

平成29年8月分学校給食献立表(学校調理方式) 8月28日(月)～8月31日(木) 4日間 【食物アレルギー対応サポート月間】

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

大阪市教育委員会事務局

28日(月)	④※チキンカレーライス[米粉]、きゅうりのピクルス、みかんゼリー チキンカレーライス[米粉] ①サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、1人123ml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、ローレル、カレールウの素、りんごピューレで味つけて煮こみ、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。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、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。みかんゼリー ①みかんゼリーは1人1コずつである。 エネルギー 773kcal たんぱく質 26.6g 脂質 13.8g	④ 赤 鶏 肉 (小) 46 黄 ジャがいも 52 角 切 り 緑 た ま ね ぎ 65 大 切 り 緑 に ん じ ん 13 角 切 り 緑 グリンピース(冷) 7 緑 に ん に く 0.7 みじん切 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.4 ロ ー レ ル 0.01 カレールウの素(米粉) 16	緑 りんごピューレ 3.9 チキンスープ 7 (水) (123) 緑 きゅうり 39 輪 切 り 黄 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 緑 みかんゼリー40(1コ) * 塩 0.5
29日(火)	①焼きそば、きゅうりとわかめの中華あえ 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。きゅうりとわかめの中華あえ ①わかめはよく洗い、ゆでる。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、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配食時にわかめ、きゅうりにかけ、あえる。 エネルギー 678kcal たんぱく質 33.0g 脂質 19.5g	① 赤 (豚 肉 46 料 理 酒 1.4 赤 (いか(たんざく) 20 料 理 酒 0.6 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 46 細 切 り 緑 ピ ー マ ン 20 細 切 り 緑 に ん じ ん 13 細 切 り 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.2	こ し ょ う 0.04 トンカツソース 9 ウスターソース 5.2 緑 きゅうり 39 輪 切 り 赤 生わかめ(冷) 4 黄 砂糖 0.8 塩 0.1 酢 0.9 うす口しょうゆ 1 黄 ご ま 油 0.3 * 塩 0.5
30日(水)	②焼きハンバーグ、豆乳コーンスープ、ボイルキャベツ 焼きハンバーグ ①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。②ケチャップは1人1袋ずつ添える。豆乳コーンスープ ①1人139mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじん、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、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、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。ボイルキャベツ ①キャベツは塩ゆでする。 エネルギー 744kcal たんぱく質 30.6g 脂質 21.7g	② 赤 ハンバーグ70(1コ) ケチャップ8(1袋) 黄 ジャがいも 26 たんざく 緑 スイートコーン(冷) 39 緑 に ん じ ん 13 細 切 り 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 赤 豆 乳 13 (水) (139) 緑 キ ャ ベ ツ 46 たんざく * 塩 0.5
31日(木)	③マーボーあつあげ丼、中華スープ、ミニフィッシュ マーボーあつあげ丼 ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②ごま油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎ、なすの順にいため、1人33.4mlの湯、あつあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、こい口しょうゆ、赤みそで味つけし、水どきでんぶ(1人2.6ml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。中華スープ ①たけのこはゆでる。わかめはもどす。②1人169mlの湯を煮上げ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。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 758kcal たんぱく質 30.7g 脂質 19.8g	③ 赤 牛 挽 肉 26 赤 豚 挽 肉 13 赤 あつあげ(冷) 46 緑 た ま ね ぎ 39 細 切 り 緑 な す 26 半 月 緑 に ん じ ん 13 細 切 り 緑 し ょ う が 0.7 みじん切 緑 に ん に く 0.7 みじん切 黄 ご ま 油 0.7 トウバンジャン 0.1 塩 0.3 こい口しょうゆ 3.9 赤 赤 み そ 5.2	黄 で ん ぶ ん 1.3 (水) (33.4) 緑 キ ャ ベ ツ 26 たんざく 緑 たけのこ(缶) 13 細 切 り 緑 に ん じ ん 7 1 cm 幅 赤 乾燥わかめ 0.7 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) 赤 ミニフィッシュ5(1袋)

大阪市の学校給食における食物アレルギー対応

学校給食における食物アレルギー対応については、最終調理段階で、アレルゲンとなる食品を加える前に取り分けて提供する除去食、パン・米飯・飲用牛乳・副食の停止、弁当持参等があります。学校調理方式に移行した中学校においても、小学校と同様の対応を行っています。

また、より充実した食物アレルギー対応を進める取り組みのひとつとして、8月、9月、10月を「食物アレルギー対応サポート月間」としています。

8月分では、4番のチキンカレーライスに、小麦粉の代わりに米粉を使用したカレールウの素を使うことで、小麦アレルギーの児童・生徒も食べられるように工夫しています。9月分のビーフカレーライス、ドライカレーにも米粉を使用したカレールウの素を使用します。10月分では、上新粉を使ったクリームシチュー、卵を使用しないマヨネーズ風味のノンエッグドレッシングを使用した献立も登場する予定です。



【食物アレルギー対応サポート月間】

※4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。

1. 赤 (主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海藻類。2. 黄 (主に熱や力のもとになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類。3. 緑 (主に体の調子をととのえる)…野菜、果物、きのこ類。

1 日(金)	⑧えびグラタン、トマトスープ、なし(二十世紀) えびグラタン①えびはゆで、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。バターは湯せんできず。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サラダ油を熱し、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にグリーンピース、えび、マカロニを加え、ミニバット・(1/2クラスの人数分、ふたなし)に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、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。③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。④なし(二十世紀)①なしは1人1/4切ずつである。 エネルギー 853kcal たんぱく質 39.9g 脂質 25.1g	⑧赤(えび(小) 50 料理用ワイン(白) 1.5 黄(マカロニ(ツイスト) 10 黄(サラダ油(綿実) 0.4 緑(たまねぎ 70 緑(グリーンピース(冷) 1 黄(サラダ油(綿実) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 バター 3 黄(小麦粉(薄力) 5 黄(牛乳 42 赤(粉末チーズ 2 黄(パン粉 2 赤(豚肉 26	緑(料理用ワイン(白) 0.8 緑(キャベツ 33 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(なし(二十世紀) 6.9 *塩 1.0	たんざく 細切り 小口切り みじん切り
4 日(月)	⑦たこのやわらか煮、みそ汁、野菜いため、アーモンドフィッシュ 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(60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。②みそ汁①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、かぼちゃの順に加えて煮る。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、最後に青ねぎを加えて煮る。 野菜いため①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。さらに、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うす口しょうゆで味つけする。 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 758kcal たんぱく質 35.5g 脂質 15.6g	⑦赤(たこ(大) 46 黄(砂糖 0.8 料理酒 1.2 みりん 1.6 こい口しょうゆ 1.8 赤(とうふ(冷) 26 緑(かぼちゃ 26 緑(たまねぎ 26 緑(にんじん 13 緑(青ねぎ 7 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(豚肉 26 緑(キャベツ 33 緑(ピーマン 7 黄(サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 うす口しょうゆ 0.7 赤(アーモンドフィッシュ(1袋) 1	たんざく 細切り
5 日(火)	⑤鶏肉のピリからあげ、中華スープ、キャベツと三度豆のあえもの 鶏肉のピリからあげ①鶏肉はしょうが汁、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、コチジャンを合わせ下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でんぶをまぶし、熱した油であげる。③中華スープ①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、豚肉、にんじん、たまねぎ、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、最後ににらを加えて煮る。 キャベツと三度豆のあえもの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95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、こい口しょうゆを合わせて煮、配膳時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 907kcal たんぱく質 36.9g 脂質 36.6g	⑤赤(鶏肉(もも皮付大) 65 緑(しょうが 0.7 料理酒 2 みりん 0.1 こい口しょうゆ 2.9 コチジャン 0.4 黄(でんぶ 13 黄(油(菜種) 70 赤(豚肉 20 赤(とうふ(冷) 26 緑(たまねぎ 39 緑(にんじん 13	緑(にら 7 緑(しいたけ 1.3 塩 0.3 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 4 チキンスープ 17 (水) (152) 緑(キャベツ 26 緑(三度豆(冷) 20 黄(砂糖 0.8 (こい口しょうゆ 2.6 *塩 0.5	1cm幅 細切り 色紙 2cm幅
6 日(水)	⑤◆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、④「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。⑤配膳時に④の湯をきり、⑥の具をかける。⑦とうがんのすまし汁①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、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し、最後にオクラを加えて煮る。④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)③金時豆の煮ものB:蒸し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 793kcal たんぱく質 33.6g 脂質 15.8g	⑤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) 緑(とうがん 26	緑(オクラ 13 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)	小口切り 3cm幅 細切り 斜め切り
7 日(木)	③ホイコウロー、とうふのスープ、オクラの中華あえ ホイコウロー①豚肉はゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こい口しょうゆ、1人5mlの水を合わせる。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。④とうふのスープ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②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、最後ににらを加えて煮る。③オクラの中華あえ①オクラ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、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配膳時にオクラにかけ、あえる。 エネルギー 797kcal たんぱく質 32.0g 脂質 30.8g	③赤(豚肉(ばら) 39 料理酒 1.2 緑(キャベツ 46 緑(ピーマン 13 緑(白ねぎ 7 緑(しょうが 0.7 緑(にんにく 0.3 黄(サラダ油(綿実) 0.7 テンメンジャン 2.6 砂糖 0.2 塩 0.2 こい口しょうゆ 1 (水) (5) 赤(鶏肉(小) 20	赤(とうふ(冷) 26 緑(たまねぎ 39 緑(にんじん 13 緑(にら 7 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(オクラ 26 黄(砂糖 0.3 酢 1 こい口しょうゆ 1.3 ごま油 0.3	色紙 大切り 小口切り みじん切り
8 日(金)	⑨さけのバジル焼き、大豆とごごろ野菜のトマト煮、三度豆ともやしのサラダ さけのバジル焼き①さけはにんにく、ワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②さけは網を敷いたホテルパン(1枚に30切程度)に入れ、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。 大豆とごごろ野菜のトマト煮①鶏肉は料理酒で下味をつける。②サラダ油を熱し、セロリーを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマト、1人47mlの湯、チキンスープ、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、大豆を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレルで味つけして煮る。④三度豆ともやしのサラダ①三度豆、もやしは各々塩ゆでする。②砂糖、酢、塩、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配膳時に①にかけ、あえる。 エネルギー 746kcal たんぱく質 33.0g 脂質 14.0g	⑨赤(さけ(60(1切) 1 緑(にんにく 0.4 料理用ワイン(白) 1.4 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.02 バジル 0.05 オリーブ油 0.6 黄(鶏肉(小) 7 料理酒 0.2 黄(じゃがいも 52 赤(大豆 13 緑(たまねぎ 39 緑(トマト(缶) 39 緑(にんじん 13 緑(セロリー 4 黄(サラダ油(綿実) 0.7	ケチャップ 8 黄(砂糖 0.4 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.04 チキンスープ 5.2 (水) (47) 緑(三度豆(冷) 26 緑(もやし(細) 20 黄(砂糖 1 塩 0.2 酢 1.6 うす口しょうゆ 0.1 黄(サラダ油(綿実) 0.3 *塩 0.5	みじん切り 大切り 大切り 角切り 小口切り

11日(月) 1/2パン・牛乳 ◎ (卵不使用)	②イタリアンスパゲッティ、◎グリーンアスパラガスのサラダ[ノンエッグドレッシング]、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。更になんじん、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のサラダ [ノンエッグドレッシング] ①グリーンアスパラガスは塩ゆでするか、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ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。 はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 784kcal たんぱく質 32.5g 脂質 26.6g	② 赤 豚 肉 33 赤 ウインナー(カット) 20 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 なんじん 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(400g) 39 2cm幅 黄 ノンエッグドレッシング8(1袋) 赤 はっ酵乳 70(1本) * 塩 1.5
12日(火) 米飯・牛乳 ※ (米粉使用)	①※ビーフカレーライス[米粉]、キャベツのピクルス、みかん(冷) ビーフカレーライス[米粉] ①牛肉はワインで下味をつける。 ②サラダ油を熱し、なんじんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更になんねぎ、な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。 ④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。 キャベツのピクルス 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、ワインビネガー、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツを加えてつけ、十分味を含ませる。 みかん(冷) ①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 836kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g	① 赤 牛 肉 52 料理用ワイン(白) 1.6 黄 じゃがいも 52 大切り 緑 たまねぎ 52 大切り 緑 なんじん 26 いちよう 緑 グリンピース(冷) 7 緑 なんじんにく 0.7 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.6 ローレル 0.01	カレーウの素(米粉) 16 (水) (130) 緑 キャベツ 46 色紙 黄 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 うす口しょうゆ 0.3 緑 みかん(冷)100(1コ) * 塩 0.5
13日(水) パン・牛乳	⑦あげぎョーザ、鶏肉ととうがんの中華煮、なし(豊水) あげぎョーザ ①肉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℃) 鶏肉ととうがんの中華煮 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。とうがんはかためにゆでる。しいたけはもどす。 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、しいたけの順にいため、1人43ml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、とうがん、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、むき枝豆を加えて煮、水どきでんぶ(1人2.6mlの水でとく)でとろみをつける。 なし(豊水) ①なしは1人1/4切ずつである。 エネルギー 908kcal たんぱく質 33.9g 脂質 31.4g	⑦ 赤 肉ぎョーザ60(3コ) 黄 油(菜種) 42 赤 鶏肉(小) 39 料理酒 1.2 緑 とうがん 65 一口大 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 なんじん 13 いちよう 緑 むき枝豆(冷) 13 緑 しいたけ 0.7 細切り 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 2.9 中華スープの素 0.3 黄 でんぶ 1.3 (水) (43) 緑 なし(豊水) 78 1/4切り * 塩 0.5
14日(木) 米飯・牛乳	④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うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。 ②だしこんぶ、けずりおしで1人169mlのだしをとり、なす、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。 ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。 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 760kcal たんぱく質 30.3g 脂質 17.9g	④ 赤 豚 肉 52 緑 たまねぎ 20 細切り 料理酒 1.6 黄 砂糖 2 みりん 2 こい口しょうゆ 5.2 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 かぼちゃ 26 角切り 緑 なす 26 半月 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 0.7 赤 けずりおし 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)
15日(金) 米飯・牛乳	⑥さごしの塩焼き、じゃがいもと一口がんもの煮もの、キャベツときゅうりのゆずの香あえ 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℃、13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つなこんにやくはゆでる。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。 ②けずりおしで1人52mlのだしをとり、なんじん、たまねぎ、つなこんにやく、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。 キャベツときゅうりのゆずの香あえ ①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでする。 ②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配食時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 782kcal たんぱく質 32.8g 脂質 19.7g	⑥ 赤 (さごし60(1切)) 料理酒 1.8 塩 0.6 黄 じゃがいも 39 一口大 つなこんにやく 26 赤 一口がんも 26 緑 たまねぎ 46 大切り 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅 緑 なんじん 13 いちよう 黄 砂糖 0.7 みりん 0.7 塩 0.5	うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりおし 1.2 (水) (52) 緑 キャベツ 33 たんざく 緑 きゅうり 20 輪切り 黄 砂糖 1.4 塩 0.1 酢 0.9 うす口しょうゆ 0.8 緑 ゆず(果汁) 0.9 * 塩 0.5
19日(火) 米飯・牛乳	⑧いわしてんぶら、みそ汁、切り干しだいこんのいため煮 いわしてんぶら ①いわしてんぶらは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) ②砂糖、みりん、酢、こい口しょうゆ、1人1.3mlの水を合わせて煮、配食時にいわしてんぶらにかける。 みそ汁 ①わかめはもどす。 ②だしこんぶ、けずりおしで1人208ml (39mlは切り干しだいこんのいため煮に使用) のだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。 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、最後にオクラ、わかめを加えて煮る。 切り干しだいこんのいため煮 ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。 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す。 ②サラダ油を熱し、なんじん、切り干しだいこん、うすあげの順にいため、1人39ml (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、みりん、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含める。(火をきってしばらく味を含ませる) エネルギー 884kcal たんぱく質 27.4g 脂質 30.0g	⑧ 赤 いわしてんぶら 50 黄 油(菜種) 40 黄 砂糖 0.7 みりん 1.3 酢 1.3 こい口しょうゆ 2 (水) (1.3) 赤 豚 肉 13 緑 キャベツ 33 たんざく 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 もやし(細) 13 荒切り 緑 オクラ 13 小口切り 赤 乾燥わかめ 0.7 赤 赤みそ 13	赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりおし 3.1 (水) (169) 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 切り干しだいこん 7 荒切り 緑 なんじん 7 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 1.3 みりん 0.7 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 2 (だし) (39)

20日(水) 米飯・牛乳	③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。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の調味料で味つけし、なすを加えて煮、水どきでんぷん(1人2.6ml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、配缶時にもやしにかけ、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 745kcal たんぱく質 30.1g 脂質 19.3g	⑬ 赤牛挽肉 33 赤豚挽肉 26 緑なす 46 半月 緑たまねぎ 39 細切り 緑にんじん 13 細切り 緑ピーマン 13 細切り 緑しょうが 0.7 みじん切り 黄サラダ油(綿実) 0.7 トウバンジャン 0.1 塩 0.1 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 荒切り 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 *塩 1.0
21日(木) パン・牛乳	④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、黄桃(カット缶) 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) 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、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し、最後にパセリを加えて煮る。 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クラスの人分、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。 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 756kcal たんぱく質 31.9g 脂質 19.5g	④ 赤鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 赤てば豆 7 緑キャベツ 52 色紙 緑たまねぎ 39 大切り 緑にんじん 26 角切り 緑パセリ 0.7 みじん切り 塩 0.3 こしょう 0.03 ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.8 チキンスープ 5 (水) (99) 赤ベーコン 5 小口切り 黄じゃがいも 35 たんざく 塩 0.2 こしょう 0.01 緑トマト 15 いちよう 赤チーズ(細切り) 4 緑黄桃(カット缶) 100
22日(金) 米飯・牛乳 ※ (米粉使用) ◎ (卵不使用)	⑫※ドライカレー[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) ドライカレー[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、にんじんの順にいためる。②いたまれば、マッシュルームを加え、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のドライカレーをかける。 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、穴あきホテルパン(1枚にキャベツ、きゅうりは各々65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 820kcal たんぱく質 28.4g 脂質 21.2g	⑫ 赤牛挽肉 33 赤豚挽肉 26 緑たまねぎ 78 細切り 緑にんじん 20 細切り 緑グリーンピース(冷) 7 緑にんにく 0.7 みじん切り 緑マッシュルーム(休室) 13 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 26 輪切り 黄ノンエッグドレッシング80(袋) 緑ぶどう(巨峰)85.5(6粒) *塩 0.5
25日(月) 米飯・牛乳	⑩プルコギ、トック、チンゲンサイともやしの甘酢あえ 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、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。 チンゲンサイともやしの甘酢あえ ①チンゲンサイ、もやしは各々塩ゆでする。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。 エネルギー 763kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.5g	⑩ 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 緑にんにく 0.3 黄砂糖 1.7 こい口しょうゆ 5 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) 緑チンゲンサイ 26 たんざく 緑もやし(細) 13 荒切り 黄砂糖 1 酢 1.6 うす口しょうゆ 2 *塩 0.5
26日(火) 米飯・牛乳	⑨肉じゃが、焼きなすのみそだれかけ、あっさりきゅうり、焼きのり 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して煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。 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3mlの水を合わせて煮、配缶時になすにからませる。 あっさりきゅうり ①きゅうりは塩ゆでし、配缶時に塩をふり、あえる。 焼きのり ①焼きのりは、1人1袋ずつである。 エネルギー 760kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.9g	⑨ 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 緑三度豆(冷) 13 2cm幅 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 半月 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) (3) 緑きゅうり 39 輪切り 塩 0.2 赤焼きのり1.25(1袋) *塩 0.5

27日(水) パン・牛乳	⑥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、ヨーグルト 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、水どきでんぷん(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、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。[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 893kcal たんぱく質 36.9g 脂質 29.9g	⑥ 赤 フランクフルト(個数)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 でんぷん 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 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 52 大切り 塩 0.1 赤 ヨーグルト108(1コ)
28日(木) 米飯・牛乳 月見の行事献立	④鶏肉とさといもの煮もの、牛肉と野菜のいためもの、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けずりおしで1人52mlのだしをとり、鶏肉、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詰め、最後に三度豆を加えて煮る。[牛肉と野菜のいためもの] ①牛肉はしょうが汁で下味をつける。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。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9mlの水を合わせて煮、水どきでんぷん(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 764kcal たんぱく質 27.4g 脂質 13.9g	④ 赤 鶏肉(小) 26 料理酒 0.8 黄 さといも 39 一口大 緑 つなこんにゃく 20 緑 たまねぎ 52 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅 黄 砂糖 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.3 こい口しょうゆ 3.3 赤 けずりおし 1.2 (水) (52)	赤 牛肉 26 緑 しょうが 0.8 緑 キャベツ 26 たんざく 緑 ピーマン 7 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こい口しょうゆ 0.8 黄 白玉だんご 35 黄 砂糖 3.3 こい口しょうゆ 0.9 (水) (9) 黄 でんぷん 0.3
29日(金) 1/2パン・牛乳	①和風焼きそば、きゅうりの辛みづけ、洋なし(缶) 和風焼きそば ①豚肉は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、うす口しょうゆで味つけする。④かつおおしは1人1袋ずつである。 きゅうりの辛みづけ 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、こい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 707kcal たんぱく質 33.1g 脂質 20.3g	① 赤 豚肉 59 料理酒 1.8 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 46 細切り 緑 ピーマン 20 細切り 緑 にんじん 13 細切り 黄 サラダ油(綿実) 1	塩 0.3 うす口しょうゆ 4.6 赤 かつおおし1(1袋) 緑 きゅうり 39 輪切り 黄 砂糖 0.9 こい口しょうゆ 2 黄 ラー油 0.01 緑 洋なし(カット缶) 100 * 塩 0.5

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 43kcal たんぱく質— 脂質—) 1回
黄 マーマレード 15g (エネルギー 38kcal 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、金時豆

金時豆はいんげん豆の代表的な種類です。いんげん豆は主に北海道で栽培されており、そのうち金時豆が約7割を占めています。形は楕円形で赤紫色をしているので、赤いんげんとも呼ばれます。粒の形がよく種皮がかたく煮くずれにくいので、煮豆に適した豆とされ、煮込み料理や甘納豆の原料としてもよく使われます。

〈金時豆の蒸しパン〉



(材料：4人分)

〈金時豆の蒸しパン〉

小麦粉(薄力)…………… 200g
ベーキングパウダー…………… 小さじ2
牛乳…………… 100ml
砂糖…………… 90g
塩…………… 少々
金時豆の甘煮 …… お好みの量
〈金時豆の甘煮〉
金時豆(乾)…………… 100g
砂糖…………… 60g
塩…………… 小さじ1/2
水…………… 適量

(作り方)

〈金時豆の蒸しパン〉

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 - ② ①に砂糖、塩を加え、牛乳をだまにならないように少しずつ混ぜながら加えて生地を作る。カップに生地を入れ、金時豆をトッピングする。
 - ③ ②を蒸し器で蒸す。
- 〈金時豆の甘煮〉
- ① 鍋に金時豆とたっぷりの水を入れて、一晩つけておく。
 - ② ①を火にかけ、沸騰したら一度煮汁を捨てる。
 - ③ 再度、鍋に金時豆がかぶる程度の水を入れ、豆が柔らかくなるまで煮る。
 - ④ 砂糖、塩を加えて煮つめる。

〔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】

◎ 2番、12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。

※ 11番、12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。

◆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。

★ 19番 平成28年度 学校給食献立コンクールの優秀賞献立を基に作成した献立です。

1. 赤 (主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海藻類。 2. 黄 (主に熱や力のもとになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類。 3. 緑 (主に体の調子をととのえる)…野菜、果物、きのこ類。