

2日(月)	①鶏肉のたつたあげ、あつあげと野菜の煮もの、おかかなっ葉 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、はくさい、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、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 854kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.5g	①鶏肉(もも皮無) 65 しょうが 1.4 料理酒 2 こい口しょうゆ 2.2 でんぶ 13 油(菜種) 69 あつあげ(冷) 26 はくさい 46 ごぼう 20 にんじん 20 三度豆(冷) 13 しいたけ 1.3 黄砂 糖 1.3	塩 0.2 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 2.6 けずりぶし 1.2 (水) (52) かつおぶし(碎片) 2.6 だいこん葉(乾) 1.3 いりごま(白) 2.6 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)
3日(火)	①牛肉のカレー風味焼き、トマトのスーパゲッティ、キャベツときゅうりのピクルス 牛肉のカレー風味焼き ①牛肉、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℃、13分間、焼き物機で焼く。③トマトのスーパゲッティ ①ほたて貝はゆでる。(ゆで汁も使用) スパゲッティはかために塩ゆでする。②ペ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る。更にたまねぎをいため、1人94ml(ほ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、最後にほたて貝、スパゲッティ、パセリを加えて煮る。④キャベツときゅうりのピクルス ①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでする。②砂糖、塩、りんご酢を合わせて一煮し、熱いうちに①の材料を加えてつけ、十分味を含ませる エネルギー 805kcal たんぱく質 35.7g 脂質 24.5g	①牛肉 39 ピーマン 13 料理用ワイン(白) 1.3 塩 0.3 こしょう(粗挽) 0.03 カレー粉 0.4 サラダ油(綿実) 0.4 ほたて貝柱(カット) 26 ペーコン 7 スパゲッティ 20 たまねぎ 46 トマト 26 緑パセリ 0.7	細切り 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) キャベツ 39 きゅうり 13 砂糖 0.8 塩 0.3 りんご酢 1.2 *塩 1.0
4日(水)	⑨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、配食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。④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	⑨ハンバーグ70(1コ) だいこんおろし 12 みりん 1.2 うす口しょうゆ 2.3 ゆず(果汁) 0.8 とうふ(冷) 20 たまねぎ 33 はくさい 26 にんじん 13 乾燥わかめ 0.7 赤みそ 13	白みそ 5 だしこんぶ 0.8 けずりぶし 2.9 (水) (169) あずき(大納言) 4 かぼちゃ 52 砂糖 1.3 みりん 0.7 うす口しょうゆ 3.3 (だし) (26)
5日(木)	②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、配食時にさんまにかける。④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。⑤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、最後にみつばを加えて煮る。⑥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	②さんま(骨付き)60(1切) 料理酒 1.8 砂糖 1 みりん 4 こい口しょうゆ 4 さんしょう 0.02 はくさい 46 たまねぎ 26 にんじん 13 みつば 7 えのきたけ 13	塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.9 けずりぶし 3.4 (水) (169) 高野どうふ(カット) 7 グリーンピース(冷) 7 砂糖 2 みりん 0.7 うす口しょうゆ 2.6 (だし) (59)
6日(金)	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。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、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。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る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、ミニパット(1クラスの数人分、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 763kcal たんぱく質 32.1g 脂質 21.5g	④豚肉 39 たまねぎ 39 ピーマン 13 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.03 ケチャップ 5.2 ウスターソース 1.3 鶏肉(小) 13 料理用ワイン(白) 0.4 キャベツ 39 にんじん 13 コーン(冷) 7	パセリ 0.7 しめじ 1.3 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) さつまいも 50 砂糖 2.3 バター 1 牛乳 5 クリーム 1 (水) (20)
10日(火)	⑩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豚肉は塩、こしょうで下味をつける。小麦粉、1人5mlの水を混ぜる。②豚肉に①の衣、パン粉の順につけ、熱した油であげる。③八丁みそ、赤みそ、砂糖、みりん、1人8mlの湯を少しずつ加えて煮、水どきでんぶ(1人0.4mlの水でとく)でとろみをつけ、配食時にカツにかける。④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、はくさい、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、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。⑤焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 790kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.0g	⑩豚肉(ヒレ一口カツ)40(2切) 塩 0.1 こしょう 0.02 小麦粉(薄力) 5 (水) (5) パン粉 14 油(菜種) 66 八丁みそ 1.5 赤みそ 1 砂糖 1 みりん 1 (水) (8) でんぶ 0.2	じゃがいも 52 こんにゃく(カット) 26 たまねぎ 39 はくさい 33 にんじん 26 三度豆(冷) 13 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 けずりぶし 1.2 (水) (52) 焼きのり 1.25(1袋)

11日(水)	⑥ ※コーンクリームシチュー[米粉]、キャベツのひじきドレッシング、りんご 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ベーコンはからいりし、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77ml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。④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どし、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して煮、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。④りんご ①りんごは1人1/4切ずつである。 エネルギー 796kcal たんぱく質 31.6g 脂質 21.0g	⑥ 赤 (鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 赤 ベーコン 7 黄 じゃがいも 59 緑 たまねぎ 39 緑 スイートコーン(冷) 26 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 7 緑 コーン(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.7 こしょう(白) 0.04 黄 (上新粉) 4	小口切り 一口大 大切り いちよう	(水) (20) 赤 牛乳 27 チキンスープ 7 (水) (77) 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 りんご 69 * 塩 1.0	たんざく 1/4切り
12日(木)	①⑥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25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。③ソーキ汁 ①豚肉はゆで、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。④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	①⑥ 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 みりん 1 こい口しょうゆ 3.9 黄 いりごま(白) 1.3 赤 豚肉(ばら) 26 料理酒 0.8 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 13	細切り 細切り	緑 えのきたけ 13 赤 切りこんぶ(細) 1.6 みりん 0.4 塩 0.3 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 うす口しょうゆ 1.6 * 塩 0.5	3cm幅 荒切り
13日(金)	⑨ハヤシライス、野菜サラダ、ソフト黒豆 ハヤシライス ①牛肉はワインで下味をつける。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、余熱を利用して、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)を少しずつ加えていく。⑤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。⑥じゃがいもが半ば柔らかくなれば、④のルウを加え、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して煮こみ。⑦配食時にご飯を盛りつけた上に⑨のハヤシをかける。⑧野菜サラダ 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35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、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。③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 881kcal たんぱく質 28.0g 脂質 25.9g	⑨ 赤 (牛 肉 5.2 料理用ワイン(白) 1.6 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 20 緑 セロリー 7 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	大切り 大切り いちよう 小口切り	トンカツソース 3.9 ウスターソース 9 黄 小麦粉(薄力) 3.9 黄 サラダ油(綿実) 7.3 (水) (117) 緑 キャベツ 46 緑 コーン(冷) 7 黄 砂糖 0.8 塩 0.2 ワインビネガー 0.9 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 ソフト黒豆8(1袋) * 塩 0.5	色紙
16日(月)	⑦はくさいのクリーム煮、あつあげのしょうゆだれかけ、豚肉と三度豆のいためもの、固形チーズ 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、はくさいの順にいため、1人41mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、水どきでんぶん(1人4mlの水でとく)でとろみをつける。④あつあげのしょうゆだれかけ 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℃、6分間、焼き物機で焼く。②料理酒、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。③豚肉と三度豆のいためもの ①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更に三度豆をいため、こい口しょうゆで味つけする。④固形チーズ ①固形チーズは1人1コずつである。 エネルギー 793kcal たんぱく質 38.0g 脂質 27.4g	⑦ 赤 (鶏肉(小) 39 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	たんざく 大切り たんざく いちよう 細切り	黄 クリーム 3 黄 でんぶん 2 (水) (41) 赤 あつあげ(冷) 46 (料理酒 1.3 こい口しょうゆ 2.6 赤 豚肉 13 緑 三度豆(冷) 39 黄 サラダ油(綿実) 0.4 こい口しょうゆ 1.7 赤 固形チーズ10(1コ)	2cm幅
17日(火)	⑮ ※ポークカレーライス[米粉]、グリーンサラダ、みかん ポークカレーライス[米粉] 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、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。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレーウの葉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。⑤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90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。③みかん ①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 817kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.7g	⑮ 赤 (豚肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 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 0.6 ローレル 0.01	角切り 大切り いちよう 小口切り みじん切り	カレーの葉(米粉) 16 (水) (130) 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 20 黄 砂糖 0.9 塩 0.2 ワインビネガー 1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 みかん 118(1コ) * 塩 0.5	色紙 輪切り
18日(水)	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、さっと水にさらす。チンゲンサイはゆでる。②ごま油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせて味つけする。④1人161mlの湯、豚骨スープを煮上げ、にんじん、もやしを加えて煮、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。⑤配食時に④のめんを盛りつけた上に、③の具をのせる。⑥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。③さくらんぼ(缶) ①さくらんぼは1人7コずつである。 エネルギー 790kcal たんぱく質 32.5g 脂質 22.5g	③ 黄 中華めん(棒めん) 20 緑 チンゲンサイ 26 緑 もやし(細) 20 緑 にんじん 13 塩 0.3 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 2.6 黄 すりごま(白) 0.7 黄 ラー油 0.01 豚骨スープ 8 (水) (161) 赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 20 緑 白ねぎ 13	たんざく 荒切り 細切り	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 こい口しょうゆ 1.3 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) 378(7コ) * 塩 0.5	みじん切り みじん切り たんざく

19日(木)	⑭豚肉と一口がんもの煮もの、さつまいものてんぷら、ミニフィッシュ 豚肉と一口がんもの煮もの①豚肉は料理酒で下味をつける。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。しいたけはもどす。けずりぶしで1人52ml(しいたけのもどし汁も使用)のだしをとる。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、だいこん、しいたけの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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。さつまいものてんぷら①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。②少量の水、小麦粉で衣をつくり、さつまいもにつけ、熱した油であげ、配食時に塩をふる。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 883kcal たんぱく質 33.3g 脂質 25.9g	⑭赤 豚肉 46 料理酒 1.4 赤 一口がんも 26 緑 だいこん 52 緑 にんじん 26 緑 三度豆(冷) 20 緑 しいたけ 1.3 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 1.6 みりん 0.7	一口大 一口大 2cm幅 一口大	塩 0.2 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 黄 さつまいも 46 黄 小麦粉(薄力) 8 黄 油(菜種) 43 塩 0.1 赤 ミニフィッシュ 5(1袋)	半 月
20日(金)	⑩牛肉のきんぴらちらし、みそ汁、キャベツの赤じそあえ 牛肉のきんぴらちらし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、牛肉をいためる。更にごぼう、にんじんの順にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、こい口しょうゆ、酢、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。④A.③の具をご飯に混ぜ合わせる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。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。きざみのりは1人1袋ずつ添える。(A:自校炊飯校、B:委託炊飯校) 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169mlのだしをとる。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。キャベツの赤じそあえ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赤じそ、砂糖、うす口しょうゆを合わせて煮、配食時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー 747kcal たんぱく質 27.0g 脂質 18.3g	⑩赤 牛肉 39 緑 ごぼう 26 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 料理酒 0.7 黄 砂糖 5.2 塩 0.2 こい口しょうゆ 5.2 酢 8 赤 こんぶ(粉末) 0.4 赤 ぎざみのり 0.8(1袋) 赤 うすあげ 7 黄 じゃがいも 33	さがき 細切り	緑 もやし(細) 13 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 キャベツ 39 赤 赤じそ(塩漬乾) 0.3 黄 砂糖 0.4 うす口しょうゆ 0.9 * 塩 0.5	荒切り 小口切り 一口大 色 紙
23日(月)	②なまりぶしのしょうが煮、みそ汁、もやしのごまあえ 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なまりぶしはミニバット(1クラスの人数分、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169mlのだしをとる。たまねぎ、にんじん、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。③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。もやしのごまあえ①もやしは塩ゆでする。いりごまはいる。②すりごま、砂糖、うす口しょうゆを合わせて煮、配食時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。 エネルギー 741kcal たんぱく質 35.1g 脂質 13.0g	②赤 なまりぶし 40(1切) 緑 しょうが 1 黄 砂糖 1 みりん 2 こい口しょうゆ 4 料理酒 1.2 (水) (20) 赤 うすあげ 7 緑 かぼちゃ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7	せん切り	緑 しめじ 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) 緑 もやし(細) 39 黄 すりごま(白) 0.4 黄 砂糖 0.4 うす口しょうゆ 1.6 黄 いりごま(白) 0.3 * 塩 0.5	一口大
24日(火)	②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。なすはさつ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りする。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(1/2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 858kcal たんぱく質 36.9g 脂質 24.0g	②赤 牛挽肉 30 赤 豚挽肉 20 黄 マカロニ(エルボ) 6 黄 サラダ油(綿実) 0.2 緑 なす 5.0 緑 たまねぎ 40 緑 にんにく 0.2 黄 サラダ油(綿実) 0.2 料理用ワイン(白) 2 塩 0.6 こしょう 0.02 ケチャップ 12 トマトピューレ 10 ウスターソース 2 黄 小麦粉(薄力) 6 赤 (粉末チーズ) 2	半 月 細切り みじん切り	黄 パン粉 2 赤 鶏肉(小) 13 料理用ワイン(白) 0.4 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 46 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 7 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) 緑 みかん 118(1コ) * 塩 0.5	ひょうし木 たんざく 細切り みじん切り
25日(水)	⑬豚肉のねぎだれかけ、ふきよせ煮、ツナ大豆そぼろ 豚肉のねぎだれかけ①豚肉は塩、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220℃、15分間、焼き物機で焼く。③白ねぎ、砂糖、みりん、こい口しょうゆ、1人3.9mlの湯を合わせて煮、水どきでんぶ(1人0.6mlの水でとく)でとろみをつけ、配食時に豚肉にからませる。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のだしをとる。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、しもうかを香りよくいため、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する。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 781kcal たんぱく質 33.1g 脂質 18.6g	⑬赤 豚肉 52 塩 0.1 料理酒 1.6 緑 白ねぎ 13 黄 砂糖 0.8 みりん 0.8 こい口しょうゆ 2 (水) (39) 黄 でんぶ 0.3 黄 さといも 33 こんにやく(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	小口切り 一口大 一口大 大切り 3cm幅 一口大	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 3.3 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39) 赤 ツナ(油漬缶) 13 赤 大豆(ひきわり) 26 緑 しょうが 0.4 黄 サラダ油(綿実) 0.4 料理酒 0.7 黄 砂糖 0.5 うす口しょうゆ 1.3 こい口しょうゆ 1.3 (水) (1.3)	みじん切り
26日(木)	⑤鶏肉のマリネ焼き[ノンエッグドレッシング]、スープ煮、きゅうりのピクルス、ヨーグルト 鶏肉のマリネ焼き①塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせ、鶏肉に下味をつける。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、たまねぎ、キャベツ、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、ウイナーを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。きゅうりのピクルス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。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 836kcal たんぱく質 38.0g 脂質 25.4g	⑤赤 鶏肉(もも皮無) 60(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 赤 ウイナー(カット) 13 黄 じゃがいも 39 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 塩 0.1 こしょう 0.03	大切り たんざく 大切り	うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 10 (水) (94) 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 うす口しょうゆ 0.3 赤 ヨーグルト 108(1コ) * 塩 0.5	輪切り

27日(金)	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。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。更ににんにく、たまねぎの順にいため、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、水どきでんぶん(1人2.6ml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 746kcal たんぱく質 29.0g 脂質 15.7g	⑪赤(豚肉) 46 料理酒 1.4 たまねぎ 65 細切り にんにく 13 細切り むき枝豆(冷) 13 しょうが 0.7 みじん切り にんにく 0.7 みじん切り サラダ油(綿実) 0.7 トウバンジャン 0.1 砂糖 0.3 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 5.2 赤みそ 3.9 黄でんぶん 1.3	(水) (9) 赤(鶏肉(小)) 7 料理酒 0.2 はくさい 39 たんざく もやし(細) 13 荒切り にら 7 1cm幅 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) 黄桃(缶) 45(1切)
30日(月)	⑧まぐろのオーロラ煮、じゃがいものスープ、サワーキャベツ 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、でんぶんをまぶし、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。じゃがいものスープ①ベーコンはからいりし、にんにく、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。サワーキャベツ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、火を止め、オリーブ油を加え、配食時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー 831kcal たんぱく質 36.2g 脂質 27.3g	⑧赤(まぐろ(角)) 60 しょうが 1.2 でんぶん 12 油(菜種) 63 ケチャップ 6 砂糖 2.6 赤みそ 2.1 ベーコン 7 小口切り じゃがいも 26 ひょうし木 たまねぎ 26 細切り にんにく 20 細切り 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) キャベツ 46 色紙 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 うす口しょうゆ 0.3 オリーブ油 0.4 *塩 0.5
31日(火)	⑩お好み焼き、豚汁、きゅうりの梅風味、はっ酵乳 お好み焼き①鶏卵は別割りにし、ときほぐす。(割卵後、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回量のとろろ、1人10ml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、背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40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のだしをとり、豚肉、にんにく、たまねぎ、さつまいもの順に加えて煮る。③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。②梅肉、砂糖、酢、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。はっ酵乳①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 798kcal たんぱく質 28.3g 脂質 15.2g	⑩赤(鶏卵) 8 (水) (10) やまいもとろろ 5 小麦粉(薄力) 8 塩 0.1 かつおぶし(粉末) 0.5 背のり 0.2 キャベツ 20 荒みじん 背ねぎ 3 小口切り サラダ油(綿実) 0.5 トンカツソース(8袋) 豚肉 33 さつまいも 26 角切り たまねぎ 26 細切り にんにく 13 細切り	緑みつば 4 2cm幅 緑しめじ 13 一口大 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 0.3 黄砂糖 0.4 酢 0.1 うす口しょうゆ 1 赤はっ酵乳 70(1本) *塩 0.5

パン添加物

黄 ソフトマーガリン 8g (エネルギー 61kcal たんぱく質 — 脂質 6.5g) 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 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。

うずら豆

うずら豆は、皮の模様が「うずら卵」によく似ていることからうずら豆と呼ばれ、一粒一粒全部模様が違ってきます。煮豆に使われることが多いですが、洋風の煮込み料理の具材としてもよく合うなど、いろいろな料理に応用できます。また、栄養的には食物繊維などを多く含むのが特徴です。

〈うずら豆の

トマトソース煮〉



(材料：4人分)

うずら豆(乾)……………40g
鶏肉(もも)……………200g
塩・こしょう……………少々
小麦粉(薄力)……………適量
トマト(缶)……………1缶
キャベツ……………1/4個
たまねぎ……………中1個
サラダ油……………大さじ1
塩・こしょう……………少々
コンソメの素……………小さじ2
水……………50ml

(作り方)

- ① うずら豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆでる。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をうすくまぶす。キャベツ、たまねぎは一口大に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉をいためる。更にキャベツ、たまねぎを加えて軽くいためる。
- ④ トマト(缶)、水、うずら豆を加え、ふたをして中火で15～20分間煮る。
- ⑤ 最後に、塩、こしょう、コンソメの素で味つける。

〔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】

◎5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。

※6番のコーンクリームシチューのとろみは上新粉を使用し、小麦粉は使用していません。

※15番に使用のカレールー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。