

3日(月) 米飯・牛乳	⑤さけのしょうゆ風味焼き、五目汁、高野どうふのいり煮 さけのしょうゆ風味焼き ①さけは料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。②さけは網を敷いたホテルパン(1枚に30切程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。五目汁 ①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人208ml(39mlは高野どうふのいり煮に使用)のだしをとり、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、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。 高野どうふのいり煮 ①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、豚挽肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、1人39ml(五目汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うす口しょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。 エネルギー 724kcal たんぱく質 36.1g 脂質 15.5g	赤 さけ 60 料理酒 1.8 こい口しょうゆ 3.6 緑 キャベツ 46 たまねぎ 26 たけのこ(缶) 13 青ねぎ 7 えのきたけ 13 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.8 けずりぶし 3.1 たんざく 細切り 細切り 細切り 小口切り 3cm幅	(水) (169) 赤 豚挽肉 13 赤 高野どうふ(粉末) 8 緑 にんじん 7 緑 グリーンピース(冷) 4 赤 ひじき 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.1 黄 砂糖 1.2 塩 0.1 うす口しょうゆ 2.1 (だし)(39)
4日(火) パン・牛乳 ※ (米粉使用)	⑦※豆乳マカロニグラタン[米粉]、トマトスープ、みかん(冷) 豆乳マカロニグラタン[米粉] ①鶏肉はワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。上新粉と豆乳を合わせる。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、しめじをいため、塩、こしょうで味つけし、①の豆乳を加える。最後にグリーンピース、マカロニを加え、ミニバット(1つに30人分程度まで、ふたなし)に入れ、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。トマトスープ ①豚肉はワインで下味をつける。②オリーブ油を熱し、にんにく、セロリーを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、トマト、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターソースで味つけする。みかん(冷) ①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 776kcal たんぱく質 34.9g 脂質 21.9g	赤 鶏肉(小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 黄 マカロニ(米粉) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.3 緑 たまねぎ 26 しめじ 13 グリーンピース(冷) 4 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.03 黄 上新粉 5 赤 豆乳 43 赤 豚肉 26 料理用ワイン(白) 0.8 細切り 一口大	緑 キャベツ 39 緑 トマト(缶) 20 緑 にんじん 13 緑 セロリー 4 緑 にんにく 0.4 黄 オリーブ油 0.7 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.01 ウスターソース 2.6 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 みかん(冷) 100 たんざく 細切り 小口切り みじん切り (1コ)
5日(水) 米飯・牛乳 ◆ (個別対応献立) (卵)	⑭◆親子丼(卵)、とうがんのすまし汁、金時豆の煮もの 親子丼 ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) 鶏肉は料理酒で下味をつける。②1人52ml(とうがんのすまし汁の一部を使用)のだしに、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。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し、青ねぎを加えて煮、卵除去食の分をとり。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。とうがんのすまし汁 ①うすあけは熱湯をかけ油ぬきする。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221ml(52mlは親子丼に使用)のだしをとり、うすあけ、とうがんを加えて煮る。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する。 金時豆の煮ものA: 焼き物機 ①金時豆はミニバット(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、こい口しょうゆを加え、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) 金時豆の煮ものB: 釜 ①金時豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こい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) エネルギー 779kcal たんぱく質 33.1g 脂質 17.9g	赤 鶏卵(液卵) 52 赤 鶏肉(小) 39 料理酒 1.2 緑 たまねぎ 78 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 黄 砂糖 1.3 みりん 0.7 塩 0.5 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 3.9 (だし)(52) 赤 うすあけ 7 たんざく 細切り 細切り 斜め切り	緑 とうがん 52 緑 えのきたけ 13 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.9 赤 けずりぶし 3.3 (水) (169) 赤 金時豆 8 黄 砂糖 3.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 1.3 A(水) (33) B(水) (20) たんざく 3cm幅
6日(木) 米飯・牛乳	⑫マーボーなす、もやしのごま酢あえ、枝豆 マーボーなす ①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、ゆでる。たけのこはゆでる。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、ピーマン、たけのこの順にいため、1人23mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、なすを加えて煮、水どきでんぷん(1人3mlの水でとく)でとろみをつける。もやしのごま酢あえ 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すりごま、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、配食時にもやしにかけ、あえる。 枝豆A: 焼き物機 ①枝豆は0.2g(ゆで塩の一部を使用)の塩で下味をつける。②枝豆は穴あきホテルパン(1枚に100人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。枝豆B: 釜 ①枝豆は塩ゆでする。(沸とう後10分間) エネルギー 748kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.3g	赤 牛挽肉 33 赤 豚挽肉 26 緑 なす 46 緑 たまねぎ 39 緑 たけのこ(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 緑 しょうが 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 トウバンジャン 0.1 塩 0.1 半月 細切り 細切り 細切り 細切り みじん切り	こい口しょうゆ 3.9 赤 赤みそ 3.9 黄 でんぷん 1.3 (水) (23) 緑 もやし(細) 39 黄 すりごま(白) 0.7 黄 砂糖 1 酢 1 こい口しょうゆ 2.1 黄 ごま油 0.4 緑 枝豆(冷) 30 荒切り
7日(金) 1/2パン・牛乳	①焼きそば、きゅうりの甘酢づけ、洋なし(缶) 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、いかの順にいためる。③いたまれば、中華めんを加えて更にいため、塩、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。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、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。洋なし(缶) ①洋なしは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 701kcal たんぱく質 31.9g 脂質 18.6g	赤 豚肉 39 料理酒 1.2 赤 いか(たんざく) 20 料理酒 0.7 黄 中華めん 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 キャベツ 52 緑 たまねぎ 39 緑 ピーマン 20 緑 にんじん 13 黄 サラダ油(綿実) 1 たんざく 細切り 細切り 細切り	塩 0.2 こしょう 0.04 トンカツソース 9 ウスターソース 5 赤 きざみのり 0.8 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.8 酢 1.2 うす口しょうゆ 1.6 緑 洋なし(カット缶) 100 (1袋) 輪切り

10日(月)	②イタリアンスパゲッティ、グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ、はっ酵乳 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、ウスターソースで味つけする。グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ ①グリーンアスパラガスは塩ゆでする。キャベツはゆです。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60人分程度、キャベツは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。はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 777kcal たんぱく質 31.6g 脂質 25.7g	赤 豚 肉 26 赤 ウインナー(カット) 26 黄 (スパゲッティ 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 たまねぎ 65 細切り 緑 にんじん 26 細切り 緑 ピーマン 20 細切り 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.3 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 緑 グリーンアスパラガス(筒) 26 2cm幅 緑 キャベツ 26 たんざく 黄 砂糖 1.3 塩 0.3 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)
11日(火)	①※大豆入りキーマカレー[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) 大豆入りキーマカレー[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、大豆の順にいためる。②いたまれば、塩、ケチャップ、カレールウの素（1人12mlのぬるま湯でとく）、こい口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピー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のカレーをかける。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。②ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。 ぶどう(巨峰) ①ぶどうは1人6粒ずつである。 エネルギー 819kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.3g	赤 牛挽肉 20 赤 豚挽肉 20 赤 大豆(ひきわり) 20 緑 たまねぎ 78 細切り 緑 にんじん 20 細切り 緑 グリンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.7 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 カレー粉 0.3	塩 0.7 ケチャップ 2.6 カレールウの素(米粉) 8 こい口しょうゆ 0.8 (水) (12) 緑 キャベツ 26 たんざく 緑 きゅうり 13 輪切り 黄 ノンエッグドレッシング 8 (1袋) 緑 ぶどう(巨峰) 101 (6粒)
12日(水)	④鶏肉のからあげ、とうがんの中華スープ、切り干しだいこんの辛みづけ 鶏肉のからあげ ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。 とうがんの中華スープ ①とうがんはかためにゆです。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじん、たまねぎ、とうがんの順に加えて煮る。③煮上がれば、ハムを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。切り干しだいこんの辛みづけ 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180人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。切り干しだいこんは十分にもみ洗した後に、ぬるま湯につけてもどし、ゆです。②すりごま、砂糖、酢、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①の材料を加えてつけ、十分味を含ませる。 エネルギー 875kcal たんぱく質 32.8g 脂質 36.0g	赤 鶏肉(もも皮付大) 65 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 みじん切り 塩 0.4 こしょう 0.03 黄 でんぶん 13 黄 油(菜種) 70 赤 ハム 13 細切り 緑 とうがん 52 たんざく 緑 たまねぎ 20 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 にら 7 1cm幅	塩 0.7 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.6 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 きゅうり 10 輪切り 緑 切り干しだいこん 4 荒切り 黄 すりごま(白) 0.5 黄 砂糖 0.9 酢 1.6 うす口しょうゆ 1.9 黄 ラー油 0.02
13日(木)	③豚肉の甘辛焼き、みそ汁、オクラのおかかいため 豚肉の甘辛焼き ①豚肉、たまねぎ、ピーマンは、砂糖、塩、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℃、13分間、焼き物機で焼く。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169mlのだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけ、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。オクラのおかかいため ①サラダ油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、こい口しょうゆで味つけし、1人1.3mlの湯を加え、最後にかつおぶしを加えていためる。 エネルギー 725kcal たんぱく質 29.8g 脂質 16.2g	赤 豚 肉 52 緑 たまねぎ 20 細切り 緑 ピーマン 7 細切り 黄 砂糖 1.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 3.6 赤 とうふ(冷) 20 緑 キャベツ 39 たんざく 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 オクラ 26 3cm幅 黄 サラダ油(綿実) 0.4 みりん 2 こい口しょうゆ 1 赤 かつおぶし(粉末) 0.7 (水) (1.3)
14日(金)	⑩さごしの塩焼き、じゃがいもと一口がんもの煮もの、キャベツのおひたし 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。じゃがいもと一口がんもの煮もの ①つなこんにゃくはゆです。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。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、一口がんもを加え、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て煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。キャベツのおひたし ①キャベツは塩ゆです。②砂糖、こい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 796kcal たんぱく質 35.4g 脂質 20.1g	赤 さごし 60 (1切) 料理酒 1.8 塩 0.6 赤 鶏肉(小) 13 黄 じゃがいも 39 一口大 つなこんにゃく 26 赤 一口がんも 26 緑 たまねぎ 46 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅	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 キャベツ 39 たんざく 黄 砂糖 0.5 こい口しょうゆ 1.8

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

18日(火)	⑤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 フランクフルトのケチャップソース 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4mlの水を合わせて煮、水どきでんぶん(1人0.2mlの水でとく)でとろみをつけ、配缶時にフランクフルトにかける。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。 焼きかぼちゃ 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。 エネルギー 805kcal たんぱく質 32.9g 脂質 28.4g	赤 フランクフルト(組焼) 50 (1本) ケチャップ 3.8 デミグラスソース 2.5 ウスターソース 0.6 (水) (4) 黄 でんぶん 0.1 赤 (鶏肉(小)) 26 料理用ワイン(白) 0.8 緑 キャベツ 39 たんざく 緑 たまねぎ 26 細切り	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 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 かぼちゃ 52 大切り 塩 0.1
19日(水)	⑧肉じゃが、焼きなすのみそだれかけ、あつさりきゅうり 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39ml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、こい口しょうゆで味つけて煮含め、最後にグリーンピースを加えて煮る。 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35人分程度)に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、8分間、焼き物機で焼く。③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。 エネルギー 762kcal たんぱく質 26.7g 脂質 17.9g	赤 (牛肉 52 料理酒 1.6 黄 じゃがいも 65 大切り 糸こんにゃく 20 荒切り 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 グリンピース(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 1.3 みりん 0.7 塩 0.1 うす口しょうゆ 3.9	こい口しょうゆ 3.9 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39) 緑 なす 39 半丁 黄 サラダ油(綿実) 1 赤 赤みそ 1.6 黄 砂糖 1 こい口しょうゆ 0.4 (水) (2.6) 緑 きゅうり 39 輪切り 塩 0.2
20日(木)	⑥あげぎョーザ、◆中華煮(うずら卵)、和なし(缶) あげぎョーザ ①ぎ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℃) 中華煮 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。チンゲンサイはゆでる。②ごま油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、1人43mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、水どきでんぶん(1人3mlの水でとく)でとろみをつける。和なし(缶) ①和なしは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 927kcal たんぱく質 32.2g 脂質 33.2g	赤 肉ぎョーザ 60 (3コ) 黄 油(菜種) 42 赤 (鶏肉(小)) 26 料理酒 0.8 赤 うずら卵(水煮) 22 緑 キャベツ 39 大切り 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 チンゲンサイ 26 たんざく 緑 にんじん 26 いちよう	黄 ごま油 0.7 黄 砂糖 0.3 塩 0.6 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 2.9 中華スープの素 0.3 黄 でんぶん 1.3 (水) (43) 緑 和なし(カット缶) 100
21日(金)	特⑩鶏肉とさといもの煮もの、豚肉とキャベツのいためもの、みたらしだんご 鶏肉とさといもの煮もの ①鶏肉は料理酒で下味をつける。さといものはさつとゆで、ぬめりをとる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、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。 豚肉とキャベツのいためもの ①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にキャベツをいためる。③いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つけする。みたらしだんご ①砂糖、こい口しょうゆ、1人9.1mlの水を合わせて煮、水どきでんぶん(1人0.6mlの水でとく)でとろみをつける。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80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。 エネルギー 813kcal たんぱく質 30.6g 脂質 16.6g	赤 (鶏肉(小)) 26 料理酒 0.8 黄 さといも 39 一口大 赤 あつあげ(冷) 33 緑 たまねぎ 52 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 むき枝豆(冷) 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 1.2	(水) (52) 赤 (豚肉) 20 緑 (しょうが) 0.7 緑 キャベツ 39 たんざく 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こい口しょうゆ 0.5 黄 白玉だんご 35 黄 砂糖 3.3 こい口しょうゆ 0.9 (水) (9.1) 黄 でんぶん 0.3
25日(火)	⑨プルコギ、トック、もやしの甘酢あえ プルコギ 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。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。トック ①たけのこはゆでる。しいたけはもどす。②1人152mlの湯(しいたけのもどし汁も使用)、チキンスープを煮上げ、にんじん、たけのこ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、トックを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。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 767kcal たんぱく質 27.6g 脂質 17.5g	赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 ピーマン 13 細切り 緑 (しょうが) 1.3 緑 にんにく 0.3 黄 砂糖 1.7 こい口しょうゆ 4.9 コチジャン 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 いりごま(白) 0.7 黄 すりごま(白) 0.7 黄 トック 26 緑 たけのこ(缶) 13 細切り	緑 にんじん 13 細切り 緑 にら 7 1cm幅 緑 しいたけ 1.3 細切り 塩 0.7 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.6 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 もやし(細) 39 荒切り 黄 砂糖 1.2 塩 0.2 酢 1.6 うす口しょうゆ 0.7

26日(水)	③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、ぶどう(巨峰)	赤 鶏肉(小) 46	うす口しょうゆ 1.8	
パン・牛乳	鶏肉とてば豆のスープ煮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)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、キャベツの順にいため、1人99mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、てば豆、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、最後にパセリを加えて煮る。	料理用ワイン(白) 1.4	チキンスープ 5	
	じゃがいもとトマトのチーズ焼き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。ぶどう(巨峰)①ぶどうは1人6粒ずつである。	赤 てば豆 7	(水) (99)	
	エネルギー 773kcal たんぱく質 33.8g 脂質 20.3g	緑 キャベツ 52	赤 ベーコン 5	小口切り
		緑 たまねぎ 39	黄 ジャがいも 35	たんざく
		緑 にんじん 26	塩 0.2	
		緑 パセリ 0.7	こしょう 0.01	
		緑 マッシュルーム(水煮) 13	緑 トマト 15	いちよう
		黄 サラダ油(綿実) 0.7	赤 チーズ(細切り) 4	
		塩 0.3	緑 ぶどう(巨峰) 101	(6粒)
		こしょう 0.03		
27日(木)	⑩※ビーフカレーライス[米粉]、※一口ヒレカツ[米粉]、きゅうりのピクルス、白桃(カット缶)	赤 牛肉 52	(水) (130)	
米飯・牛乳	ビーフカレーライス[米粉]①サラダ油を熱し、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、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。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリー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。一口ヒレカツ[米粉]①一口ヒレ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℃)	黄 ジャがいも 52	赤 一口ヒレカツ(米粉) 30	(1コ)
※	きゅうりのピクルス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。白桃(カット缶)①白桃は1人1/30缶ずつである。	緑 たまねぎ 52	黄 油(菜種) 55	
(米粉使用)	エネルギー 925kcal たんぱく質 31.7g 脂質 25.7g	緑 にんじん 26	緑 きゅうり 33	輪切り
		緑 グリンピース(冷) 7	黄 砂糖 1	
		緑 にんにく 0.7	塩 0.2	
		黄 サラダ油(綿実) 0.7	ワインビネガー 1	
		塩 0.7	うす口しょうゆ 0.3	
		ローレル 0.01		
		カレールウの素(米粉) 16	緑 白桃(カット缶) 100	
28日(金)	⑦たこのやわらか煮、みそ汁、野菜いため、焼きのり	赤 たこ(大) 46	赤 白みそ 3	
米飯・牛乳	たこのやわらか煮①たこ、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆを合わせて、ミニバット(50人分程度、ふたあり)に入れ、蒸しモード、90分間、焼き物機で煮る。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、にんじん、たまねぎ、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。野菜いため①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、うす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。	黄 砂糖 0.8	赤 だしこんぶ 0.7	
	エネルギー 732kcal たんぱく質 31.9g 脂質 14.1g	料理酒 1.2	赤 けずりぶし 2.5	
		みりん 1.6	(水) (169)	
		こい口しょうゆ 1.8	赤 豚肉 13	
			緑 もやし(細) 26	荒切り
			緑 ピーマン 13	細切り
			黄 サラダ油(綿実) 0.4	
			塩 0.2	
			うす口しょうゆ 0.7	
			赤 焼きのり 1.25	(1袋)

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

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。

一 蒸し鶏 一

鶏肉はいろいろな部位に分けられます。むね肉は、脂肪が少なく味にくせがないので何にでも合わせやすいです。もも肉は、脂肪が多く赤身でこくがあります。ささみは、むね肉に近い部位で、低脂肪で淡白です。形が笹の葉に似ていることから名づけられました。蒸し鶏にはむね肉やささみが向いています。

〈蒸し鶏〉



(材料：作りやすい分量)

鶏肉(むね)…………… 2枚

しょうが…………… 少々

A 料理酒…………… 50ml

水…………… 50ml

(作り方)

① しょうがはうす切りにする。

② 鶏肉は、切らずにフライパンに重ならないようにならべ、Aを加えてふたをし、強火で加熱する。

③ 煮立ってきたら、弱火にし、両面を約5分ずつ蒸し煮にする。

④ 火を止めて、そのまま15～20分程度置き、余熱で中まで火を通す。しばらく汁につけたまま、粗熱をとる。

⑤ 使用する時は身をほぐし、料理法に合わせて味つけする。

〔大阪市栄養教職員研究会〕

【食物アレルギー対応サポート月間】

※7番の豆乳マカロニグラタンに使用のマカロニは米粉を原材料とし、小麦粉は使用していません。とろみは上新粉を使用し、小麦粉は使用していません。

※10番、11番に使用のカレールウの素は米粉を原材料とし、小麦粉は使用していません。

※10番の一口ヒレカツに使用のパン粉は米粉を原材料とし、小麦粉は使用していません。

※11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。

◆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(主にエネルギーになる食品)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類。2.赤(主に体の組織をつくる食品)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類。3.緑(主に体の調子を整える食品)…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)