

1日(火) 米飯・牛乳	⑫豚丼、ゆばのすまし汁、焼きじゃが 豚丼 ①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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、糸こんにゃくの順にいため、1人26ml(ゆばのすまし汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。 ゆばのすまし汁 ①ゆばはもどす。たけのこはゆでる。わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人195ml(26mlは豚丼に使用)のだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけ、ゆばを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。④焼きじゃが ①じゃがい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℃、23分間、焼き物機で焼き、配食時に塩をふる。 エネルギー 742kcal たんぱく質 29.2g 脂質 15.7g	赤 豚肉 52 緑 料理酒 1.6 緑 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 65 緑 なんじん 13 緑 青ねぎ 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 2 黄 みりん 1.3 黄 塩 0.2 黄 うす口しょうゆ 2.6 黄 こい口しょうゆ 5.2 赤 荒切り 緑 細切り 赤 細切り 緑 斜め切り	(だし)(26) 赤 ゆば 3 緑 たけのこ(缶) 20 赤 乾燥わかめ 0.7 緑 えのきたけ 13 黄 塩 0.5 黄 うす口しょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 2.9 黄 (水) (169) 黄 じゃがいも 52 黄 塩 0.2 細切り 3cm幅
2日(水) 米飯・牛乳 こどもの日の行事献立	特②牛肉のちらしずし、すまし汁、ちまき 牛肉のちらしずし ①たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たけのこの順にいためる。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。きざみのは1人1袋ずつ添える。(A：白校炊飯校、B：委託炊飯校) すまし汁 ①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、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。④ちまき ①ちまきは穴あきホテルパン(1枚に75本程度)にならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。 エネルギー 745kcal たんぱく質 25.5g 脂質 14.8g	赤 牛肉 33 緑 たけのこ(缶) 20 緑 なんじん 20 緑 グリンピース(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 料理酒 0.7 黄 砂糖 5.2 黄 塩 0.2 黄 こい口しょうゆ 3.9 黄 酢 8 赤 こんぶ(粉末) 0.4 赤 細切り 緑 細切り	赤 きざみのはり0.8(1袋) 赤 鶏肉(極小) 13 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 26 赤 乾燥わかめ 0.7 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) 黄 ちまき40(1本) たんざく 細切り
7日(月) 米飯・牛乳	⑪牛肉と大豆のカレーライス、焼きハンバーグ、三度豆とコーンのサラダ、ヨーグルト 牛肉と大豆のカレーライス ①サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更たまねぎ、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。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、塩、ローレル、カレーパウダーで味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。④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℃、15分間、焼き物機で焼く。⑤三度豆とコーンのサラダ ①三度豆は塩ゆです。コーンはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガー、うす口しょうゆを合わせて煮、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。⑥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 987kcal たんぱく質 37.2g 脂質 28.3g	赤 牛肉 39 黄 じゃがいも 46 赤 大豆煮 10 緑 たまねぎ 46 緑 なんじん 26 緑 にんにく 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 塩 0.3 黄 ローレル 0.01 黄 カレーパウダー 16 赤 角切り 緑 大切り 緑 いちょう 黄 みじん切り	(水) (130) 赤 ハンバーグ60(1コ) 緑 三度豆 26 緑 コーン(冷) 7 黄 砂糖 0.7 黄 塩 0.1 黄 ワインビネガー 0.4 黄 うす口しょうゆ 0.5 黄 サラダ油(綿実) 0.3 赤 ヨーグルト108(1コ) 黄 *塩 0.5 3cm幅
8日(火) 米飯・牛乳	⑬赤魚のしょうゆだれかけ、みそ汁、わかたけ煮、ソフト黒豆 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る。④みそ汁 ①うすあけ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189ml(20mlはわかたけ煮に使用)のだしをとり、豚肉、なんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあけの順に加えて煮る。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、最後に青ねぎを加えて煮る。④わかたけ煮 ①たけのこはゆでる。わかめはよく洗う。②1人20ml(みそ汁の一部を使用)のだしに、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。⑤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 752kcal たんぱく質 33.5g 脂質 16.3g	赤 赤魚 60(1切) 赤 塩 0.2 赤 料理酒 1.8 赤 みりん 2.4 赤 うす口しょうゆ 2.4 赤 豚肉 13 赤 うすあけ 7 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 26 緑 なんじん 13 緑 もやし(細) 13 緑 青ねぎ 7 赤 赤みそ 13 赤 たんざく 赤 たんざく 緑 細切り 緑 細切り 緑 荒切り 緑 小口切り	赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 2.8 赤 (水) (169) 緑 たけのこ(缶) 26 赤 生わかめ(冷) 7 黄 料理酒 0.7 黄 砂糖 0.7 黄 塩 0.1 黄 うす口しょうゆ 1.6 赤 (だし)(20) 赤 ソフト黒豆8(1袋) 一口大
9日(水) パン・牛乳	②一口トンカツ、ミネストローネ、豆こんぶ 一口トンカツ ①豚肉はワイン、塩、オールスパイスで下味をつける。小麦粉、1人8mlの水を合わせる。②豚肉に①の衣、パン粉の順につけ、熱した油であげる。③ミネストローネ ①鶏肉はワインで下味をつける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。④豆こんぶ ①豆こんぶは1人1袋ずつである。 エネルギー 851kcal たんぱく質 40.3g 脂質 27.1g	赤 豚肉(角) 52 赤 料理用ワイン(白) 1.6 赤 塩 0.2 黄 オールスパイス 0.04 黄 小麦粉(薄力) 7 黄 (水) (8) 黄 パン粉 18 黄 油(菜種) 88 赤 鶏肉(極小) 13 赤 料理用ワイン(白) 0.4 緑 キャベツ 46 緑 たまねぎ 39 緑 トマト(缶) 13 赤 たんざく 赤 細切り 赤 細切り	緑 なんじん 13 緑 にんにく 0.7 緑 パセリ 0.7 黄 オリーブ油 0.7 黄 トマトピューレ 13 黄 砂糖 0.1 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.04 黄 ローレル 0.01 黄 うす口しょうゆ 1.3 黄 チキンスープ 17 赤 (水) (152) 赤 豆こんぶ 6(1袋) 細切り みじん切り みじん切り
10日(木) 米飯・牛乳	⑮鶏肉のオイスターソース焼き、中華スープ、ツナと野菜のごまいため、固形チーズ 鶏肉のオイスターソース焼き ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。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。③中華スープ ①チンゲンサイはゆでる。②1人152mlの湯、豚骨スープを煮上げ、豚肉、なんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にチンゲンサイを加えて煮る。④ツナと野菜のごまいため ①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。⑤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 763kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.9g	赤 鶏肉(もも皮付大) 52 緑 しょうが 0.7 緑 にんにく 0.2 緑 オイスターソース 2 黄 こい口しょうゆ 1.6 黄 サラダ油(綿実) 0.3 赤 豚肉 13 赤 たまねぎ 33 緑 チンゲンサイ 20 緑 もやし(細) 20 緑 なんじん 13 赤 塩 0.7 赤 荒切り 赤 細切り 赤 細切り	赤 こしょう 0.03 赤 うす口しょうゆ 2.6 赤 豚骨スープ 17 赤 (水) (152) 赤 ツナ油揚げ(薄力) 13 赤 キャベツ 39 赤 ピーマン 7 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄 いりごま(白) 0.7 赤 固形チーズ10(1コ) 色紙 細切り

11日(金)	⑦コーンクリームシチュー、キャベツのひじきドレッシング、河内ばんかん	赤(鶏肉(小)) 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 39 大切り 緑スライスクリーム 26 緑コーン(冷) 13 緑にんじん 20 いちよう 緑グリーンピース(冷) 7 緑マッシュルーム(凍) 13 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.7 こしょう 0.04 黄小麦粉(薄力) 4	黄サラダ油(綿実) 3.1 赤牛乳 27 (水) (91) 緑キャベツ 39 たんざく 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 緑河内ばんかん 10.4 1/4切り 塩 0.5
14日(月)	①じゃがいものミートグラタン、スープ、きゅうりのピクルス	赤牛挽肉 20 赤豚挽肉 20 黄じゃがいも 39 たんざく 緑たまねぎ 26 細切り 緑グリーンピース(冷) 4 緑にんにく 0.1 みじん切り 黄サラダ油(綿実) 1.3 料理用ワイン(白) 1.3 塩 0.1 こしょう 0.04 ケチャップ 8 トマトピューレ 5 ウスターソース 1.3 小麦粉(薄力) 2.6 パン粉 1.3 (水) (7)	料理用ワイン(白) 0.8 緑キャベツ 46 色紙 緑にんじん 13 細切り 緑パセリ 0.7 みじん切り 緑しめじ 1.3 一口大 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) 緑きゅうり 39 輪切り 黄砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 うす口しょうゆ 0.3 塩 0.5
15日(火)	②さけのちゃんちゃん焼き、とうもろこしごはん、スープカレー	赤さけ(角皮無し) 39 緑キャベツ 13 たんざく 緑ピーマン 7 細切り 黄えのきたけ 7 3cm幅 黄砂糖 0.7 みりん 0.7 塩 0.2 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 2.6 緑コーン(冷) 13 黄バター 0.3 塩 0.2	(水) (1.3) 赤牛肉 13 黄じゃがいも 39 大切り 緑たまねぎ 65 大切り 緑にんじん 13 角切り 緑にんにく 0.7 みじん切り 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こしょう 0.03 カレールウの素 9 チキンスープ 17 (水) (152)
16日(水)	③豚肉のごまだれ焼き、五目汁、ひじきのいため煮	赤豚肉 52 緑ピーマン 13 細切り 黄練りごま 2 黄砂糖 0.4 みりん 1 こい口しょうゆ 3 黄いりごま(白) 1.3 赤かまぼこ 13 うす切り 緑キャベツ 33 たんざく 緑たまねぎ 26 細切り 緑にんじん 13 細切り 緑もやし(細) 13 荒切り	塩 0.3 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) 赤うすあげ 4 たんざく 赤ひじき 2.6 緑むき枝豆(冷) 7 黄サラダ油(綿実) 0.4 黄砂糖 0.7 こい口しょうゆ 2 (だし) (13)
17日(木)	④ケチャップ煮、グリーンアスパラガスのサラダ、りんごのクラフティ	赤豚肉 52 料理用ワイン(白) 1.6 黄じゃがいも 46 角切り 緑たまねぎ 39 大切り 緑にんじん 20 いちよう 緑グリーンピース(冷) 7 緑マッシュルーム(凍) 13 黄サラダ油(綿実) 0.4 トマトピューレ 3.9 砂糖 0.3 こしょう 0.04 ケチャップ 10 チキンスープ 5	(水) (99) 緑グリーンアスパラガス 39 3cm幅 黄砂糖 1.3 塩 0.2 ワインビネガー 1 黄サラダ油(綿実) 0.4 緑りんご(カット缶) 50 黄小麦粉(薄力) 4 赤鶏卵 4 黄クリーム 8 黄砂糖 2 黄コーンフレーク 3 塩 0.5
18日(金)	⑩肉じゃが、きゅうりのかつお梅風味、枝豆	赤牛肉 46 料理酒 1.4 黄じゃがいも 65 大切り 赤系こんにゃく 26 荒切り 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 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 3.3 赤けずりぶし 0.9 (水) (39) 緑きゅうり 33 輪切り 赤かつおぶし(屑末) 0.1 緑梅肉 0.3 黄砂糖 0.3 酢 0.1 うす口しょうゆ 0.8 緑枝豆(冷) 30 塩 1.0

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

21日(月) 米飯・牛乳	⑨ブルコギ、とうふのスープ、チンゲンサイとコーンの甘酢あえ、はっ酵乳 ブルコギ ①牛肉、たまねぎ、にらはしょうが汁、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。③とうふのスープ ①わかめはもどす。②1人152mlの湯、豚骨スープを煮上げ、にんじんを加えて煮る。③煮上げれば、焼き豚、とうふ、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。④チンゲンサイとコーンの甘酢あえ ①チンゲンサイは塩ゆでする。コーンはゆでる。②砂糖、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。③はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 780kcal たんぱく質 30.6g 脂質 19.3g	赤 牛 肉 46 緑 たまねぎ 33 緑 にら 7 緑 しょうが 1.3 緑 にんにく 0.3 黄 砂糖 1.3 黄 こい口しょうゆ 3.3 黄 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 赤 焼き豚 13 赤 とうふ(冷) 26 緑 もやし(肉) 20 細切り 3cm幅 たんざく 荒切り	緑 にんじん 13 赤 乾燥わかめ 0.4 塩 0.9 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 豚骨スープ 17 (水) (152) 緑 チンゲンサイ 26 黄 コーン(冷) 7 黄 砂糖 0.9 酢 1.3 こい口しょうゆ 1.8 赤 はっ酵乳 70(1本) * 塩 0.5 たんざく
22日(火) 1/2パン・牛乳	⑥カレースパゲッティ、キャベツのサラダ、バナナ カレースパゲッティ 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ペーコンはからいりし、サラダ油を加えてにんにくを香りよくいため、豚挽肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、カレールウの素（1人10mlのぬるま湯でとく）、こい口しょうゆで味つけし、スパゲッティを加えて更にいためる。④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、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、配食時にキャベツにかけ、あえる。③バナナ ①バナナは1人1本ずつである。 エネルギー 758kcal たんぱく質 29.3g 脂質 24.1g	赤 豚挽肉 39 赤 ペーコン 7 黄 (スパゲッティ) 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 たまねぎ 65 緑 にんじん 20 緑 トマト(缶) 13 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 カレー粉 0.1 塩 0.6 小口切り 細切り 細切り 細切り みじん切	カレールウの素 8 こい口しょうゆ 0.4 (水) (10) 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 0.8 塩 0.1 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 0.5 黄 サラダ油(綿実) 0.3 緑 バナナ 111(1本) * 塩 1.5 色紙
23日(水) 米飯・牛乳 ◆ (個別対応献立) (卵)	⑦きびなごてんぷら、みそ汁、◆えんどうの卵とじ(卵) 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℃) ②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195ml(26mlはえんどうの卵とじに使用)のだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上げれば、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。④えんどうの卵とじ ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) えんどうはさやから出してゆでる。②1人26ml(みそ汁の一部を使用)のだしに、鶏肉を加えて煮る。③煮上げれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。 エネルギー 826kcal たんぱく質 28.1g 脂質 25.2g	赤 きびなごてんぷら 42 黄 油(菜種) 30 赤 うすあげ 7 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 33 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 緑 しめじ 13 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 たんざく たんざく 細切り 細切り 一口大	赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 2.9 (水) (169) 赤 鶏肉(極小) 7 赤 鶏卵(液卵) 26 緑 えんどう 26 黄 砂糖 0.7 みりん 0.4 うす口しょうゆ 2.5 (だし)(26)
24日(木) 米飯・牛乳	⑭鶏肉のてり焼き、じゃがいもとあつあげの煮もの、ごまかいため 鶏肉のてり焼き ①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こい口しょうゆで下味をつける。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。③じゃがいもとあつあげの煮もの ①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②一度豆はゆでる。③けずりぶしで1人39mlのだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、あつあげを加え、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、最後に一度豆を加えて煮る。⑤ごまかいため ①たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、たけのこをいため、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、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 749kcal たんぱく質 31.6g 脂質 15.5g	赤 鶏肉(もも皮無大) 52 黄 料理酒 1.6 黄 砂糖 1.3 黄 みりん 2 赤 こい口しょうゆ 3.9 赤 豚肉 13 黄 料理酒 0.4 赤 じゃがいも 39 赤 あつあげ(冷) 26 緑 たまねぎ 46 緑 にんじん 20 緑 一度豆 13 黄 砂糖 0.7 一口大 いちよう 2cm幅	みりん 0.7 塩 0.3 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 2 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39) 緑 たけのこ(缶) 26 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(薄片) 0.9 黄 いりごま(白) 0.7 (水) (1.3) たんざく
25日(金) パン・牛乳	③豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ、ミックスフルーツ(缶) 豚肉と野菜のスープ煮 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、キャベツの順にいため、じゃがいも、1人99ml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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。④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ギョーザの皮は網なしホテルパン（1枚に25人分程度）に敷き、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。⑤ミックスフルーツ(缶) ①ミックスフルーツは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 788kcal たんぱく質 34.6g 脂質 23.1g	赤 豚肉 52 黄 (料理用ワイン(白)) 1.6 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 46 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース(冷) 7 緑 マッシュルーム(凍) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.3 塩 0.5 こしょう 0.03 角切り 大切り 色紙 いちよう	うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 5 (水) (99) 黄 ギョーザの皮 4 赤 ツナ(油漬缶) 5 緑 コーン(冷) 4 緑 ピーマン 2 ピザソース 2 赤 チーズ(細切り) 5 緑 ミックスフルーツ(缶) 100 細切り
28日(月) パン・牛乳 ◆ (個別対応献立) (うずら卵)	⑤◆八宝菜(うずら卵)、きゅうりの中華あえ、みかん(缶) 八宝菜 ①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけの順にいためる。③いたまれば、1人10mlの湯(しいたけのもどし汁も使用)を加え、砂糖、塩、こしょう、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、でんぶん（1人3mlの水でとく）でとろみをつける。④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50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、こい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。③みかん(缶) ①みかんは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 757kcal たんぱく質 31.7g 脂質 23.2g	赤 豚肉 39 赤 料理酒 1.2 赤 うずら卵(水煎) 22 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 33 緑 にんじん 20 緑 たけのこ(缶) 13 緑 ピーマン 13 緑 しいたけ 1.3 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 0.7 塩 0.3 大切り たんざく いちよう たんざく 細切り 一口大	こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 こい口しょうゆ 2.6 黄 でんぶん 1.3 (水) (10) 緑 きゅうり 33 黄 砂糖 1 酢 1.6 こい口しょうゆ 2 黄 ごま油 0.4 緑 みかん(缶) 102 * 塩 0.5 輪切

29日(火)	米飯・牛乳	⑨かやくご飯、みそ汁、まっ茶ういろう かやくご飯①鶏肉は料理酒で下味をつける。②一度はゆでる。③サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、1人26ml(みそ汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、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詰め、最後に一度豆を加えて煮る。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)みそ汁①だしこんぶ、けずりぶしで1人195ml(26mlはかやくご飯に使用)のだしをとり、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。まっ茶ういろう①白いんげんは流水解凍する。②砂糖、抹茶、上新粉をよく混ぜ合わせる。③焼き物機に入れる1回量の白いんげん、②に1人10mlの水をよく混ぜ合わせる。④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 699kcal たんぱく質 27.6g 脂質 12.5g	赤 鶏肉(極小) 39 料理酒 1.2 ちくわ 13 にんじん 13 三度豆 7 サラダ油(綿実) 0.7 砂糖 1 みりん 0.7 塩 0.1 うす口しょうゆ 2 こい口しょうゆ 2 (だし)(26) きざみのり 0.8(1袋) とうふ(冷) 13	緑 キャベツ 39 たまねぎ 33 白ねぎ 13 赤 みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 2.9 (水) (169) 赤 白いんげん(ペースト) 10 黄 上新粉 8 緑 抹茶 0.1 黄 砂糖 5 (水) (10)	たんざく 細切り 小口切り
30日(水)	パン・牛乳	⑧かつおのガーリックマヨネーズ焼き、スープ、レタスのサラダ かつおのガーリックマヨネーズ焼き①かつおはんにんにく、塩、こしょう、マヨネーズを合わせて下味をつける。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。③スープ①ベーコンはからいりし、サラダ油を加え、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。④レタスのサラダ①レタスは塩ゆでする。②砂糖、塩、ワインビネガー、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配食時にレタスにかけ、あえる。 エネルギー 757kcal たんぱく質 34.4g 脂質 26.0g	赤 かつお 50(1切) 緑 にんにく 0.4 塩 0.2 こしょう(白) 0.04 黄 マヨネーズ 8 赤 ベーコン 7 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 33 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.4	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 レタス 39 黄 砂糖 0.7 塩 0.2 ワインビネガー 0.4 うす口しょうゆ 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.5 * 塩 0.5	色紙
31日(木)	米飯・牛乳	⑩ちくわのいそべあげ、鶏肉とさといもの煮もの、あつさりきゅうり ちくわのいそべあげ①少量の水、小麦粉、青のりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱した油であげる。②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。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしで1人39ml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、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詰め、最後にむき枝豆を加えて煮る。あつさりきゅうり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50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 785kcal たんぱく質 28.1g 脂質 18.1g	赤 ちくわ 46 黄 小麦粉(薄力) 9 赤 青のり 0.4 黄 油(菜種) 49 赤 鶏肉(小) 26 料理酒 0.8 黄 さといも(冷) 26 つなこんにゃく 20 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 むき枝豆(冷) 7	黄 砂糖 1.3 みりん 0.5 塩 0.3 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39) 緑 きゅうり 33 塩 0.2 * 塩 0.5	輪切り

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 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 はちみつ 15g (エネルギー 44kcal たんぱく質 — 脂質 —) 1回

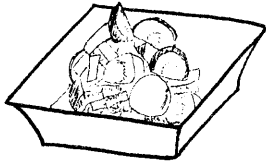
※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

ーピクルスー

ピクルスとは、酢や砂糖などを合わせた調味液に、野菜を漬けた洋風の漬物のことをいいます。近頃では、家庭でも手軽に作られるようになりました。

酢には殺菌作用や防腐効果があるので、常備菜によく使われます。また、酢酸が豊富で疲労回復にも効果があります。胃液分泌も促すので、胃もたれや食欲不振の方にもおすすめです。

〈ピクルス〉



(材料：作りやすい分量)

にんじん…………… 1/2 本
きゅうり…………… 1 本
パプリカ…………… 1/2 個
セロリー…………… 1/3 本
酢…………… 100ml
砂糖 …………… 大さじ 3
塩 …………… 大さじ 1/2
A ローレル …………… 1 枚
こしょう(黒)…………… 少々
鷹の爪…………… 1 本
水 …………… 200ml

(作り方)

① にんじん、きゅうり、パプリカは一口大に切る。セロリーは葉の部分を除き、茎の部分をお腹大に切る。

② にんじんは固めにゆでる。きゅうり、パプリカ、セロリーは熱湯をかける。

③ 鍋にAの材料を入れ、ひと煮立ちさせ、火を止める。

④ ③の粗熱がとれたら、密封容器に②と③を入れて保存する。

〔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 29 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.黄 (主にエネルギーのもとになる食品)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類 2.赤 (主に体をつくるもとになる食品)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類 3.緑 (主に体の調子を整えるもとになる食品)…野菜、果物、きのこ類