ フランクフルトのケチャップソース</p> <p>① フランクフルトはゆでる。(中心まで十分に加熱する) ② ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、1人3mlの水を合わせて煮、水どきでんぶん(1人0.2mlの水でとく)でろみをつけ、配缶時にフランクフルトにかける。</p> <p>① 鶏肉はワインで下味をつける。② 1人117mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③ 煮上がりれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。</p> <p>① かぼちゃは塩で下味をつける。② かぼちゃは網なしホテルパン(1枚に60人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。</p> <p>エネルギー 616kcal たんぱく質 26.0g 脂質 23.3g</p>	<p>ケチャップ 3 デミグラスソース 2 ウスターソース 0.5 (水) (3)</p> <p>黄 でんぶん 0.1</p> <p>赤 鶏肉(小) 20 料理用ワイン(白) 0.6 (水) (117)</p> <p>緑 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20</p>	<p>緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.5 緑 塩 0.7</p> <p>こしょう 0.02 うす口しょうゆ 1 チキンスープ 13</p> <p>おおきに おおきに</p> <p>おおきに おおきに</p>

けいいく に まうにく や さい	けいいく 特鶏肉とさといもの煮もの、牛肉と野菜のいためもの、みたらしだんご			
	けいいく に まうにく りうりしゅ したあじ	けいいく 鶏肉とさといもの煮もの		
にち もく 28日(木)	①鶏肉は料理酒で下味をつける。さといもはさつと ゆで、ぬめりをとる。つなこんにゃくはゆでる。②けいいく 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、砂糖、塩、うす口しようゆ、こい口しようゆで味つ けして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。牛肉と野菜のいためもの	けい 鶏 肉 り 理 酒	にく 肉 (小) じゅ 酒	20 0.6
べいはん み 飯・牛 乳	①牛肉はさつと ゆでる。②けいいく だしをとり、牛 肉、にんじん、 たまねぎ、牛 肉と野菜のいためもの はしょくが汁で下味をつける。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更にピー マン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こい口しようゆで味つ けする。みたらしだんご①砂糖、こい口しようゆ、1人7mlの水を合わせて 煮、水どきでんぶん(1人0.4mlの水でとく)でろみをつける。②白玉だん ごはゆでるか、または、穴あきホテルパン(1枚に110人分程度)に入れ、蒸 しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③①の中へ白玉だんごを入れてからめる。	ひ と く ち だ い 一 口 大	ひとくちだい おおき 大切 り	ひとくちだい おおき 大切 り
つきみ 月見の ぎょうじ こんだて 行事献立	エネルギー 605kcal たんぱく質 22.1g 脂質 12.4g	けい 鶏 肉 り 理 酒	にく 肉 (小) じゅ 酒	20 0.6
赤	けい 鶏 肉 り 理 酒	にく 肉 (小) じゅ 酒	20 0.6	
黄	さ とい も	30	ひとくちだい 一 口 大	
緑	つなこんにゃく	15	ひとくちだい 一 口 大	
緑	たまねぎ	40	おおき 大切 り	
黄	にんじん	15	いちょう いち う よ	
緑	三度豆(冷)	10	2cm幅	
黄	砂	1	いち う よ	
黄	塩	0.2	いち う よ	
黄	うす口しようゆ	25	いち う よ	
黄	こい口しようゆ	25	いち う よ	
赤	けい ずり ぶし	0.9	こい くち う よ	
	(水)	(40)	(水)	
赤	牛	20	20	
緑	しょ う が	0.6	0.6	
緑	キヤベツ	20	たんざく	
緑	ピーマン	5	ほ き り	
黄	サラダ油(縮実)	0.5	0.5	
黄	塩	0.2	0.2	
黄	こい口しようゆ	0.6	0.6	
黄	白玉だんご	27	27	
黄	砂糖	2.5	2.5	
赤	けい ずり ぶし	0.9	0.7	
	(水)	(7)	(7)	
黄	でんぶん	0.2	0.2	

29日(金)	和風焼きそば、きゅうりの辛みづけ、ぶどう(巨峰)	①和風焼きそば 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、サラダ油をかける。②サラダ油を熱し、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、中華めんを加えて更にい ため、塩、うす口しょうゆで味つけする。④かつおぶしは1人1袋ずつである。	① 赤 (豚肉) 45 料理酒 1.4 黄 (中華めん) 30 黄 (サラダ油(綿美)) 0.9 緑 (キャベツ) 40 黄 (砂糖) 0.7 緑 (たまねぎ) 35 緑 (ピーマン) 15 緑 (にんじん) 10 黄 (サラダ油(錦美)) 0.9 緑 (きゅうり) 30 赤 (かつおぶし 1(1袋)) 0.5 緑 (ぶどう(巨峰) 54(4粒)) 0.5 黄 (しお塩) 0.3 緑 (わ輪切り) 0.3 赤 (こい口しょうゆ) 1.5 黄 (ラード油) 0.01 緑 (ぶどう(巨峰) 75(4粒)) 0.5
1/2パン・牛乳	きゅうりの辛みづけ ①きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に60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、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。ぶどう(巨峰) ①ぶどうは1人4粒ずつである。		

エネルギー 30kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.1g	黄 リンゴジャム 15g (エネルギー 32kcal たんぱく質 0.1g 脂質 1.1g)	黄 アプリコットジャム 15g (エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質 1.1g)
黄 マーマレード 15g (エネルギー 38kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.1g)	黄 ジャム 15g (エネルギー 30kcal たんぱく質 0.1g 脂質 1.1g)	黄 アプリコットジャム 15g (エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質 1.1g)
※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。		



## パン添加物 てんかぶつ

黄 いちごジャム 15g (エネルギー)

30kcal たんぱく質 0.1g 脂質一) 1回 黄りんごジャム 15g (エネルギー 32kcal たんぱく質 一) 脂質一) 1回  
 38kcal たんぱく質 一) 脂質一) 1回 黄アプリコットジャム 15g (エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質一) 1回  
 ※ ごみをなるべく減らすため、ごみ袋などに入らぬよう、各学校によって取り扱いが異なります。

## 金ときめ

金時豆はいんげん豆の代表的種類です。いんげん豆は主に北海道で栽培されており、そのうち金時豆が約7割を占めています。形は橢円形で赤紫色をしているので、赤いんげんとも呼ばれます。粒の形がよく種皮がかたく煮くずれしにくいので、煮豆に適します。また、豆とされ、煮込み料理や甘納豆の原料としてもよく使われます。

食物アレルギー対応サポート月間】

②1番、12番に使用のノンエッグドレッシングはマヨネーズ風味ですが、卵を使用していません。  
※11番、12番に使用のカレールウの素は米粉を原材料とし、卵粉は使用していません。

▶ 食物アレルギー個別対応用献立(除去食)で、カッコ内の食品名が除去対象となる食品です。

19番 平成28年度 学校給食献立コンクールの優秀賞献立を基に作成した献立です。

赤 (主に体をつくる) …乳、肉、卵、魚、豆、海藻類。2. 黄 (主に熱や力のもとになる) …穀類、いも

【編集】公益財団法人 大阪市学校給食協会

(編集: 公益財團法人 大阪市学校給食協会)