

3日(月) 米飯・牛乳	⑫卵豆腐、豚肉とさといもの煮もの、おかかなっ葉 卵豆腐 ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) けずりぶしで1人84ml (39mlは豚肉とさといもの煮ものに使用) のだしをとり、みりん、塩、うす口しょうゆで味つける。②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、だしをミニバット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) 豚肉とさといもの煮もの ①こんにゃくはゆでる。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②1人39ml (卵豆腐の一部を使用) のだしに、豚肉、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。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て煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。おかかなっ葉 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、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、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 728kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.3g	赤 鶏卵(液卵) 35 みりん 1 塩 0.3 うす口しょうゆ 1 赤 けずりぶし 1.9 (水) (45) 赤 豚肉 20 黄 さといも(冷) 26 こんにゃく(カット) 26 緑 たまねぎ 39 緑 れんこん 26 緑 にんじん 20 緑 三度豆(冷) 13 大切り 一口大 いちよう 3cm幅	黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.3 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 2.6 (だし) (39) 赤 かつおぶし(碎片) 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)
4日(火) 米飯・牛乳	⑬たらのフライ、あつあげと野菜の煮もの、りんご たらのフライ ①たら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℃) 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。たけのこはゆでる。ごぼうはさっ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、鶏肉、にんじん、ごぼう、たけのこ、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て煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。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 27.8g 脂質 20.4g	赤 たらフライ 50 (1切) 黄 油(菜種) 88 赤 鶏肉(小) 13 赤 あつあげ(冷) 26 緑 はくさい 46 緑 たけのこ(缶) 26 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 三度豆(冷) 13 たんざく 一口大 斜め切り いちよう 3cm幅	緑 しいたけ 1.3 黄 砂糖 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.3 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 緑 りんご 69 1/4切り
5日(水) パン・牛乳	⑭とうふハンバーグ、スープ煮、スライスチーズ とうふハンバーグ 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、でんぶん、たまねぎ、砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふを加えて混ぜる。③②を1人1コずつにまとめ、網なしホテルパン(1枚に30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℃、10分間、焼き物機で焼く。④ケチャップは1人1袋ずつ添える。 スープ煮 ①豚肉はワインで下味をつける。②1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじ、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、最後に三度豆を加えて煮る。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 783kcal たんぱく質 36.1g 脂質 27.1g	赤 ツナ(油漬缶詰) 15 赤 とうふ(パック入り) 30 黄 でんぶん 2 緑 たまねぎ 10 黄 砂糖 0.4 塩 0.1 こい口しょうゆ 1 ケチャップ 8 (1袋) 赤 豚肉 26 料理用ワイン(白) 0.8 緑 キャベツ 39 大切り 荒みじん 一口大 いちよう 大切り	緑 だいこん 39 緑 にんじん 26 緑 三度豆(冷) 13 緑 コーン(冷) 7 緑 しめじ 13 塩 0.5 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 10 (水) (94) 赤 スライスチーズ 20 (1枚)
6日(木) 米飯・牛乳	⑯鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、きくなどはくさいのごまあえ 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さつまいも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、豚肉、にんじん、さつまいもの順に加えて煮る。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。きくなどはくさいのごまあえ ①いりごまはいる。②はくさい、きくなどは各々塩ゆでする。③砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配食時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。 エネルギー 741kcal たんぱく質 31.4g 脂質 13.0g	赤 鶏肉(大) 52 緑 たまねぎ 26 料理酒 1.6 黄 砂糖 2 みりん 2 こい口しょうゆ 5.2 赤 豚肉 13 黄 さつまいも 33 緑 にんじん 13 緑 もやし(細) 13 緑 青ねぎ 7 細切り 角切り 細切り 荒切り 小口切り	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 はくさい 39 緑 きく 1.3 黄 砂糖 0.8 こい口しょうゆ 2.6 黄 いりごま(白) 0.7 たんざく 2cm幅

7日(金) パン・牛乳	⑤さけのマリネ、肉だんごと麦のスープ、プチトマト さけのマリネ ①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、酢、りんご酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。肉だんごと麦のスープ ①ほうれん草は塩ゆです。②サラダ油を熱し、にんじん、だいこんの順にいため、肉だんご、押し麦、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、うす口しょうゆで味つけし、最後にほうれん草を加えて煮る。プチトマト ①プチトマトは1人60gずつである。 エネルギー 842kcal たんぱく質 35.8g 脂質 28.9g	赤 さ け(角) 52 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 黄 でんぷん 10 黄 油 (菜種) 56 緑 たまねぎ 10 細切り 黄 オリーブ油 0.3 黄 砂糖 0.8 塩 0.2 酢 2.3 りんご酢 0.9 黄 オリーブ油 0.8 料理用ワイン(白) 1.6	赤 肉だんご(蒸) 26 黄 押し麦 8 緑 だいこん 33 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 ほうれん草 13 2cm幅 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.7 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.1 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 プチトマト 60
10日(月) パン・牛乳	④鶏肉とじゃがいものスープ煮、きのこのドリア、ミニフィッシュ 鶏肉とじゃがいものスープ煮 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、だいこん、じゃがいも、キャベツの順に加えて煮る。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、最後にコーンを加えて煮る。きのこのドリア ①米は湯につけ、30分以上おき、湯をきる。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ベーコンをからいりし、サラダ油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルームの順にいためる。③いたまれば、1人10mlの湯、米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけし、グリーンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて(牛乳は一度に加える)、ミニバット(1クラスの数分、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。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 786kcal たんぱく質 36.6g 脂質 21.8g	赤 鶏肉(小) 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 じゃがいも 39 一口大 緑 キャベツ 39 大切り 緑 だいこん 26 いちよう 緑 にんじん 20 いちよう 緑 コーン(冷) 7 塩 0.5 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 5 (水) (99) 赤 ベーコン 5 小口切り 黄 精白米(無洗米) 10 緑 たまねぎ 10 細切り	緑 グリンピース(冷) 5 緑 しめじ 15 一口大 緑 エリンギ 10 たんざく 緑 マッシュルーム(水煮) 10 黄 サラダ油(綿実) 0.5 塩 0.4 こしょう 0.03 黄 クリーム 3 黄 小麦粉(薄力) 3 赤 牛乳 21 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 0.3 (水) (10) 赤 ミニフィッシュ 5 (1袋)
11日(火) 米飯・牛乳 ◆ (個別対応献立) (えび)	①あげシューマイ、えびととうふのスープ(えび)、もやしとコーンのピリ辛あえ あげシューマイ ①肉シューマイは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は150℃) えびととうふのスープ ①えびはゆで、料理酒で下味をつける。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、チキンスープを煮上げ、にんじん、はくさい、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、白ねぎ、にらを加えて煮、「えび除去食」の分をとる。最後にえびを加えて煮る。もやしとコーンのピリ辛あえ ①もやしは塩ゆです。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にもやしは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、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 790kcal たんぱく質 27.9g 脂質 22.5g	赤 肉シューマイ 60 (3コ) 黄 油 (菜種) 42 赤 えび(大) 26 料理酒 0.8 赤 とうふ(冷) 26 緑 はくさい 39 たんざく 緑 白ねぎ 13 小口切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 にら 7 2cm幅 緑 しいたけ 0.7 細切り 塩 0.5	こしょう 0.03 うす口しょうゆ 3.9 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 もやし(細) 33 荒切り 緑 コーン(冷) 7 黄 砂糖 0.8 酢 1.3 うす口しょうゆ 2 黄 ラー油 0.01
12日(水) 米飯・牛乳	⑧豚肉のしょうが焼き、みそ汁、だいこんの煮もの 豚肉のしょうが焼き ①豚肉、たまねぎはしょうが汁、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。みそ汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人189ml(20mlはだいこんの煮ものに使用)のだしをとり、にんじん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②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、最後に青ねぎを加えて煮る。だいこんの煮もの ①1人20ml(みそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、鶏肉、だいこんを加えて煮る。②煮上がれば、みりん、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぷん(1人1mlの水でとく)でとろみをつける。 エネルギー 743kcal たんぱく質 31.0g 脂質 16.2g	赤 豚肉 52 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 しょうが 1.3 黄 砂糖 0.8 料理酒 1.6 みりん 0.9 こい口しょうゆ 3.9 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 じゃがいも 26 ひょうし木 緑 はくさい 26 たんざく 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 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 2.8 (水) (169) 赤 鶏肉(極小) 13 緑 だいこん 52 一口大 みりん 0.7 うす口しょうゆ 3 黄 でんぷん 0.7 (だし)(20)

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

13日(木)	①カレーうどん、はくさいのおひたし、みかん カレーうどん①牛肉は料理酒で下味をつける。うどんはかためにゆで、さつと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしで1人172ml(3mlははくさいのおひたしに使用)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、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こい口しょうゆで味つけて煮含め、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。 はくさいのおひたし①はくさいは塩ゆでするか、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。②1人3ml(カレーうどんの一部を使用)のだし、砂糖、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、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 877kcal たんぱく質 34.1g 脂質 28.7g	赤(牛肉 52 料理酒 1.6 黄うどん 20 赤うすあげ 8 たんざく 緑たまねぎ 39 細切り 緑にんじん 7 細切り 緑青ねぎ 7 斜め切り 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.1 カレールウの素 9	こい口しょうゆ 2.6 赤だしこんぶ 0.7 赤けずりぶし 2.6 (水) (169) 緑はくさい 52 大切り 黄砂糖 0.4 うす口しょうゆ 2.3 (だし) (3) 緑みかん 118 (1コ)
14日(金)	⑩鶏肉と野菜の煮もの、じゃこ豆、かぶのゆず風味、焼きのり 鶏肉と野菜の煮もの①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。②けずりぶしで1人52mlのだしをとる、鶏肉、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、しめじを加えて煮、砂糖、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけて煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。じゃこ豆①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする)ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でんぶんをまぶして、熱した油であげる。③砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。かぶのゆず風味①かぶは塩ゆでするか、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、8分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にかぶにかけ、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 802kcal たんぱく質 33.4g 脂質 18.6g	赤(鶏肉(小) 46 料理酒 1.4 黄じゃがいも 39 大切り こんにゃく(カット) 26 緑たまねぎ 39 大切り 緑にんじん 20 いちよう 緑三度豆(冷) 13 2cm幅 緑しめじ 13 一口大 黄砂糖 1 塩 0.2 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) 赤大豆(乾) 16	黄でんぶん 3 黄油(菜種) 35 赤ちりめんじゃこ 4 黄砂糖 1.6 こい口しょうゆ 3.1 黄いりごま(白) 0.7 緑かぶ 39 たんざく 黄砂糖 1.3 塩 0.1 酢 0.8 うす口しょうゆ 0.5 緑ゆず(果汁) 0.8 赤焼きのり 1.25 (1袋)
17日(月)	⑤さばのみぞれかけ、みそ汁、こまつな煮びたし さばのみぞれかけ①さばは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さば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230℃、18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、配缶時にさばにかける。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182ml(13mlはこまつな煮びたしに使用)のだしをとる、にんじん、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎ、わかめを加えて煮る。こまつな煮びたし①こまつなは塩ゆです。②1人13ml(みそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。 エネルギー 757kcal たんぱく質 33.6g 脂質 18.3g	赤(さば 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 緑ゆず(果汁) 0.8 赤とうふ(冷) 26 緑たまねぎ 33 細切り 緑にんじん 13 細切り 緑白ねぎ 13 小口切り 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 2.7 (水) (169) 赤鶏肉(極小) 13 緑こまつな 46 2cm幅 黄砂糖 0.7 うす口しょうゆ 1.3 こい口しょうゆ 0.8 (だし) (13)
18日(火)	③オイスターソース焼きそば、きゅうりの中華あえ、りんご オイスターソース焼きそば①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはゆで、サラダ油をかける。②サラダ油を熱し、しょうが、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、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こい口しょうゆ、テンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えてさらにいためる。④きざみのりは1人1袋ずつ添える。きゅうりの中華あえ①いりごまはいる。②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。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、配缶時にきゅうりにかけ、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 693kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.0g	赤(豚肉 46 料理酒 1.4 黄(中華めん 39 黄(サラダ油(綿実) 1.2 緑キャベツ 52 たんざく 緑たまねぎ 39 細切り 緑ピーマン 20 細切り 緑にんじん 13 細切り 緑しょうが 0.7 みじん切り 緑にんにく 0.7 みじん切り 黄サラダ油(綿実) 1 塩 0.1	こしょう 0.04 こい口しょうゆ 3.9 テンメンジャン 2.6 オイスターソース 1.3 赤きざみのり 0.8 (1袋) 緑きゅうり 39 輪切り 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 1/4切り
19日(水)	⑦冬野菜のカレーライス、ブロッコリーのサラダ、黄桃(カット缶) 冬野菜のカレーライス①れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、しょうが、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、だいこん、れんこんの順にいため、1人130ml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のカレーをかける。ブロッコリーのサラダ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、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、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。黄桃(カット缶)①黄桃は1人1/30缶ずつである。 エネルギー 848kcal たんぱく質 27.4g 脂質 23.2g	赤牛肉 52 緑たまねぎ 52 大切り 緑だいこん 26 角切り 緑れんこん 26 一口大 緑にんじん 13 角切り 緑グリーンピース(冷) 7 緑しょうが 0.7 みじん切り 緑にんにく 0.7 みじん切り 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2	カレールウの素 17 (水) (130) 緑ブロッコリー 52 一口大 黄砂糖 0.7 塩 0.1 酢 0.9 うす口しょうゆ 0.1 黄サラダ油(綿実) 0.5 緑黄桃(カット缶) 100

20日(木) 米飯・牛乳 ◆ (個別対応献立) (卵)	④いわしのしょうが煮、うすくず汁、高野どうふの卵とし(卵)、まっ茶大豆 いわしのしょうが煮 ①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②1人20mlの水(こんぶのつけ汁も使用)、しょうが、こんぶ、砂糖、酢、こい口しょうゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、②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℃、30分間、焼き物機で煮る。うすくず汁 ①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人223ml(59mlは高野どうふの卵としに使用)のだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぶん(1人5mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。高野どうふの卵とし ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ②1人59ml(うすくず汁の一部を使用)のだしに、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、むき枝豆を加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。(火をきつてしばらく味を含ませる) まっ茶大豆 ①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 784kcal たんぱく質 31.3g 脂質 19.9g	赤 い わ し 34 (2尾) 緑 し ょ う が 1 せん切り 赤 切りこんぶ(細) 0.5 黄 砂 糖 2 酢 0.3 こい口しょうゆ 3.5 料 理 酒 0.8 (水) (20) 黄 さ と い も 26 半 月 緑 だ い こ ん 39 たんざく 緑 は く ざ い 39 たんざく 緑 に ん じ ん 13 細 切 り 緑 み つ ば 4 2cm 幅 緑 生 しいたけ 13 細 切 り 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 黄 で ん ぶ ん 2.6 (水) (164) 赤 鶏 卵 (液卵) 26 赤 高野どうふ(カット) 7 緑 むき枝豆(冷) 7 黄 砂 糖 2.3 み り ん 1 塩 0.1 うす口しょうゆ 3.5 (だ し) (59) 赤 まっ茶大豆 6 (1袋)
21日(金) パン・牛乳	②豚肉のケチャップソテー、はくさいのスープ、焼きかぼちゃ、ヨーグルト 豚肉のケチャップソテー ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にはたまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加え、塩、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。 はくさいのスープ ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。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、最後にパセリを加えて煮る。焼きかぼちゃ ①かぼちゃは塩、オリーブ油で下味をつける。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、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。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 845kcal たんぱく質 39.2g 脂質 23.3g	赤 豚 肉 52 (料理用ワイン(白) 1.6 緑 た ま ね ぎ 26 細 切 り 緑 ピ ー マ ン 7 細 切 り 緑 マッシュルーム(煮) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.1 ケチャップ 5.2 ウスターソース 1.3 赤 鶏 肉 (小) 13 緑 は く ざ い 46 たんざく 緑 コ ー ン (冷) 13	緑 に ん じ ん 13 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 かぼちゃ(冷) 52 塩 0.1 黄 オリーブ油 0.4 赤 ヨーグルト 108 (1コ)

パン添加物

黄 ソフトマーガリン 8g (エネルギー 62kcal たんぱく質— 脂質6.7g) 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

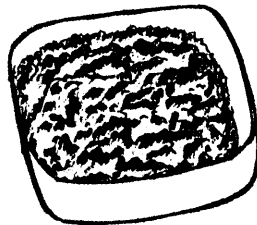
※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

一 中華風肉みそ一

～肉みそ～

肉みそは、ひき肉とみじん切りにしたしょうがやにんにく、たまねぎなどの具材をいため、みそや砂糖、しょうゆ等で甘辛く煮たものです。さらに、鷹の爪やラー油などを加えて辛みをきかせることもできます。また、ケチャップを加えてもおいしいです。たくさん作り、小分にして冷凍保存もできるので、お弁当のおかずの一品にも使えて、大変便利です。今月は、中華風肉みそにしています。

〈中華風肉みそ〉



(材料：作りやすい分量)

合い挽き肉…………… 300g
たまねぎ…………… 中1個
しょうが…………… 適量
にんにく…………… 適量
ごま油…………… 大さじ1
赤みそ…………… 大さじ4
料理酒…………… 大さじ4
砂糖…………… 大さじ2
こい口しょうゆ…………… 大さじ4

(作り方)

- ① たまねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、合い挽き肉、しょうがをいためる。さらにたまねぎを加えいためる。
- ③ 火が通ったら、混ぜ合わせたAを加え、汁気がなくなるまでいためる。

一 高野どうふの煮もの一

～高野どうふ～

高野どうふは、鎌倉時代に高野山の僧侶たちによって作られた精進料理である「凍り豆腐」が起原だとされています。信州や東北では「凍み豆腐」とよばれています。高野どうふは、やや固めの木綿どうふを凍らせて乾燥して作ります。高野どうふは、体をつくる良質のたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含みます。今月は、高野どうふの煮ものにしています。

〈高野どうふの煮もの〉



(材料：作りやすい分量)

高野どうふ…………… 80g
鶏肉(もも)…………… 120g
にんじん…………… 1/3本
たまねぎ…………… 1/4個
干ししいたけ…………… 10g
グリーンピース(冷)…………… 20g
しょうが…………… 適量
サラダ油…………… 大さじ1/2
砂糖…………… 大さじ1
料理酒…………… 大さじ1
うす口しょうゆ…………… 大さじ1
だし…………… 200ml

(作り方)

- ① 高野どうふ、干ししいたけは水でもどして一口大に切る。鶏肉、にんじん、たまねぎは一口大に切る。しょうがは細切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、にんじん、たまねぎをいためる。
- ③ ②にだし(しいたけのもどし汁も使用)、高野どうふ、しいたけを加えて煮る。
- ④ 煮上がれば、砂糖、料理酒、うす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。

〔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)