

<p>8日(木)</p> <p>米飯・牛乳</p>	<p>⑩鶏ごぼうご飯、みそ汁、焼きれんこん</p> <p>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。ごぼうはさっ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。更ににんじん、ごぼう、つきこんにゃくの順にいため、1人7ml(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て煮詰め、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。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)</p> <p>みそ汁 ①だしこんぶ、けずりおしで1人176ml(7mlは鶏ごぼうご飯に使用)のだしをとり、豚肉、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。③焼きれんこん①れんこんはさっ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。</p> <p>エネルギー 702kcal たんぱく質 27.3g 脂質 15.1g</p>	<p>⑦ 赤 鶏挽肉 33 緑 しょうが 1.3 つきこんにゃく 7 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(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 きざみのり0.8(1袋)</p>	<p>赤 豚肉 13 黄 じゃがいも 26 緑 はくさい 26 緑 白ねぎ 13 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 れんこん 46 塩 0.2 黄 サラダ油(綿実) 0.7</p>
<p>9日(金)</p> <p>パン・牛乳</p>	<p>⑥押し麦のグラタン、スープ、いよかん</p> <p>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からいりする。②サラダ油を熱し、鶏肉をいため。更にたまねぎをいため、マッシュルーム、押し麦、1人26ml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(1/2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、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。</p> <p>スープ ①豚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、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、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。いよかん ①いよかんは1人1/2切ずつである。</p> <p>エネルギー 858kcal たんぱく質 40.1g 脂質 24.0g</p>	<p>⑤ 赤 鶏肉(小) 60 料理用ワイン(白) 1.8 黄 押し麦 20 緑 たまねぎ 30 緑 マッシュルーム(水煮) 10 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.8 こしょう 0.06 黄 バター 3 黄 小麦粉(薄力) 5 赤 牛乳 42 赤 粉末チーズ 2.6 黄 パン粉 0.6</p>	<p>(水) (26) 赤 豚肉 13 料理用ワイン(白) 0.4 緑 キャベツ 46 緑 だいこん 26 緑 にんじん 13 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 いよかん 125</p>
<p>13日(火)</p> <p>米飯・牛乳</p>	<p>⑩ハヤシライス、キャベツのひじきドレッシング、みかん(缶)</p> <p>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、セロリを香りよくいため、牛肉をいため。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分待ち、火を止めて、サラダ油を加え、余熱を利用して煮る。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して煮こみ、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。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、配食時にキャベツにかけ、あえる。みかん(缶) ①みかんは1人1/30缶ずつである。</p> <p>エネルギー 892kcal たんぱく質 26.8g 脂質 25.1g</p>	<p>⑩ 赤 牛肉 52 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 グリンピース(冷) 7 緑 セロリ 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</p>	<p>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) 7.2 (水) (117) 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 みかん(缶) 102 * 塩 0.5</p>
<p>14日(水)</p> <p>パン・牛乳</p>	<p>⑧いかてんぷら、スープ煮、きゅうりのピクルス、ヨーグルト</p> <p>いかてんぷら ①いか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℃) スープ煮 ①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉を加えていため。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、最後に三度豆を加えて煮る。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、ワインピネガー、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。</p> <p>エネルギー 913kcal たんぱく質 33.7g 脂質 33.6g</p>	<p>⑧ 赤 いかてんぷら(大)50(1コ) 黄 油(菜種) 40 赤 鶏肉(小) 13 黄 じゃがいも 33 緑 キャベツ 46 緑 三度豆(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 にんにく 0.7 黄 オリーブ油 0.4 塩 0.5 こしょう 0.03</p>	<p>ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.6 チキンスープ 10 (水) (94) 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 1 塩 0.3 ワインピネガー 1 うす口しょうゆ 0.3 赤 ヨーグルト 108(1コ) * 塩 0.5</p>
<p>15日(木)</p> <p>米飯・牛乳</p> <p>◆ (個別対応献立) (うずら卵)</p>	<p>⑫◆関東煮(うずら卵)、甘酢あえ、大福豆の煮もの、はっ酵乳</p> <p>関東煮 ①こんにゃくはゆでる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりおしで1人65mlのだしをとり、鶏肉、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、一口がんも、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。甘酢あえ ①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枚にもやしは45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。②砂糖、塩、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、配食時に①の材料にかけ、あえる。大福豆の煮ものA:焼き物機 ①大福豆はミニバット(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、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) 大福豆の煮ものB:釜 ①大福豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、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。</p> <p>エネルギー 844kcal たんぱく質 34.7g 脂質 18.9g</p>	<p>⑫ 赤 鶏肉(小) 26 赤 うずら卵(水煮) 22 赤 ちくわ 20 黄 じゃがいも 39 こんにゃく(カット) 20 赤 一口がんも 26 緑 だいこん 52 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 2.6 赤 けずりおし 1.5 (水) (65)</p>	<p>緑 もやし(細) 33 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.2 塩 0.1 酢 1.6 こい口しょうゆ 2 赤 大福豆 8 黄 砂糖 2.1 塩 0.1 うす口しょうゆ 0.8 A (水) (33) B (水) (20) 赤 はっ酵乳 70(1本) * 塩 0.5</p>

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

<p>16日(金)</p> <p>パン・牛乳</p>	<p>③豚肉ととうふのうま煮、きゅうりの中華あえ、デコボン、固形チーズ</p> <p>豚肉ととうふのうま煮 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、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけの順にいため、1人49ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯を加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、水どきでんぼん(1人3mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にチンゲンサイを加えて煮る。きゅうりの中華あえ 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、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配食時にきゅうりにかけ、あえる。デコボン ①デコボンは1人1/4切ずつである。固形チーズ ①固形チーズは1人1コずつである。</p> <p>エネルギー 764kcal たんぱく質 35.0g 脂質 25.1g</p>	<p>③赤(豚肉) 39 料理酒 1.2 とうふ(パック入り) 39 はくさい 46 たまねぎ 33 チンゲンサイ 26 なんじん 20 しいたけ 0.7 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</p>	<p>中華スープの素 0.3 黄 でんぼん 1.3 (水) (49) 緑 きゅうり 39 輪切り 黄 砂糖 1 塩 0.1 酢 0.8 うす口しょうゆ 0.8 ごま油 0.3 デコボン 62 固形チーズ10(1コ) 1/4切り * 塩 0.5</p>
<p>19日(月)</p> <p>米飯・牛乳</p> <p>◆ (個別対応献立) (ふ)</p>	<p>⑨◆すき焼き煮(ふ)、もやしときゅうりのしょうがづけ、ツナっ葉いため</p> <p>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。更になんじん、たまねぎの順にいため、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。もやしときゅうりのしょうがづけ ①もやし、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枚にもやしは60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しょうが汁、砂糖、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちに①の材料を加えてつけ、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。</p> <p>エネルギー 756kcal たんぱく質 30.6g 脂質 20.1g</p>	<p>⑨赤(牛肉) 39 料理酒 1.2 黄 ふ(庄縮) 4 糸こんにゃく 20 とうふ(パック入り) 26 はくさい 65 白ねぎ 20 まいたけ 13 サラダ油(綿実) 2.6 砂糖 0.7 みりん 1.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 7</p>	<p>緑 もやし(細) 26 荒切り 緑 きゅうり 13 輪切り 黄 (しょうが) 0.3 砂糖 1 うす口しょうゆ 1.8 赤 ツナ(油漬缶) 20 黄 だいこん葉(乾) 1.3 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) * 塩 0.5</p>
<p>20日(火)</p> <p>パン・牛乳</p>	<p>④ほうれん草のクリームシチュー、キャベツのサラダ、洋なし(カット缶)</p> <p>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い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ぼす。(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、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、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、配食時にキャベツにかけ、あえる。洋なし(カット缶) ①洋なしは1人1/30缶ずつである。</p> <p>エネルギー 798kcal たんぱく質 32.1g 脂質 23.5g</p>	<p>④赤(鶏肉) 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 なんじん 13 いちよう 緑 マッシュルーム(缶) 13 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</p>	<p>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 洋なし(カット缶) 100 * 塩 1.0</p>
<p>21日(水)</p> <p>米飯・牛乳</p>	<p>⑥さんまのみぞれかけ、五目汁、茎わかめのつくだ煮、ソフト黒豆</p> <p>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、配食時にさんまにかける。五目汁 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182ml(13mlは茎わかめのつくだ煮に使用)のだしをとる。にんじん、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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茎わかめはよく洗う。②1人13ml(五目汁の一部を使用)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。ソフト黒豆 ①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。</p> <p>エネルギー 786kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.3g</p>	<p>⑥赤(さんま(骨付き)) 60(1切) 塩 0.3 緑 だいこんおろし 10 みりん 1 うす口しょうゆ 2 緑 ゆず(果汁) 0.7 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 なんじん 13 細切り 緑 青ねぎ 7 小口切り 緑 しめじ 13 一口大</p>	<p>塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.7 (水) (169) 赤 茎わかめ(冷) 13 黄 砂糖 0.7 みりん 2.6 こい口しょうゆ 2.6 (だし) (13) 赤 ソフト黒豆8(1袋)</p>
<p>22日(木)</p> <p>パン・牛乳</p>	<p>②豚肉とごぼうの煮もの、なにわうどん、プチトマト</p> <p>豚肉とごぼうの煮もの ①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②1人13ml(なにわうどんの一部を使用)のだしに、豚肉、なんじん、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て煮含める。なにわうどん ①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189ml(7mlはうすあげに使用、13ml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、焼き物機で蒸す。④1人169mlのだしにはくさいを加えて煮る。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4コずつである。</p> <p>エネルギー 803kcal たんぱく質 33.0g 脂質 21.6g</p>	<p>②赤(豚肉) 39 料理酒 1.2 緑 ごぼう 26 斜め切り 緑 なんじん 13 いちよう 黄 砂糖 2.1 塩 0.1 こい口しょうゆ 2.3 (だし) (13) 赤 かまぼこ 7 うす切り 黄 うどん 26 赤 (うすあげ) 7 1/16三角 黄 砂糖 1.3</p>	<p>(みりん) 1.3 こい口しょうゆ 1.3 (だし) (7) 緑 はくさい 26 たんざく 緑 青ねぎ 7 小口切り 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 2.8 (水) (169) 赤 とろろこんぶ1.4(1袋) 緑 プチトマト60(4コ)</p>
<p>23日(金)</p> <p>米飯・牛乳</p>	<p>⑪ポークカレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、いちご</p> <p>ポークカレーライス ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、んにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、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。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。きゅうりとコーンのサラダ ①きゅうりは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にきゅうりは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、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。いちご ①いちごは1人3コずつである。</p> <p>エネルギー 816kcal たんぱく質 27.7g 脂質 21.1g</p>	<p>⑪赤(豚肉) 52 料理用ワイン(白) 1.6 黄 じゃがいも 52 角切り 緑 たまねぎ 52 大切り 緑 なんじん 26 いちよう 緑 トマト(缶) 13 緑 んにく 0.7 みじん切り 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</p>	<p>(水) (130) 緑 きゅうり 39 輪切り 緑 コーン(冷) 7 黄 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油(綿実) 0.7 緑 いちご39(3コ) * 塩 0.5</p>

<p>26日(月)</p> <p>パン・牛乳</p> <p>◆ (個別対応献立) (卵)</p>	<p>⑦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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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、水どきでんぷん(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る。</p> <p>エネルギー 742kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.0g</p>	<p>⑦ 赤 焼き豚 8 細切り</p> <p>黄 もち米 20</p> <p>黄 くり(水煮缶) 10</p> <p>緑 しいたけ 0.3 荒みじん</p> <p>料理酒 0.5</p> <p>塩 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>こい口しょうゆ 1</p> <p>チキンスープ 2</p> <p>黄 ごま油 0.3 (水) (20)</p> <p>赤 鶏肉(小) 26</p> <p>料理酒 0.8</p> <p>赤 鶏卵(液卵) 26</p> <p>黄 だんご 0.3</p> <p>緑 チンゲンサイ 26 たんざく</p> <p>緑 もやし(細) 20 荒切り</p> <p>緑 にんじん 13 細切り</p> <p>塩 0.3</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うす口しょうゆ 2.3</p> <p>中華スープの素 1 (水) (169)</p> <p>緑 キャベツ 52 たんざく</p> <p>黄 サラダ油(綿実) 0.5</p> <p>塩 0.1</p> <p>こい口しょうゆ 0.3</p> <p>オイスターソース 0.9</p>
<p>27日(火)</p> <p>米飯・牛乳</p>	<p>⑭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、焼きのり</p> <p>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、たまねぎ、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、水どきでんぷん(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ひじきはたつ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。更ににんじん、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。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。</p> <p>エネルギー 731kcal たんぱく質 34.4g 脂質 15.1g</p>	<p>⑭ 赤 赤魚 60(1切)</p> <p>塩 0.3</p> <p>緑 レモン 3.6</p> <p>料理酒 1.8</p> <p>みりん 0.2</p> <p>うす口しょうゆ 0.7</p> <p>赤 鶏肉(極小) 7</p> <p>黄 さといも 26 半月</p> <p>緑 はくさい 46 たんざく</p> <p>緑 だいこん 26 たんざく</p> <p>緑 たまねぎ 20 細切り</p> <p>緑 みつば 4 2cm幅</p> <p>緑 生しいたけ 13 細切り</p> <p>塩 0.5</p> <p>うす口しょうゆ 5.2</p> <p>赤 だしこんぶ 0.8</p> <p>赤 けずりぶし 3.1</p> <p>黄 だんご 2.6 (水) (164)</p> <p>赤 豚挽肉 13</p> <p>赤 高野どうふ(粉末) 8</p> <p>緑 にんじん 7 細切り</p> <p>緑 グリンピース(冷) 4</p> <p>赤 ひじき 0.7</p> <p>黄 サラダ油(綿実) 0.1</p> <p>黄 砂糖 1.2</p> <p>塩 0.1</p> <p>うす口しょうゆ 2.9 (だし) (39)</p> <p>赤 焼きのり 1.25(1袋)</p>
<p>28日(水)</p> <p>米飯・牛乳</p> <p>★ (コンクール) 献立</p>	<p>⑯鶏肉とチーズのカラフル焼き、野菜のミネストローネ、ブロッコリーのサラダ</p> <p>鶏肉とチーズのカラフル焼き ①鶏肉はワインで下味をつける。②鶏肉とにんじん、ピーマンを合わせて、塩、こしょうで味つける。③②の材料は、網なしホテルパン(1枚に20人分程度)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230℃、15分間、焼き物機で焼く。</p> <p>野菜のミネストローネ ①ベ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、だいこん、じゃがいも、トマト、トマトピューレ、1人152ml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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。ブロッコリーのサラダ ①ブロッコリーは塩ゆでする。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。</p> <p>エネルギー 735kcal たんぱく質 29.4g 脂質 16.9g</p>	<p>⑯ 赤 鶏肉(もも皮無大) 52</p> <p>料理用ワイン(白) 1.6</p> <p>緑 にんじん 7 細切り</p> <p>緑 ピーマン 7 細切り</p> <p>塩 0.6</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>赤 チーズ(細切り) 7</p> <p>赤 ベーコン 7 小口切り</p> <p>黄 じゃがいも 39 角切り</p> <p>緑 たまねぎ 39 細切り</p> <p>緑 だいこん 26 角切り</p> <p>緑 三度豆(冷) 13 2cm幅</p> <p>緑 トマト(缶) 26</p> <p>緑 にんにく 0.7 みじん切</p> <p>黄 オリーブ油 0.7</p> <p>トマトピューレ 13</p> <p>黄 砂糖 0.1</p> <p>塩 0.9</p> <p>こしょう 0.04</p> <p>ローレル 0.01</p> <p>うす口しょうゆ 1.3</p> <p>チキンスープ 17 (水) (152)</p> <p>緑 ブロッコリー 52 一口大</p> <p>黄 砂糖 0.7</p> <p>塩 0.1</p> <p>酢 0.9</p> <p>うす口しょうゆ 0.1</p> <p>黄 サラダ油(綿実) 0.5</p> <p>* 塩 0.5</p>

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 バター(キューブ) 7g (エネルギー 52kcal たんぱく質 — 脂質 5.7g) 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

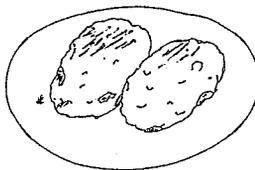
※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

— 大豆② —

大豆は弥生時代から中国から日本に伝わり、鎌倉時代から広く栽培されるようになりました。豆腐をはじめ、納豆、みそ、しょうゆなどの原料として日本人の食生活を古くから支えてきました。未熟な豆は枝豆として食べられています。一般的な黄色の大豆の他にも、緑色の青大豆、黒色の黒大豆(黒豆)などがあります。

昔から「豆」といえば大豆のことを指すほど親しまれてきました。「大いなる豆」、「大切な豆」という意味をこめて「大豆」と呼ぶようになったと言われています。

〈大豆と枝豆のハンバーグ〉



(材料：4人分)

- 合挽肉…………… 400g
- 大豆煮…………… 120g
- むき枝豆(冷)…………… 40g
- たまねぎ…………… 中1個
- でんぷん…………… 大さじ3
- 牛乳…………… 大さじ3
- 塩・こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 適量
- ケチャップ…………… 適量

(作り方)

- ① むき枝豆はゆで、粗くきざむ。大豆は細かくきざむ。たまねぎはみじん切りにする。
- ② 合挽肉、大豆、むき枝豆、たまねぎ、牛乳、でんぷん、塩、こしょうを混ぜ合わせ、8等分の大きさに丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、両面を焼き、ケチャップをかける。

[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。

★18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。