

1日(月)	⑧はくさいのクリーム煮、あつあげのごまじょうゆかけ、豚肉と三度豆のオイスターソースいため はくさいのクリーム煮 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、 1人42mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、はくさい、しいたけを加えて煮、 塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、チンゲンサイを加えて煮、最後に 牛乳、クリームを加えて煮、水ときでんぶん(1人4mlの水でとく)でとろみ をつける。あつあげのごまじょうゆかけ ①いりごまはいる。②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。③砂糖、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、配食時にあつあげにかける。 豚肉と三度豆のオイスターソースいため ①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。 更に三度豆をいため、こい口しょうゆ、オイスターソースで味つける。 エネルギー 765kcal たんぱく質 35.7g 脂質 25.2g	赤 鶏肉(小) 39 緑 料理酒 1.2 緑 はくさい 52 緑 たまねぎ 26 緑 チンゲンサイ 26 緑 にんじん 20 緑 しいたけ 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 1 こしょう(白) 0.03 うす口しょうゆ 0.7 赤 牛乳 13 黄 クリーム 2.6	黄 でんぶん 2 (水) (42) 赤 あつあげ(冷) 46 黄 砂糖 1.3 黄 こい口しょうゆ 2.6 黄 ごま油 0.4 黄 いりごま(白) 0.4 赤 豚肉 13 緑 三度豆(冷) 26 黄 サラダ油(綿実) 0.4 こい口しょうゆ 1.3 オイスターソース 1	2cm幅
2日(火)	⑬※ボークカレーライス[米粉]、◎キャベツのサラダ[ノンエッグドレッシング]、りんご ボークカレーライス[米粉] ①サラダ油を熱し、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、ウスターソース、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。キャベツのサラダ[ノンエッグドレッシング] 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45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。りんご ①りんごは1人1/4切ずつである。 エネルギー 797kcal たんぱく質 27.5g 脂質 15.9g	赤 豚肉(角) 46 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(冷) 7 緑 セロリー 7 緑 にんにく 0.4 黄 サラダ油(綿実) 0.7	塩 0.7 ローレル 0.01 ウスターソース 1.3 カレールウの素(米粉) 16 (水) (130) 緑 キャベツ 39 黄 ノンエッグドレッシング 8 緑 りんご 69	色紙 (1袋) 1/4切り
3日(水)	②もずくと豚ひき肉のジューシー、みそ汁、焼きかぼちゃの甘みつけ もずくと豚ひき肉のジューシー ①もずくは流水解凍する。切りこんぶはさ つと洗い、ひたる程度の水につける。②サラダ油を熱し、豚挽肉をいため、料理 酒をかける。更ににんじん、もずくの順にいため、切りこんぶ、1人13ml(こ んぶのつけ汁も使用)の湯、豚骨スープを加えて煮る。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、むき枝豆を加えて 煮る。④A: ③の具をご飯に混ぜ合わせる。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。(A: 自校炊飯機、B: 委託炊飯機) みそ汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、鶏肉、たまねぎ、 じゃがいもの順に加えて煮る。②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。焼きかぼちゃの甘みつけ 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。②1人2.6ml の水、砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、配食時にかぼちゃにかける。 エネルギー 716kcal たんぱく質 26.9g 脂質 13.6g	赤 豚挽肉 20 緑 にんじん 13 赤 むき枝豆(冷) 7 赤 もずく(冷) 13 赤 切りこんぶ(細) 0.7 黄 サラダ油(綿実) 1 黄 料理酒 0.4 黄 砂糖 1 黄 みりん 0.7 塩 0.1 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 2.6 豚骨スープ 7 (水) (13) 赤 鶏肉(小) 20	黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 青ねぎ 7 緑 しめじ 13 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 かぼちゃ 52 黄 砂糖 4 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.1 (水) (2.6)	ひょうし木 細切り 小口切り 一口大 大切り
4日(木)	③タンタンめん、キャベツの甘酢づけ、さくらんぼ(缶) タンタンめん ①中華めんはかためにゆで、さつと水にさらす。チンゲンサイはゆ でる。砂糖、こい口しょうゆ、テンメンジャン、赤みそを混ぜる。②ごま油を を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいた め、①の調味液で味つける。③1人160mlの湯、豚骨スープを煮上げ、にんじん、 もやしの順に加えて煮、塩、こしょう、こい口しょうゆで味つけし、最後に中華 めん、チンゲンサイ、すりごま、ラー油を加えて煮る。④配食時に③のめんを盛 りつけた上に、②の具をのせる。キャベツの甘酢づけ 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、酢を合わせて煮、熱いうちにキャベツを加えてつけ、 十分味を含ませる。さくらんぼ(缶) ①さくらんぼは1人1/40缶ずつである。 エネルギー 790kcal たんぱく質 32.6g 脂質 22.5g	黄 中華めん(標準めん) 20 緑 チンゲンサイ 26 緑 もやし(細) 20 緑 にんじん 13 塩 0.6 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 3.3 黄 すりごま(白) 0.7 黄 ラー油 0.01 豚骨スープ 9 (水) (160) 赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 20	緑 白ねぎ 13 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 砂糖 1.3 黄 こい口しょうゆ 0.7 黄 テンメンジャン 2.6 赤 赤みそ 1.3 緑 キャベツ 46 黄 砂糖 1.3 塩 0.2 酢 1.3 緑 さくらんぼ(缶) 40	小口切り みじん切り みじん切り たんざく
5日(金)	⑭豚肉のねぎじょうゆ焼き、ふきよせ煮、ツナ大豆そぼろ 豚肉のねぎじょうゆ焼き ①豚肉、白ねぎは料理酒、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220℃、15分間、焼き物機で焼く。 ふきよせ煮 ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。こんにやくはゆでる。れん こんはさつと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、に んじん、れんこん、たまねぎ、こんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上 がれば、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。ツナ大豆そぼろ ①ツナは十分に油 をきる。②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆の順にいた め、1人1.3mlの水を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うす口し ょうゆ、こい口しょうゆで味つける。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 773kcal たんぱく質 32.1g 脂質 18.1g	赤 豚肉 52 緑 白ねぎ 13 黄 料理酒 1.3 黄 砂糖 1.3 黄 みりん 1.3 黄 こい口しょうゆ 2.6 黄 さといも 33 黄 れんこん(カット) 26 緑 れんこん 33 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 20 緑 三度豆(冷) 13 緑 しめじ 13 黄 砂糖 1.3 黄 みりん 1.3	塩 0.2 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39) 赤 ツナ(油漬缶詰) 13 赤 大豆(ひきわり) 20 緑 しょうが 0.3 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 料理酒 0.7 黄 砂糖 0.5 黄 うす口しょうゆ 1 こい口しょうゆ 1 (水) (1.3)	みじん切り
9日(火)	⑤豚肉といかの中煮、大学いも、ミニフィッシュ 豚肉といかの中煮 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。たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、 たまねぎ、キャベツ、たけのこ、いかの順にいため、1人36ml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、 にらを加えて煮、水ときでんぶん(1人3mlの水でとく)でとろみをつける。 大学いも ①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは熱した 油であげる。③砂糖、塩、こい口しょうゆ、1人2mlの水を合わせて煮、さつ まいもにからませる。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 788kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.9g	赤 豚肉 26 赤 料理酒 0.8 赤 いか(たんざく) 13 緑 料理酒 0.4 緑 キャベツ 46 緑 たまねぎ 46 緑 にんじん 20 緑 たけのこ(缶) 13 緑 にら 7 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 2.6 中華スープの素 0.3 黄 でんぶん 1.3 (水) (36) 黄 さつまいも 52 黄 油(菜種) 35 黄 砂糖 5 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.3 (水) (2) 赤 ミニフィッシュ 5	乱切り (1袋)

10日(水) 米飯・牛乳	⑮鶏肉のごまだれ焼き、ソーキ汁、もやしのしょうがじょうゆあえ 鶏肉のごまだれ焼き ①鶏肉、たまねぎ、ピーマンは練りごま、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230℃、15分間、焼き物機で焼く。ソーキ汁 ①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。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169ml(こんぶのつけ汁も使用)のだしをとりにんじん、だいこん、豚肉の順に加えて煮る。③煮上がれば、こんぶ、えのきたけを加えて煮、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。もやしのしょうがじょうゆあえ ①もやしは塩ゆでする。②しょうが汁、砂糖、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 752kcal たんぱく質 29.0g 脂質 21.9g	赤 鶏肉(もも皮無大) 46 緑 たまねぎ 13 緑 ピーマン 13 黄 練りごま 2.6 黄 砂糖 0.4 黄 みりん 1 黄 こい口しょうゆ 3.9 黄 いりごま(白) 1.3 赤 豚肉(ばら) 26 緑 料理酒 0.8 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 細切り 細切り 細切り 細切り 細切り 細切り たんざく 細切り	緑 白ねぎ 13 緑 えのきたけ 13 赤 切りこんぶ(細) 1.6 黄 みりん 0.4 黄 塩 0.4 赤 こい口しょうゆ 5.2 赤 けずりぶし 3.9 (水) (169) 緑 もやし(細) 39 緑 しょうが 0.4 黄 砂糖 0.8 黄 うす口しょうゆ 1.6 小口切り 3cm幅 荒切り
11日(木) 米飯・牛乳	⑳さんまのさんしょう焼き、すまし汁、高野どうふの煮もの さんまのさんしょう焼き ①さんまは料理酒で下味をつける。②さんま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220℃、18分間、焼き物機で焼く。③砂糖、みりん、こい口しょうゆ、さんしょうを合わせて煮、配缶時にさんまにかける。すまし汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人228ml(59mlは高野どうふの煮ものに使用)のだしをとりにんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②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、最後にみづばを加えて煮る。高野どうふの煮もの ①1人59ml(すまし汁の一部を使用)のだしに、砂糖、みりん、うす口しょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、グリーンピースを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる) エネルギー 784kcal たんぱく質 28.3g 脂質 23.4g	赤 (さんま(骨付き) 60 赤 料理酒 1.8 黄 砂糖 1 黄 みりん 4 黄 こい口しょうゆ 4 黄 さんしょう 0.02 緑 はくさい 46 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 みづば 7 緑 えのきたけ 13 (1切) たんざく 細切り 細切り 2cm幅 3cm幅	黄 塩 0.5 赤 うす口しょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.9 赤 けずりぶし 3.4 (水) (169) 赤 高野どうふ(カブ) 7 緑 グリンピース(冷) 7 黄 砂糖 2 黄 みりん 0.7 黄 うす口しょうゆ 2.6 (だし) (59)
12日(金) パン・牛乳	㉑なすのミートグラタン、鶏肉と野菜のスープ、みかん なすのミートグラタン ①マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。なすはさっと水にさらしてあくをぬく。小麦粉はふるって弱火で褐色になるまでからいする。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、なすの順にいためる。③いたまれば、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、小麦粉を加える。最後にマカロニを加え、ミニバット(1つに30人分程度まで、ふたなし)に入れ、パン粉をふり、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。鶏肉と野菜のスープ 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、じゃがいもの順に加えて煮る。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。みかん ①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 780kcal たんぱく質 31.8g 脂質 20.9g	赤 牛挽肉 20 赤 豚挽肉 13 黄 (マカロニ(エルゴ) 4 黄 サラダ油(綿実) 0.1 黄 なす 33 黄 たまねぎ 26 黄 にんにく 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 料理用ワイン(白) 1.3 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.04 黄 ケチャップ 8 黄 トマトピューレ 6.5 黄 ウスターソース 1.3 黄 小麦粉(薄力) 3.9 半 月 細切り みじん切り	黄 パン粉 1.3 赤 鶏肉(小) 13 黄 料理用ワイン(白) 0.4 黄 ジャがいも 26 黄 キャベツ 46 黄 にんじん 13 黄 コーン(冷) 7 黄 パセリ 0.7 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.03 黄 うす口しょうゆ 1.3 黄 チキンスープ 17 (水) (152) 黄 みかん 118 (1コ) ひょうし木 たんざく 細切り みじん切り
15日(月) パン・牛乳	㉒鶏肉の香草焼き、スープ煮、サワーキャベツ、ソフト黒豆 鶏肉の香草焼き ①鶏肉は塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②鶏肉は網を敷いたホテルパン(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℃、16分間、焼き物機で焼く。スープ煮 ①1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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。サワーキャベツ ①キャベツは塩ゆでする。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、オリーブ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。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 769kcal たんぱく質 35.7g 脂質 22.5g	赤 鶏肉(もも皮無) 60 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.04 黄 バジル 0.04 黄 オリーブ油 0.4 赤 ウインナー(カット) 13 黄 ジャがいも 52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(冷) 7 黄 塩 0.3 (1切) 大切り 大切り いちよう	黄 こしょう 0.03 黄 うす口しょうゆ 1.3 黄 チキンスープ 10 (水) (94) 緑 キャベツ 46 黄 砂糖 1 黄 塩 0.2 黄 ワインビネガー 1 黄 うす口しょうゆ 0.3 黄 オリーブ油 0.4 赤 ソフト黒豆 8 (1袋) 色紙
16日(火) 米飯・牛乳	㉓和風おろしハンバーグ、みそ汁、かぼちゃのいとこ煮 和風おろしハンバーグ ①だいこんおろしは流水解凍する。②ハンバーグは網なしホテルパン(1枚に25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。③だいこんおろし、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にハンバーグにかける。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195ml(26mlはかぼちゃのいとこ煮に使用)のだしをとりにんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。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、最後にわかめを加えて煮る。かぼちゃのいとこ煮 ①あずきはひたる程度の水を加えて煮、あくが出たらゆで汁を捨て、更に湯を加えて弱火で柔らかくなるまで煮る。(煮汁は捨てる) ②1人26ml(みそ汁の一部を使用)のだしに、かぼちゃを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆで味つけし、あずきを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する) エネルギー 788kcal たんぱく質 28.1g 脂質 16.8g	赤 ハンバーグ 70 緑 だいこんおろし 12 黄 みりん 1.2 黄 うす口しょうゆ 2.3 緑 ゆず(果汁) 0.8 赤 とうふ(冷) 20 緑 たまねぎ 33 緑 はくさい 26 緑 にんじん 13 赤 乾燥わかめ 0.7 赤 赤みそ 13 (1コ)	赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 3 (水) (169) 赤 あずき(大納言) 4 緑 かぼちゃ 52 黄 砂糖 1.3 黄 みりん 0.7 黄 うす口しょうゆ 3.3 (だし) (26) 大切り
17日(水) パン・牛乳 ※ (米粉使用)	㉔※コーンクリームシチュー[米粉]、キャベツと三度豆のサラダ、白桃(カット缶) コーンクリームシチュー[米粉] ①鶏肉はワインで下味をつける。②ペーコンはからいし、サラダ油を加え、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78ml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、水どき上新粉を加えて煮、コーン、スイートコーンを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、グリーンピースを加えて煮、最後に牛乳を加えて煮る。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か、または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にキャベツは50人分程度、三度豆は150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。白桃(カット缶) ①白桃は1人1/30缶ずつである。 エネルギー 804kcal たんぱく質 31.8g 脂質 20.8g	赤 鶏肉(小) 39 赤 料理用ワイン(白) 1.2 赤 ペーコン 7 黄 ジャがいも 59 緑 たまねぎ 39 緑 スイートコーン(クリーム) 26 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(冷) 7 緑 コーン(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 塩 0.7 黄 こしょう(白) 0.04 小口切り 一口大 大切り いちよう	黄 (上新粉) 3.9 (水) (20) 赤 牛乳 27 赤 チキンスープ 6 (水) (78) 緑 キャベツ 26 緑 三度豆(冷) 13 黄 砂糖 1 黄 塩 0.2 黄 ワインビネガー 1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 白桃(カット缶) 100 たんざく 2cm幅

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

18日(木)	米飯・牛乳	◆ (個別対応献立) (ワンタンの皮)	①鶏肉のチリソース焼き、◆とうふとワンタンの皮のスープ(ワンタンの皮)、中華いため 鶏肉のチリソース焼き①鶏肉、白ねぎはしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こい口しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。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。③とうふとワンタンの皮のスープ①たけのこはゆでる。②1人169mlの湯を煮上げ、にんじん、たまねぎ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、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、にらを加えて煮、「ワンタンの皮除去食」の分をとる。最後にワンタンの皮を加えて煮る。④中華いため①ごま油を熱し、豚肉をいためる。更にキャベツ、三度豆の順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、いりごまを加えていためる。 エネルギー 727kcal たんぱく質 32.7g 脂質 14.1g	赤 鶏肉(もも皮無大) 65 緑 白ねぎ 13 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.3 黄 砂糖 1.3 黄 塩 0.2 緑 こい口しょうゆ 0.7 緑 ケチャップ 9 緑 トウバンジャン 0.04 赤 とうふ(冷) 20 黄 ワンタンの皮 7 緑 たまねぎ 26 緑 もやし(細) 20 緑 たけのこ(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 小口切り みじん切り 細切り 細切り 細切り	緑 にら 7 塩 0.1 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 3.9 中華スープの素 1 (水) (169) 赤 豚肉 13 緑 キャベツ 26 緑 三度豆(冷) 13 黄 ごま油 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 0.8 黄 いりごま(白) 0.7 色紙 3cm幅
19日(金)	米飯・牛乳		②みそカツ、じゃがいもと野菜の煮もの、焼きのり みそカツ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℃)②八丁みそ、赤みそ、砂糖、みりん1人12mlの湯を少しずつ加えて煮、水どきでんぶん(1人0.6mlの水でとく)でとろみをつけ、配食時にカツにかける。③じゃがいもと野菜の煮もの①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、にんじん、たまねぎ、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、はくさいを加えて煮、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。④焼きのり①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 829kcal たんぱく質 26.7g 脂質 20.3g	赤 一口カツ(ヒレ) 60 黄 油(菜種) 99 赤 八丁みそ 2.3 赤 赤みそ 1.5 黄 砂糖 1.5 黄 みりん 1.5 黄 (水) (12) 黄 でんぶん 0.3 黄 じゃがいも 52 緑 こんにゃく(カット) 26 緑 たまねぎ 39 (2コ) 大切り 大切り	緑 はくさい 33 緑 にんじん 26 緑 三度豆(冷) 13 黄 砂糖 1.3 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 12 (水) (52) 赤 焼きのり 1.25 たんざく いちよう 3cm幅 (1袋)
22日(月)	米飯・牛乳		⑥鶏肉のたつたあげ、あつあげと野菜の煮もの、おかかな葉 鶏肉のたつたあげ①鶏肉はしょうが汁、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。あつあげと野菜の煮もの①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。しいたけはもどす。②けずりぶしで1人52mlのだし(しいたけのもどし汁も使用)をとり、にんじん、ごぼう、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、はくさい、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して煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。④おかかな葉①だいこん葉はもどす。いりごまはいる。②サラダ油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいためる、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る、最後にいりごまを加える。③配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 839kcal たんぱく質 31.3g 脂質 24.5g	赤 鶏肉(もも皮無大) 60 緑 しょうが 1.5 緑 料理酒 1.8 黄 こい口しょうゆ 2.3 黄 でんぶん 12 黄 油(菜種) 63 赤 あつあげ(冷) 26 赤 はくさい 46 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 三度豆(冷) 13 緑 しいたけ 1.3 黄 砂糖 1.3 たんざく 斜め切り いちよう 3cm幅 一口大	赤 塩 0.2 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 赤 かつおぶし(粉末) 2.6 緑 だいこん葉(乾) 1.3 黄 いりごま(白) 2.6 黄 サラダ油(綿実) 0.4 みりん 0.7 こい口しょうゆ 1.3 (水) (1.3)
23日(火)	パン・牛乳		①牛肉のカレー風味焼き、トマトのスーパゲッティ、きゅうりのサラダ 牛肉のカレー風味焼き①牛肉、キャベツ、ピーマンはワイン、塩、こしょう、カレー粉、サラダ油で下味をつける。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。③トマトのスーパゲッティ①はたて貝はゆでる。(ゆで汁も使用)スパゲッティはかために塩ゆでする。②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、更にたまねぎをいため、1人94ml(はたて貝のゆで汁も使用)の湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょうで味つけし、最後にはたて貝、スパゲッティ、パセリを加えて煮る。④きゅうりのサラダ①きゅうりは塩ゆでする。②砂糖、塩、りんご酢を合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配食時にきゅうりにかけ、あえる。 エネルギー 808kcal たんぱく質 35.8g 脂質 24.8g	赤 牛肉 39 緑 キャベツ 20 緑 ピーマン 13 黄 料理用ワイン(白) 1.3 黄 塩 0.5 黄 こしょう(粗挽) 0.03 黄 カレー粉 0.4 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 はたて貝(カット) 26 赤 ベーコン 7 黄 スパゲッティ 20 緑 たまねぎ 46 緑 トマト 26 たんざく 細切り 小口切り 細切り 一口大	緑 パセリ 0.7 緑 にんにく 0.4 黄 オリーブ油 0.7 塩 0.7 こしょう 0.04 チキンスープ 10 (水) (94) 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.8 塩 0.2 りんご酢 1.2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 みじん切り みじん切り
24日(水)	米飯・牛乳	※ (米粉使用)	⑩※ハヤシライス[米粉]、キャベツとコーンのサラダ、みかん ハヤシライス[米粉]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、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る、じゃがいも、1人77mlの湯、チキンスープ、トマトピューレ、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、水どき上新粉を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、こい口しょうゆで味つけして煮込み、最後にグリー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のハヤシをかける。⑤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230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、配食時に①の材料にかけ、あえる。③みかん①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 832kcal たんぱく質 27.6g 脂質 17.6g	赤 (牛)肉 52 黄 (料理用)ワイン(白) 1.6 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース(冷) 7 緑 セロリー 4 緑 にんにく 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 トマトピューレ 5.2 黄 ケチャップ 10 黄 砂糖 0.3 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.01 黄 ローレル 0.03 大切り 大切り いちよう 小口切り みじん切り	黄 トンカツソース 2.6 ウスターソース 2.6 こい口しょうゆ 1.3 黄 (上新粉) 7 (水) (33) チキンスープ 7 (水) (77) 緑 キャベツ 39 緑 コーン(冷) 13 黄 砂糖 0.8 塩 0.2 酢 0.7 うす口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 みかん 118 色紙 (1コ)
25日(木)	パン・牛乳		④豚肉と野菜のケチャップソテー、スープ、スイートポテト 豚肉と野菜のケチャップソテー①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。③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。④スイートポテト①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。②1人20mlの湯を煮上げ、さつまいもを加えて柔らかく煮る。③さつまいもが煮くずれの程度に柔らかくなれば、砂糖、バター、牛乳、クリームを加えて煮、ミニバット(1クラスの数分、ふたなし)に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、10分間、焼き物機で焼く。 エネルギー 769kcal たんぱく質 33.2g 脂質 21.5g	赤 豚肉 39 緑 たまねぎ 39 緑 ピーマン 13 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 ケチャップ 5.2 黄 ウスターソース 1.3 赤 鶏肉(小) 20 緑 料理用ワイン(白) 0.7 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 7 たんざく 細切り 細切り	緑 パセリ 0.7 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) 黄 さつまいも 50 黄 砂糖 2.3 黄 バター 1 赤 牛乳 5 黄 クリーム 1 半月 (20)

【食物アレルギー対応サポート月間】

食材使用量の単位は「g」です。

大阪市教育委員会事務局

26日(金) 米飯・牛乳	⑪ピリ辛丼、中華スープ、黄桃(缶) ピリ辛丼①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。砂糖、こしょう、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、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、1人9mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、水どきでんぶ(1人3mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にむき枝豆を加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。中華スープ①鶏肉は料理酒で下味をつける。②1人169mlの湯を煮上げ、鶏肉、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、えのきたけを加えて煮、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。黄桃(缶)①黄桃は1人1切ずつである。 エネルギー 758kcal たんぱく質 31.3g 脂質 16.0g	赤 豚肉 52 緑 料理酒 1.6 緑 たまねぎ 65 緑 たけのこ(缶) 20 緑 なんじん 13 緑 むき枝豆(冷) 7 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 トウバンジャン 0.2 黄 砂糖 0.3 緑 こしょう 0.03 赤 こい口しょうゆ 5.2 赤 赤みそ 3.9	黄 でんぶ(水) 1.3 (9) 赤 鶏肉(小) 13 緑 料理酒 0.4 緑 はくさい 39 たんざく 緑 もやし(細) 13 荒切り 緑 にら 7 1cm幅 緑 えのきたけ 13 3cm幅 塩 0.3 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 2.3 中華スープの素 1 (水) (169) 緑 黄桃(缶) 44 (1切)
29日(月) 米飯・牛乳	⑩お好み焼き、豚汁、きゅうりの梅風味 お好み焼き①鶏卵は別割りにし、ときほぐす。(割明後、すみやかに加熱調理する)やまいもとろろは流水解凍する。②焼き物機に入れる1回量のとき卵、1人13mlの水を混ぜ合わせ、更にやまいもとろろ、小麦粉、塩、かつおぶし、背のりを混ぜ、キャベツ、青ねぎを加えて混ぜる。③②の材料をサラダ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℃、15分間、焼き物機で焼き、切り分けて配食する。④トンカツソースは1人1袋ずつ添える。豚汁①さつまいも、ごぼうは各々さつ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、豚肉、なんじん、ごぼう、たまねぎ、さつま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、最後にみつばを加えて煮る。きゅうりの梅風味①きゅうりは塩ゆでする。②梅肉、砂糖、うす口しょうゆを合わせて煮、配食時にきゅうりにかけ、あえる。 エネルギー 768kcal たんぱく質 26.9g 脂質 14.9g	赤 鶏卵 10 (水) (13) 黄 やまいもとろろ 7 黄 小麦粉(薄力) 10 塩 0.1 赤 かつおぶし(粉末) 0.7 赤 青のり 0.3 緑 キャベツ 26 荒みじん 緑 青ねぎ 4 小口切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 トンカツソース 8 (1袋) 赤 豚肉 33 黄 さつまいも 26 角切り	緑 たまねぎ 26 細切り 緑 ごぼう 13 ささがき 緑 なんじん 13 細切り 緑 みつば 4 2cm幅 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 きゅうり 39 輪切り 緑 梅肉 0.4 黄 砂糖 0.4 うす口しょうゆ 1
30日(火) 米飯・牛乳 ◆(個別対応献立) (マカロニ) ◎(卵不使用)	②③かつおのマリネ焼き[ノンエッグドレッシング]、◆マカロニとキャベツのスープ(マカロニ)、もやしとピーマンのソテー かつおのマリネ焼き①かつおは塩、こしょう、ノンエッグドレッシング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。マカロニとキャベツのスープ①オリーブ油を熱し、セロリーを香りよくいため、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、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、「マカロニ除去食」の分をとる。最後にマカロニを加えて煮る。(マカロニは小さくてもどおりやすいため、最後に加えて余熱を考慮のこと) もやしとピーマンのソテー①サラダ油を熱し、もやし、ピーマンの順にいため、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。 エネルギー 722kcal たんぱく質 30.2g 脂質 14.4g	赤 かつお 50 (1切) 塩 0.2 こしょう(白) 0.04 黄 ノンエッグドレッシング 10 黄 マカロニ(7mmアパル) 4 黄 じゃがいも 39 ひょうし木 緑 キャベツ 39 たんざく 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 なんじん 13 細切り 緑 グリーンピース(冷) 7 緑 セロリー 4 小口切り 黄 オリーブ油 0.4	塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 もやし(細) 39 荒切り 緑 ピーマン 7 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3
31日(水) パン・牛乳	⑨まぐろのオーロラ煮、スープ、きゅうりとコーンのゆずドレッシング まぐろのオーロラ煮①まぐろはしょうが汁で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でんぶをまぶし、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、配食時にまぐろにからませる。スープ①ベーコンはからいりし、なんじん、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、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。きゅうりとコーンのゆずドレッシング①きゅうりは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にきゅうりは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、焼き物で蒸す。②砂糖、塩、酢、ゆずを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 814kcal たんぱく質 36.5g 脂質 24.3g	赤 (まぐろ(角) 60 緑 しょうが 1.2 黄 でんぶ 12 黄 油(菜種) 63 ケチャップ 6 黄 砂糖 2.6 赤 赤みそ 2.1 赤 ベーコン 7 小口切り 黄 じゃがいも 26 ひょうし木 緑 たまねぎ 46 細切り 緑 なんじん 20 細切り 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 きゅうり 39 輪切り 緑 コーン(冷) 7 黄 砂糖 1.2 塩 0.2 酢 0.7 緑 ゆず(果汁) 0.7 黄 オリーブ油 0.4

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 アリコトジャム 15g (エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質 —) 1回
黄 マーメレード 15g (エネルギー 29kcal たんぱく質 — 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

※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

一塩きのこ

塩きのこは、きのこ類を油でいため、塩、こしょうで味つけた菌ごたえのある常備菜です。塩で味つけしているため、ごはんや混ぜたり、スパゲッティと一緒にいためたりして、いろいろな食材に合います。秋に旬をむかえるきのこ類は、低カロリー食品としてよく知られており、不溶性食物繊維を多く含みます。不溶性食物繊維は、水分を吸収して便のかさを増やす働きがあり、便秘の予防にもなります。

〈塩きのこ〉



(材料：作りやすい分量)

えのきたけ	1袋(200g)
エリンギ	1袋(150g)
しめじ	1袋(150g)
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々

(作り方)

- ① えのきたけ、エリンギ、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①をいためる。
- ③ 火が通ったら、塩、こしょうで味つけする。

〔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番のコーンクリームシチュー、10番のハヤシライスのとろろみは上新粉を使用し、小麦粉は使用していません。

※ 13番に使用のカレーウの素は米粉を原材料とし、小麦粉は使用していません。

◎ 13番・21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、卵は使用していません。

◆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)