平成30年6月分学校給食献立表（中学校）　6月1日(金)～6月29日(金) 21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(金)

米飯・牛乳

⑬牛肉のおろしじょうゆかけ、もずくとオクラのとろり汁、野菜のそぼろいため、豆こんぶ

牛肉のおろしじょうゆかけ ①牛肉は料理酒、塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②牛肉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℃、10 分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、こい口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に牛肉にかける。もずくとオクラのとろり汁 ①たけのこはゆでる。もずくは流水解凍する。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、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にオクラ、もずくを加えて煮る。野菜のそぼろいため ①砂糖、こい口しょうゆ、赤みそを合わせる。②サラダ油を熱し、豚挽肉をいためる。更ににんじん、ピーマン、キャベツを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。豆こんぶ ①豆こんぶは１人１袋ずつである。

エネルギー 756kcal　たんぱく質 32.1g　脂質 19.5g

赤	牛肉	52			うす口しょうゆ	5.2
	料理酒	1.6		赤	だしこんぶ	0.7
	塩	0.1		赤	けずりぶし	2.5
緑	だいこんおろし	13			（水）	(169)
	みりん	1.3		赤	豚挽肉	13
	こい口しょうゆ	2.6		緑	キャベツ	46	たんざく
緑	ゆず（果汁）	0.9		緑	ピーマン	13	細切り
赤	とうふ（冷）	26		緑	にんじん	7	細切り
緑	たまねぎ	20	細切り	黄	サラダ油（綿実）	0.4
緑	オクラ	13	小口切り	黄	砂糖	1.3
緑	たけのこ（缶）	13	細切り		こい口しょうゆ	0.7
緑	えのきたけ	13	3cm 幅	赤	赤みそ	2.6
赤	もずく（冷）	13	荒切り	赤	豆こんぶ	6(1袋)
	塩	0.5				

4日(月)

米飯・牛乳

⑲鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、キャベツの赤じそあえ、焼きのり

鶏肉の甘辛焼き ①鶏肉、たまねぎは料理酒、砂糖、みりん、こい口しょうゆで下味をつける。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℃、15 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、豚肉、にんじん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。キャベツの赤じそあえ ①キャベツは塩ゆでする。②赤じそ、砂糖、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。焼きのり ①焼きのりは１人１袋ずつである。

エネルギー 735kcal　たんぱく質 33.7g　脂質 15.1g

赤	鶏肉（大）	59		赤	赤みそ	13
緑	たまねぎ	26	細切り	赤	白みそ	5
	料理酒	1.8		赤	だしこんぶ	0.7
黄	砂糖	2		赤	けずりぶし	2.5
	みりん	2			（水）	(169)
	こい口しょうゆ	5.2		緑	キャベツ	46	色紙
赤	豚肉	13		黄	赤じそ（塩漬乾）	0.3
赤	うすあげ	7	たんざく		砂糖	0.4
緑	もやし（細）	26	荒切り		うす口しょうゆ	1
緑	にんじん	13	細切り	赤	焼きのり	1.25(1袋)
緑	青ねぎ	7	小口切り		＊ 塩	0.5

5日(火)

パン・牛乳

④カレードリア、スープ、クインシーメロン

カレードリア ①鶏肉はワインで下味をつける。米は湯につけ、30 分間以上おき、湯をきる。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリンピース、１人 10ml の湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけする。④煮上がれば、カレールウの素（１人５ml のぬるま湯でとく）で味つけし、クリームを加え、ミニバット（１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、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度 230℃、25 分間、焼き物機で焼く。スープ ①１人 152ml の湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけして煮、最後にパセリを加えて煮る。クインシーメロン ①クインシーメロンは１人 1/8 切ずつである。

エネルギー 762kcal　たんぱく質 32.0g　脂質 21.0g

赤	鶏肉（小）	25			（水）	(10)
	料理用ワイン（白）	0.8		赤	豚肉	20
黄	精白米（無洗米）	10		黄	じゃがいも	26	ひょうし木
緑	たまねぎ	30	細切り	緑	キャベツ	52	たんざく
緑	グリンピース（冷）	5		緑	にんじん	13	細切り
黄	サラダ油（綿実）	1		緑	パセリ	0.7	みじん切り
	塩	0.1			塩	0.7
	こしょう	0.02			こしょう	0.03
	カレールウの素	3			うす口しょうゆ	2.6
	（水）	(5)			チキンスープ	17
黄	クリーム	2			（水）	(152)
赤	粉末チーズ	1		緑	クインシーメロン	125	1/8切り
黄	パン粉	0.5				

6日(水)

米飯・牛乳

◆〔個別対応献立〕（ふ）

⑪◆すき焼き煮（ふ）、焼きかぼちゃの甘みつかけ、もやしのごま酢あえ

すき焼き煮 ①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸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サラダ油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけする。更にたまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、あつあげを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。焼きかぼちゃの甘みつかけ ①かぼちゃは網なしホテルパン（１枚に 45 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。②砂糖、塩、こい口しょうゆ、１人 2.6ml の水を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。もやしのごま酢あえ ①いりごまはいる。②もやしは塩ゆでする。③砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。

エネルギー 809kcal　たんぱく質 29.8g　脂質 19.8g

赤	牛肉	52		緑	かぼちゃ	52	大切り
	料理酒	1.6		黄	砂糖	3.9
黄	ふ（圧縮）	4			塩	0.1
	糸こんにゃく	20	荒切り		こい口しょうゆ	0.1
赤	あつあげ（冷）	26			（水）	(2.6)
緑	たまねぎ	52	大切り	緑	もやし（細）	39	荒切り
緑	えのきたけ	13	3cm 幅	黄	砂糖	1
黄	サラダ油（綿実）	0.7			塩	0.1
黄	砂糖	1.8			酢	1.3
	みりん	1.3			うす口しょうゆ	0.9
	塩	0.1		黄	いりごま（白）	0.7
	こい口しょうゆ	6.5			＊ 塩	0.5

7日(木)

パン・牛乳

⑤鶏肉のガーリック焼き、ビーンズカレースープ、サワーソテー

鶏肉のガーリック焼き ①鶏肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こい口しょうゆ、オリーブ油で下味をつける。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。ビーンズカレースープ ①サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、１人 152ml の湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、金時豆を加えて煮、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。サワーソテー ①サラダ油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うす口しょうゆで味つけする。

エネルギー 783kcal　たんぱく質 35.3g　脂質 23.5g

赤	鶏肉（もも皮無大）	52		黄	サラダ油（綿実）	0.7
	料理用ワイン（白）	1.6			塩	0.2
	塩	0.2			こしょう	0.03
	こしょう（粗挽）	0.03			カレールウの素	9
	ガーリック	0.03			チキンスープ	17
	こい口しょうゆ	1.3			（水）	(152)
	オリーブ油	0.4		緑	キャベツ	39	色紙
黄	牛肉	13		黄	サラダ油（綿実）	0.4
赤	金時豆（ドライパック）	7		黄	砂糖	0.7
黄	じゃがいも	39	ひょうし木		塩	0.1
緑	たまねぎ	46	細切り		ワインビネガー	0.9
緑	にんじん	13	細切り		うす口しょうゆ	0.5
緑	グリンピース（冷）	7				

8日(金)

米飯・牛乳

⑳さごしの塩焼き、みそ汁、牛ひじきそぼろ

さごしの塩焼き ①さごしは料理酒、0.4g の塩で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパン（１枚に 25 切程度）にならべ、0.2g の塩をふり、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。みそ汁 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、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、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。牛ひじきそぼろ ①牛挽肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②サラダ油を熱し、牛挽肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。

エネルギー 757kcal　たんぱく質 32.6g　脂質 18.7g

赤	さごし	60(1切)		赤	だしこんぶ	0.7
	料理酒	1.8		赤	けずりぶし	2.5
	塩	0.6			（水）	(169)
赤	とうふ（冷）	20		赤	牛挽肉	13
緑	キャベツ	33	たんざく		料理酒	0.4
緑	たまねぎ	33	細切り	緑	しそ	0.4	荒みじん
緑	もやし（細）	20	荒切り	赤	ひじき	1.3
緑	にんじん	13	細切り	黄	サラダ油（綿実）	0.4
緑	オクラ	7	小口切り	黄	砂糖	1.3
赤	赤みそ	13			みりん	0.7
赤	白みそ	5			うす口しょうゆ	2

11日(月)

パン・牛乳

◆〔個別対応献立〕（卵）

⑨いかてんぷら、◆トマトと卵の中華スープ（卵）、チンゲンサイともやしのピリ辛あえ

いかてんぷら ①いか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℃）トマトと卵の中華スープ ①液卵は流水解凍し、水どきでんぷん（１人 0.6ml の水でとく）を加える。（解凍後、すみやかに調理する）②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、トマトの順にいため、１人 169ml の湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、にらを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れる。チンゲンサイともやしのピリ辛あえ ①チンゲンサイは塩ゆでする。もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（１枚に 80 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、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

エネルギー 878kcal　たんぱく質 33.6g　脂質 37.5g

赤	いかてんぷら（角）	60			こしょう	0.03
黄	油（菜種）	45			うす口しょうゆ	0.7
赤	鶏卵（液卵）	26			中華スープの素	1
黄	でんぷん	0.3			（水）	(169)
赤	鶏肉（小）	13		緑	チンゲンサイ	26	たんざく
緑	たまねぎ	39	細切り	緑	もやし（細）	20	荒切り
緑	トマト	26	いちょう	黄	砂糖	1.3
緑	えのきたけ	13	3cm 幅		塩	0.1
緑	にら	7	2cm 幅		酢	1
緑	しょうが	0.7	みじん切り		うす口しょうゆ	1
黄	サラダ油（綿実）	0.7		黄	ラー油	0.03
	塩	0.7			＊ 塩	0.5

12日(火)

米飯・牛乳

⑱チキンカレーライス、一口トンカツ、キャベツとコーンのサラダ、ヨーグルト

チキンカレーライス ①サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、トマト、１人 123ml の湯、チキンスープを加えて煮る。②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、りんごピューレで味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。一口トンカツ ①トンカツは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。（油の温度は 170℃）キャベツとコーンのサラダ ①キャベツは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン（１枚にキャベツは 45 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、酢、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の材料にかけ、あえる。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 961kcal　たんぱく質 34.4g　脂質 24.4g

赤	鶏肉（小）	39			（水）	(123)
黄	じゃがいも	52	角切り	赤	一口トンカツ（ヒレ）	30(1コ)
緑	たまねぎ	52	大切り	黄	油（菜種）	55
緑	にんじん	20	いちょう	緑	キャベツ	39	たんざく
緑	トマト（缶）	13		緑	コーン（冷）	7
緑	グリンピース（冷）	7		黄	砂糖	1
緑	にんにく	0.7	みじん切り		塩	0.1
黄	サラダ油（綿実）	0.7			酢	1
	塩	0.3			うす口しょうゆ	0.7
	ローレル	0.01		黄	サラダ油（綿実）	0.4
	カレールウの素	16		赤	ヨーグルト	108(1コ)
緑	りんごピューレ	3.9			＊ 塩	0.5
	チキンスープ	7				

13日(水)

パン・牛乳

⑥ウインナーのケチャップソース、野菜スープ、じゃがいもと三度豆のサラダ

ウインナーのケチャップソース ①ウインナーはゆでる。（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、水どきでんぷん（１人 0.2ml の水でとく）でとろみをつけ、配缶時にウインナーにかける。野菜スープ ①鶏肉はワインで下味をつける。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、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、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。じゃがいもと三度豆のサラダ ①じゃがいもはゆでるか、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、23 分間、焼き物機で蒸す。三度豆は塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（１枚に 150 人分程度）に入れ、蒸しモード、15 分間、焼き物機で蒸す。②①の材料を合わせる。③マヨネーズは１人１袋ずつ添える。

エネルギー 817kcal　たんぱく質 31.9g　脂質 31.5g

赤	ウインナー（粗挽）	40(1本)		緑	コーン（冷）	7
	ケチャップ	3		緑	パセリ	0.7	みじん切り
	デミグラスソース	2			塩	0.9
	ウスターソース	0.5			こしょう	0.03
黄	でんぷん	0.1			うす口しょうゆ	1.3
	（水）	(3)			チキンスープ	17
赤	鶏肉（小）	26			（水）	(152)
	料理用ワイン（白）	0.8		黄	じゃがいも	33	角切り
緑	キャベツ	52	色紙	緑	三度豆	13	2cm 幅
緑	たまねぎ	39	細切り	黄	マヨネーズ	8(1袋)
緑	にんじん	13	細切り		＊ 塩	0.5

14日(木)

米飯・牛乳

⑮豚肉の梅風味焼き、すまし汁、切り干しだいこんのいため煮

豚肉の梅風味焼き ①豚肉、ピーマンは砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、梅肉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 220℃、15 分間、焼き物機で焼く。すまし汁 ①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしで１人 199ml（30ml は切り干しだいこんのいため煮に使用）のだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うす口しょうゆで味つけし、青ねぎを加えて煮る。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もみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。②サラダ油を熱し、にんじん、切り干しだいこん、うすあげの順にいため、１人 30ml（すまし汁の一部を使用）のだしを加えて煮る。③煮上がれば、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。（火をきってしばらく味を含ませる）

エネルギー 721kcal　たんぱく質 30.0g　脂質 16.8g

赤	豚肉	52		赤	だしこんぶ	0.8
緑	ピーマン	13	細切り	赤	けずりぶし	3
黄	砂糖	0.7			（水）	(169)
	料理酒	0.7		赤	うすあげ	5	たんざく
	こい口しょうゆ	2.2		緑	切り干しだいこん	5	荒切り
緑	梅肉	2.3		緑	にんじん	5	細切り
赤	鶏肉（小）	13		黄	サラダ油（綿実）	0.5
緑	キャベツ	39	たんざく	黄	砂糖	1
緑	たまねぎ	26	細切り		みりん	0.5
緑	たけのこ（缶）	13	細切り		うす口しょうゆ	2
緑	青ねぎ	7	小口切り		こい口しょうゆ	1.5
	塩	0.5			（だし）	(30)
	うす口しょうゆ	5.2				

15日(金)

1/2パン・牛乳

②焼きそば、オクラの中華あえ、オレンジ

焼きそば ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、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、いか、中華めんを加えて更にいため、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけする。④きざみのりは１人１袋ずつ添える。オクラの中華あえ ①オクラ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、８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、配缶時にオクラにかけ、あえる。オレンジ ①オレンジは１人 1/4 切ずつである。

エネルギー 671kcal　たんぱく質 30.9g　脂質 18.7g

赤	豚肉	39			塩	0.2
	料理酒	1.2			こしょう	0.04
赤	いか（たんざく）	13			トンカツソース	9
	料理酒	0.4			ウスターソース	5.2
黄	中華めん	39		赤	きざみのり	0.8(1袋)
黄	サラダ油（綿実）	1.2		緑	オクラ	26	3cm 幅
緑	キャベツ	52	たんざく	黄	砂糖	0.3
緑	たまねぎ	46	細切り		酢	1
緑	ピーマン	20	細切り		こい口しょうゆ	1.3
緑	にんじん	13	細切り	黄	ごま油	0.3
黄	サラダ油（綿実）	1		緑	オレンジ	49	1/4切り

18日(月)

パン・牛乳

⑧サーモンフライ、豆乳コーンスープ、キャベツのカレーソテー

サーモンフライ ①サーモン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℃）豆乳コーンスープ ①ベーコンはからいりし、にんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、１人 139ml の湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。キャベツのカレーソテー ①サラダ油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。

エネルギー 826kcal　たんぱく質 30.3g　脂質 29.9g

赤	サーモンフライ	50(1切)			うす口しょうゆ	1.3
黄	油（菜種）	88			チキンスープ	17
赤	ベーコン	7	小口切り	赤	豆乳	13
黄	じゃがいも	26	ひょうし木		（水）	(139)
緑	たまねぎ	26	細切り	緑	キャベツ	39	色紙
緑	コーン（冷）	26		黄	サラダ油（綿実）	0.4
緑	にんじん	13	細切り		塩	0.2
緑	パセリ	0.7	みじん切り		こしょう	0.01
	塩	0.9			カレー粉	0.1
	こしょう（白）	0.03				

19日(火)　米飯・牛乳

⑯豚肉のゆずの香焼き、みそ汁、のりのつくだ煮

豚肉のゆずの香焼き　①豚肉、たまねぎは塩で下味をつける。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220℃、15分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、うす口しょうゆ、ゆず、1人3.9mlの水を合わせて煮、配缶時に②にかける。みそ汁　①だしこんぶ、けずりぶしで1人189ml（20mlはのりのつくだ煮に使用）のだしをとり、にんじん、キャベツ、かぼちゃの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけする。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（みそ汁の一部を使用、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、かつおぶし、きざみのりの順に加え、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 753kcal　たんぱく質 31.1g　脂質 16.1g

赤	豚肉	59		赤	白みそ 5
緑	たまねぎ	13	細切り	赤	だしこんぶ 0.8
	塩	0.3		赤	けずりぶし 2.8
黄	砂糖	1.3			(水) (169)
	塩	0.1		赤	かつおぶし(砕片) 0.7
	うす口しょうゆ	2		緑	しいたけ 0.7
緑	ゆず(果汁)	0.7		赤	きざみのり 2.6
	(水)	(3.9)		黄	砂糖 0.7
緑	かぼちゃ	39	角切り		料理酒 1.3
緑	キャベツ	39	たんざく		みりん 3.9
緑	にんじん	13	細切り		こい口しょうゆ 4.2
赤	赤みそ	13			(だし) (20)

荒みじん

20日(水)　米飯・牛乳

⑫チンジャオニューロウスー、ハムと野菜の中華スープ、きゅうりの辛みづけ

チンジャオニューロウスー　①牛肉は料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水どきでんぷん（1人0.8mlの水でとく）でとろみをつける。ハムと野菜の中華スープ　①しいたけはもどす。②1人169ml（しいたけのもどし汁も使用）の湯を煮上げ、にんじん、たまねぎ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、ハム、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。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、うす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。

エネルギー 723kcal　たんぱく質 28.2g　脂質 18.5g

赤	牛肉	52		緑	にんじん 13
	料理酒	1.6		緑	にら 7
	こい口しょうゆ	1.6		緑	しいたけ 0.7
緑	ピーマン	26	細切り		塩 0.3
緑	たけのこ(缶)	13	細切り		こしょう 0.03
緑	しょうが	0.9	みじん切り		うす口しょうゆ 2.3
黄	サラダ油(綿実)	0.7			中華スープの素 1
黄	砂糖	0.7			(水) (169)
	こい口しょうゆ	0.8		緑	きゅうり 39
	オイスターソース	1		黄	砂糖 0.9
黄	でんぷん	0.4			うす口しょうゆ 1.8
赤	ハム	13	細切り	黄	ラー油 0.03
緑	たまねぎ	39	細切り		＊ 塩 0.5
緑	もやし(細)	20	荒切り		

1cm幅　細切り　輪切り

21日(木)　パン・牛乳

③かぼちゃのクリームシチュー、キャベツと三度豆のサラダ、和なし(缶)

かぼちゃのクリームシチュー　①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、1人97ml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12ml）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煮上がれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、むき枝豆を加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮る。キャベツと三度豆のサラダ　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。三度豆は塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に150人分程度）に入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢、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の材料にかけ、あえる。和なし(缶)　①和なしは1人1/30缶ずつである。

エネルギー 840kcal　たんぱく質 33.7g　脂質 27.3g

赤	鶏肉(小)	46		黄	クリーム 7
	料理用ワイン(白)	1.4			(水) (97)
赤	ベーコン	7	小口切り	緑	キャベツ 33
緑	かぼちゃ	52	大切り	緑	三度豆 13
緑	たまねぎ	39	大切り	黄	砂糖 1
緑	むき枝豆(冷)	7			塩 0.1
緑	マッシュルーム(水煮)	13			酢 1
	塩	0.7			うす口しょうゆ 1
	こしょう(白)	0.04		黄	サラダ油(綿実) 0.4
黄	小麦粉(薄力)	4		緑	和なし(カット缶) 100
黄	サラダ油(綿実)	3.1			＊ 塩 0.5
赤	牛乳	27			

たんざく　3cm幅

22日(金)　米飯・牛乳

㉑いわしてんぷら、五目汁、あつあげのしょうがじょうゆかけ

いわしてんぷら　①いわし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℃）五目汁　①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめ、オクラを加えて煮る。あつあげのしょうがじょうゆかけ　①あつあげ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200℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

エネルギー 851kcal　たんぱく質 28.8g　脂質 28.5g

赤	いわしてんぷら	49			塩 0.5
黄	油(菜種)	35			うす口しょうゆ 5.2
赤	鶏肉(小)	20		赤	だしこんぶ 0.7
	料理酒	0.7		赤	けずりぶし 2.5
緑	キャベツ	39	たんざく		(水) (169)
緑	たまねぎ	39	細切り	赤	あつあげ(冷) 46
緑	オクラ	13	小口切り	緑	しょうが 0.5
緑	にんじん	13	細切り	黄	砂糖 1.3
緑	えのきたけ	13	3cm幅		こい口しょうゆ 2.3
赤	乾燥わかめ	0.7			

25日(月)　米飯・牛乳

⑭マーボーはるさめ、ミックス海そうのサラダ、アーモンドフィッシュ

マーボーはるさめ　①はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。砂糖、料理酒、塩、こい口しょうゆ、赤みそを合わせる。②サラダ油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけの順にいため、1人62ml（しいたけのもどし汁も使用）の湯を加えて煮る。③煮上がれば、はるさめを加え、①の調味液で味つけして煮、最後ににらを加えて煮る。ミックス海そうのサラダ　①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。②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枚にキャベツは65人分程度、きゅうりは135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、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に海そう、②の材料にかけ、あえる。アーモンドフィッシュ　①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。

エネルギー 744kcal　たんぱく質 27.2g　脂質 17.7g

赤	牛挽肉	26			こい口しょうゆ 4.2
赤	豚挽肉	20		赤	みそ 5.2
黄	はるさめ	9			(水) (62)
緑	たまねぎ	46	細切り	緑	キャベツ 26
緑	にんじん	20	細切り	緑	きゅうり 13
緑	たけのこ(缶)	13	細切り	赤	ミックス海そう(冷) 4
緑	にら	7	2cm幅	黄	砂糖 0.3
緑	しょうが	0.7	みじん切り		塩 0.1
緑	しいたけ	0.7	細切り		酢 0.8
黄	サラダ油(綿実)	0.7			うす口しょうゆ 0.9
	トウバンジャン	0.3		黄	ごま油 0.4
黄	砂糖	0.3		赤	アーモンドフィッシュ 5(1袋)
	料理酒	0.7			＊ 塩 0.5
	塩	0.2			

たんざく　輪切り

26日(火)　パン・牛乳

⑦えびのチリソース、中華スープ、りんご(缶)

えびのチリソース　①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびにからませる。中華スープ　①チンゲンサイはゆでる。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。②1人152ml（しいたけのもどし汁も使用）の湯、豚骨スープを煮上げ、豚肉、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にチンゲンサイを加えて煮る。りんご(缶)　①りんごは1人1/30缶ずつである。

エネルギー 849kcal　たんぱく質 34.7g　脂質 25.9g

赤	えび(小)	60			ケチャップ 7.5
	塩	0.1		赤	豚肉 13
	こしょう	0.02		緑	キャベツ 26
	料理酒	1.8		緑	チンゲンサイ 26
黄	でんぷん	9		緑	たけのこ(缶) 13
黄	油(菜種)	63		緑	にんじん 13
緑	たまねぎ	38	細切り	緑	しいたけ 0.7
緑	しょうが	0.6	みじん切り		塩 0.7
緑	にんにく	0.5	みじん切り		こしょう 0.03
黄	サラダ油(綿実)	0.5			うす口しょうゆ 2.6
	トウバンジャン	0.2			豚骨スープ 17
黄	砂糖	0.5			(水) (152)
	こい口しょうゆ	1.2		緑	りんご(カット缶) 100

たんざく　たんざく　細切り　細切り　細切り

27日(水)　米飯・牛乳

⑩ハヤシライス、キャベツのゆずドレッシング、さくらんぼ

ハヤシライス　①小麦粉はふるう。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117mlの湯、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③A．別釜にサラダ油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくる。B．別釜に小麦粉を入れ、弱火で15～20分位からいりする。火を止めて、サラダ油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくったルウに②の煮汁（1人26ml）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）⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、ローレル、塩、こしょう、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。キャベツのゆずドレッシング　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砂糖、塩、こしょう、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、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。さくらんぼ　①さくらんぼは1人5コずつである。

エネルギー 871kcal　たんぱく質 27.0g　脂質 24.9g

赤	牛肉	52		黄	小麦粉(薄力)	9	
黄	じゃがいも	52	角切り	黄	サラダ油(綿実)	7.2	
緑	たまねぎ	52	大切り		(水)	(117)	
緑	にんじん	20	いちょう	緑	キャベツ	46	色紙
緑	グリンピース(冷)	7		黄	砂糖	0.7	
緑	セロリー	4	小口切り		塩	0.2	
黄	サラダ油(綿実)	0.7			こしょう(白)	0.01	
	トマトピューレ	5.2			酢	0.4	
	ケチャップ	10			うす口しょうゆ	0.4	
	ローレル	0.03		緑	ゆず(果汁)	0.7	
	塩	0.9		黄	サラダ油(綿実)	0.4	
	こしょう	0.04		緑	さくらんぼ	22.5(5コ)	
	デミグラスソース	5.2			＊ 塩	0.5	
	トンカツソース	3.9					
	ウスターソース	3.9					

28日(木)　米飯・牛乳

⑰鶏肉のしょうゆバター焼き、みそ汁、三度豆のからしじょうゆあえ

鶏肉のしょうゆバター焼き　①鶏肉は料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。バターは湯せんでとかす。②鶏肉は網なしホテルパン（1枚に25切程度）にならべ、バターをかけ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、16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。だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、最後にだいこん葉を加えて煮る。三度豆のからしじょうゆあえ　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。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。

エネルギー 726kcal　たんぱく質 30.3g　脂質 15.4g

赤	鶏肉(もも皮無)	60(1切)		赤	赤みそ	13	
	料理酒	1.8		赤	白みそ	5	
	こい口しょうゆ	4.2		赤	だしこんぶ	0.7	
黄	バター	1.2		赤	けずりぶし	2.5	
赤	うすあげ	7	たんざく		(水)	(169)	
黄	じゃがいも	26	ひょうし木	緑	三度豆	33	2cm幅
緑	キャベツ	26	たんざく	黄	砂糖	0.7	
緑	たまねぎ	26	細切り		こい口しょうゆ	1.3	
緑	にんじん	13	細切り		洋がらし	0.1	
緑	だいこん葉(乾)	0.7			＊ 塩	0.5	

29日(金)　1/2パン・牛乳

①スパゲッティミートソース、きゅうりのバジル風味サラダ、はっ酵乳

スパゲッティミートソース　①スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③別釜にサラダ油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、1人8mlの湯を少しずつ加えてのばす。（ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます）④②がいたまれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。きゅうりのバジル風味サラダ　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、塩、ワインビネガー、うす口しょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。はっ酵乳　①はっ酵乳は1人1本ずつである。

エネルギー 776kcal　たんぱく質 32.6g　脂質 24.3g

赤	牛挽肉	26			トマトピューレ	8	
赤	豚挽肉	26			ウスターソース	2.6	
黄	スパゲッティ	39		黄	小麦粉(薄力)	2.6	
黄	サラダ油(綿実)	1.2		黄	サラダ油(綿実)	2.1	
緑	たまねぎ	78	細切り		(水)	(8)	
緑	にんじん	20	細切り	緑	きゅうり	33	輪切り
緑	ピーマン	13	細切り	黄	砂糖	0.8	
緑	にんにく	0.7	みじん切り		塩	0.2	
緑	マッシュルーム(水煮)	13			ワインビネガー	0.7	
黄	サラダ油(綿実)	1			うす口しょうゆ	0.3	
	塩	0.9			バジル	0.01	
	こしょう	0.04		黄	サラダ油(綿実)	0.4	
	ローレル	0.03		赤	はっ酵乳	70(1本)	
	ケチャップ	16			＊ 塩	1.5	

パン添加物

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** りんごジャム　20g（エネルギー 43cal　たんぱく質 —　脂質 —）1回

※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

― 三色ナムル ―

～ナムル～

ナムルとは、韓国・朝鮮ではよく食べられている家庭料理のひとつで、おかずの一品として欠かせないことから、常備菜としてよく作り置きされています。野菜を多く使用するため、普段野菜をとりにくい人にもおすすめです。ナムルには、ごま油やいりごまを使用していますが、ごまには鉄やカルシウム、食物繊維、ビタミンEが多く含まれています。ビタミンEには細胞を活性酸素から守る働きがあります。

今月は、三色ナムルにしています。

〈三色ナムル〉

(材料：作りやすい分量)

- ほうれん草…… 1束
- もやし…… 1袋(200g)
- にんじん…… 1本
- A
  - こい口しょうゆ ……大さじ1・1/2
  - ごま油…… 大さじ1
  - トウバンジャン …… 小さじ1/2
  - にんにく…… 適量
  - いりごま(白)…… 適量
- ＊塩(ゆで塩) …… 適量

(作り方)

① ほうれん草は塩ゆでし、4cm幅に切る。もやしはさっとゆでる。にんじんは細切りにし、ゆでる。にんにくはすりおろす。

② ボウルにAの材料を合わせ、①を入れてあえる。

〔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。

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。

（編集：公益財団法人　大阪市学校給食協会）