

1 日(金)	特⑨いわしのしょうがじょうゆかけ、含め煮、いり大豆	赤 いわし(開き) 40 (1枚)	緑 にんじん 26 一口大
米飯・牛乳	いわしのしょうがじょうゆかけ ①いわしは料理酒で下味をつける。②いわしは網なしホテルパン(1枚に25枚程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、15分間、焼き物機で焼く。③しょうが汁、砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にいわしにかける。	緑 しょうが 1	緑 れんこん 26 一口大
〔節分の行事献立〕	含め煮 ①豚肉は料理酒で下味をつける。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、豚肉、にんじん、れんこん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。いり大豆 ①いり大豆は1人1袋ずつである。	黄 砂糖 0.5	緑 三度豆(冷) 13 3cm幅
	エネルギー 779kcal たんぱく質 31.5g 脂質 18.3g	みりん 2.5	黄 砂糖 1.3
		こい口しょうゆ 2.5	塩 0.2
		赤 豚肉 20	うす口しょうゆ 3.9
		料理酒 0.7	こい口しょうゆ 2.6
		黄 さといも(冷) 39	赤 けずりぶし 1.2
		緑 だいこん 52 一口大	(水) (52)
			赤 いり大豆 10 (1袋)
4 日(月)	⑫◆関東煮(うずら卵)、はくさいの甘酢づけ、白花生の煮もの、はっ酵乳	赤 鶏肉(小) 26	赤 けずりぶし 1.5
米飯・牛乳	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65mlのだしをとり、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含める。はくさいの甘酢づけ 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、蔡しモード、10分間、焼き物機で蔡す。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、熱いうちにはくさいを加えてつけ、十分味を含ませる。白花生の煮ものA: 焼き物機 ①白花生はミニバット(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、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) 白花生の煮ものB: 釜 ①白花生は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②白花生は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③白花生が柔らかくなれば、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) はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。	赤 うずら卵(水煮) 22 一口大	緑 はくさい 52 たんざく
◆ (個別対応献立) (うずら卵)	エネルギー 813kcal たんぱく質 31.2g 脂質 16.3g	赤 ちくわ 20 一口大	黄 砂糖 1.3
		黄 じゃがいも 39 一口大	塩 0.3
		こんにゃく(カット) 26	酢 1.3
		赤 あつあげ(冷) 26	赤 白花生 8
		緑 だいこん 39 一口大	黄 砂糖 2.1
		緑 にんじん 13 一口大	塩 0.1
		黄 砂糖 1.3	うす口しょうゆ 0.8
		みりん 1.3	A (水) (33)
		塩 0.3	B (水) (20)
		うす口しょうゆ 3.9	赤 はっ酵乳 70 (1本)
		こい口しょうゆ 3.9	
5 日(火)	①牛肉のデミグラスソース煮、コーンスープ、かぼちゃのプリン	赤 牛肉 46	緑 はくさい 33 たんざく
パン・牛乳	牛肉のデミグラスソース煮 ①牛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、牛肉をいためる。更になまねぎをいため、1人4mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。コーンスープ ①ベーコンはからいりし、にんじん、はくさいの順にいため、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、スイートコーンを加えて煮、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。かぼちゃのプリン ①液卵、かぼちゃは各々流水解凍する。(液卵は解凍後、すみやかに加熱調理する) ②焼き物機に入れる1回量の液卵、かぼちゃ、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせ、ミニバット(1クラスの人分、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)	料理用ワイン(白) 1.4 細切り	緑 コーン(冷) 13
	エネルギー 821kcal たんぱく質 32.9g 脂質 28.9g	緑 たまねぎ 26 細切り	緑 にんじん 13 細切り
		緑 グリンピース(冷) 4	緑 パセリ 0.7 みじん切り
		黄 にんにく 0.7	塩 0.9
		黄 サラダ油(綿実) 0.7	こしょう(白) 0.03
		塩 0.2	うす口しょうゆ 1.3
		こしょう(粗挽) 0.07	チキンスープ 17
		緑 りんごピューレ 6.5	(水) (152)
		デミグラスソース 5.2	赤 鶏卵(液卵) 14
		ウスターソース 2	緑 かぼちゃ(ペースト) 14
		ケチャップ 1.3	赤 牛乳 9
		(水) (4)	黄 クリーム 4
		赤 ベーコン 7 小口切り	黄 砂糖 3
		緑 スイートコーン(クリーム端) 33	
6 日(水)	⑬あげ鶏のねぎソースかけ、あつあげとはくさいの中華煮、焼きのり	赤 鶏肉(もも皮無大) 52	緑 はくさい 52 大切り
米飯・牛乳	あげ鶏のねぎソースかけ ①鶏肉は料理酒、しょうが汁で下味をつける。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。③白ねぎ、砂糖、酢、こい口しょうゆ、1人2.6mlの湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に鶏肉にかける。あつあげとはくさいの中華煮 ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②サラダ油を熱し、にんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、1人49mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、水どきでんぶん(1人3mlの水でとく)でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。	料理酒 1.6	緑 たまねぎ 39 大切り
	エネルギー 812kcal たんぱく質 28.6g 脂質 23.7g	緑 しょうが 0.7	緑 にんじん 20 いちよう
		黄 でんぶん 10	緑 にら 7 2cm幅
		黄 油(菜種) 56	黄 サラダ油(綿実) 0.7
		緑 白ねぎ 7 小口切り	塩 0.5
		黄 砂糖 1.3	こしょう 0.03
		酢 2	こい口しょうゆ 4.6
		こい口しょうゆ 2	中華スープの素 0.3
		(水) (2.6)	黄 でんぶん 1.3
		黄 ごま油 0.4	(水) (49)
		赤 あつあげ(冷) 39	赤 焼きのり 1.25 (1袋)
7 日(木)	⑭さんまのみぞれかけ、すまし汁、茎わかめのつくだ煮	赤 さんま(骨付き) 60 (1切)	緑 生しいたけ 13 細切り
米飯・牛乳	さんまのみぞれかけ ①さんま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、配缶時にさんまにかける。すまし汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人182ml(13mlは茎わかめのつくだ煮に使用)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。②煮上がれば、とうふ、しいたけを加えて煮、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。茎わかめのつくだ煮 ①茎わかめはさっと洗う。②1人13ml(すまし汁の一部を使用)のだしを煮上げ、茎わかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こい口しょうゆで味つけし、十分煮つめる。	塩 0.3	塩 0.5
	エネルギー 746kcal たんぱく質 25.5g 脂質 21.7g	緑 だいこんおろし 10	うす口しょうゆ 5.2
		みりん 1	赤 だしこんぶ 0.7
		うす口しょうゆ 2	赤 けずりぶし 2.7
		緑 ゆず(果汁) 0.7	(水) (169)
		赤 とうふ(冷) 20	赤 茎わかめ(冷) 13
		緑 たまねぎ 39 細切り	黄 砂糖 0.7
		緑 はくさい 39 たんざく	みりん 2.6
		緑 にんじん 13 細切り	こい口しょうゆ 2.6
		緑 青ねぎ 7 小口切り	(だし)(13)

8日(金) パン・牛乳	⑤ほうれん草のクリームシチュー、キャベツのサラダ、いよかん ほうれん草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。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人104ml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に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、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれん草を加えて煮る。キャベツのサラダ 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砂糖、塩、りんご酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。いよかん ①いよかんは1人1/4切ずつである。 エネルギー 776kcal たんぱく質 31.9g 脂質 23.4g	赤 鶏肉(小) 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 じゃがいも 59 大切り 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 ほうれん草 20 2cm幅 緑 にんじん 13 一口大 塩 0.9 こしょう(白) 0.04 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 小麦粉(薄力) 3.9 黄 サラダ油(綿実) 3.1	赤 牛乳 27 黄 クリーム 3.9 (水) (104) 緑 キャベツ 39 たんざく 黄 砂糖 1 塩 0.1 りんご酢 0.4 うす口しょうゆ 1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 いよかん 63 1/4切り
12日(火) 米飯・牛乳	⑩鶏ごぼうご飯、干しずいきのみそ汁、焼きれんこん 鶏ごぼうご飯 ①鶏挽肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。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、鶏挽肉をいため、料理酒をかける。更になんじん、ごぼう、つきこんにゃくの順にいため、1人7ml(干しずいき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、砂糖、塩、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後にグリーンピースを加えて煮る。④A. ③の具をご飯に混ぜ合わせる。B. 配缶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: 自校炊飯校、B: 委託炊飯校) 干しずいきのみそ汁 ①干しずいきは十分のみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人176ml(7mlは鶏ごぼうご飯に使用)のだしをとり、豚肉、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、干しずいきを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。焼きれんこん ①れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、サラダ油で下味をつけ、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℃、12分間、焼き物機で焼く。 エネルギー 709kcal たんぱく質 28.0g 脂質 15.5g	赤 鶏挽肉 33 緑 しょうが 1.3 つきこんにゃく 7 荒切り 緑 ごぼう 20 さがき 緑 にんじん 13 細切り 緑 グリーンピース(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 料理酒 1.3 黄 砂糖 1.6 塩 0.1 こい口しょうゆ 3.4 (だし) (7) 赤 豚肉 13	赤 とうふ(冷) 20 緑 はくさい 39 たんざく 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 青ねぎ 7 小口切り 緑 干しずいき 1.3 2cm幅 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 れんこん 46 いちよう 塩 0.2 黄 サラダ油(綿実) 0.5
13日(水) パン・牛乳 ◆ (個別対応献立) (卵)	④中華おこわ、◆卵スープ(卵)、キャベツのオイスターソースいため 中華おこわ ①もち米は洗い、湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけはもどす。料理酒、塩、こしょう、こい口しょうゆ、チキンスープ、ごま油、1人20ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、調味液、焼き豚、くり、しいたけをミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。 卵スープ ①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水どきでんぶん(1人0.6mlの水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)チンゲンサイはゆでる。②1人169mlの湯を煮上げ、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、チンゲンサイを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。キャベツのオイスターソースいため ①サラダ油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こい口しょうゆ、オイスターソースで味つけする。 エネルギー 742kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.0g	赤 焼き豚 8 細切り 黄 もち米 20 黄 くり(水煮缶) 10 緑 しいたけ 0.3 荒みじん 料理酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 こい口しょうゆ 1 チキンスープ 2 黄 ごま油 0.3 (水) (20) 赤 鶏肉(小) 26 料理酒 0.8 赤 鶏卵(液卵) 26	黄 (でんぶん) 0.3 緑 チンゲンサイ 26 たんざく 緑 もやし(細) 20 荒切り 緑 にんじん 13 細切り 塩 0.3 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.3 中華スープの素 1 (水) (169) 緑 キャベツ 52 たんざく 黄 サラダ油(綿実) 0.5 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.3 オイスターソース 0.9
14日(木) 米飯・牛乳	⑮赤魚のレモンじょうゆかけ、うすくず汁、高野どうふのいり煮 赤魚のレモンじょうゆかけ 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、うす口しょうゆを合わせて煮、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時に赤魚にかける。うすくず汁 ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人203ml(39mlは高野どうふのいり煮に使用)のだしをとり、鶏肉、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、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。更になんじん、ひじきの順にいため、1人39ml(うすくず汁の一部を使用)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 722kcal たんぱく質 33.5g 脂質 15.1g	赤 (赤) 魚 60 (1切) 塩 0.3 緑 レモン 4 料理酒 1.8 みりん 0.2 うす口しょうゆ 0.7 赤 鶏肉(極小) 7 黄 さといも 26 半月 緑 はくさい 46 たんざく 緑 だいこん 39 たんざく 緑 みつば 4 2cm幅 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.8	赤 けずりぶし 3 黄 でんぶん 2.6 (水) (164) 赤 豚挽肉 13 赤 高野どうふ(粉末) 8 緑 にんじん 7 細切り 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 2.9 (だし) (39)
15日(金) パン・牛乳	⑧押し麦のグラタン、スープ、デコボン 押し麦のグラタン ①鶏肉はワインで下味をつける。バターは湯せんでとくす。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにならびりする。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじんをいため、マッシュルーム、押し麦、1人17mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加えて(牛乳は一度に加える)、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、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。スープ ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじん、だいこん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。デコボン ①デコボンは1人1/4切ずつである。 エネルギー 817kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.3g	赤 鶏肉(小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 黄 押し麦 13 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 マッシュルーム(水煮) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.04 黄 バター 2 黄 小麦粉(薄力) 3.3 赤 牛乳 27 赤 粉末チーズ 1.7 黄 パン粉 0.4 (水) (17) 赤 ウインナー(カット) 20	黄 じゃがいも 33 ひょうし木 緑 キャベツ 46 たんざく 緑 だいこん 39 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 グリーンピース(冷) 7 塩 0.9 こしょう 0.03 ローレル 0.04 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 デコボン 62 1/4切り

18日(月)	⑨◆すき焼き煮(ふ)、ブロッコリーのしょうがづけ、ツナっ葉いため すき焼き煮 ①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸こんにゃくはゆでる。 ②サラダ油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、はくさい、白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、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。ブロッコリーのしょうがづけ 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しょうが汁、砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにブロッコリーを加えてつけ、十分味を含ませる。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。 エネルギー 758kcal たんぱく質 31.0g 脂質 20.1g	赤(牛肉) 39 黄(料理酒) 1.2 黄(ふ(圧縮)) 4 赤(糸こんにゃく) 20 赤(とうふ(パック)) 26 緑(はくさい) 65 緑(白ねぎ) 20 緑(えのきたけ) 13 黄(サラダ油(綿実)) 0.7 黄(砂糖) 2.6 黄(みりん) 1.3 黄(塩) 0.1	こい口しょうゆ 7 緑(ブロッコリー) 52 緑(しょうが) 0.4 黄(砂糖) 0.9 こい口しょうゆ 1.3 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)	一口大	
19日(火)	②豚肉とごぼうの煮もの、なにわうどん、プチトマト 豚肉とごぼうの煮もの ①豚肉は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。②1人20ml(なにわうどんの一部を使用)のだしに、豚肉、にんじん、ごぼうの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こい口しょうゆで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。なにわうどん ①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。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196ml(7mlはうすあげに使用、20mlは豚肉とごぼうの煮ものに使用)のだしをとる。②1人7mlのだしに砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせる。③うすあげはミニバット(35人分程度、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200℃、15分間、焼き物機で煮る。④1人169mlのだしを煮上げ、かまぼこを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。⑤とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。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 810kcal たんぱく質 33.7g 脂質 22.1g	赤(豚肉) 39 黄(料理酒) 1.2 緑(ごぼう) 26 緑(にんじん) 13 緑(むき枝豆(冷)) 7 黄(砂糖) 1.7 黄(塩) 0.2 こい口しょうゆ 2.6 (だし)(20) 赤(かまぼこ) 7 黄(うどん) 26 赤(うすあげ(冷)) 7	斜め切り いちよう うす切り 1/16三角	黄(砂糖) 1.3 黄(みりん) 1.3 こい口しょうゆ 1.3 (だし)(7) 緑(青ねぎ) 7 黄(塩) 0.3 うす口しょうゆ 4.6 赤(だしこんぶ) 0.8 赤(けずりぶし) 2.9 (水)(169) 赤(とろろこんぶ) 1.6 緑(プチトマト) 60	小口切り (1袋)
20日(水)	⑭鶏肉のゆず塩焼き、みそ汁、こまつなの煮びたし 鶏肉のゆず塩焼き ①鶏肉は塩、ゆずで下味をつける。②鶏肉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182ml(13mlはこまつなの煮びたしに使用)のだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、さつまいもの順に加えて煮る。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、最後に青ねぎを加えて煮る。こまつなの煮びたし ①こまつなは塩ゆでする。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②1人13ml(みそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、うすあげを加えて煮、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、こまつなを加えて煮る。 エネルギー 738kcal たんぱく質 31.5g 脂質 15.4g	赤(鶏肉(もも皮無大)) 52 黄(塩) 0.5 緑(ゆず(果汁)) 0.7 赤(豚肉) 13 黄(さつまいも) 26 緑(たまねぎ) 39 緑(にんじん) 13 緑(青ねぎ) 7 緑(えのきたけ) 13 赤(赤みそ) 14	角切り 細切り 細切り 小口切り 3cm幅	赤(白みそ) 3 赤(だしこんぶ) 0.7 赤(けずりぶし) 2.7 (水)(169) 赤(うすあげ(冷)) 7 緑(こまつな) 52 黄(砂糖) 0.4 うす口しょうゆ 1.3 こい口しょうゆ 1 (だし)(13)	たんざく 2cm幅
21日(木)	⑦わかさぎフライ、スープ煮、三度豆とコーンの甘酢あえ、ヨーグルト わかさぎフライ ①わかさぎフライは、冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) スープ煮 ①サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉を加えていためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、じゃがいも、1人94ml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、ローレル、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。三度豆とコーンの甘酢あえ ①三度豆は塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン(1枚に三度豆は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、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。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 881kcal たんぱく質 36.8g 脂質 26.4g	赤(わかさぎフライ) 47 黄(油(菜種)) 77 赤(鶏肉(小)) 26 黄(じゃがいも) 33 緑(キャベツ) 52 緑(にんじん) 20 緑(グリーンピース(冷)) 7 緑(にんにく) 0.7 黄(サラダ油(綿実)) 0.7 黄(塩) 0.5 こしょう 0.03	一口大 色紙 いちよう みじん切り	ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 10 (水)(94) 緑(三度豆(冷)) 26 緑(コーン(冷)) 7 黄(砂糖) 1 酢 1.6 うす口しょうゆ 1.4 赤(ヨーグルト) 108	3cm幅 (1コ)
22日(金)	⑪ボークカレーライス、一口トンカツ、グリーンサラダ、洋なし(缶) ボークカレーライス ①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。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、トマト、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、しめじを加え、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。一口トンカツ 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配食時に盛りつけたカレーライスに添える。グリーンサラダ 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135人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②マヨネーズは1人1袋ずつ添える。洋なし(缶) ①洋なしは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 993kcal たんぱく質 33.2g 脂質 32.4g	赤(豚肉) 52 黄(じゃがいも) 52 緑(たまねぎ) 52 緑(にんじん) 26 緑(グリーンピース(冷)) 7 緑(トマト(缶)) 13 緑(にんにく) 0.7 緑(しめじ) 13 黄(サラダ油(綿実)) 0.7 黄(塩) 0.3	角切り 大切り いちよう みじん切り 一口大	ローレル 0.01 カレールウの素 16 (水)(130) 赤(一口カツ(ヒレ)) 30 黄(油(菜種)) 55 緑(キャベツ) 26 緑(きゅうり) 13 黄(マヨネーズ) 8 緑(洋なし(カット缶)) 100	(1コ) たんざく 輪切り (1袋)
25日(月)	⑥まぐろのしょうゆマヨネーズ焼き、鶏肉とじゃがいものスープ煮、だいこんのサラダ、ソフト黒豆 まぐろのしょうゆマヨネーズ焼き ①まぐろ、白ねぎは塩、こい口しょうゆ、マヨネーズで下味をつける。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。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、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。だいこんのサラダ ①だいこんは塩ゆでする。コーンはゆでる。②砂糖、塩、こしょう、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。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 779kcal たんぱく質 40.0g 脂質 23.2g	赤(まぐろ(角)) 52 緑(白ねぎ) 20 黄(塩) 0.1 黄(こい口しょうゆ) 2 黄(マヨネーズ) 8 赤(鶏肉(小)) 20 黄(料理用ワイン(白)) 0.7 黄(じゃがいも) 39 緑(キャベツ) 33 緑(にんじん) 20 緑(むき枝豆(冷)) 7 黄(塩) 0.5 こしょう 0.01	小口切り 大切り 大切り いちよう	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) 0.7 黄(塩) 0.2 こしょう 0.01 ワインビネガー 1 うす口しょうゆ 0.4 黄(サラダ油(綿実)) 0.4 赤(ソフト黒豆) 8	いちよう (1袋)

26日(火) 米飯・牛乳	⑩ハヤシライス、カリフラワーとコーンのサラダ、みかん(缶)、ミニフィッシュ ハヤシライス ①小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、セロリーを香りよくいため、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117mlの湯、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③A.別釜にサラダ油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくる。B.別釜に小麦粉を入れ、弱火で15～20分位からいりする。火を止めて、サラダ油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくったルウに②の煮汁(1人26ml)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)⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。【カリフラワーとコーンのサラダ】①カリフラワーは酢ゆでするか、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、13分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン(1枚に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、配食時に①の材料にかけ、あえる。【みかん(缶)】①みかんは1人1/30缶ずつである。【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 924kcal たんぱく質 30.7g 脂質 25.4g	赤 牛 肉 52 黄 ジャがいも 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 4 黄 サラダ油(綿実) 0.7 トマトピューレ 5.2 ケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.03 デミグラスソース 5.2 トンカツソース 3.9	ウスターソース 3.9 黄 (小麦粉(薄力) 9 黄 (サラダ油(綿実) 7.3 (水) (117) 緑 カリフラワー 65 一口大 緑 コーン(冷) 7 黄 (砂糖 1 塩 0.3 ワインビネガー 1 うす口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 みかん(缶) 102 赤 ミニフィッシュ 5 (1袋)
27日(水) パン・牛乳	③豚肉とはくさいのうま煮、あつあげのピリ辛じょうゆかけ、いちご 豚肉とはくさいのうま煮 ①豚肉は料理酒で下味をつける。しいたけはもどす。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、はくさい、しいたけの順にいため、1人49ml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、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、水どきでんぶん(1人3mlの水でとく)でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。【あつあげのピリ辛じょうゆかけ】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砂糖、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配食時にあつあげにかける。【いちご】①いちごは1人3コあてである。 エネルギー 756kcal たんぱく質 33.8g 脂質 24.7g	赤 豚 肉 46 料理酒 1.4 緑 はくさい 52 大切り 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 にら 7 2cm幅 緑 しいたけ 0.7 一口大 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.03	こい口しょうゆ 4.6 中華スープの素 0.3 黄 でんぶん 1.3 (水) (49) 赤 あつあげ(冷) 46 黄 (砂糖 0.9 酢 1 こい口しょうゆ 2.1 黄 ラー油 0.01 緑 いちご 39 (3コ)
28日(木) 米飯・牛乳	⑦きびなごてんぷら、一口がんもとだいの煮もの、あっさりきゅうり きびなごてんぷら ①きびなごてんぷらは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②1人1.3mlの水、みりん、こい口しょうゆを合わせて一煮し、きびなごてんぷらにかける。【一口がんもとだいの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。一口がんも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、豚肉、にんじん、だいこん、れんこん、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て煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。【あっさりきゅうり】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、焼き物機で蒸し、配食時に塩をふり、あえる。 エネルギー 852kcal たんぱく質 29.5g 脂質 25.8g	赤 きびなごてんぷら 42 黄 油(菜種) 30 みりん 1.3 こい口しょうゆ 1.6 (水) (1.3) 赤 豚 肉 20 料理酒 0.4 赤 一口がんも 26 黄 ジャがいも 39 一口大 緑 だいこん 52 一口大 緑 にんじん 26 いちよう	緑 れんこん 13 一口大 緑 三度豆(冷) 13 3cm幅 黄 砂糖 1.3 みりん 0.7 塩 0.1 うす口しょうゆ 3.3 こい口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39) 緑 きゅうり 39 輪切り 塩 0.2

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 りんごジャム 20g (エネルギー 43kcal 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
- 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。

ーじゃこ豆ー

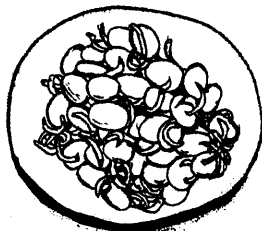
～ちりめんじゃこ～

ちりめんじゃこは、カタクチイワシやマイワシの稚魚を、塩ゆでして乾燥させたものです。

釜揚げにして、七分乾きにしたりわらかいものを「しらす干し」、固くなるまで乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と呼びます。骨の成長に大切な、カルシウムやビタミンDが豊富です。

今月は、じゃこ豆にしています。

〈じゃこ豆〉



(材料：作りやすい分量)

(作り方)

- 大豆(乾) …………… 100g
- でんぶん …………… 適量
- 油 …………… 適量
- ちりめんじゃこ …………… 10g
- 砂糖 …………… 大さじ2
- こい口しょうゆ …………… 大さじ2
- いりごま(白) …………… 適量
- ① 大豆は熱湯に60分間ひたす。ちりめんじゃこはゆでる。
- ② 大豆は水を切り、でんぶんをまぶして、油で揚げる。
- ③ 鍋にちりめんじゃこ、砂糖、こい口しょうゆを合わせてひと煮立ちさせ、②を加えからませる。
- ④ 最後に、いりごまを加えてまぜる。

〔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。