平成29年11月分学校給食献立表(学校調理方式) 11月1日(水)～11月30日(木) 20日間　3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

大阪市教育委員会事務局

1日(水)
米飯・牛乳

⑫豚肉とまいたけのいためもの、つみれ汁、ういろう

豚肉とまいたけのいためもの ①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にキャベツ、まいたけの順にいためる。②いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つけする。

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1人169mlのだしをとり、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、最後にみつばを加えて煮る。

ういろう ①上新粉、砂糖、1人20mlの水を混ぜ合わせ、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 766kcal　たんぱく質 27.5g　脂質 16.4g

⑫
- 赤 豚肉 33
- 緑 キャベツ 33 たんざく
- 緑 まいたけ 13 一口大
- 黄 サラダ油(綿実) 0.7
- 塩 0.2
- こい口しょうゆ 1.7
- 赤 いわしだんご 26
- 緑 しょうが 0.7
- 料理酒 0.8
- 緑 だいこん 39 たんざく
- 緑 ごぼう 13 ささがき

- 緑 にんじん 13 細切り
- 緑 みつば 4 2cm幅
- 赤 赤みそ 13
- 赤 白みそ 5
- 赤 だしこんぶ 0.7
- 赤 けずりぶし 2.5
- （水） (169)
- 黄 上新粉 10
- 黄 砂糖 5
- （水） (20)

2日(木)
パン・牛乳

④スープ煮、ほうれん草のグラタン、りんご

スープ煮 ①鶏肉はワインで下味をつける。②1人99mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、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、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。

ほうれん草のグラタン ①マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。ほうれん草は塩ゆでする。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②ベーコンはからいりし、サラダ油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後にほうれん草、マカロニを加え、ミニバット（1/2クラスの人数分、ふたなし）に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、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。

りんご ①りんごは1人1/4切ずつである。

エネルギー 907kcal　たんぱく質 36.9g　脂質 30.0g

④
- 赤 (鶏肉（小） 39 / 料理用ワイン(白) 1.2)
- 緑 キャベツ 52 色紙
- 緑 にんじん 26 いちょう
- 緑 コーン(冷) 13
- 緑 むき枝豆(冷) 7
- 塩 0.5
- こしょう 0.03
- ローレル 0.03
- うす口しょうゆ 1.3
- チキンスープ 5
- （水） (99)
- 赤 ベーコン 16 小口切り
- 黄 (マカロニ(ホイール) 14 / サラダ油(綿実) 0.4)
- 緑 たまねぎ 60 細切り
- 緑 ほうれん草 30 2cm幅
- 黄 サラダ油(綿実) 1
- 塩 0.4
- こしょう(白) 0.06
- 黄 クリーム 6
- 黄 小麦粉(薄力) 5
- 赤 牛乳 42
- 赤 (粉末チーズ 2 / パン粉 2)
- 緑 りんご 69 1/4切り
- ＊ 塩 1.5

6日(月)
米飯・牛乳
◆
〔個別対応献立〕
(うずら卵)

⑬◆関東煮(うずら卵)、三度豆のからしあえ、のりのつくだ煮

関東煮 ①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1人85ml（20mlはのりのつくだ煮に使用）のだしをとり、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、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、**「うずら卵除去食」**の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。

三度豆のからしあえ ①洋がらしは少量のぬるま湯でとく。②三度豆は塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に55人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、こい口しょうゆ、①の洋がらしを合わせて煮、配缶時に三度豆にかけ、あえる。

のりのつくだ煮 ①しいたけはもどす。②砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、1人20ml（関東煮の一部を使用、しいたけのもどし汁も使用）のだしを合わせて煮、しいたけを加えて煮る。③煮上がれば、きざみのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。

エネルギー 755kcal　たんぱく質 29.8g　脂質 15.7g

⑬
- 赤 鶏肉(小) 26
- 赤 うずら卵(水煮) 22 一口大
- 赤 ちくわ 20 一口大
- 黄 じゃがいも 46
- こんにゃく(カット) 20
- 赤 あつあげ(冷) 26
- 緑 だいこん 52 一口大
- 緑 にんじん 13 一口大
- 黄 砂糖 1.3
- みりん 1.3
- 塩 0.3
- うす口しょうゆ 3.9
- こい口しょうゆ 3.9
- 赤 けずりぶし 2

- （水） (65)
- 緑 三度豆(冷) 33 2cm幅
- 黄 砂糖 0.7
- こい口しょうゆ 1.3
- 洋がらし 0.1
- 緑 しいたけ 0.7 荒みじん
- 赤 きざみのり 3.3
- 赤 砂糖 0.7
- 料理酒 1.3
- みりん 3.9
- こい口しょうゆ 4.2
- （だし） (20)
- ＊ 塩 0.5

7日(火)
米飯・牛乳

⑯赤魚のしょうゆだれかけ、なめこのみそ汁、おおさかしろなのごまあえ

赤魚のしょうゆだれかけ ①赤魚は塩で下味をつける。②赤魚は網なしホテルパン（1枚に25切程度）にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時に赤魚にかける。

なめこのみそ汁 ①なめこは水洗いする。わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人172ml（3mlはおおさかしろなのごまあえに使用）のだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎを加えて煮る。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、最後にわかめを加えて煮る。

おおさかしろなのごまあえ ①おおさかしろなは塩ゆでする。いりごまはいる。②すりごま、砂糖、うす口しょうゆ、1人3ml（なめこのみそ汁の一部を使用）のだしを合わせて煮、配缶時におおさかしろなにかけ、いりごまをふり、あえる。

エネルギー 719kcal　たんぱく質 34.3g　脂質 13.7g

⑯
- 赤 (赤魚 60(1切) / 塩 0.2)
- (料理酒 2 / みりん 2.4 / うす口しょうゆ 2.4)
- 赤 鶏肉(小) 26
- 赤 とうふ(冷) 26
- 緑 たまねぎ 39 細切り
- 緑 にんじん 13 細切り
- 緑 なめこ(水煮) 13
- 赤 乾燥わかめ 0.7
- 赤 赤みそ 13

- 赤 白みそ 5
- 赤 だしこんぶ 0.7
- 赤 けずりぶし 2.6
- （水） (169)
- 緑 おおさかしろな 52 2cm幅
- 黄 (すりごま(白) 0.4 / 砂糖 0.7 / うす口しょうゆ 2 / （だし） (3))
- 黄 いりごま(白) 0.3
- ＊ 塩 0.5

8日(水)
1/2パン・牛乳

⑤きのこのスパゲッティ、焼きとうもろこし、みかん

きのこのスパゲッティ ①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。②ベーコンをからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、ピーマン、たまねぎ、しめじ、しいたけ、エリンギの順にいためる。③いたまれば、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、ウスターソースで味つけする。

焼きとうもろこし ①カットコーンは網なしホテルパン（1枚に40コ程度）にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。

みかん ①みかんは1人1コずつである。

エネルギー 726kcal　たんぱく質 31.1g　脂質 18.9g

⑤
- 赤 (鶏肉（小） 39 / 料理用ワイン(白) 1.2)
- 赤 ベーコン 7 小口切り
- 黄 (スパゲッティ 39 / サラダ油(綿実) 1.2)
- 緑 たまねぎ 46 細切り
- 緑 にんじん 20 細切り
- 緑 ピーマン 13 細切り
- 緑 にんにく 0.4 みじん切り
- 緑 エリンギ 13 たんざく
- 緑 生しいたけ 13 細切り

- 緑 しめじ 13 一口大
- 黄 オリーブ油 0.7
- 塩 0.7
- こしょう 0.04
- ケチャップ 13
- トマトピューレ 10
- ウスターソース 2.6
- カットコーン(冷) 80(1コ)
- 緑 みかん 118(1コ)
- ＊ 塩 1.0

9日(木)
米飯・牛乳

⑮千草焼き、みそ汁、ツナっ葉いため

千草焼き ①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）ささみは十分に水分をきる。②ささみ、コーン、とうふを混ぜ合わせ、砂糖、塩、うす口しょうゆで味つけする。③焼き物機に入れる1回量の①の液卵、1人3ml（みそ汁の一部を使用）のだし、②の具を0.5gのサラダ油をひいたミニバット（1クラスの人数分、ふたあり）に入れ、みつばをちらして、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、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）

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1人172ml（3mlは千草焼きに使用）のだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、さと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、最後に青ねぎを加えて煮る。

ツナっ葉いため ①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②サラダ油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、1人1.3mlの水を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。

エネルギー 711kcal　たんぱく質 26.6g　脂質 16.3g

⑮
- 赤 鶏卵（液卵） 20
- 赤 ささみ(水煮) 15
- 赤 とうふ(パック入り) 10 さいの目
- 緑 コーン(冷) 3
- 緑 みつば 3 2cm幅
- 黄 砂糖 1
- 塩 0.1
- うす口しょうゆ 1.5
- 黄 サラダ油(綿実) 0.5
- （だし） (3)
- 黄 さといも 26 半月
- 緑 はくさい 46 たんざく
- 緑 だいこん 39 たんざく
- 緑 にんじん 13 細切り

- 緑 青ねぎ 7 小口切り
- 緑 赤みそ 13
- 赤 白みそ 5
- 赤 だしこんぶ 0.7
- 赤 けずりぶし 2.6
- （水） (169)
- 赤 ツナ(油漬缶フレーク) 20
- 緑 だいこん葉（乾） 1.3
- 黄 サラダ油(綿実) 0.4
- 料理酒 1
- うす口しょうゆ 0.9
- こい口しょうゆ 0.7
- （水） (1.3)

10日(金)
パン・牛乳

⑧たこボール、洋風煮、だいこんのピクルス、スライスチーズ

たこボール ①たこ、とうふを混ぜ合わせる。更ににでんぷん、小麦粉、かつおぶし、青ねぎ、塩を加えて練るようによく混ぜ、スプーンでまるくまとめ、熱した油であげる。（1人1コずつにまとめる）②砂糖、トンカツソース、ウスターソースを合わせて煮、配缶時にたこボールにかける。

洋風煮 ①鶏肉はワインで下味をつける。②1人99ml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、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、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、最後に枝豆を加えて煮る。

だいこんのピクルス ①だいこんは塩ゆでするか、または穴あきホテルパン（1枚に75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、熱いうちにだいこんを加えてつけ、十分味を含ませる。

スライスチーズ ①スライスチーズは1人1枚ずつである。

エネルギー 829kcal　たんぱく質 39.3g　脂質 27.7g

⑧
- 赤 たこ(スライス小) 10
- 赤 とうふ(パック入り) 20 大切り
- 黄 でんぷん 2
- 黄 小麦粉(薄力) 2
- 赤 かつおぶし(粉末) 0.2
- 緑 青ねぎ 1 小口切り
- 塩 0.1
- 黄 油（菜種） 28
- 黄 (砂糖 0.1 / トンカツソース 1.4 / ウスターソース 0.6)
- 赤 (鶏肉（小） 39 / 料理用ワイン(白) 1.2)
- 黄 じゃがいも 39 一口大
- 緑 キャベツ 46 色紙

- 緑 たまねぎ 26 大切り
- 緑 にんじん 20 いちょう
- 緑 むき枝豆(冷) 13
- 塩 0.5
- こしょう 0.03
- ローレル 0.01
- うす口しょうゆ 1.3
- チキンスープ 5
- （水） (99)
- 緑 だいこん 39 たんざく
- 黄 (砂糖 1 / 塩 0.2 / ワインビネガー 1)
- 赤 スライスチーズ20(1枚)
- ＊ 塩 0.5

13日(月)
パン・牛乳

③豚肉と野菜のカレー煮、サワーサラダ、うずら豆のグラッセ、ヨーグルト

豚肉と野菜のカレー煮 ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人87mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。

サワーサラダ ①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでするか、または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にキャベツ、きゅうりは各々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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

うずら豆のグラッセA：焼き物機 ①うずら豆はミニバット（70人分程度、ふたあり）に入れ、1人33mlの熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、バターを加え、蒸し焼きモード、290℃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）

うずら豆のグラッセB：釜 ①うずら豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、バターを加えて煮る。（火を切ってしばらく味を含ませる）

ヨーグルト ①ヨーグルトは1人1コずつである。

エネルギー 860kcal　たんぱく質 37.5g　脂質 22.2g

③
- 赤 (豚肉（角） 46 / 料理用ワイン(白) 1.4)
- 黄 じゃがいも 52 大切り
- 緑 たまねぎ 52 大切り
- 緑 にんじん 20 一口大
- 黄 サラダ油(綿実) 0.7
- 塩 0.3
- カレールウの素 10
- チキンスープ 4
- （水） (87)
- 緑 キャベツ 26 たんざく
- 緑 きゅうり 26 輪切り

- 黄 (砂糖 0.9 / 塩 0.2 / ワインビネガー 1.2)
- 黄 サラダ油(綿実) 0.4
- 赤 うずら豆 7
- 黄 砂糖 2.6
- 塩 0.1
- 黄 バター 0.3
- A（水） (33)
- B（水） (20)
- 赤 ヨーグルト108(1コ)
- ＊ 塩 1.0

14日(火)
米飯・牛乳

⑭くじらのオーロラ煮、じゃがいもとこんにゃくの煮もの、もやしのゆずの香あえ

くじらのオーロラ煮 ①くじらは料理酒、しょうが汁で下味をつける。（60分間以上）②くじらのつけ汁をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にくじらにからめる。

じゃがいもとこんにゃくの煮もの ①つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、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、しめじを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。

もやしのゆずの香あえ ①もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に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、酢、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。

エネルギー 792kcal　たんぱく質 29.3g　脂質 17.2g

⑭
- 赤 (くじら 52 / 料理酒 1.6 / しょうが 1.3)
- 緑 でんぷん 10
- 黄 油（菜種） 56
- 黄 (ケチャップ 5 / 砂糖 2.2)
- 赤 赤みそ 2
- 黄 じゃがいも 52 大切り
- つなこんにゃく 26
- 緑 たまねぎ 39 大切り
- 緑 三度豆(冷) 13 3cm幅
- 緑 にんじん 13 いちょう
- 緑 しめじ 13 一口大

- 黄 砂糖 0.7
- みりん 0.7
- 塩 0.3
- うす口しょうゆ 2.6
- こい口しょうゆ 2.6
- 赤 けずりぶし 0.9
- （水） (39)
- 緑 もやし（細） 39 荒切り
- 黄 (砂糖 1.2 / 塩 0.2 / 酢 0.5)
- 緑 ゆず(果汁) 0.8
- ＊ 塩 0.5

15日(水)
米飯・牛乳

⑩ビビンバ、わかめスープ、ミニフィッシュ

ビビンバ ①いりごまはいる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、コチジャンを合わせて味つけする。③だいこん、もやし、にんじんは各々塩ゆでするか、または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にだいこんは75人分程度、もやしは80人分程度、にんじんは115人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ほうれん草は塩ゆでする。④砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて野菜にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。

わかめスープ ①わかめはもどす。②1人169mlの湯を煮上げ、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ、にらを加えて煮る。

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 748kcal　たんぱく質 31.0g　脂質 18.6g

⑩
- 赤 牛挽肉 26
- 赤 豚挽肉 26
- 緑 にんにく 0.3 みじん切り
- 黄 ごま油 0.7
- 黄 (砂糖 2.6 / 料理酒 1.6 / こい口しょうゆ 3.3)
- コチジャン 0.4
- 緑 だいこん 39 細切り
- 緑 ほうれん草 26 2cm幅
- 緑 もやし（細） 20 荒切り
- 緑 にんじん 13 細切り
- 黄 (砂糖 1.6 / 塩 0.1)
- こい口しょうゆ 3.3

- 黄 ごま油 0.7
- 黄 いりごま(白) 1.3
- 赤 とうふ(冷) 26
- 緑 たまねぎ 26 細切り
- 緑 にら 7 2cm幅
- 緑 えのきたけ 13 3cm幅
- 赤 乾燥わかめ 0.9
- 塩 0.2
- こしょう 0.03
- うす口しょうゆ 3.3
- 中華スープの素 1
- （水） (169)
- 赤 ミニフィッシュ5(1袋)
- ＊ 塩 0.5

16日(木)
パン・牛乳

①焼き肉、五目汁、りんご(缶)

焼き肉 ①牛肉、たまねぎはにんにく、砂糖、赤みそ、こい口しょうゆを合わせて下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン（1枚に20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、焼き物機で焼く。

五目汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

りんご(缶) ①りんごは1人1/30缶ずつである。

エネルギー 774kcal　たんぱく質 31.8g　脂質 22.3g

①
- 赤 牛肉 52
- 緑 たまねぎ 26 細切り
- 緑 にんにく 0.4 みじん切り
- 黄 砂糖 1.8
- 赤 赤みそ 1.8
- こい口しょうゆ 4.4
- 赤 かまぼこ 13 うす切り
- 緑 はくさい 46 たんざく
- 緑 だいこん 26 たんざく

- 緑 にんじん 13 細切り
- 緑 青ねぎ 7 小口切り
- 塩 0.5
- うす口しょうゆ 4.6
- 赤 だしこんぶ 0.7
- 赤 けずりぶし 2.5
- （水） (169)
- 緑 りんご(カット缶) 100

17日(金)
米飯・牛乳

⑰さごしのおろしじょうゆかけ、けんちん汁、こまつなとはくさいの甘酢あえ

さごしのおろしじょうゆかけ ①さごしは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパン（1枚に25人分程度）にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。

けんちん汁 ①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。れんこん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1人169mlのだしをとる。③サラダ油を熱し、にんじん、れんこん、とうふ、うすあげの順にいため、さといも、だしを加えて煮る。④煮上がれば、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。

こまつなとはくさいの甘酢あえ ①はくさい、こまつなは各々塩ゆでする。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

エネルギー 752kcal　たんぱく質 31.2g　脂質 19.4g

⑰
- 赤 (さごし 60(1切) / 塩 0.3)
- 緑 だいこんおろし 12
- みりん 1.2
- うす口しょうゆ 2.4
- 黄 さといも 26 半月
- 赤 とうふ(パック入り) 26 さいの目
- 赤 うすあげ 7 たんざく
- 緑 れんこん 20 いちょう
- 緑 にんじん 13 細切り
- 緑 白ねぎ 13 小口切り
- 黄 サラダ油(綿実) 0.7

- 塩 0.5
- うす口しょうゆ 5.2
- 赤 だしこんぶ 0.7
- 赤 けずりぶし 2.5
- （水） (169)
- 緑 はくさい 39 たんざく
- 緑 こまつな 13 2cm幅
- 黄 (砂糖 1.2 / 塩 0.3 / 酢 1)
- ＊ 塩 0.5

20日(月)

米飯・牛乳

⑲えびフライ、豚汁、キャベツのかつお梅風味

えびフライ ①えびフライは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。（油の温度は170℃）豚汁 ①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、さつまいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎ、わかめを加えて煮る。キャベツのかつお梅風味 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35人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②かつおぶし、梅肉、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

エネルギー 779kcal　たんぱく質 27.1g　脂質 18.8g

⑲				
赤	えびフライ(開き)	30(1尾)		
黄	油（菜種）	55		
赤	豚肉	33		
黄	さつまいも	26	角切り	
緑	たまねぎ	39	細切り	
緑	にんじん	13	細切り	
緑	白ねぎ	13	小口切り	
緑	えのきたけ	13	3cm幅	
赤	乾燥わかめ	0.7		
赤	赤みそ	14		
赤	白みそ	3		
赤	だしこんぶ	0.7		
赤	けずりぶし	2.5		
	（水）	(169)		
緑	キャベツ	46	たんざく	
赤	かつおぶし(粉末)	0.1		
緑	梅肉	0.4		
黄	砂糖	0.4		
	酢	0.1		
	うす口しょうゆ	1		
＊	塩	0.5		

21日(火)

パン・牛乳

⑥ほたて貝のクリームシチュー、ブロッコリーとコーンのサラダ、かき(富有柿)

ほたて貝のクリームシチュー ①鶏肉はワインで下味をつける。ほたて貝はゆで、ワインで下味をつける。（ゆで汁も使用）ほうれん草は塩ゆでする。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人104ml（ほたて貝のゆで汁も使用）の湯を加えて煮る。③別釜にサラダ油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分いためてルウをつくり、②の煮汁（1人16ml）を少しずつ加えてのばす。（ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます）④じゃがいもが半ば柔らかくなれば③のルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後にほたて貝、牛乳、ほうれん草を加えて煮る。ブロッコリーとコーンのサラダ ①ブロッコリーは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にブロッコリーは30人分程度、コーンは425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、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。かき(富有柿) ①かきは1人1/4切ずつである。

エネルギー 815kcal　たんぱく質 35.8g　脂質 23.7g

⑥				
赤	鶏肉（小）	39		
	料理用ワイン(白)	1.2		
赤	ほたて貝柱(カット)	26		
	料理用ワイン(白)	0.8		
黄	じゃがいも	39	一口大	
緑	たまねぎ	39	大切り	
緑	ほうれん草	26	2cm幅	
緑	にんじん	13	角切り	
黄	サラダ油（綿実）	0.7		
	塩	1		
	こしょう(白)	0.04		
黄	小麦粉（薄力）	6.5		
黄	サラダ油（綿実）	5.2		
赤	牛乳	27		
	（水）	(104)		
緑	ブロッコリー	52	一口大	
緑	コーン（冷）	7		
黄	砂糖	0.7		
	塩	0.1		
	ワインビネガー	0.5		
	うす口しょうゆ	0.7		
黄	オリーブ油	0.4		
緑	かき（富有柿）	59	1/4切り	
＊	塩	1.0		

22日(水)

米飯・牛乳

⑱焼きししゃも、みそ汁、きんぴらごぼう、焼きのり

焼きししゃも ①ししゃもは料理酒で下味をつける。②ししゃもは網を敷いたホテルパン（1枚に70尾程度）にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度240℃、8分間、焼き物機で焼く。みそ汁 ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、たまねぎ、はくさい、うすあげ、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、最後に青ねぎを加えて煮る。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サラダ油を熱し、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、こい口しょうゆで味つけする。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。

エネルギー 767kcal　たんぱく質 29.2g　脂質 18.7g

⑱				
赤	ししゃも	30(3尾)		
	料理酒	0.9		
黄	じゃがいも	26	ひょうし木	
赤	うすあげ	7	たんざく	
緑	はくさい	46	たんざく	
緑	たまねぎ	33	細切り	
緑	青ねぎ	7	小口切り	
赤	赤みそ	13		
赤	白みそ	5		
赤	だしこんぶ	0.7		
赤	けずりぶし	2.5		
	（水）	(169)		
赤	豚肉	26		
緑	ごぼう	33	ささがき	
緑	にんじん	7	細切り	
黄	サラダ油（綿実）	0.4		
黄	砂糖	1.3		
	こい口しょうゆ	2.6		
赤	焼きのり	1.25(1袋)		

24日(金)

米飯・牛乳

⑨ビーフカレーライス、カリフラワーのサラダ、豆こんぶ

ビーフカレーライス ①牛肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、セロリーを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、1人130mlの湯を加えて煮る。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、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。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。カリフラワーのサラダ ①カリフラワーは酢ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸しモード、13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、サラダ油を加え、配缶時にカリフラワーにかけ、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 858kcal　たんぱく質 31.2g　脂質 24.5g

⑨				
赤	牛肉	59		
	料理用ワイン(白)	1.8		
黄	じゃがいも	52	大切り	
緑	たまねぎ	65	大切り	
緑	にんじん	20	いちょう	
緑	グリンピース(冷)	7		
緑	セロリー	7	小口切り	
緑	マッシュルーム(水煮)	13		
黄	サラダ油（綿実）	0.7		
	塩	0.3		
	ローレル	0.01		
	カレールウの素	16		
	（水）	(130)		
緑	カリフラワー	65	一口大	
黄	砂糖	1		
	塩	0.2		
	ワインビネガー	2		
黄	サラダ油（綿実）	0.4		
赤	豆こんぶ	6(1袋)		
＊	酢	0.5		

27日(月)

パン・牛乳

②牛肉のケチャップ煮、変わりピザ、白桃(缶)

牛肉のケチャップ煮 ①牛肉はワインで下味をつける。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、キャベツの順にいため、じゃがいも、1人61ml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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ウスターソースで味つけして煮こむ。変わりピザ 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、チーズを混ぜ合わせる。③網なしホテルパン（1枚に25人分程度）にギョーザの皮を敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。白桃(缶) ①白桃は1人1切ずつである。

エネルギー 813kcal　たんぱく質 32.0g　脂質 24.6g

②				
赤	牛肉	46		
	料理用ワイン(白)	1.4		
黄	じゃがいも	39	角切り	
緑	キャベツ	39	色紙	
緑	たまねぎ	39	大切り	
緑	にんじん	20	いちょう	
黄	サラダ油（綿実）	0.7		
	ケチャップ	8		
黄	砂糖	0.4		
	塩	0.9		
	こしょう	0.04		
	ローレル	0.04		
	ウスターソース	2.6		
	チキンスープ	3.9		
	（水）	(61)		
黄	ギョーザの皮	4(1枚)		
赤	ツナ(油漬缶フレーク)	5		
緑	コーン（冷）	4		
緑	ピーマン	2	細切り	
	ピザソース	2		
赤	チーズ（細切り）	5		
緑	白桃（缶）	58(1切)		

28日(火)

米飯・牛乳

★（コンクール献立）

⑳豚肉のごまだれ焼き、大豆の煮もの、切り干しだいこんのしそ甘酢づけ

豚肉のごまだれ焼き ①豚肉、しめじ、たまねぎは練りごま、砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン（1枚に20人分程度）に入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。大豆の煮もの ①こんにゃくはゆでる。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。こんぶはさっと洗いひたる程度の水につける。②けずりぶしで1人52ml（こんぶのつけ汁も使用）のだしをとり、にんじん、れんこん、こんにゃく、こんぶ、大豆の順に加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけして煮含める。切り干しだいこんのしそ甘酢づけ ①切り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し、ゆでる。きゅうりは塩ゆでする。②赤じそ、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。

エネルギー 778kcal　たんぱく質 33.5g　脂質 18.2g

⑳				
赤	豚肉	46	細切り	
緑	たまねぎ	13	一口大	
緑	しめじ	13		
黄	練りごま	2.6		
黄	砂糖	0.4		
	みりん	1		
	こい口しょうゆ	3.9		
黄	いりごま（白）	1.3		
赤	ちくわ	26	一口大	
	こんにゃく(カット)	26		
赤	大豆煮	33		
緑	れんこん	26	一口大	
緑	にんじん	20	角切り	
赤	切りこんぶ(細)	0.4		
黄	砂糖	1.3		
	みりん	1.3		
	塩	0.6		
	こい口しょうゆ	2.6		
赤	けずりぶし	1.2		
	（水）	(52)		
緑	きゅうり	10	細切り	
緑	切り干しだいこん	3	荒切り	
	赤じそ(塩漬乾)	0.2		
黄	砂糖	0.3		
	酢	0.6		
	うす口しょうゆ	1.2		
＊	塩	0.5		

29日(水)

パン・牛乳

⑦かつおのガーリックマヨネーズ焼き、スープ、キャベツと三度豆のサラダ

かつおのガーリックマヨネーズ焼き ①にんにく、塩、こしょう、マヨネーズを合わせ、かつおに下味をつける。②かつおは網なしホテルパン（1枚に20切程度）にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、13分間、焼き物機で焼く。スープ ①カリフラワーは酢ゆでする。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、カリフラワーを加えて煮、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。キャベツと三度豆のサラダ ①キャベツ、三度豆は各々塩ゆでする。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

エネルギー 734kcal　たんぱく質 35.3g　脂質 23.8g

⑦				
赤	かつお	50(1切)		
緑	にんにく	0.4	みじん切り	
	塩	0.2		
	こしょう(白)	0.04		
黄	マヨネーズ	9		
赤	鶏肉（小）	7		
緑	たまねぎ	46	細切り	
緑	カリフラワー	33	一口大	
緑	にんじん	13	細切り	
緑	コーン（冷）	7		
緑	パセリ	0.7	みじん切り	
	塩	0.9		
	こしょう	0.03		
	赤じそ(塩漬乾)	0.2		
黄	砂糖	0.3		
	酢	0.6		
	うす口しょうゆ	1.2		
＊	塩	0.5		
＊	酢	0.5		

30日(木)

米飯・牛乳

◆（個別対応献立）（うずら卵）

⑪◆中華丼（うずら卵）、もやしの中華あえ、みかん

中華丼 ①豚肉は料理酒で下味をつける。チンゲンサイはゆでる。しいたけはもどす。②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、1人39.4mlの湯（しいたけのもどし汁も使用）を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、**「うずら卵除去食」**の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水どきでんぷん（1人6.6mlの水でとく）でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。もやしの中華あえ ①いりごまはいる。②もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に40人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、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 743kcal　たんぱく質 26.5g　脂質 17.5g

⑪				
赤	豚肉	39		
	料理酒	1.2		
赤	うずら卵（水煮）	22		
緑	たまねぎ	26	細切り	
緑	チンゲンサイ	26	たんざく	
緑	にんじん	13	細切り	
緑	しょうが	0.7	みじん切り	
緑	しいたけ	0.7	細切り	
黄	サラダ油（綿実）	0.7		
黄	砂糖	0.3		
	塩	0.6		
	こしょう	0.03		
	こい口しょうゆ	5.2		
	中華スープの素	0.3		
黄	でんぷん	3.3		
	（水）	(39.4)		
緑	もやし（細）	39	荒切り	
黄	砂糖	1		
	酢	1.6		
	こい口しょうゆ	2.3		
黄	ごま油	0.4		
黄	いりごま（白）	0.7		
緑	みかん	118(1コ)		
＊	塩	0.5		

パン添加物

黄 ソフトマーガリン　8g（エネルギー 61kcal　たんぱく質 —　脂質 6.5g）1回　　黄 いちごジャム　20g（エネルギー 39kcal　たんぱく質 0.1g　脂質 —）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 —）1回

※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

— てぼ豆② —

てぼ豆は、大福豆と同じ白色の種皮をしており、「白いんげん豆」の一種です。てぼ豆は、たんぱく質が20%と豊富で、脂質は2%と少なく「低脂肪・高たんぱく」の食品です。また、ビタミンB_1やB_2、カルシウム、鉄を多く含みます。大部分が白あんの原料になりますが、給食ではスープ煮などに使われています。

〈てぼ豆とさつまいもの茶巾しぼり〉



（材料：4人分）

てぼ豆(乾)…… 120g
水 …… 150ml
砂糖…… 大さじ4
塩 …… 少々
さつまいも…… 中1本

（作り方）

① てぼ豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆで、ゆで汁をすてる。
② ①に150mlの水、砂糖、塩を加えて水分が少なくなるまで煮つめ、（焦げないように注意する）火を止めてつぶす。
③ さつまいもは皮をむいて、1cm幅に切り、柔らかくなるまでゆでてざるにあげ、熱いうちにボウルに入れてつぶす。
④ ③に②を加え混ぜ合わせる。
⑤ ④を16等分にし、ラップにのせて茶巾しぼりにする。

〔大阪市栄養教職員研究会〕

◆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。

★20番　平成28年度　学校給食献立コンクールの最優秀賞献立を基に作成した献立です。

1. 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、油脂、砂糖、種実類。 3. 緑（主に体の調子をととのえる）…野菜、果物、きのこ類。

（編集：公益財団法人　大阪市学校給食協会）