

2 日(月)	④チキンレバーカツ、ケチャップ煮、キャベツときゅうりのサラダ、みかんゼリー チキンレバーカツ ①チキンレバー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℃) ケチャップ煮 ①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎをいため、じゃがいも、トマト、1人58ml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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ケチャップで味つけして煮、最後に三度豆を加えて煮る。 キャベツときゅうりのサラダ 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枚にキャベツは65人分程度、きゅうりは90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。 みかんゼリー ①みかんゼリーは1人1コずつである。 エネルギー 857kcal たんぱく質 30.8g 脂質 26.8g	赤 チキンレバーカツ 50(1コ) 黄 油 (菜種) 88 赤 豚 肉 13 黄 ジャがいも 52 大切り 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 26 いちよう 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅 緑 トマト(缶) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂 糖 0.4 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.04	トンカツソース 3.9 ケチャップ 5.2 チキンスープ 7 (水) (58) 緑 キャベツ 26 たんざく 緑 きゅうり 20 輪切り 黄 砂糖 1 塩 0.3 ワインビネガー 1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 みかんゼリー40(1コ) * 塩 0.5
3 日(火)	⑥牛井、とうがんのみそ汁、大福豆の煮もの、ヨーグルト 牛井 ①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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、糸こんにゃくをいため、1人39ml(とうがんのみそ汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。 とうがんのみそ汁 ①とうがんはかためにゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人208ml(39mlは牛井に使用)のだしをとり、とうがんを加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。 大福豆の煮ものA: 焼き物機 ①大福豆はミニパット(75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、うす口しょうゆを加え、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) 大福豆の煮ものB: 釜 ①大福豆は1人20mlの熱湯に、30分間ひたす。(ふたをする)②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うす口しょうゆを加えて煮る。(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 876kcal たんぱく質 33.2g 脂質 19.4g	赤 (牛 肉 46 料 理 酒 1.4 糸こんにゃく 20 荒切り 緑 たまねぎ 78 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 青 ね ぎ 7 斜め切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂 糖 2 み り ん 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 5.2 (だ し)(39)	赤 とうふ(冷) 20 緑 とう がん 52 たんざく 緑 オ ク ラ 7 小口切り 赤 赤 み そ 13 赤 白 み そ 5 赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 3.1 (水) (169) 赤 大 福 豆 8 黄 砂 糖 2.1 塩 0.1 うす口しょうゆ 0.4 A (水) (33) B (水) (20) 赤 ヨーグルト108(1コ)
4 日(水)	②豚肉と野菜の煮もの、チヂミ、もやしの甘酢あえ 豚肉と野菜の煮もの 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。たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、たけのこの順にいため、1人43mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、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、むき枝豆を加えて煮、水どきでんぷん(1人3mlの水でとく)でとろみをつける。 チヂミ ①鶏卵は別割りにし、ときほぐす。(割卵後、すみやかに加熱調理する)0.5gのごま油は温める。②焼き物機に入れる1回量のとき卵、1人12mlの水を混ぜ合わせ、更に小麦粉、でんぷん、0.2gのごま油、塩、うす口しょうゆ、かつおぶし、コチジャンを混ぜ、にら、にんじんを加えて混ぜる。③②の材料をごま油をひいたホテルパン(1枚に30人分程度)に流し入れ、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。④焼き上がれば、切り分けて配缶する。 もやしの甘酢あえ ①もやしは塩ゆでする。②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、あえる。 エネルギー 772kcal たんぱく質 34.2g 脂質 24.7g	赤 (豚 肉 39 料 理 酒 1.2 赤 あつあげ(冷) 26 緑 たまねぎ 46 大切り 緑 たけのこ(缶) 13 たんざく 緑 むき枝豆(冷) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂 糖 0.3 塩 0.2 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 4.2 中華スープの素 0.4 黄 でん ぷ ん 1.3 (水) (43) 赤 鶏 卵 10 (水) (12)	黄 小麦粉(薄力) 8 黄 でん ぷ ん 1 黄 ご ま 油 0.2 塩 0.1 うす口しょうゆ 1 赤 かつおぶし(粉末) 0.2 コチジャン 0.1 緑 に ら 3 1cm幅 緑 にんじん 3 細切り 黄 ご ま 油 0.5 緑 もやし(細) 39 荒切り 黄 砂糖 0.9 塩 0.2 酢 0.9 うす口しょうゆ 0.4 * 塩 0.5
5 日(木)	⑦夏野菜のカレーライス、焼きハンバーグ、きゅうりとコーンのサラダ、みかん(冷) 夏野菜のカレーライス ①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、セロリー、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、なす、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、1人111mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。 焼きハンバーグ ①ハンバーグは網なしホテルパン(1枚に30コ程度)にならべ、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。 きゅうりとコーンのサラダ ①きゅうりは塩ゆでする。コーンはゆでる。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①の材料にかけ、あえる。 みかん(冷) ①みかんは1人1コずつである。	赤 牛 肉 52 緑 かぼ ちゃ 52 角切り 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 な す 26 半 月 緑 トマト(缶) 13 緑 ピー マ ン 7 大切り 緑 セ ロ リ ー 4 小口切り 緑 にん に く 0.7 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.1	(水) (111) 赤 ハンバーグ60(1コ) 緑 きゅうり 33 輪切り 緑 コーン(冷) 7 黄 砂糖 0.8 塩 0.1 ワインビネガー 0.5 うす口しょうゆ 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.3 緑 みかん(冷)100(1コ)

6日(金) 米飯・牛乳	⑩ゴーヤチャンプルー、すまし汁、あつあげのみそだれかけ ゴーヤチャンプルー ①にがうりは塩で下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つけする。④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。 すまし汁 ①たけのこはゆでる。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、鶏肉、にんじん、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、最後にだいこん葉を加えて煮る。あつあげのみそだれかけ 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赤みそ、砂糖、こい口しょうゆ、1人2.6mlの水を合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。 エネルギー 738kcal たんぱく質 31.3g 脂質 18.7g	赤 豚 肉 39 緑 もやし(細) 26 荒切り 緑 にがうり 10 半月 塩 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.1 こい口しょうゆ 1.3 赤 かつおぶし1(1袋) 赤 鶏 肉(小) 13 緑 キャベツ 46 たんざく 緑 たけのこ(缶) 13 細切り 緑 にんじん 13 細切り	緑 だいこん葉(乾) 1.3 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) 赤 あつあげ(冷) 46 赤 赤 み そ 2.6 黄 砂 糖 2.3 こい口しょうゆ 0.4 (水) (2.6)
9日(月) 米飯・牛乳	⑧豚肉とピーマンのしょうが焼き、かぼちゃのみそ汁、三度豆のごまあえ 豚肉とピーマンのしょうが焼き ①豚肉、たまねぎ、ピーマンはしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。②①の材料を網なしホテルパン（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。 かぼちゃのみそ汁 ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。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、最後にわかめを加えて煮る。三度豆のごまあえ ①いりごまはいる。②三度豆は塩ゆでする。③練りごま、砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時に三度豆にかけ、いりごまをふり、あえる。 エネルギー 765kcal たんぱく質 30.3g 脂質 18.6g	赤 豚 肉 52 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 ピーマン 7 細切り 緑 しょうが 1.3 黄 砂 糖 0.7 料理酒 1.6 みりん 0.7 こい口しょうゆ 4.9 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 かぼちゃ 39 角切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅	赤 乾燥わかめ 0.7 赤 赤 み そ 1.3 赤 白 み そ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 三度豆(冷) 33 3cm幅 黄 練りごま 0.7 黄 砂 糖 0.8 こい口しょうゆ 1.7 黄 いりごま(白) 0.3 * 塩 0.5
10日(火) パン・牛乳	③パエリア、ウインナーとキャベツのスープ、オレンジ パエリア ①いかはゆでる。米は湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、赤ピーマン、三度豆の順にいためる。③いたまれば、いか、トマト、1人6mlの湯、チキンスープ、①の米を加えて煮、塩、カレー粉で味つけし、ミニバット（1クラスの数人分、ふたあり）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。ウインナーとキャベツのスープ ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。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 739kcal たんぱく質 30.1g 脂質 21.6g	赤 鶏 肉(極小) 20 赤 いか(たんざく) 10 黄 精白米(無洗米) 10 緑 たまねぎ 15 細切り 緑 赤ピーマン 5 細切り 緑 トマト(缶) 4 緑 三度豆(冷) 3 小口切り 緑 にんにく 0.2 みじん切り 黄 オリーブ油 0.3 料理用ワイン(白) 1 塩 0.2 カレー粉 0.1 チキンスープ 2	(水) (6) 赤 ウインナー(カット) 20 黄 じゃがいも 26 ひょうし木 緑 キャベツ 46 たんざく 緑 にんじん 20 細切り 緑 グリーンピース(冷) 7 塩 0.9 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 オレンジ 49 1/4切り
11日(水) 米飯・牛乳	⑫鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き、五目汁、切り干しだいこんのゆずの香あえ 鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き ①鶏肉は料理酒、塩、こい口しょうゆ、マヨネーズを合わせて下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン（1枚に25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。五目汁 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、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、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。切り干しだいこんのゆずの香あえ ①切り干しだいこんは十分にもみ洗した後、ぬるま湯につけてもどす。②きゅうり、切り干しだいこんは各々塩ゆでする。③砂糖、塩、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 729kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.2g	赤 鶏肉(もも皮無大) 65 料理酒 2 塩 0.1 こい口しょうゆ 2 黄 マヨネーズ 6.5 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 キャベツ 26 たんざく 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 青ねぎ 7 小口切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅	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 きゅうり 15 細切り 緑 切り干しだいこん 4 荒切り 黄 砂 糖 1.1 塩 0.2 酢 0.7 うす口しょうゆ 0.6 緑 ゆず(果汁) 0.7

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

12日(木)	①かぼちゃのミートグラタン、スープ、すいか かぼちゃのミートグラタン ①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。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、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、1人6.5mlの水を加えて煮る。③煮上がれば、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し、小麦粉を加え、ミニバット(1つに30人分程度まで、ふたなし)に入れ、パン粉をふり、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。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、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。 すいか ①すいかは1人1/64切ずつである。 エネルギー 754kcal たんぱく質 32.3g 脂質 20.6g	赤 牛 挽 肉 13 赤 豚 挽 肉 13 緑 か ぼ ち ゃ 39 角 切 り 緑 た ま ね ぎ 26 細 切 り 緑 に ん に く 0.1 み じ ん 切 り 黄 サラダ油(綿実) 1.3 料理用ワイン(白) 1.3 塩 0.1 こ しょう 0.04 ケチャップ 8 トマトピューレ 6.5 ウスターソース 1.3 黄 小麦粉(薄力) 2.6 黄 パ ン 粉 1.3	(水) (6.5) 赤 鶏 肉(小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 緑 キ ャ ベ ツ 46 色 紙 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 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 す い か 94 1/64切り
13日(金)	①豚肉の香味あげ、みそ汁、きゅうりの甘酢づけ 豚肉の香味あげ ①豚肉はしょうが汁、料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。②豚肉のつけ汁をきり、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。 みそ汁 ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。きゅうりの甘酢づけ 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、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、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 813kcal たんぱく質 32.3g 脂質 22.2g	赤 豚 肉(角) 60 緑 しょうが 1.5 料理酒 1.8 こい口しょうゆ 1.8 黄 でんぶん 12 黄 油(菜種) 63 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 キ ャ ベ ツ 26 たんざく 緑 も や し (細) 20 荒 切 り 緑 に ん じ ん 13 細 切 り 緑 え の き た け 13 3cm 幅 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 2.5 (水) (169) 緑 き ゆ う り 39 輪 切 り 黄 砂糖 0.9 塩 0.1 酢 1.3 うす口しょうゆ 0.7 * 塩 0.5
17日(火)	⑨豚肉とじゃがいもの煮もの、オクラの梅風味、ツナっ葉いため、ソフト黒豆 豚肉とじゃがいもの煮もの ①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、豚肉、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、砂糖、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。オクラの梅風味 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梅肉、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。 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。ソフト黒豆 ①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 754kcal たんぱく質 29.3g 脂質 16.7g	赤 豚 肉 39 料理酒 1.2 黄 じゃがいも 52 大 切 り つなこんにゃく 20 緑 た ま ね ぎ 39 大 切 り 緑 に ん じ ん 20 い ち ょ う 緑 三 度 豆 (冷) 13 3cm 幅 黄 砂 糖 1.3 塩 0.3 うす口しょうゆ 3.3 こい口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52)	緑 オ ク ラ 26 3cm 幅 緑 梅 肉 0.4 黄 砂糖 0.3 酢 0.1 うす口しょうゆ 0.7 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) 赤 ソフト黒豆 8(1袋)
18日(水)	⑤◆シーフードトマトスパゲッティ(えび)、グリーンアスパラガスとコーンのサラダ、はっ酵乳 シーフードトマトスパゲッティ ①えびはゆで、ワインで下味をつける。ツナは十分に油をきる。スパゲッティはかために塩ゆでし、オリーブ油をかける。②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加えてにんにくを香りよくいため、たまねぎ、トマト、ツナの順にいためる。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、うす口しょうゆで味つけし、グリーンピース、パジルを加えていため、「えび除去食」の分をとる。最後にえびを加えていためる。グリーンアスパラガスとコーンのサラダ ①グリーンアスパラガスは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にグリーンアスパラガスは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、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。 はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 694kcal たんぱく質 29.4g 脂質 22.2g	赤 え び(小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 赤 ツナ(油漬缶フレーク) 13 赤 ベ ー コ ン 7 小 口 切 り 黄 スパゲッティ 39 黄 オリーブ油 1.2 緑 た ま ね ぎ 65 細 切 り 緑 ト マ ト 26 い ち ょ う 緑 グリンピース(冷) 7 緑 に ん に く 0.7 み じ ん 切 り パ ジ ル 0.01	塩 0.6 こしょう(粗挽) 0.04 うす口しょうゆ 3.9 緑 グリーンアスパラガス 33 3cm 幅 緑 コ ー ン (冷) 7 黄 砂糖 0.8 塩 0.2 ワインビネガー 1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 はっ酵乳 70(1本)

19日(木)	⑬さけのつけ焼き、みそ汁、とうがんの煮もの、焼きのり		赤 さ け(角) 60		赤 だしこんぶ 0.7	
	さけのつけ焼き ①さけは料理酒、砂糖、こい口しょうゆで下味をつける。		料 理 酒 1.8		赤 けずりぶし 2.8	
米飯・牛乳	②さけ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。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187ml（18mlはとうがんの煮ものに使用）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、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。とうがんの煮もの ①とうがんはかためにゆでる。②1人18mlのだし（みそ汁の一部を使用）に、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、とうがんを加えて煮、しょうが汁、みりん、塩、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぶん（1人1mlの水でとく）でとろみをつける。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。		黄 砂 糖 1.5		(水) (169)	
			こい口しょうゆ 3		赤 鶏 肉(極小) 13	
			赤 とうふ(冷) 26		緑 と う が ん 65 大 切 り	
			赤 う す あ げ 7 たんざく		緑・し ょう が 0.7	
			緑 た ま ね ぎ 26 細 切 り		み り ん 0.7	
			緑 キ ャ ベ ヅ 20 たんざく		塩 0.1	
			緑 に ん じ ん 13 細 切 り		うす口しょうゆ 1.6	
			緑 オ ク ラ 7 小口切り		黄 で ん ぶ ん 0.7	
			赤 赤 み そ 14		(だ し)(18)	
			赤 白 み そ 3		赤 焼きのり1.25(1袋)	
エネルギー 747kcal たんぱく質 35.8g 脂質 15.6g						

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 43kcal 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。

学校給食における食物アレルギーの対応について

学校給食における食物アレルギーの対応は、調理の最終段階で、アレルゲンとなる食品（卵・うずら卵・粉末チーズ・えび・小麦製品）を加える前に取り分けて提供する除去食、パン・米飯・飲用牛乳・副食の停止、弁当持参等があります。学校調理方式に移行した中学校においても、小学校と同様の対応を行っています。7月の除去食は、5番の「シーフードトマトスパゲッティ（えび）」です。

また、より充実した食物アレルギー対応を進める取り組みのひとつとして、8月、9月、10月を「食物アレルギー対応サポート月間」としています。小麦粉の代わりに米粉を使用したカレールウの素を使ったカレーライス、上新粉を使ったハヤシライスやクリームシチュー、卵を使用しないマヨネーズ風味のノンエッグドレッシングを使用した献立が登場する予定です。

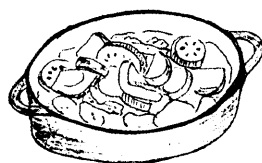


ーラタトゥイユー

フランス南部の郷土料理で「夏野菜の煮込み」のことをいいます。パンと一緒に食べたり、パスタソースとして食べたりします。うま味を出すためにベーコンなどの肉類を入れたり、セロリー、鷹の爪などを香りづけに使ったりします。

夏野菜には、夏に不足しがちなカリウムやビタミンが豊富に含まれています。カラフルなラタトゥイユで夏バテを予防しましょう。冷やして食べてもおいしいです。

〈ラタトゥイユ〉



（材料：作りやすい分量）

ベーコン…………… 4枚
 トマト…………… 3個
 なす…………… 2本
 ズッキーニ…………… 1本
 たまねぎ…………… 中1個
 パプリカ(赤)…………… 1個
 パプリカ(黄)…………… 1個
 にんにく…………… 1かけ
 鷹の爪…………… 1本
 オリーブ油 …… 大さじ3
 ローレル…………… 1枚
 塩…………… 小さじ1
 こしょう…………… 少々

（作り方）

- ① ベーコンは1cm幅に切る。トマトは湯むきし、一口大に切る。なすは一口大に切り、水にさらしてあくをぬく。ズッキーニは一口大、たまねぎは角切り、パプリカは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにく、鷹の爪を入れ、弱火で加熱する。
- ③ にんにくの香りがしてきたら、ベーコン、たまねぎ、パプリカ、ズッキーニ、なすの順にいためる。
- ④ 半ば火が通ったら、トマトを入れさらにいためる。水分が出てきたらローレルを加え、中火で煮る。
- ⑤ 煮立ったらふたをして弱火で15分ほど煮る。塩、こしょうで味つけし、中火でほぼ水分がなくなるまで煮る。

〔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。