

1 日(水)	⑩豚肉とまいたけのいためもの、つみれ汁、いろいろ 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、けずりおしで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。④いろいろ ①上新粉、砂糖、1人20ml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 766kcal たんぱく質 27.5g 脂質 16.4g	⑪ 赤 豚 肉 33 緑 キ ャ ベ ツ 33 たんざく 緑 ま い た け 13 一口大 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こい口しょうゆ 1.7 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 たんざく 緑 ご ぼ う 13 ささがき	緑 に ん じ ん 13 細切り 緑 み つ ば 4 2cm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) 黄 上 新 粉 10 黄 砂 糖 5 (水) (20)
2 日(木)	④スープ煮、ほうれん草のグラタン、りんご 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、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、塩、こしょう、ローレル、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。④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き回す。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(1/2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。⑤りんご ①りんごは1人1/4切ずつである。 エネルギー 907kcal たんぱく質 36.9g 脂質 30.0g	④ 赤 (鶏 肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 緑 キ ャ ベ ツ 52 色 紙 緑 に ん じ ん 26 いちよう 緑 コ ー ン (冷) 13 緑 む き 枝 豆 (冷) 7 塩 0.5 こ し ょ う 0.03 ロ ー レ ル 0.03 う す 口 し ょ う ゆ 1.3 チ キ ン ス ー プ 5 (水) (99) 赤 ベ ー コ ン 16 小口切り 黄 (マカロニ(ホイール) 14	黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 た ま ね ぎ 60 細切り 緑 ほうれん草 30 2cm幅 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.4 こししょう(白) 0.06 黄 ク リ ー ム 6 黄 小麦粉(薄力) 5 赤 牛 乳 42 赤 (粉末) チーズ 2 黄 パ ン 粉 2 緑 り ん ご 69 1/4切り * 塩 1.5
6 日(月)	⑬◆関東煮(うずら卵)、三度豆のからしあえ、のりのつくだ煮 関東煮 ①こんにやくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりおしで1人85ml(20mlはのりのつくだ煮に使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにやく、じゃがいもに順に加えて煮る。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。④三度豆のからしあえ ①洋がらしは少量のぬるま湯でとく。②三度豆は塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に55分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、こい口しょうゆ、①の洋がらしを合わせて煮、配食時に三度豆にかけ、あえる。④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 755kcal たんぱく質 29.8g 脂質 15.7g	⑬ 赤 鶏 肉(小) 26 赤 う ず ら 卵 (水) 22 赤 ち く わ 26 一口大 黄 じゃがいも 46 一口大 赤 こんにやく(カット) 20 赤 あ つ あ げ (冷) 26 緑 だ い こ ん 52 一口大 緑 に ん じ ん 13 一口大 黄 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 お し 2	緑 (水) (65) 黄 三 度 豆 (冷) 33 2cm幅 黄 砂 糖 0.7 こい口しょうゆ 1.3 洋 が ら し 0.1 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) * 塩 0.5
7 日(火)	⑮赤魚のしょうゆだれかけ、なめこのみそ汁、おおさかしろなのごまあえ 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、うす口しょうゆを合わせて煮、配食時に赤魚にかけ、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、けずりおしで1人172ml(3mlはおおさかしろなのごまあえに使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、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。④おおさかしろなのごまあえ ①おおさかしろなは塩ゆでする。いりごまはいる。②すりごま、砂糖、うす口しょうゆ、1人3ml(なめこのみそ汁の一部を使用)のだしを合わせて煮、配食時におおさかしろなにかけ、いりごまをふり、あえる。 エネルギー 719kcal たんぱく質 34.3g 脂質 13.7g	⑮ 赤 (赤 魚 60(1切) 0.2 塩 0.2 料 理 酒 2 み り ん 2.4 う す 口 し ょ う ゆ 2.4 赤 鶏 肉(小) 26 赤 と う ぶ (冷) 26 緑 た ま ね ぎ 39 細切り 緑 に ん じ ん 13 細切り 緑 な め こ (水) 13 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 お し 2.6 (水) (169) 緑 おおさかしろな 52 2cm幅 黄 す り ご ま (白) 0.4 黄 砂 糖 0.7 う す 口 し ょ う ゆ 2 (だ し) (3) 黄 い り ご ま (白) 0.3 * 塩 0.5
8 日(水)	⑯きのこのスパゲッティ、焼きとうもろこし、みかん きのこのスパゲッティ 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ベーコンをからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、ピーマン、たまねぎ、しめじ、しいたけ、エリンギの順にいためる。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、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。④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。⑤みかん ①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 726kcal たんぱく質 31.1g 脂質 18.9g	⑯ 赤 (鶏 肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 赤 ベ ー コ ン 7 小口切り 黄 (スパゲッティ 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 た ま ね ぎ 46 細切り 緑 に ん じ ん 20 細切り 緑 ピ ー マ ン 13 細切り 緑 に ん に く 0.4 みじん切り 緑 エ リ ン ギ 13 たんざく 緑 し じ ゃ ん 13 細切り	緑 し め じ 13 一口大 黄 オ リ ー ブ 油 0.7 塩 0.7 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 カ ッ ト コ ー ン (冷) 80(1コ) 緑 み か ん 118(1コ) * 塩 1.0
9 日(木)	⑰千草焼き、みそ汁、ツナっ葉いため 千草焼き ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ささみは十分に水分をきる。②ささみ、コーン、とうふを混ぜ合わせ、砂糖、塩、うす口しょうゆで味つけする。③焼き物機に入れる1回量の①の液卵、1人3ml(みそ汁の一部を使用)のだし、②の具を0.5gのサラダ油をひいたミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れ、みつばをちらして、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) ④みそ汁 ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりおしで1人172ml(3mlは千草焼きに使用)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、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④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 711kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.3g	⑰ 赤 鶏 卵 (液卵) 20 赤 さ さ み (水) 15 赤 と う ぶ (バク入り) 10 緑 コ ー ン (冷) 3 緑 み つ ば 3 2cm幅 黄 砂 糖 1 塩 0.1 う す 口 し ょ う ゆ 1.5 黄 サラダ油(綿実) 0.5 (だ し) (3) 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 に ん じ ん 13 細切り	緑 青 ね ぎ 7 小口切り 赤 赤 み そ 13 赤 白 み そ 5 赤 だ し こ ん ぶ 0.7 赤 け ず り お し 2.6 (水) (169) 赤 ツナ(油抜き) 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)

10日(金) パン・牛乳	⑧たこボール、洋風煮、だいこんのピクルス、スライスチーズ たこボール ①たこ、とうふを混ぜ合わせる。更にでんぷん、小麦粉、かつおぶし、青ねぎ、塩を加えて練るようによく混ぜ、スプーンでまるくまとめ、熱した油であげる。(1人1コずつにまとめる) ②砂糖、トンカツソース、ウスターソースを合わせて煮、配缶時にたこボールにかける。洋風煮 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、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、最後に枝豆を加えて煮る。だいこんのピクルス ①だいこんは塩ゆでするか、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、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を加えてつけ、十分味を含ませる。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 829kcal たんぱく質 39.3g 脂質 27.7g	⑧ 赤 たこ(スライス小) 10 赤 とうふ(パック入り) 20 黄 でんぷん 2 黄 小麦粉(薄力) 2 赤 かつおぶし(粉末) 0.2 緑 青ねぎ 1 黄 塩 0.1 黄 油(菜種) 28 黄 (砂糖) 0.1 黄 トンカツソース 1.4 黄 ウスターソース 0.6 赤 鶏肉(小) 39 黄 料理用ワイン(白) 1.2 黄 じゃがいも 39 緑 キャベツ 46 大切り 小口切り 一口大 色紙 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 20 緑 むき枝豆(冷) 13 黄 塩 0.5 緑 こしょう 0.03 ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ(水) (99) 緑 だいこん 39 黄 (砂糖) 1 黄 塩 0.2 赤 ワインビネガー 1 赤 スライスチーズ20(1枚) * 塩 0.5
13日(月) パン・牛乳	③豚肉と野菜のカレー煮、サワーサラダ、うずら豆のグラッセ、ヨーグルト 豚肉と野菜のカレー煮 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。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人87ml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、カレーウの素で味つけし、煮こむ。サワーサラダ 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、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。うずら豆のグラッセA:焼き物機 ①うずら豆はミニバット(70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、バターを加え、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)うずら豆のグラッセB:蒸 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、砂糖で味つけして煮詰め、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) 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 860kcal たんぱく質 37.5g 脂質 22.2g	③ 赤 (豚肉(角) 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 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 塩 0.3 黄 カレーウの素 10 黄 チキンスープ(水) (87) 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 26 大切り 大切り 一口大 たんざく 輪切り 黄 (砂糖) 0.9 黄 塩 0.2 黄 ワインビネガー 1.2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 うずら豆 7 黄 砂糖 2.6 黄 塩 0.1 黄 バター 0.3 黄 A(水) (33) 黄 B(水) (20) 赤 ヨーグルト108(1コ) * 塩 1.0
14日(火) 米飯・牛乳	⑭くじらのオーロラ煮、じゃがいもとこんにやくの煮もの、もやしのゆずの香あえ くじらのオーロラ煮 ①くじらは料理酒、しょうが汁で下味をつける。(60分間以上) ②くじらのつけ汁をきり、でんぷんをまぶし、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、配缶時にくじらにからませる。じゃがいもとこんにやくの煮もの ①つなこんにやくはゆでる。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、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、煮詰め、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40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、配缶時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 792kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.2g	⑭ 赤 (くじら 52 料理酒 1.6 緑 しょうが 1.3 黄 でんぷん 10 黄 油(菜種) 56 黄 ケチャップ 5 黄 砂糖 2.2 赤 赤みそ 2 黄 じゃがいも 52 黄 つなこんにやく 26 緑 たまねぎ 39 緑 三度豆(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 しめじ 13 大切り 大切り 3cm幅 一口大 黄 砂糖 0.7 黄 みりん 0.7 黄 塩 0.3 黄 うす口しょうゆ 2.6 黄 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 0.9 黄 (水) (39) 緑 もやし(細) 39 黄 (砂糖) 1.2 黄 酢 0.2 黄 酢 0.5 緑 ゆず(果汁) 0.8 * 塩 0.5
15日(水) 米飯・牛乳	⑩ビビンバ、わかめスープ、ミニフィッシュ ビビンバ ①いりごまはいる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、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。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わかめはもどす。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。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 748kcal たんぱく質 31.0g 脂質 18.6g	⑩ 赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 26 赤 にんにく 0.3 黄 ごま油 0.7 黄 (砂糖) 2.6 黄 料理酒 1.6 黄 こい口しょうゆ 3.3 緑 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 黄 塩 0.1 黄 こい口しょうゆ 3.3 みじん切り 細切り 2cm幅 荒切り 細切り 黄 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 乾燥わかめ 0.9 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 うす口しょうゆ 3.3 黄 中華スープの素(水) (169) 赤 ミニフィッシュ5(1袋) * 塩 0.5
16日(木) パン・牛乳	①焼き肉、五目汁、りんご(缶) 焼き肉 ①牛肉、たまねぎはにんにく、砂糖、赤みそ、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。五目汁 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、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。りんご(缶) ①りんごは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 774kcal たんぱく質 31.8g 脂質 22.3g	① 赤 牛 52 緑 たまねぎ 26 緑 にんにく 0.4 黄 砂糖 1.8 赤 赤みそ 1.8 黄 こい口しょうゆ 4.4 赤 かまぼこ 13 緑 はくさい 46 緑 だいこん 26 細切り みじん切り うす切り たんざく 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 黄 塩 0.5 黄 うす口しょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 黄 (水) (169) 緑 りんご(缶)100
17日(金) 米飯・牛乳	⑦さごしのおろししょうゆかけ、けんちん汁、こまつなと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℃、13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。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、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。こまつなとはくさいの甘酢あえ ①はくさい、こまつなは各々塩ゆです。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。 エネルギー 752kcal たんぱく質 31.2g 脂質 19.4g	⑦ 赤 (さごし60(1切) 0.3 黄 塩 0.3 緑 だいこんおろし 12 黄 みりん 1.2 黄 うす口しょうゆ 2.4 黄 さといも 26 赤 とうふ(パック入り) 26 赤 うすあげ 7 緑 れんこん 20 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 半月 さいの目 たんざく いちよう 細切り 小口切り 黄 塩 0.5 黄 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 黄 (水) (169) 緑 はくさい 39 緑 こまつな 13 黄 (砂糖) 1.2 黄 酢 0.3 黄 酢 1 * 塩 0.5

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

20日(月)	⑨えびフライ、豚汁、キャベツのかつお梅風味 えびフライ 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℃) 豚汁 ①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。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、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、最後に白ねぎ、わかめを加えて煮る。キャベツのかつお梅風味 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かつおぶし、梅肉、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー 779kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.8g	⑬赤 えびフライ(開き)30(1尾) 黄 油 (菜種) 55 赤 豚 肉 33 黄 さつまいも 26 角切り 緑 たまねぎ 39 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 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 キャベツ 46 たんざく 赤 かつおぶし(粉末) 0.1 緑 梅肉 0.4 黄 砂糖 0.4 酢 0.1 うす口しょうゆ 1 * 塩 0.5
21日(火)	⑥ほたて貝のクリームシチュー、ブロッコリーとコーンのサラダ、かき(富有柿) ほたて貝のクリームシチュー ①鶏肉はワインで下味をつける。ほたて貝はゆで、ワインで下味をつける。(ゆで汁も使用) 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104ml(ほたて貝のゆで汁も使用)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16ml)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③のルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、最後にほたて貝、牛乳、ほうれん草を加えて煮る。ブロッコリーとコーンのサラダ ①ブロッコリーは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にブロッコリーは30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、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。かき(富有柿) ①かきは1人1/4切ずつである。 エネルギー 815kcal たんぱく質 35.8g 脂質 23.7g	⑥赤 鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 赤 ほたて貝柱(カット) 26 料理用ワイン(白) 0.8 黄 じゃがいも 39 一口大 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 ほうれん草 26 2cm幅 緑 にんじん 13 角切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 1 こしょう(白) 0.04 黄 (小麦粉(薄力)) 6.5	黄 サラダ油(綿実) 5.2 赤 牛乳 27 (水) (104) 緑 ブロッコリー 52 一口大 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 0.7 黄 オリーブ油 0.4 緑 かき(富有柿) 59 1/4切り * 塩 1.0
22日(水)	⑩焼きししゃも、みそ汁、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。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のだしをとり、たまねぎ、はくさい、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。きんぴらごぼう ①ごぼうはさっ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する。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 767kcal たんぱく質 29.2g 脂質 18.7g	⑩赤 ししゃも 30(3尾) 料理酒 0.9 黄 じゃがいも 26 ひょうし木 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 はくさい 46 たんざく 緑 たまねぎ 33 細切り 緑 青ねぎ 7 小口切り 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 26 緑 ごぼう 33 ささき 緑 にんじん 7 細切り 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(1袋)
24日(金)	⑨ビーフカレーライス、カリフラワーのサラダ、豆こんぶ ビーフカレーライス ①牛肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、セロリーを香りよくいため、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、マッシュルームを加え、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のカレーをかける。カリフラワーのサラダ 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。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。豆こんぶ ①豆こんぶは1人1袋ずつである。 エネルギー 858kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.5g	⑨赤 牛肉 59 料理用ワイン(白) 1.8 黄 じゃがいも 52 大切り 緑 たまねぎ 65 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 グリーンピース(冷) 7 小口切り 緑 セロリー 7 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3	ローレル 0.01 カレールウの素 16 (水) (130) 緑 カリフラワー 65 一口大 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 豆こんぶ 6(1袋) * 酢 0.5
27日(月)	②牛肉のケチャップ煮、変わりピザ、白桃(缶) 牛肉のケチャップ煮 ①牛肉はワインで下味をつける。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、キャベツの順にいため、じゃがいも、1人61ml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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ウスターソースで味つけて煮こむ。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 813kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.6g	②赤 牛肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 じゃがいも 39 角切り 緑 キャベツ 39 色紙 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 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 ウスターソース 2.6 チキンスープ 3.9 (水) (61) 黄 ギョーザの皮4(1枚) 赤 ツナ(油漬缶フレーク) 5 緑 コーン(冷) 4 緑 ピーマン 2 細切り ピザソース 2 赤 チーズ(細切り) 5 緑 白桃(缶)58(1切)

28日(火) 米飯・牛乳	②③豚肉のごまだれ焼き、大豆の煮もの、切り干しだいこんのしそ甘酢づけ 豚肉のごまだれ焼き ①豚肉、しめじ、たまねぎは練りごま、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20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220℃、15分間、焼き物機で焼く。大豆の煮もの 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。こんぶはさっと洗いひたる程度の水につける。②けずりおしで1人52ml（こんぶのつけ汁も使用）のだしをとり、にんじん、れんこん、こんにゃく、こんぶ、大豆の順に加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけして煮含める。切り干しだいこんのしそ甘酢づけ ①切り干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。きゅうりは塩ゆでする。②赤じそ、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 778kcal たんぱく質 33.5g 脂質 18.2g	②③ 赤 豚 肉 46 緑 たまねぎ 13 細切り 緑 しめじ 13 一口大 黄 練りごま 2.6 黄 砂糖 0.4 黄 みりん 1 黄 こい口しょうゆ 3.9 黄 いりごま(白) 1.3 赤 ちくわ 26 一口大 赤 こんにゃく(カット) 26 赤 大豆 煮 33 緑 れんこん 26 一口大 緑 にんじん 20 角切り 赤 切りこんぶ(細) 0.4	黄 砂糖 1.3 黄 みりん 1.3 黄 塩 0.6 黄 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりおし 1.2 黄 (水) (52) 緑 きゅうり 10 細切り 緑 切り干しだいこん 3 荒切り 黄 赤じそ(塩漬乾) 0.2 黄 砂糖 0.3 黄 酢 0.6 黄 うす口しょうゆ 1.2 黄 * 塩 0.5
29日(水) パン・牛乳	⑦かつおのガーリックマヨネーズ焼き、スープ、キャベツと三度豆のサラダ かつおのガーリックマヨネーズ焼き ①にんにく、塩、こしょう、マヨネーズを合わせ、かつおに下味をつける。②かつおは網なしホテルパン（1枚に20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℃、13分間、焼き物機で焼く。スープ ①カリフラワーは酢ゆでする。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、コーン、カリフラワーを加えて煮、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。キャベツと三度豆のサラダ ①キャベツ、三度豆は各々塩ゆでする。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①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 734kcal たんぱく質 35.3g 脂質 23.8g	⑦ 赤 かつお 50(1切) 緑 にんにく 0.4 みじん切り 黄 塩 0.2 黄 こしょう(白) 0.04 黄 マヨネーズ 9 赤 鶏肉(小) 7 緑 たまねぎ 46 細切り 緑 カリフラワー 33 一口大 緑 にんじん 13 細切り 緑 コーン(冷) 7 緑 パセリ 0.7 みじん切り 黄 塩 0.9	黄 しょう油 0.03 黄 うす口しょうゆ 1.3 黄 チキンスープ 17 黄 (水) (152) 緑 キャベツ 33 たんざく 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅 黄 砂糖 1 黄 塩 0.2 黄 ワインビネガー 1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 * 塩 0.5 黄 * 酢 0.5
30日(木) 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、みかん 中華丼 ①豚肉は料理酒で下味をつける。チンゲンサイはゆでる。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、たまねぎの順にいため、1人39.4ml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、チンゲンサイを加えて煮、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水ときでんぷん（1人6.6ml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。もやしの中華あえ ①いりごまはいる。②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。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、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。みかん ①みかんは1人1こずつである。 エネルギー 743kcal たんぱく質 26.5g 脂質 17.5g	⑪ 赤 豚 肉 39 赤 料理酒 1.2 赤 うずら卵(炊煮) 22 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 チンゲンサイ 26 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 しょうが 0.7 みじん切り 緑 しいたけ 0.7 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 0.3 黄 塩 0.6 黄 こしょう 0.03	黄 こい口しょうゆ 5.2 黄 中華スープの素 0.3 黄 でんぷん 3.3 黄 (水) (39.4) 緑 もやし(細) 39 荒切り 黄 砂糖 1 黄 酢 1.6 黄 こい口しょうゆ 2.3 黄 ごま油 0.4 黄 いりごま(白) 0.7 緑 みかん 118(1コ) 黄 * 塩 0.5

パン添加物

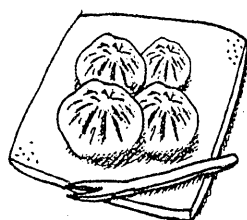
黄 ソフトマーガリン 8g (エネルギー 61kcal たんぱく質 — 脂質 6.5g) 1回 黄 いちごジャム 20g (エネルギー 39kcal たんぱく質 0.1g 脂質 —) 1回
黄 アブリコットジャム 15g (エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質 —) 1回

※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

ーてぼ豆②ー

てぼ豆は、大福豆と同じ白色の種皮をしており、「白いんげん豆」の一種です。てぼ豆は、たんぱく質が20%と豊富で、脂質は2%と少なく「低脂肪・高たんぱく」の食品です。また、ビタミンB₁やB₂、カルシウム、鉄を多く含みます。大部分が白あんの原料になりますが、給食ではスープ煮などに使われています。

〈てぼ豆と
さつまいもの
茶巾しぼり〉



(材料: 4人分)

てぼ豆(乾)…………… 120g
水 …………… 150ml
砂糖…………… 大さじ4
塩 …………… 少々
さつまいも…………… 中1本

(作り方)

- ① てぼ豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆで、ゆで汁をすてる。
- ② ①に150mlの水、砂糖、塩を加えて水分が少なくなるまで煮詰め、(焦げないように注意する)火を止めてつぶす。
- ③ さつまいもは皮をむいて、1cm幅に切り、柔らかくなるまでゆでてざるにあげ、熱いうちにボウルに入れてつぶす。
- ④ ③に②を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を16等分にし、ラップにのせて茶巾しぼりにする。

〔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。

★20番 平成28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. 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。