



3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

21日(月)	<p><b>⑨プルコギ、とうふのスープ、チンゲンサイとコーンの甘酢あえ、はっ酵乳</b>  <b>プルコギ</b>①牛肉、たまねぎ、にらはしょうが汁、すりおろしたんにんにく、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。<b>とうふのスープ</b>①わかめはもどす。②1人152mlの湯、豚骨スープを煮上げ、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。<b>チンゲンサイとコーンの甘酢あえ</b>①チンゲンサイは塩ゆでする。コーンはゆでる。②砂糖、酢、こい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。<b>はっ酵乳</b>①はっ酵乳は1人1本ずつである。</p> <p>エネルギー 780kcal たんぱく質 30.6g 脂質 19.3g</p>	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>牛</td><td>肉</td><td>46</td><td rowspan="2">細切り</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td><td rowspan="2">細切り</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>33</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にら</td><td>7</td><td rowspan="2">3cm幅</td><td>赤</td><td>乾燥わかめ</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しょうが</td><td>1.3</td><td>塩</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.3</td><td rowspan="2">細切り</td><td>緑</td><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.3</td><td>うす口しょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>緑</td><td>こい口しょうゆ</td><td>3.3</td><td rowspan="2">細切り</td><td>黄</td><td>豚骨スープ</td><td>17</td></tr> <tr><td>黄</td><td>コチジャン</td><td>0.7</td><td>(水)</td><td>(152)</td></tr> <tr><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.7</td><td rowspan="2">細切り</td><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.7</td><td>コーン(冷)</td><td>9</td></tr> <tr><td>黄</td><td>すりごま(白)</td><td>0.7</td><td rowspan="2">細切り</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>赤</td><td>焼き豚</td><td>13</td><td>酢</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>赤</td><td>とうふ(冷)</td><td>26</td><td rowspan="2">細切り</td><td>黄</td><td>こい口しょうゆ</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>緑</td><td>もやし(細)</td><td>20</td><td>はっ酵乳70(1本)</td><td>赤</td><td>*塩</td><td>0.5</td></tr> </tbody> </table>	赤	牛	肉	46	細切り	緑	にんじん	13	細切り	緑	たまねぎ	33	緑	にら	7	3cm幅	赤	乾燥わかめ	0.4	緑	しょうが	1.3	塩	0.9	緑	にんにく	0.3	細切り	緑	こしょう	0.03	黄	砂糖	1.3	うす口しょうゆ	1.3	緑	こい口しょうゆ	3.3	細切り	黄	豚骨スープ	17	黄	コチジャン	0.7	(水)	(152)	黄	ごま油	0.7	細切り	緑	チンゲンサイ	26	黄	いりごま(白)	0.7	コーン(冷)	9	黄	すりごま(白)	0.7	細切り	黄	砂糖	0.9	赤	焼き豚	13	酢	1.3	赤	とうふ(冷)	26	細切り	黄	こい口しょうゆ	1.8	緑	もやし(細)	20	はっ酵乳70(1本)	赤	*塩	0.5
赤	牛	肉	46	細切り	緑	にんじん		13	細切り																																																																															
緑	たまねぎ	33																																																																																						
緑	にら	7	3cm幅	赤	乾燥わかめ	0.4																																																																																		
緑	しょうが	1.3		塩	0.9																																																																																			
緑	にんにく	0.3	細切り	緑	こしょう	0.03																																																																																		
黄	砂糖	1.3		うす口しょうゆ	1.3																																																																																			
緑	こい口しょうゆ	3.3	細切り	黄	豚骨スープ	17																																																																																		
黄	コチジャン	0.7		(水)	(152)																																																																																			
黄	ごま油	0.7	細切り	緑	チンゲンサイ	26																																																																																		
黄	いりごま(白)	0.7		コーン(冷)	9																																																																																			
黄	すりごま(白)	0.7	細切り	黄	砂糖	0.9																																																																																		
赤	焼き豚	13		酢	1.3																																																																																			
赤	とうふ(冷)	26	細切り	黄	こい口しょうゆ	1.8																																																																																		
緑	もやし(細)	20		はっ酵乳70(1本)	赤	*塩	0.5																																																																																	
22日(火)	<p><b>⑥カレースパゲッティ、キャベツのサラダ、バナナ</b>  <b>カレースパゲッティ</b>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ベーコンはからいりし、サラダ油を加えてにんにくを香りよくいため、豚挽肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、カレールウの素（1人10mlのぬるま湯でとく）、こい口しょうゆで味つけし、スパゲッティを加えて更にいためる。<b>キャベツのサラダ</b>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45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、サラダ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。<b>バナナ</b>①バナナは1人1本ずつである。</p> <p>エネルギー 758kcal たんぱく質 29.3g 脂質 24.1g</p>	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>豚</td><td>挽肉</td><td>39</td><td rowspan="2">小口切り</td><td>カ</td><td>レールウの素</td><td>8</td><td rowspan="2">色紙</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>7</td><td rowspan="2">39</td><td>こ</td><td>い口しょうゆ</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>黄</td><td>(スパゲッティ)</td><td>39</td><td rowspan="2">細切り</td><td>(水)</td><td>(10)</td></tr> <tr><td>黄</td><td>(サラダ油(縮実))</td><td>1.2</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>39</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>65</td><td rowspan="2">細切り</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>トマト(缶)</td><td>13</td><td rowspan="2">細切り</td><td>黄</td><td>ワインビネガー</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>13</td><td>うす口しょうゆ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.7</td><td rowspan="2">細切り</td><td>黄</td><td>サラダ油(縮実)</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(縮実)</td><td>0.7</td><td>バナナ111(1本)</td><td>緑</td><td>*塩</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>カレー粉</td><td>0.1</td><td rowspan="2">細切り</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.6</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	赤	豚	挽肉	39	小口切り	カ	レールウの素	8	色紙	赤	ベーコン	7	39	こ	い口しょうゆ	0.4	黄	(スパゲッティ)	39	細切り	(水)	(10)	黄	(サラダ油(縮実))	1.2	緑	キャベツ	39	緑	たまねぎ	65	細切り	黄	砂糖	0.8	緑	にんじん	20	塩	0.1	緑	トマト(缶)	13	細切り	黄	ワインビネガー	0.7	緑	ピーマン	13	うす口しょうゆ	0.5	緑	にんにく	0.7	細切り	黄	サラダ油(縮実)	0.3	黄	サラダ油(縮実)	0.7	バナナ111(1本)	緑	*塩	1.5	黄	カレー粉	0.1	細切り					塩	0.6										
赤	豚	挽肉	39	小口切り	カ	レールウの素		8	色紙																																																																															
赤	ベーコン	7	39		こ	い口しょうゆ	0.4																																																																																	
黄	(スパゲッティ)	39		細切り	(水)	(10)																																																																																		
黄	(サラダ油(縮実))	1.2	緑		キャベツ	39																																																																																		
緑	たまねぎ	65	細切り	黄	砂糖	0.8																																																																																		
緑	にんじん	20		塩	0.1																																																																																			
緑	トマト(缶)	13	細切り	黄	ワインビネガー	0.7																																																																																		
緑	ピーマン	13		うす口しょうゆ	0.5																																																																																			
緑	にんにく	0.7	細切り	黄	サラダ油(縮実)	0.3																																																																																		
黄	サラダ油(縮実)	0.7		バナナ111(1本)	緑	*塩	1.5																																																																																	
黄	カレー粉	0.1	細切り																																																																																					
	塩	0.6																																																																																						
23日(水)	<p><b>⑰きびなごてんぷら、みそ汁、◆えんどうの卵とじ(卵)</b>  <b>きびなごてんぷら</b>①きびなごてんぷらは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃)<b>みそ汁</b>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195ml(26mlはえんどうの卵とじに使用)のだしをとり、にんじん、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、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。<b>えんどうの卵とじ</b>①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)えんどうはさやから出してゆでる。②1人26ml(みそ汁の一部を使用)のだしに、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、<b>【卵除去食】</b>の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。</p> <p>エネルギー 826kcal たんぱく質 28.1g 脂質 25.2g</p>	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>きびなごてんぷら</td><td>42</td><td rowspan="2">たんざく</td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>30</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>赤</td><td>うすあげ</td><td>7</td><td rowspan="2">たんざく</td><td>(水)</td><td>(169)</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>39</td><td>赤</td><td>鶏肉(極小)</td><td>7</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>33</td><td rowspan="2">細切り</td><td>赤</td><td>鶏卵(液卵)</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td><td>緑</td><td>えんどう</td><td>26</td></tr> <tr><td>緑</td><td>青ねぎ</td><td>7</td><td rowspan="2">小口切り</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しめじ</td><td>13</td><td rowspan="2">一口大</td><td>黄</td><td>みりん</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>13</td><td rowspan="2">一口大</td><td>黄</td><td>うす口しょうゆ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5</td><td>(だし)</td><td>(26)</td></tr> </tbody> </table>	赤	きびなごてんぷら	42	たんざく	赤	だしこんぶ	0.8	黄	油(菜種)	30	赤	けずりぶし	2.9	赤	うすあげ	7	たんざく	(水)	(169)	緑	キャベツ	39	赤	鶏肉(極小)	7	緑	たまねぎ	33	細切り	赤	鶏卵(液卵)	26	緑	にんじん	13	緑	えんどう	26	緑	青ねぎ	7	小口切り	黄	砂糖	0.7	緑	しめじ	13	一口大	黄	みりん	0.4	赤	赤みそ	13	一口大	黄	うす口しょうゆ	2.5	赤	白みそ	5	(だし)	(26)																						
赤	きびなごてんぷら	42	たんざく	赤	だしこんぶ		0.8																																																																																	
黄	油(菜種)	30		赤	けずりぶし	2.9																																																																																		
赤	うすあげ	7	たんざく	(水)	(169)																																																																																			
緑	キャベツ	39		赤	鶏肉(極小)	7																																																																																		
緑	たまねぎ	33	細切り	赤	鶏卵(液卵)	26																																																																																		
緑	にんじん	13		緑	えんどう	26																																																																																		
緑	青ねぎ	7	小口切り	黄	砂糖	0.7																																																																																		
緑	しめじ	13		一口大	黄	みりん	0.4																																																																																	
赤	赤みそ	13	一口大		黄	うす口しょうゆ	2.5																																																																																	
赤	白みそ	5		(だし)	(26)																																																																																			
24日(木)	<p><b>⑭鶏肉のてり焼き、じゃがいもとあつあげの煮もの、ごまかかいため</b>  <b>鶏肉のてり焼き</b>①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こい口しょうゆで下味をつける。②鶏肉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℃、15分間、焼き物機で焼く。<b>じゃがいもとあつあげの煮もの</b>①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。三度豆はゆでる。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、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て煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。<b>ごまかかいため</b>①たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、たけのこをいため、みりん、こい口しょうゆ、1人1.3mlの水を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。</p> <p>エネルギー 749kcal たんぱく質 31.6g 脂質 15.5g</p>	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>鶏肉(もも皮無大)</td><td>52</td><td rowspan="2">たんざく</td><td>み</td><td>りん</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>黄</td><td>料理酒</td><td>1.6</td><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.3</td><td rowspan="2">たんざく</td><td>う</td><td>す口しょうゆ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>2</td><td>こ</td><td>い口しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>赤</td><td>こい口しょうゆ</td><td>3.9</td><td rowspan="2">たんざく</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>赤</td><td>豚肉</td><td>13</td><td>(水)</td><td>(39)</td></tr> <tr><td>黄</td><td>料理酒</td><td>0.4</td><td rowspan="2">一口大</td><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>26</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>39</td><td>黄</td><td>サラダ油(縮実)</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>赤</td><td>あつあげ(冷)</td><td>26</td><td rowspan="2">一口大</td><td>み</td><td>りん</td><td>2</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>46</td><td>こ</td><td>い口しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20</td><td rowspan="2">いちよう</td><td>赤</td><td>かつおぶし(砕片)</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>緑</td><td>三度豆</td><td>13</td><td>黄</td><td>いりごま(白)</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7</td><td rowspan="2">いちよう</td><td>(水)</td><td>(1.3)</td></tr> </tbody> </table>	赤	鶏肉(もも皮無大)	52	たんざく	み	りん	0.7	黄	料理酒	1.6	塩	0.3	黄	砂糖	1.3	たんざく	う	す口しょうゆ	2.6	黄	みりん	2	こ	い口しょうゆ	2	赤	こい口しょうゆ	3.9	たんざく	赤	けずりぶし	0.9	赤	豚肉	13	(水)	(39)	黄	料理酒	0.4	一口大	緑	たけのこ(缶)	26	黄	じゃがいも	39	黄	サラダ油(縮実)	0.4	赤	あつあげ(冷)	26	一口大	み	りん	2	緑	たまねぎ	46	こ	い口しょうゆ	1	緑	にんじん	20	いちよう	赤	かつおぶし(砕片)	0.9	緑	三度豆	13	黄	いりごま(白)	0.7	黄	砂糖	0.7	いちよう	(水)	(1.3)				
赤	鶏肉(もも皮無大)	52	たんざく	み	りん		0.7																																																																																	
黄	料理酒	1.6		塩	0.3																																																																																			
黄	砂糖	1.3	たんざく	う	す口しょうゆ	2.6																																																																																		
黄	みりん	2		こ	い口しょうゆ	2																																																																																		
赤	こい口しょうゆ	3.9	たんざく	赤	けずりぶし	0.9																																																																																		
赤	豚肉	13		(水)	(39)																																																																																			
黄	料理酒	0.4	一口大	緑	たけのこ(缶)	26																																																																																		
黄	じゃがいも	39		黄	サラダ油(縮実)	0.4																																																																																		
赤	あつあげ(冷)	26	一口大	み	りん	2																																																																																		
緑	たまねぎ	46		こ	い口しょうゆ	1																																																																																		
緑	にんじん	20	いちよう	赤	かつおぶし(砕片)	0.9																																																																																		
緑	三度豆	13		黄	いりごま(白)	0.7																																																																																		
黄	砂糖	0.7	いちよう	(水)	(1.3)																																																																																			
25日(金)	<p><b>③豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ、ミックスフルーツ(缶)</b>  <b>豚肉と野菜のスープ煮</b>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。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、1人99ml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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。<b>変わりピザ</b>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ギョーザの皮は網なしホテルパン（1枚に25人分程度）に敷き、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。<b>ミックスフルーツ(缶)</b>①ミックスフルーツは1人1/30缶ずつである。</p> <p>エネルギー 788kcal たんぱく質 34.6g 脂質 23.1g</p>	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>豚</td><td>肉</td><td>52</td><td rowspan="2">角切り</td><td>う</td><td>す口しょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>(料理用ワイン(白))</td><td>1.6</td><td rowspan="2">角切り</td><td>チ</td><td>キンスープ</td><td>5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>26</td><td rowspan="2">角切り</td><td>(水)</td><td>(99)</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>46</td><td rowspan="2">角切り</td><td>黄</td><td>ギョーザの皮</td><td>4</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>39</td><td>色紙</td><td>赤</td><td>ツナ(油漬缶1缶)</td><td>5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20</td><td rowspan="2">いちよう</td><td>緑</td><td>コーン(冷)</td><td>4</td></tr> <tr><td>緑</td><td>グリーンピース(冷)</td><td>7</td><td rowspan="2">いちよう</td><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>2</td></tr> <tr><td>緑</td><td>マッシュルーム(水煮)</td><td>13</td><td rowspan="2">いちよう</td><td>緑</td><td>ピザソース</td><td>2</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(縮実)</td><td>0.3</td><td rowspan="2">いちよう</td><td>赤</td><td>チーズ(細切り)</td><td>5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.5</td><td>緑</td><td>ミックスフルーツ(缶)</td><td>100</td></tr> <tr><td>黄</td><td>こしょう</td><td>0.03</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		赤	豚	肉	52	角切り	う	す口しょうゆ	1.3	黄	(料理用ワイン(白))	1.6	角切り	チ	キンスープ	5	黄	じゃがいも	26	角切り	(水)	(99)	緑	たまねぎ	46	角切り	黄	ギョーザの皮	4	緑	キャベツ	39	色紙	赤	ツナ(油漬缶1缶)	5	緑	にんじん	20	いちよう	緑	コーン(冷)	4	緑	グリーンピース(冷)	7	いちよう	緑	ピーマン	2	緑	マッシュルーム(水煮)	13	いちよう	緑	ピザソース	2	黄	サラダ油(縮実)	0.3	いちよう	赤	チーズ(細切り)	5	黄	塩	0.5	緑	ミックスフルーツ(缶)	100	黄	こしょう	0.03													
赤	豚	肉	52	角切り	う	す口しょうゆ	1.3																																																																																	
黄	(料理用ワイン(白))	1.6	角切り		チ	キンスープ	5																																																																																	
黄	じゃがいも	26		角切り	(水)	(99)																																																																																		
緑	たまねぎ	46	角切り		黄	ギョーザの皮	4																																																																																	
緑	キャベツ	39		色紙	赤	ツナ(油漬缶1缶)	5																																																																																	
緑	にんじん	20	いちよう	緑	コーン(冷)	4																																																																																		
緑	グリーンピース(冷)	7		いちよう	緑	ピーマン	2																																																																																	
緑	マッシュルーム(水煮)	13	いちよう		緑	ピザソース	2																																																																																	
黄	サラダ油(縮実)	0.3		いちよう	赤	チーズ(細切り)	5																																																																																	
黄	塩	0.5	緑		ミックスフルーツ(缶)	100																																																																																		
黄	こしょう	0.03																																																																																						
28日(月)	<p><b>⑤◆八宝菜(うずら卵)、きゅうりの中華あえ、みかん(缶)</b>  <b>八宝菜</b>①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけの順にいためる。③いたまれば、1人10mlの湯(しいたけのもどし汁も使用)を加え、砂糖、塩、こしょう、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、「<b>うずら卵除去食</b>」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、でんぷん（1人3mlの水でとく）でとろみをつける。<b>きゅうりの中華あえ</b>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、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。<b>みかん(缶)</b>①みかんは1人1/30缶ずつである。</p> <p>エネルギー 757kcal たんぱく質 31.7g 脂質 23.2g</p>	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>豚</td><td>肉</td><td>39</td><td rowspan="2">角切り</td><td>こ</td><td>しょうゆ</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>赤</td><td>料理酒</td><td>1.2</td><td rowspan="2">角切り</td><td>う</td><td>す口しょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>赤</td><td>うずら卵(水煮)</td><td>22</td><td rowspan="2">角切り</td><td>こ</td><td>い口しょうゆ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>39</td><td rowspan="2">角切り</td><td>黄</td><td>でんぷん</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>33</td><td>たんざく</td><td>(水)</td><td>(10)</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>20</td><td rowspan="2">いちよう</td><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>33</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たけのこ(缶)</td><td>13</td><td rowspan="2">いちよう</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>ピーマン</td><td>13</td><td rowspan="2">いちよう</td><td>黄</td><td>酢</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>緑</td><td>しいたけ</td><td>1.3</td><td rowspan="2">一口大</td><td>緑</td><td>こい口しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(縮実)</td><td>0.7</td><td rowspan="2">一口大</td><td>黄</td><td>ごま油</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7</td><td>緑</td><td>みかん(缶)</td><td>102</td></tr> <tr><td>黄</td><td>塩</td><td>0.3</td><td></td><td>*塩</td><td>0.5</td></tr> </tbody> </table>	赤	豚	肉	39	角切り	こ	しょうゆ	0.03	赤	料理酒	1.2	角切り	う	す口しょうゆ	1.3	赤	うずら卵(水煮)	22	角切り	こ	い口しょうゆ	2.6	緑	たまねぎ	39	角切り	黄	でんぷん	1.3	緑	キャベツ	33	たんざく	(水)	(10)	緑	にんじん	20	いちよう	緑	きゅうり	33	緑	たけのこ(缶)	13	いちよう	黄	砂糖	1	緑	ピーマン	13	いちよう	黄	酢	1.6	緑	しいたけ	1.3	一口大	緑	こい口しょうゆ	2	黄	サラダ油(縮実)	0.7	一口大	黄	ごま油	0.4	黄	砂糖	0.7	緑	みかん(缶)	102	黄	塩	0.3		*塩	0.5				
赤	豚	肉	39	角切り	こ	しょうゆ		0.03																																																																																
赤	料理酒	1.2	角切り		う	す口しょうゆ	1.3																																																																																	
赤	うずら卵(水煮)	22		角切り	こ	い口しょうゆ	2.6																																																																																	
緑	たまねぎ	39	角切り		黄	でんぷん	1.3																																																																																	
緑	キャベツ	33		たんざく	(水)	(10)																																																																																		
緑	にんじん	20	いちよう	緑	きゅうり	33																																																																																		
緑	たけのこ(缶)	13		いちよう	黄	砂糖	1																																																																																	
緑	ピーマン	13	いちよう		黄	酢	1.6																																																																																	
緑	しいたけ	1.3		一口大	緑	こい口しょうゆ	2																																																																																	
黄	サラダ油(縮実)	0.7	一口大		黄	ごま油	0.4																																																																																	
黄	砂糖	0.7		緑	みかん(缶)	102																																																																																		
黄	塩	0.3		*塩	0.5																																																																																			

29日(火)	<p><b>⑱かやくご飯、みそ汁、まっ茶ういろ</b>  <b>かやくご飯</b>①鶏肉は料理酒で下味をつける。三度豆はゆでる。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじんをいため、1人26ml(みそ汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけて煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。④A、③の具をご飯に混ぜ合わせる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。B. 配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。(A:自校炊飯校、B:委託炊飯校)<b>みそ汁</b>①だしこんぶ、けずりぶしで1人195ml(26mlはかやくご飯に使用)のだしをとり、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。<b>まっ茶ういろ</b>①白いんげんは流水解凍する。②砂糖、抹茶、上新粉をよく混ぜ合わせる。③焼き物機に入れる1回量の白いんげん、②に1人10mlの水をよく混ぜ合わせる。④ミニバット（1クラスの数分、ふたあり）に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。</p> <p>エネルギー 699kcal たんぱく質 27.6g 脂質 12.5g</p>	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>鶏肉(極小)</td><td>39</td><td rowspan="2">小口切り</td><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>39</td><td rowspan="2">たんざく</td></tr> <tr><td>赤</td><td>料理酒</td><td>1.2</td><td rowspan="2">小口切り</td><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>33</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>13</td><td rowspan="2">小口切り</td><td>緑</td><td>白ねぎ</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td><td rowspan="2">小口切り</td><td>赤</td><td>赤みそ</td><td>13</td></tr> <tr><td>緑</td><td>三度豆</td><td>7</td><td rowspan="2">小口切り</td><td>赤</td><td>白みそ</td><td>5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(縮実)</td><td>0.7</td><td rowspan="2">小口切り</td><td>赤</td><td>だしこんぶ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1</td><td rowspan="2">小口切り</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>黄</td><td>みりん</td><td>0.7</td><td rowspan="2">小口切り</td><td>(水)</td><td>(169)</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.1</td><td rowspan="2">小口切り</td><td>赤</td><td>白いんげん(ペースト)</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>うす口しょうゆ</td><td>2</td><td rowspan="2">小口切り</td><td>黄</td><td>上新粉</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td>こい口しょうゆ</td><td>2</td><td rowspan="2">小口切り</td><td>黄</td><td>抹茶</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>(だし)</td><td>(26)</td><td rowspan="2">小口切り</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>5</td></tr> <tr><td></td><td>きざみのり0.8(1袋)</td><td></td><td rowspan="2">小口切り</td><td>緑</td><td>(水)</td><td>(10)</td></tr> <tr><td></td><td>とうふ(冷)</td><td>13</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	赤	鶏肉(極小)	39	小口切り	緑	キャベツ	39	たんざく	赤	料理酒	1.2	小口切り	緑	たまねぎ	33	赤	ちくわ	13	小口切り	緑	白ねぎ	13	緑	にんじん	13	小口切り	赤	赤みそ	13	緑	三度豆	7	小口切り	赤	白みそ	5	黄	サラダ油(縮実)	0.7	小口切り	赤	だしこんぶ	0.8	黄	砂糖	1	小口切り	赤	けずりぶし	2.9	黄	みりん	0.7	小口切り	(水)	(169)		塩	0.1	小口切り	赤	白いんげん(ペースト)	10		うす口しょうゆ	2	小口切り	黄	上新粉	8		こい口しょうゆ	2	小口切り	黄	抹茶	0.1		(だし)	(26)	小口切り	黄	砂糖	5		きざみのり0.8(1袋)		小口切り	緑	(水)	(10)		とうふ(冷)	13				
赤	鶏肉(極小)	39	小口切り	緑	キャベツ		39	たんざく																																																																																												
赤	料理酒	1.2		小口切り	緑	たまねぎ	33																																																																																													
赤	ちくわ	13	小口切り		緑	白ねぎ	13																																																																																													
緑	にんじん	13		小口切り	赤	赤みそ	13																																																																																													
緑	三度豆	7	小口切り		赤	白みそ	5																																																																																													
黄	サラダ油(縮実)	0.7		小口切り	赤	だしこんぶ	0.8																																																																																													
黄	砂糖	1	小口切り		赤	けずりぶし	2.9																																																																																													
黄	みりん	0.7		小口切り	(水)	(169)																																																																																														
	塩	0.1	小口切り		赤	白いんげん(ペースト)	10																																																																																													
	うす口しょうゆ	2		小口切り	黄	上新粉	8																																																																																													
	こい口しょうゆ	2	小口切り		黄	抹茶	0.1																																																																																													
	(だし)	(26)		小口切り	黄	砂糖	5																																																																																													
	きざみのり0.8(1袋)		小口切り		緑	(水)	(10)																																																																																													
	とうふ(冷)	13																																																																																																		
30日(水)	<p><b>⑧かつおのガーリックマヨネーズ焼き、スープ、レタスのサラダ</b>  <b>かつおのガーリックマヨネーズ焼き</b>①かつおはんにんにく、塩、こしょう、マヨネーズを合わせて下味をつける。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。<b>スープ</b>①ベーコンはからいりし、サラダ油を加え、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152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、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。<b>レタスのサラダ</b>①レタスは塩ゆでする。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、サラダ油を加え、配缶時にレタスにかけ、あえる。</p> <p>エネルギー 757kcal たんぱく質 34.4g 脂質 26.0g</p>	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>かつお</td><td>50(1切)</td><td rowspan="2">みじん切</td><td>塩</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんにく</td><td>0.4</td><td rowspan="2">みじん切</td><td>こ</td><td>しょうゆ</td><td>0.03</td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.2</td><td rowspan="2">みじん切</td><td>う</td><td>す口しょうゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr><td></td><td>こしょう(白)</td><td>0.04</td><td rowspan="2">みじん切</td><td>チ</td><td>キンスープ</td><td>17</td></tr> <tr><td>黄</td><td>マヨネーズ</td><td>8</td><td rowspan="2">みじん切</td><td>(水)</td><td>(152)</td></tr> <tr><td>赤</td><td>ベーコン</td><td>7</td><td rowspan="2">みじん切</td><td>緑</td><td>レタス</td><td>39</td></tr> <tr><td>黄</td><td>じゃがいも</td><td>26</td><td rowspan="2">みじん切</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>39</td><td rowspan="2">みじん切</td><td>黄</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>緑</td><td>キャベツ</td><td>33</td><td rowspan="2">みじん切</td><td>黄</td><td>ワインビネガー</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>13</td><td rowspan="2">みじん切</td><td>黄</td><td>うす口しょうゆ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>緑</td><td>パセリ</td><td>0.7</td><td rowspan="2">みじん切</td><td>黄</td><td>サラダ油(縮実)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>黄</td><td>サラダ油(縮実)</td><td>0.4</td><td></td><td>*塩</td><td>0.5</td></tr> </tbody> </table>	赤	かつお	50(1切)	みじん切	塩	0.9	緑	にんにく	0.4	みじん切	こ	しょうゆ	0.03		塩	0.2	みじん切	う	す口しょうゆ	1.3		こしょう(白)	0.04	みじん切	チ	キンスープ	17	黄	マヨネーズ	8	みじん切	(水)	(152)	赤	ベーコン	7	みじん切	緑	レタス	39	黄	じゃがいも	26	みじん切	黄	砂糖	0.7	緑	たまねぎ	39	みじん切	黄	塩	0.2	緑	キャベツ	33	みじん切	黄	ワインビネガー	0.4	緑	にんじん	13	みじん切	黄	うす口しょうゆ	0.1	緑	パセリ	0.7	みじん切	黄	サラダ油(縮実)	0.5	黄	サラダ油(縮実)	0.4		*塩	0.5																	
赤	かつお	50(1切)	みじん切	塩	0.9																																																																																															
緑	にんにく	0.4		みじん切	こ	しょうゆ	0.03																																																																																													
	塩	0.2	みじん切		う	す口しょうゆ	1.3																																																																																													
	こしょう(白)	0.04		みじん切	チ	キンスープ	17																																																																																													
黄	マヨネーズ	8	みじん切		(水)	(152)																																																																																														
赤	ベーコン	7		みじん切	緑	レタス	39																																																																																													
黄	じゃがいも	26	みじん切		黄	砂糖	0.7																																																																																													
緑	たまねぎ	39		みじん切	黄	塩	0.2																																																																																													
緑	キャベツ	33	みじん切		黄	ワインビネガー	0.4																																																																																													
緑	にんじん	13		みじん切	黄	うす口しょうゆ	0.1																																																																																													
緑	パセリ	0.7	みじん切		黄	サラダ油(縮実)	0.5																																																																																													
黄	サラダ油(縮実)	0.4			*塩	0.5																																																																																														
31日(木)	<p><b>⑱ちくわのいそべあげ、鶏肉とさといもの煮もの、あっさりきゅうり</b>  <b>ちくわのいそべあげ</b>①少量の水、小麦粉、青のりで作る。ちくわにつけ、熱した油であげる。<b>鶏肉とさといもの煮もの</b>①鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにやくはゆでる。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけて煮含め、最後にむき枝豆を加えて煮る。<b>あっさりきゅうり</b>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50人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。</p> <p>エネルギー 785kcal たんぱく質 28.1g 脂質 18.1g</p>	<table border="1"> <tbody> <tr><td>赤</td><td>ちくわ</td><td>46</td><td rowspan="2">大切り</td><td>黄</td><td>砂糖</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>小麦粉(薄力)</td><td>9</td><td rowspan="2">大切り</td><td>黄</td><td>みりん</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>赤</td><td>青のり</td><td>0.4</td><td rowspan="2">大切り</td><td>黄</td><td>塩</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>黄</td><td>油(菜種)</td><td>49</td><td rowspan="2">大切り</td><td>黄</td><td>うす口しょうゆ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>赤</td><td>鶏肉(小)</td><td>26</td><td rowspan="2">大切り</td><td>赤</td><td>こい口しょうゆ</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>黄</td><td>料理酒</td><td>0.8</td><td rowspan="2">大切り</td><td>赤</td><td>けずりぶし</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>黄</td><td>さといも(冷)</td><td>26</td><td rowspan="2">大切り</td><td>(水)</td><td>(39)</td></tr> <tr><td>黄</td><td>つなこんにやく</td><td>20</td><td rowspan="2">大切り</td><td>緑</td><td>きゅうり</td><td>33</td></tr> <tr><td>緑</td><td>たまねぎ</td><td>52</td><td rowspan="2">いちよう</td><td>緑</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>緑</td><td>にんじん</td><td>26</td><td rowspan="2">いちよう</td><td>*塩</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>緑</td><td>むき枝豆(冷)</td><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	赤	ちくわ	46	大切り	黄	砂糖	1.3	黄	小麦粉(薄力)	9	大切り	黄	みりん	0.5	赤	青のり	0.4	大切り	黄	塩	0.3	黄	油(菜種)	49	大切り	黄	うす口しょうゆ	2.6	赤	鶏肉(小)	26	大切り	赤	こい口しょうゆ	2.6	黄	料理酒	0.8	大切り	赤	けずりぶし	0.9	黄	さといも(冷)	26	大切り	(水)	(39)	黄	つなこんにやく	20	大切り	緑	きゅうり	33	緑	たまねぎ	52	いちよう	緑	塩	0.2	緑	にんじん	26	いちよう	*塩	0.5	緑	むき枝豆(冷)	7																											
赤	ちくわ	46	大切り	黄	砂糖		1.3																																																																																													
黄	小麦粉(薄力)	9		大切り	黄	みりん	0.5																																																																																													
赤	青のり	0.4	大切り		黄	塩	0.3																																																																																													
黄	油(菜種)	49		大切り	黄	うす口しょうゆ	2.6																																																																																													
赤	鶏肉(小)	26	大切り		赤	こい口しょうゆ	2.6																																																																																													
黄	料理酒	0.8		大切り	赤	けずりぶし	0.9																																																																																													
黄	さといも(冷)	26	大切り		(水)	(39)																																																																																														
黄	つなこんにやく	20		大切り	緑	きゅうり	33																																																																																													
緑	たまねぎ	52	いちよう		緑	塩	0.2																																																																																													
緑	にんじん	26		いちよう	*塩	0.5																																																																																														
緑	むき枝豆(冷)	7																																																																																																		
<p><b>パン添加物</b></p> <p>黄 ソフトマーガリン 8g (エネルギー 62kcal たんぱく質— 脂質 6.7g) 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 黄 はちみつ 15g (エネルギー 44kcal たんぱく質— 脂質—) 1回</p> <p>※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。</p>																																																																																																				
<p>ーピクルスー</p> <p>ピクルスとは、酢や砂糖などを合わせた調味液に、野菜を漬けた洋風の漬物のことをいいます。近頃では、家庭でも手軽に作られるようになりました。</p> <p>酢には殺菌作用や防腐効果があるので、常備菜によく使われます。また、酢酸が豊富で疲労回復にも効果があります。胃液分泌も促すので、胃もたれや食欲不振の方にもおすすめです。</p>																																																																																																				
<p>〈ピクルス〉</p> <p>(材料：作りやすい分量)</p> <p>(作り方)</p> <p>にんじん…………… 1/2本 ① にんじん、きゅうり、パプリカは一口大きゅうり…………… 1本 に切る。セロリーは葉の部分を除き、茎パプリカ…………… 1/2個 の部分を一口大に切る。          セロリー…………… 1/3本 ② にんじんは固めにゆでる。きゅうり、パプリカ、セロリーは熱湯をかける。          酢……………100ml ③ 鍋にAの材料を入れ、ひと煮立ちさせ、砂糖 …………… 大さじ3 火を止める。          塩 …………… 大さじ1/2          A ローレル …………… 1枚 ④ ③の粗熱がとれたら、密封容器に②と③          こしょう(黒)…………… 少々 を入れて保存する。          鷹の爪…………… 1本          水 …………… 200ml</p>																																																																																																				
<p>〔大阪市栄養教職員研究会〕</p>																																																																																																				
<p>◆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。</p> <p>★20番 平成29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。</p> <p>1.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。2.赤 (主に体をつくるもとになる食品)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類。3.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。</p>																																																																																																				
<p>(編集：公益財団法人 大阪市学校給食協会)</p>																																																																																																				