

1日(木) 米飯・牛乳	⑩焼きししゃも、五目汁、きんぴらごぼう、焼きのり 焼きししゃも ①ししゃもは料理酒で下味をつける。②ししゃもは網を敷いたホテルパン(1枚に70尾程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度240℃、8分間、焼き物機で焼く。五目汁 ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。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、鶏肉、たまねぎ、はくさい、さといも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。きんぴらごぼう ①ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆで味つける。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 741kcal たんぱく質 29.9g 脂質 18.1g	赤(ししゃも 30 料理酒 0.9 赤鶏肉(小) 13 赤うすあげ 7 黄さといも 26 緑はくさい 39 緑たまねぎ 26 緑みつば 7 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 (3尾) たんざく 半月 たんざく 細切り 2cm幅 2cm幅 塩 うす口しょうゆ	赤だしこんぶ 0.7 赤けずりぶし 2.5 (水) (169) 赤豚肉 26 緑ごぼう 33 緑にんじん 7 黄サラダ油(綿実) 0.4 黄砂糖 1.3 こい口しょうゆ 2.6 赤焼きのり 1.25 ささがき 細切り (1袋)
2日(金) パン・牛乳	⑥きのこのクリームシチュー、キャベツのひじきドレッシング、みかん きのこのクリームシチュー ①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれん草は塩ゆでする。小麦粉はふるう。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、じゃがいも、1人98ml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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、エリンギ、しめじ、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれん草を加えて煮る。キャベツのひじきドレッシング ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもとし、ゆでる。②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。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、酢、うす口しょうゆで味つけて煮、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。みかん ①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 794kcal たんぱく質 32.8g 脂質 23.7g	赤(鶏肉(小) 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄じゃがいも 39 緑たまねぎ 39 緑にんじん 20 緑ほうれん草 20 緑エリンギ 20 緑しめじ 13 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 1 こしょう(白) 0.04 黄(小麦粉(薄力) 3.9 角切り 大切り いちよう 2cm幅 たんざく 一口大	黄(サラダ油(綿実) 3.1 赤牛乳 27 黄クリーム 3.9 (水) (98) 緑キャベツ 39 赤ひじき 0.3 黄砂糖 1 塩 0.1 酢 0.7 うす口しょうゆ 0.7 黄サラダ油(綿実) 0.5 緑みかん 118 たんざく (1コ)
5日(月) パン・牛乳	⑦ツナポテトオムレツ、スープ、きゅうりのバジル風味サラダ ツナポテトオムレツ ①液卵は流水解凍し、塩、こしょうで下味をつける。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ツナは十分に油を切る。じゃがいもはゆでる。バターは湯でんとくす。②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもをサラダ油を敷いたミニバット(1クラスの数分、ふたなし)に入れ、①のバターをかけ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、30分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) ③ケチャップは1人1袋ずつ添える。スープ ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、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、しめじを加えて煮、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。きゅうりのバジル風味サラダ ①きゅうりは塩ゆでする。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。 エネルギー 726kcal たんぱく質 31.1g 脂質 23.2g	赤(鶏卵(液卵) 25 塩 0.2 こしょう 0.02 赤(油漬ツナ) 10 黄じゃがいも 20 黄バター 1 黄サラダ油(綿実) 0.5 ケチャップ 8 赤豚肉 26 緑たまねぎ 46 緑キャベツ 26 緑にんじん 13 緑パセリ 0.7 たんざく (1袋) 細切り たんざく 細切り みじん切り	緑しめじ 13 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 黄砂糖 0.8 塩 0.2 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 0.3 バジル 0.01 黄サラダ油(綿実) 0.4 一口大 輪切り
6日(火) 米飯・牛乳 ★ コンクール 献立	②豚肉のコチジャンいため、もずくスープ、ブロッコリーのナムル風あえもの 豚肉のコチジャンいため ①豚肉は料理酒で下味をつける。砂糖、こい口しょうゆ、コチジャンを合わせる。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にだいを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。もずくスープ ①鶏肉は料理酒で下味をつける。もずくは流水解凍する。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後ににら、もずくを加えて煮る。ブロッコリーのナムル風あえもの ①ブロッコリーは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に30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、うす口しょうゆ、すりごまを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。 エネルギー 725kcal たんぱく質 31.2g 脂質 16.9g	赤(豚肉(小) 52 料理酒 1.6 緑だいこん 33 緑にんにく 0.3 黄サラダ油(綿実) 0.7 黄砂糖 1.3 こい口しょうゆ 3.3 コチジャン 0.7 赤鶏肉(小) 13 料理酒 0.4 赤とうふ(冷) 26 緑たまねぎ 39 緑にんじん 13 緑にら 7 いちよう みじん切り たんざく 細切り 細切り 2cm幅	緑えのきたけ 13 赤もずく(冷) 13 塩 0.6 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.6 チキンスープ 17 (水) (152) 緑ブロッコリー 52 黄砂糖 0.7 塩 0.1 うす口しょうゆ 0.1 黄すりごま(白) 0.7 黄ごま油 0.5 3cm幅 荒切り 一口大
7日(水) 米飯・牛乳	⑩えびフライカレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、豆こんぶ えびフライカレーライス ①えび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℃) ②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。③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て煮こみ、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のカレーをかけ、えびフライを添える。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。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①の材料にかけ、あえる。豆こんぶ ①豆こんぶは1人1袋ずつである。 エネルギー 857kcal たんぱく質 25.6g 脂質 24.7g	赤(えびフライ(開き) 30 黄油(菜種) 55 赤牛肉 20 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 緑にんにく 0.4 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 ローレル 0.01 (1尾) 角切り 大切り いちよう みじん切り	カレールウの素 16 (水) (130) 緑きゅうり 39 緑コーン(冷) 7 黄砂糖 0.7 塩 0.1 ワインビネガー 0.5 うす口しょうゆ 0.8 黄サラダ油(綿実) 0.4 赤豆こんぶ 6 輪切り (1袋)
8日(木) パン・牛乳 ◆ (個別対応献立) (マカロニ)	③豚肉のガーリック焼き、マカロニと野菜のスープ(マカロニ)、カリフラワーのサラダ、スライスチーズ 豚肉のガーリック焼き ①豚肉はにんにく、ワイン、塩、こしょう、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。②豚肉は網を敷いたホテルパン(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。マカロニと野菜のスープ ①オリーブ油を熱し、セロリを香りよくいため、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152ml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、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(除食食)の分をとる。最後にマカロニを加えて煮る。(マカロニは小さくともどりとすういで、最後に加えて余熱を考慮のこと) カリフラワーのサラダ ①カリフラワーは酢ゆでする。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、配缶時にカリフラワーにかけ、あえる。スライスチーズ ①スライスチーズは1人1枚ずつである。 エネルギー 816kcal たんぱく質 40.5g 脂質 27.3g	赤豚肉 52 緑にんにく 0.4 料理用ワイン(白) 1.6 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.03 こい口しょうゆ 1.3 黄サラダ油(綿実) 0.4 赤鶏肉(小) 13 黄マカロニ(アルファベット) 7 緑たまねぎ 39 緑キャベツ 33 緑にんじん 13 緑グリーンピース(冷) 7 コーン(冷) 7 みじん切り 色紙 細切り	緑セロリー 4 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) 緑カリフラワー 65 黄砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 2 黄サラダ油(綿実) 0.4 赤スライスチーズ 20 小口切り (1枚)

9日(金) 米飯・牛乳	⑩さごしのおろししょうゆかけ、五目豆、はくさいの甘酢あえ さごしのおろししょうゆかけ ①さごしは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパン（1枚に25人分程度）にならべ、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だいこんおろし、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。五目豆 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。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39mlのだしをとる。鶏肉、にんじん、ごぼう、れんこん、こんぶ、こんにゃく、大豆の順に加えて煮る。③材料が柔らかくなれば、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る。はくさいの甘酢あえ ①はくさいは塩ゆです。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。 エネルギー 744kcal たんぱく質 32.6g 脂質 16.1g	赤 (さごし 60 (1切) 塩 0.3 緑 だいこんおろし 12 みりん 1.2 うす口しょうゆ 2.4 赤 (鶏肉(小) 13 料理酒 0.4 こんにゃく(カット) 26 赤 大豆 煮 20 緑 れんこん 26 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 20	赤 切りこんぶ(細) 0.4 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 1.3 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39) 緑 はくさい 46 たんざく 黄 砂糖 1 塩 0.3 酢 1.2
12日(月) 米飯・牛乳	⑩豚肉のしょうがじょうゆかけ、けんちん汁、三度豆のからししょうゆあえ、いり黒豆 豚肉のしょうがじょうゆかけ ①豚肉は料理酒で下味をつける。②豚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。③サラダ油を熱し、たまねぎをいため、1人3.9mlの水を加え、砂糖、みりん、こい口しょうゆで味つけし、しょうが汁を加えて煮、配缶時に豚肉にかませる。けんちん汁 ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。れんこんは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のだしをとる。③サラダ油を熱し、にんじん、れんこん、だいこん、とうふ、うすあげの順にいため、さといも、だしを加えて煮る。④煮上がれば、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。三度豆のからししょうゆあえ ①洋がらしは少量のぬるま湯でとく。②三度豆、はくさいは各々塩ゆです。③砂糖、こい口しょうゆ、洋がらしを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、あえる。いり黒豆 ①いり黒豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 798kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.2g	赤 (豚肉 59 料理酒 1.8 緑 たまねぎ 26 黄 サラダ油(綿実) 0.3 緑 しょうが 1.3 黄 砂糖 0.8 みりん 0.8 こい口しょうゆ 3.4 (水) (3.9) 黄 さといも 26 半月 赤 とうふ(パック入り) 26 さいの目 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 だいこん 26 たんざく 緑 れんこん 20 いちよう	緑 にんじん 13 細切り 緑 白ねぎ 13 小口切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 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) 緑 三度豆(冷) 33 2cm幅 緑 はくさい 13 たんざく 黄 砂糖 0.9 こい口しょうゆ 1.8 洋がらし 0.1 赤 いり黒豆 5 (1袋)
13日(火) 1/2パン・牛乳	⑤チキントマトスパゲッティ、焼きとうもろこし、りんご チキントマトスパゲッティ ①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。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、最後にバジルを加えていためる。焼きとうもろこし ①カットコーンは網なしホテルパン（1枚に40コ程度）にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。りんご ①りんごは1人1/4切ずつである。 エネルギー 734kcal たんぱく質 29.5g 脂質 23.0g	赤 (鶏肉(小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 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 52 細切り 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 細切り 緑 ピーマン 13 細切り	緑 にんにく 0.7 みじん切り 黄 オリーブ油 0.7 塩 0.6 こしょう(粗挽) 0.04 うす口しょうゆ 3.9 バジル 0.01 緑 カットコーン(冷) 80 (1コ) 緑 りんご 69 1/4切り
14日(水) 米飯・牛乳	⑥なまりぶしのしょうが煮、みそ汁、ほうれん草のごまあえ なまりぶしのしょうが煮 ①1人20mlの水、しょうが、砂糖、みりん、こい口しょうゆ、料理酒を合わせる。②なまりぶしはミニパット（1クラスの数分、ふたあり）に入れ、①の調味液を加え、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、25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172ml(3mlはほうれん草のごまあえに使用)のだしをとる。にんじん、たまねぎ、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、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。ほうれん草のごまあえ ①ほうれん草は塩ゆです。いりごまはいる。②すりごま、砂糖、うす口しょうゆ、1人3ml(みそ汁の一部を使用)のだしを合わせて煮、配缶時にほうれん草にかけ、いりごまをふり、あえる。 エネルギー 738kcal たんぱく質 35.2g 脂質 13.1g	赤 なまりぶし 40 (1切) 緑 しょうが 1 せん切り 黄 砂糖 1 みりん 2 こい口しょうゆ 4 料理酒 1.2 (水) (20) 黄 じゃがいも 39 ひょうし木 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 たまねぎ 33 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 もやし(細) 13 荒切り 緑 青ねぎ 7 小口切り	緑 しめじ 13 一口大 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.6 (水) (169) 緑 ほうれん草 39 2cm幅 黄 すりごま(白) 0.4 黄 砂糖 0.4 うす口しょうゆ 1.6 (だし) (3) 黄 いりごま(白) 0.3
15日(木) 米飯・牛乳 ◆ (個別対応献立) (うずら卵)	⑬◆関東煮(うずら卵)、こまつなとはくさいの甘酢あえ、のりのつくだ煮 関東煮 ①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けずりぶしで1人85ml(20mlはのりのつくだ煮に使用)のだしをとる。鶏肉、にんじん、だいこん、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、あつあげ、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し、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。こまつなとはくさいの甘酢あえ ①こまつなは塩ゆです。はくさいは塩ゆです。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、焼き物機で煮る。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。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(関東煮の一部を使用、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、きざみのりを加え、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 754kcal たんぱく質 29.6g 脂質 15.6g	赤 鶏肉(小) 26 赤 うずら卵(水煮) 22 赤 ちくわ 46 黄 じゃがいも 20 こんにゃく(カット) 20 あつあげ(冷) 26 赤 だいこん 52 緑 にんじん 13 緑 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.3 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 3.9 赤 けずりぶし 2	(水) (65) 緑 はくさい 39 たんざく 緑 こまつな 13 2cm幅 黄 砂糖 1.2 塩 0.3 酢 1 緑 しいたけ 0.7 荒みじん 赤 きざみのり 3.3 黄 砂糖 0.7 料理酒 1.3 みりん 3.9 こい口しょうゆ 4.2 (だし) (20)
16日(金) パン・牛乳	②豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ、白桃(缶) 豚肉と野菜のスープ煮 ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えていため、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、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。変わりピザ 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網なしホテルパン（1枚に25人分程度）にギョーザの皮を敷き、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。白桃(缶) ①白桃は1人1切ずつである。 エネルギー 783kcal たんぱく質 32.8g 脂質 22.8g	赤 (豚肉 39 料理用ワイン(白) 1.2 黄 じゃがいも 26 角切り 緑 キャベツ 46 色紙 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 むき枝豆(冷) 13 緑 にんにく 0.4 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.3 塩 0.5 こしょう 0.03	うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 5 (水) (99) 黄 ギョーザの皮 4 赤 ツナ(缶詰缶) 5 緑 コーン(冷) 4 緑 ピーマン 2 細切り 緑 ピザソース 2 赤 チーズ(細切り) 5 緑 白桃(缶) 58 (1切)

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

19日(月)	⑨ビビンバ、わかめスープ、アーモンドフィッシュ ビビンバ①いりごまはいる。②ごま油を熱し、んにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、コチジャンを合わせて味つけする。③だいこん、もやし、にんじん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枚にだいこんは75人分程度、もやしは80人分程度、にんじんは115人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ほうれん草は塩ゆでする。④砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて野菜にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。わかめスープ①わかめはよく洗う。②1人169mlの湯を煮上げ、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ、にらを加えて煮る。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 756kcal たんぱく質 30.0g 脂質 19.9g	赤 牛 挽 肉 26 赤 豚 挽 肉 26 緑 にんく 0.3 黄 ごま油 0.7 黄 砂糖 2.6 料理酒 1.6 こい口しょうゆ 3.3 コチジャン 0.4 緑 だいこん 39 緑 ほうれん草 26 緑 もやし(細) 20 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.6 塩 0.1	みじん切り 細切り 2cm幅 3cm幅 細切り 2cm幅 荒切り 細切り	こい口しょうゆ 3.3 ごま油 0.7 黄 いりごま(白) 1.3 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 26 緑 にら 7 緑 えのきたけ 13 赤 生わかめ(冷) 3 塩 0.2 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 3.3 中華スープの素 1 (水) (169) 赤 アーモンドフィッシュ 5 (1袋)
20日(火)	⑫豚肉とまいたけのいためもの、つみれ汁、かぼちゃういろ 豚肉とまいたけのいためもの①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にキャベツ、まいたけの順にいためる。②いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つけする。つみれ汁①いわしだんごはゆで、しょうが汁、料理酒で下味をつける。ごぼうはさっ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、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。かぼちゃういろ①かぼちゃは流水解凍する。②かぼちゃ、上新粉、砂糖、1人10mlの水を混ぜ合わせ、ミニバット（1クラスの人数分、ふたあり）に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。 エネルギー 765kcal たんぱく質 27.5g 脂質 16.4g	赤 豚 肉 33 緑 キャベツ 33 緑 まいたけ 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こい口しょうゆ 1.3 赤 いわしだんご 26 緑 しょうが 0.7 料理酒 0.8 緑 だいこん 39 緑 ごぼう 13	たんざく 一口大 たんざく さがき	緑 にんじん 13 緑 みつば 4 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(ペースト) 10 黄 上新粉 8 黄 砂糖 5 (水) (10)
21日(水)	④鶏肉と野菜のケチャップ煮、ほうれん草のグラタン、みかん 鶏肉と野菜のケチャップ煮①鶏肉はワインで下味をつける。②1人99ml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、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、ローレルで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。ほうれん草のグラタン①マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。ほうれん草は塩ゆでする。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②ベーコンはからいりし、サラダ油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にほうれん草、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、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、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。みかん①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 835kcal たんぱく質 34.1g 脂質 24.8g	赤 (鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 緑 キャベツ 52 緑 にんじん 26 緑 コーン(冷) 13 緑 三度豆(冷) 13 ケチャップ 9 黄 砂糖 0.5 塩 0.3 こしょう 0.04 ローレル 0.04 チキンスープ 5 (水) (99) 赤 ベーコン 10	色紙 いちよう 2cm幅 小口切り	黄 (マカロニ(エルボ) 9 黄 (サラダ油(綿実) 0.3 緑 たまねぎ 39 緑 ほうれん草 20 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こしょう(白) 0.04 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉(薄力) 3.3 赤 牛乳 27 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 1.3 緑 みかん 118 (1コ)
22日(木)	⑮くじらのたつたあげ、さといもと野菜の煮もの、もやしのゆずの香あえ くじらのたつたあげ①くじらはしょうが汁、料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。(60分間以上)②くじらのつけ汁をきり、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。さといもと野菜の煮もの①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③さといもが煮上がれば、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あめ、最後に三度豆を加えて煮る。もやしのゆずの香あえ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30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、ゆずを合わせて煮、配食時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 767kcal たんぱく質 29.0g 脂質 17.1g	赤 くじら 52 緑 しょうが 1.6 料理酒 3.6 こい口しょうゆ 3.6 黄 でんぶん 10 黄 油(菜種) 56 黄 さといも 39 つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 三度豆(冷) 13 緑 にんじん 20 緑 しめじ 13	一口大 大切り 3cm幅 いちよう 一口大	黄 砂糖 1.3 みりん 0.7 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 0.9 (水) (39) 緑 もやし(細) 46 黄 砂糖 1.2 塩 0.2 酢 0.5 緑 ゆず(果汁) 0.8
26日(月)	⑭鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き、なめこのみそ汁、キャベツのいためもの 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、マヨネーズで下味をつける。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。なめこのみそ汁①なめこは水洗いする。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、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。キャベツのいためもの①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にキャベツを加えていため、塩、うす口しょうゆで味つけする。 エネルギー 739kcal たんぱく質 30.9g 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 緑 たまねぎ 39 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 なめこ(水煮) 13 赤 乾燥わかめ 0.7	細切り たんざく 細切り	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) 赤 豚肉 7 緑 キャベツ 46 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 うす口しょうゆ 0.5
27日(火)	⑧白身魚のフリッター、スープ煮、だいこんのピクルス、ヨーグルト 白身魚のフリッター①白身魚フリッターは、冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②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、沸騰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)②1人99ml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、しめじ、てば豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけする。だいこんのピクルス①だいこんは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にだいこんは75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、熱いうちにだいこん、コーンを加えてつけ、十分味を含ませる。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 962kcal たんぱく質 41.2g 脂質 35.0g	赤 白身魚フリッター 60 黄 油(菜種) 45 赤 (鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 赤 てば豆 7 緑 キャベツ 46 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 20 緑 しめじ 13 塩 0.5 こしょう 0.03	色紙 大切り いちよう 一口大	ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 5 (水) (99) 緑 だいこん 39 緑 コーン(冷) 7 黄 砂糖 1.2 塩 0.3 ワインビネガー 1 赤 ヨーグルト 108 (1コ)

28日(水) 米飯・牛乳 ◆ (個別対応献立) (うずら卵)	⑪◆中華丼(うずら卵)、もやしの中華あえ、りんご 中華丼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、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこの順にいため、1人39mlの湯(しいたけのもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけを加えて煮、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、にらを加えて煮、「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7mlの水でとく)でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。もやしの中華あえ①いりごまはいる。②もやし、三度豆は各々塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚にもやしは60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。③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②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。りんご①りんごは1人1/4切ずつである。 エネルギー 745kcal たんぱく質 26.7g 脂質 17.5g	赤 豚 肉 39 料 理 酒 12 赤 うずら卵(水煮) 22 緑 はくさい 52 緑 たまねぎ 26 緑 たけのこ(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 にら 7 緑 しょうが 0.7 緑 しいたけ 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 0.3 塩 0.6 たんざく 細切り みじん切り 3cm幅 細切り	こしょう 0.03 こい口しょうゆ 5.2 中華スープの素 0.3 黄 でんぶん 3.3 (水) (39) 緑 もやし(細) 26 緑 三度豆(冷) 13 黄 砂糖 1 酢 1.6 こい口しょうゆ 2.3 黄 ごま油 0.4 黄 いりごま(白) 0.7 緑 りんご 69 荒切り 2cm幅 1/4切り
29日(木) パン・牛乳	①牛肉の香味焼き、豚肉とだいこんのカレー煮、うずら豆のグラッセ 牛肉の香味焼き①牛肉、たまねぎはワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、オリーブ油で下味をつける。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。豚肉とだいこんのカレー煮①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、だいこんの順にいため、じゃがいも、1人82ml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、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。うずら豆のグラッセ①うずら豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、バターを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる) エネルギー 841kcal たんぱく質 37.1g 脂質 29.2g	赤 牛 肉 52 緑 たまねぎ 26 料理用ワイン(白) 1.6 塩 0.3 こしょう(粗挽) 0.03 オールスパイス 0.05 ウスターソース 1.6 黄 オリーブ油 0.7 赤 豚 肉 26 黄 じゃがいも 33 黄 だいこん 46 緑 にんじん 20 細切り 角切り 一口大 いちよう	緑 三度豆(冷) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 こしょう 0.03 カレールウの素 8 チキンスープ 9 (水) (82) 赤 うずら豆 7 黄 砂糖 2.6 塩 0.1 黄 バター 0.3 (水) (20) 3cm幅
30日(金) 米飯・牛乳	⑩赤魚のしょうゆだれかけ、さつまいものみそ汁、おおさかしろなのいためもの 赤魚のしょうゆだれかけ①赤魚は塩で下味をつける。②赤魚は網なしホテルパン(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℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うす口しょうゆ、1人1.2mlの水を合わせて煮、配食時に赤魚にかける。さつまいものみそ汁①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。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、だいこん、たまねぎ、はくさい、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。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。おおさかしろなのいためもの①おおさかしろなは塩ゆでする。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。③いたまれば、おおさかしろなを加えていため、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけする。 エネルギー 736kcal たんぱく質 30.4g 脂質 14.7g	赤 赤 魚 60 塩 0.2 料 理 酒 1.8 み り ん 1.8 うす口しょうゆ 1.8 (水) (1.2) 黄 さつまいも 26 赤 うすあげ 7 緑 たまねぎ 26 緑 はくさい 26 緑 だいこん 20 緑 にんじん 13 (1切) 角切り たんざく 細切り たんざく たんざく 細切り	緑 白 ね ぎ 13 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) 赤 鶏 肉(極小) 7 緑 おおさかしろな 46 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂糖 0.7 うす口しょうゆ 1.3 こい口しょうゆ 1 小口切り 2cm幅

パン添加物

黄 バター(キューブ) 7g (エネルギー 52kcal たんぱく質 — 脂質 5.7g) 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 ブルーベリージャム 20g (エネルギー 36kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0.1g) 1回

※添加物がつく日は、各学校によって異なります。

一切り干しだいこんの煮もの

～切り干しだいこん～

切り干しだいこんは、だいこんを細く切り、天日干しで乾燥させた食材です。干すことで、余分な水分が抜けて、栄養が凝縮され甘味が増します。生のだいこんより、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンなどの栄養価が高くなります。中でも、食物繊維はコレステロールを体外に排出したり、便秘改善したりする効果もあります。煮もの以外にも、酢のものやサラダなどにも活用することができます。

今月は、切り干しだいこんの煮ものにしています。

〈切り干しだいこんの煮もの〉



(材料：作りやすい分量)

うすあげ …………… 1枚

切り干しだいこん …… 30g

にんじん …………… 1/4本

サラダ油 …………… 大さじ1

砂糖 …………… 大さじ1

みりん …………… 大さじ1

料理酒…………… 大さじ1

うす口しょうゆ …… 大さじ2

だし …………… 300ml

(作り方)

- ① うすあげは熱湯をかけ油ぬきし、たんざくに切る。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し、水気をしばらく荒切りにする。にんじんは細切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、切り干しだいこん、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。
- ③ 煮上がれば、砂糖、みりん、料理酒、うす口しょうゆで味つけて煮含める。

〔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。

★21番 平成29年度 学校給食献立コンクールの最優秀賞献立を基に作成した献立です。

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。