

1 日(金) 米飯・牛乳	⑬牛肉のおろししょうゆかけ、もずくとオクラのとり汁、野菜のそぼろいため、豆こんぶ 牛肉のおろししょうゆかけ ①牛肉は料理酒、塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②牛肉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℃、10分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、こい口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配食時に牛肉にかける。④もずくとオクラのとり汁 ①たけのこはゆでる。もずくは流水解凍する。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、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にオクラ、もずくを加えて煮る。⑤野菜のそぼろいため ①砂糖、こい口しょうゆ、赤みそを合わせる。②サラダ油を熱し、豚挽肉をいためる。更ににんじん、ピーマン、キャベツを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つける。⑥豆こんぶ ①豆こんぶは1人1袋ずつである。 エネルギー 756kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.5g	赤（牛 肉 52 料 理 酒 1.6 塩 0.1 緑（だいこんおろし 13 み り ん 1.3 こい口しょうゆ 2.6 ゆ ず（果汁） 0.9 緑 とうふ（冷） 26 赤 たまねぎ 20 赤 オ ク ラ 13 緑 たけのこ（缶） 13 緑 えのきたけ 13 赤 もずく（冷） 13 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.5 （水）（169） 豚挽肉 13 キャベツ 46 ピーマン 13 にんじん 7 サラダ油（綿実） 0.4 砂糖 1.3 こい口しょうゆ 0.7 赤 み そ 2.6 赤 豆こんぶ 6（1袋） たんざく 細切り 細切り 荒切り 荒切り
4 日(月) 米飯・牛乳	⑭鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、キャベツの赤じそあえ、焼きのり 鶏肉の甘辛焼き ①鶏肉、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。③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、豚肉、にんじん、うすあげの順に加えて煮る。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キャベツの赤じそあえ ①キャベツは塩ゆでする。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。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 735kcal たんぱく質 33.7g 脂質 15.1g	赤（鶏 肉（大） 59 たまねぎ 26 料 理 酒 1.8 黄 砂糖 2 み り ん 2 こい口しょうゆ 5.2 赤 豚 肉 13 赤 うすあげ 7 緑 もやし（細） 26 緑 にんじん 13 緑 青 ね ぎ 7 細切り たんざく 荒切り 細切り 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） 緑 キャベツ 46 赤（赤じそ（塩漬乾） 0.3 黄 砂糖 0.4 うす口しょうゆ 1 赤 焼きのり125（1袋） * 塩 0.5 色 紙
5 日(火) パン・牛乳	⑮カレードリア、スープ、クインシーメロン カレードリア ①鶏肉はワインで下味をつける。米は湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリーンピース、1人10mlの湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけする。④煮上がれば、カレールウの素（1人5mlのぬるま湯でとく）で味つけし、クリームを加え、ミニバット（1クラスの数分、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℃、25分間、焼き物機で焼く。⑤スープ ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけして煮、最後にパセリを加えて煮る。⑥クインシーメロン ①クインシーメロンは1人1/8切ずつである。 エネルギー 762kcal たんぱく質 32.0g 脂質 21.0g	赤（鶏 肉（小） 25 料理用ワイン（白） 0.8 黄 精白米（無洗米） 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース（冷） 5 黄 サラダ油（綿実） 1 塩 0.1 こ しょう 0.02 カレールウの素 3 （水）（5） 黄 ク リ ー ム 2 赤（粉 末 チーズ 1 黄 パ ン 粉 0.5 細切り たんざく 荒切り 細切り 小口切り （水）（10） 赤 豚 肉 20 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 52 緑 にんじん 13 緑 パ セ リ 0.7 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 クインシーメロン 125 ひょうし木 たんざく みじん切
6 日(水) 米飯・牛乳 ◆ 〔個別対応献立〕 （ふ）	⑯◆すき焼き煮（ふ）、焼きかぼちゃの甘みつけ、もやしのごま酢あえ 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。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。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。更にたまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、あつあげを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、〔ふ除去食〕の分をとる。最後にふを加えて煮る。④焼きかぼちゃの甘みつけ ①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。②砂糖、塩、こい口しょうゆ、1人2.6mlの水を合わせて煮、配食時にかぼちゃにかける。③もやしのごま酢あえ ①いりごまはいる。②もやしは塩ゆでする。③砂糖、塩、酢、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 809kcal たんぱく質 29.8g 脂質 19.8g	赤（牛 肉 52 料 理 酒 1.6 黄 ふ（圧縮） 4 糸こんにゃく 20 赤 あつあげ（冷） 26 緑 たまねぎ 52 緑 えのきたけ 13 黄 サラダ油（綿実） 0.7 黄 砂糖 1.8 み り ん 1.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 6.5 荒切り 大切り 3cm幅 緑 か ぼ ち ゃ 52 黄（砂糖 3.9 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.1 （水）（2.6） 緑 もやし（細） 39 黄（砂糖 1 塩 0.1 酢 1.3 うす口しょうゆ 0.9 黄 いりごま（白） 0.7 * 塩 0.5 大切り 荒切り
7 日(木) パン・牛乳	⑰鶏肉のガーリック焼き、ビーンズカレースープ、サワークリーパー 鶏肉のガーリック焼き ①鶏肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こい口しょうゆ、オリーブ油で下味をつける。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ビーンズカレースープ ①サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、金時豆を加えて煮、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。④サワークリーパー ①サラダ油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うす口しょうゆで味つけする。 エネルギー 783kcal たんぱく質 35.3g 脂質 23.5g	赤（鶏肉（もも皮無大） 52 料理用ワイン（白） 1.6 塩 0.2 こしょう（粗挽） 0.03 ガーリック 0.03 こい口しょうゆ 1.3 黄 オリーブ油 0.4 赤 牛 肉 13 赤 金時豆（冷凍） 7 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 46 緑 にんじん 13 緑 グリンピース（冷） 7 ひょうし木 細切り 細切り 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） 緑 キャベツ 39 黄 サラダ油（綿実） 0.4 黄 砂糖 0.7 塩 0.1 ワインビネガー 0.9 うす口しょうゆ 0.5 色 紙
8 日(金) 米飯・牛乳	⑱さごしの塩焼き、みそ汁、牛ひじきそぼろ 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℃、15分間、焼き物機で焼く。③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、キャベツの順に加えて煮る。④煮上がれば、とうふ、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。⑤牛ひじきそぼろ ①牛挽肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②サラダ油を熱し、牛挽肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 757kcal たんぱく質 32.6g 脂質 18.7g	赤（さ ぎ し 60（1切） 料 理 酒 1.8 塩 0.6 赤 とうふ（冷） 20 緑 キャベツ 33 緑 たまねぎ 33 緑 もやし（細） 20 緑 にんじん 13 緑 オ ク ラ 7 赤 み そ 13 赤 白 み そ 5 たんざく 細切り 荒切り 細切り 小口切り 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 （水）（169） 赤（牛挽肉 13 料 理 酒 0.4 し そ 0.4 赤 ひ じ き 1.3 黄 サラダ油（綿実） 0.4 黄 砂糖 1.3 み り ん 0.7 うす口しょうゆ 2 荒みじん

11日(月)	パン・牛乳	◆ (個別対応献立) (卵)	⑨いかてんぷら、◆トマトと卵の中華スープ(卵)、チンゲンサイともやしのピリ辛あえ 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℃) トマトと卵の中華スープ ①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、すみやかに調理する) ②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいたため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、トマトの順にいため、1人169mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、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、にらを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れる。 チンゲンサイともやしのピリ辛あえ ①チンゲンサイは塩ゆでする。もやしは塩ゆでするか、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。②砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 878kcal たんぱく質 33.6g 脂質 37.5g	赤 いかてんぷら(角) 60 黄 油 (菜種) 45 赤 鶏 卵 (液卵) 26 黄 でんぷん 0.3 赤 鶏 肉 (小) 13 緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26 緑 えのきたけ 13 緑 にら 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.7	こしょう 0.03 うす口しょうゆ 0.7 中華スープの素 1 (水) (169) 緑 チンゲンサイ 26 緑 もやし(細) 20 黄 砂糖 1.3 塩 0.1 酢 1 うす口しょうゆ 1 黄 ラー油 0.03 * 塩 0.5	たんざく 荒切り
			⑩チキンカレーライス、一口トンカツ、キャベツとコーンのサラダ、ヨーグルト チキンカレーライス 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、トマト、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、カレーパウダーの素、りんごビュレ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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。 一口トンカツ ①トンカツは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) キャベツとコーンのサラダ ①キャベツは塩ゆでする。コーンはゆでする。または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にキャベツは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、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①の材料にかけ、あえる。 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 961kcal たんぱく質 34.4g 脂質 24.4g	赤 鶏 肉 (小) 39 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 20 緑 トマト(缶) 13 緑 グリンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 ローレル 0.01 カレーパウダーの素 16 りんごビュレ 3.9 チキンスープ 7	(水) (123) 赤 一口トンカツ(荒)30(1コ) 黄 油 (菜種) 55 緑 キャベツ 39 緑 コーン(冷) 7 黄 砂糖 1 塩 0.1 酢 1 うす口しょうゆ 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 ヨーグルト108(1コ) * 塩 0.5	たんざく
13日(水)	パン・牛乳		⑥ウインナーのケチャップソース、野菜スープ、じゃがいもと三度豆のサラダ ウインナーのケチャップソース ①ウインナーはゆでする。(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3ml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、配食時にウインナーにかける。 野菜スープ ①鶏肉はワインで下味をつける。(2)1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、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。 じゃがいもと三度豆のサラダ ①じゃがいもはゆでするか、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、23分間、焼き物機で蒸す。三度豆は塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に150人分程度)に入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。②①の材料を合わせる。③マヨネーズは1人1袋ずつ添える。 エネルギー 817kcal たんぱく質 31.9g 脂質 31.5g	赤 ウインナー(粗挽)40(1袋) 黄 ケチャップ 3 デミグラスソース 2 ウスターソース 0.5 でんぷん 0.1 (水) (3) 赤 鶏 肉 (小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 緑 キャベツ 52 緑 たまねぎ 39 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) 黄 じゃがいも 33 緑 三度豆 13 黄 マヨネーズ8(1袋) * 塩 0.5	みじん切り 2cm幅
14日(木)	米飯・牛乳		⑮豚肉の梅風味焼き、すまし汁、切り干しだいこんのいため煮 豚肉の梅風味焼き ①豚肉、ピーマンは砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、梅肉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220℃、15分間、焼き物機で焼く。 すまし汁 ①たけのこはゆでする。②だしこんぶ、けずりぶしで1人199ml(30mlは切り干しだいこんのいため煮に使用)のだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うす口しょうゆで味つけし、青ねぎを加えて煮る。 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いの後、ぬるま湯につけてもどす。②サラダ油を熱し、にんじん、切り干しだいこん、うすあげの順にいため、1人30ml(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、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 721kcal たんぱく質 30.0g 脂質 16.8g	赤 豚 肉 52 緑 ビーマン 13 黄 砂糖 0.7 料理酒 0.7 こい口しょうゆ 2.2 緑 梅 肉 2.3 赤 鶏 肉 (小) 13 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 たけのこ(缶) 13 緑 青ねぎ 7 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2	赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 3 (水) (169) 赤 うすあげ 5 緑 切り干しだいこん 5 緑 にんじん 5 黄 サラダ油(綿実) 0.5 黄 砂糖 1 みりん 0.5 うす口しょうゆ 2 こい口しょうゆ 1.5 (だし) (30)	たんざく 荒切り 細切り
15日(金)	1/2パン・牛乳		②焼きそば、オクラの中華あえ、オレンジ 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、キャベツの順にいためる。③いたまれば、いか、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。④きざみのはりは1人1袋ずつ添える。 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、配食時にオクラにかけ、あえる。 オレンジ ①オレンジは1人1/4切ずつである。 エネルギー 671kcal たんぱく質 30.9g 脂質 18.7g	赤 豚 肉 39 料理酒 1.2 赤 いか(たんざく) 13 料理酒 0.4 黄 中華めん 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 キャベツ 52 緑 たまねぎ 46 緑 ビーマン 20 緑 にんじん 13 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 赤 きざみのはり0.8(1袋) 緑 オクラ 26 黄 砂糖 0.3 酢 1 こい口しょうゆ 1.3 黄 ごま油 0.3 緑 オレンジ 49	3cm幅 1/4切り
18日(月)	パン・牛乳		⑧サーモンフライ、豆乳コーンスープ、キャベツのカレーソテー サーモンフライ ①サーモン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℃) 豆乳コーンスープ ①ベーコンはからいりし、にんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人139mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②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、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。 キャベツのカレーソテー ①サラダ油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。 エネルギー 826kcal たんぱく質 30.3g 脂質 29.9g	赤 サーモンフライ50(1切) 黄 油 (菜種) 88 赤 ベーコン 7 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 26 緑 コーン(冷) 26 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7 塩 0.9 こしょう(白) 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 39 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 カレー粉 0.1	色紙

3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

19日(火)	⑩豚肉のゆずの香焼き、みそ汁、のりのつくだ煮 豚肉のゆずの香焼き①豚肉、たまねぎは塩で下味をつける。(2)①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220℃、15分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、うす口しょうゆ、ゆず、1人3.9mlの水を合わせて煮、配食時に②にかける。みそ汁①だしこんぶ、けずりぶしで1人189ml(20mlはのりのつくだ煮に使用)のだしをとり、にんじん、キャベツ、かぼちゃの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つける。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(みそ汁の一部を使用、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、かつおぶし、きざみのりの順に加え、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 753kcal たんぱく質 31.1g 脂質 16.1g	赤豚肉59 緑たまねぎ13 塩0.3 黄砂糖1.3 塩0.1 うす口しょうゆ2 緑ゆず(果汁)0.7 (水)(3.9) 緑かぼちゃ39 緑キャベツ39 緑にんじん13 赤赤みそ13	細切り 角切り たんざく 細切り	赤白みそ5 赤だしこんぶ0.8 赤けずりぶし2.8 (水)(16.9) 赤かつおぶし(碎片)0.7 緑しいたけ0.7 赤きざみのり2.6 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)	荒みじん
20日(水)	⑫チンジャオニューロウスー、ハムと野菜の中華スープ、きゅうりの辛みづけ チンジャオニューロウスー①牛肉は料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水ときでんぶん(1人0.8mlの水でとく)でとろみをつける。ハムと野菜の中華スープ①しいたけはもどす。②1人169ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯を煮上げ、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、ハム、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、最後ににらを加えて煮る。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、うす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。 エネルギー 723kcal たんぱく質 28.2g 脂質 18.5g	赤牛肉52 料理酒1.6 こい口しょうゆ1.6 緑ピーマン26 緑たけのこ(缶)13 緑しょうが0.9 黄サラダ油(綿実)0.7 黄砂糖0.7 こい口しょうゆ0.8 オイスターソース1 黄でんぶん0.4 赤ハム13 緑たまねぎ39 緑もやし(細)20	細切り 細切り みじん切り	緑にんじん13 緑にら7 緑しいたけ0.7 塩0.3 こしょう0.03 うす口しょうゆ2.3 中華スープの素1 (水)(16.9) 緑きゅうり39 黄砂糖0.9 (うす口しょうゆ)1.8 黄ラー油0.03 *塩0.5	細切り 1cm幅 細切り 輪切り
21日(木)	③かぼちゃのクリームシチュー、キャベツと三度豆のサラダ、和なし(缶) かぼちゃのクリームシチュー①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、1人97ml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12ml)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煮上がれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、むき枝豆を加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮る。キャベツと三度豆のサラダ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50人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。三度豆は塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に150人分程度)に入れ、蒸しモード、15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、サラダ油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。和なし(缶)①和なしは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 840kcal たんぱく質 33.7g 脂質 27.3g	赤鶏肉(小)46 料理用ワイン(白)1.4 赤ベーコン7 緑かぼちゃ52 緑たまねぎ39 緑むき枝豆(冷)7 緑マッシュルーム(水煮)13 塩0.7 こしょう(白)0.04 黄小麦粉(薄力)4 黄サラダ油(綿実)3.1 赤牛乳27	小口切り 大切り 大切り	黄クリーム7 (水)(9.7) 緑キャベツ33 緑三度豆13 黄砂糖1 塩0.1 酢1 うす口しょうゆ1 黄サラダ油(綿実)0.4 緑和なし(カット缶)100 *塩0.5	たんざく 3cm幅
22日(金)	②いわしてんぷら、五目汁、あつあげのしょうがじょうゆかけ いわしてんぷら①いわし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℃)五目汁①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、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、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめ、オクラを加えて煮る。あつあげのしょうがじょうゆかけ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℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配食時にあつあげにかける。 エネルギー 851kcal たんぱく質 28.8g 脂質 28.5g	赤いわしてんぷら49 黄油(菜種)35 赤鶏肉(小)20 料理酒0.7 緑キャベツ39 緑たまねぎ39 緑オクラ13 緑にんじん13 緑えのきたけ13 赤乾燥わかめ0.7	たんざく 細切り 小口切り 細切り 3cm幅	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2.5 (水)(16.9) 赤あつあげ(冷)46 緑しょうが0.5 黄砂糖1.3 こい口しょうゆ2.3	
25日(月)	⑭マーボーはるさめ、ミックス海そうのサラダ、アーモンドフィッシュ マーボーはるさめ①はるさめはさつとゆでもどし、水にさらす。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。砂糖、料理酒、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、たけのこ、しいたけの順にいため、1人62ml(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、はるさめを加え、①の調味液で味つけして煮、最後ににらを加えて煮る。ミックス海そうのサラダ①ミックス海そうはさつと洗い、ゆでる。②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135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、配食時に海そう、②の材料にかけ、あえる。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 744kcal たんぱく質 27.2g 脂質 17.7g	赤牛挽肉26 赤豚挽肉20 黄はるさめ9 緑たまねぎ46 緑にんじん20 緑たけのこ(缶)13 緑にら7 緑しょうが0.7 緑しいたけ0.7 黄サラダ油(綿実)0.7 トウバンジャン0.3 黄砂糖0.3 料理酒0.7 塩0.2	細切り 細切り 細切り 2cm幅 みじん切り 細切り	赤こい口しょうゆ4.2 赤赤みそ5.2 (水)(6.2) 緑キャベツ26 緑きゅうり13 赤ミックス海そう(冷)4 黄砂糖0.3 塩0.1 酢0.8 うす口しょうゆ0.9 黄ごま油0.4 赤アーモンドフィッシュ5(1袋) *塩0.5	たんざく 輪切り
26日(火)	⑦えびのチリソース、中華スープ、りんご(缶) えびのチリソース①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。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、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配食時にえびにからませる。中華スープ①チンゲンサイはゆでる。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。②1人152ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯、豚骨スープを煮上げ、豚肉、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にチンゲンサイを加えて煮る。りんご(缶)①りんごは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 849kcal たんぱく質 34.7g 脂質 25.9g	赤えび(小)60 塩0.1 こしょう0.02 料理酒1.8 黄でんぶん9 黄油(菜種)63 緑たまねぎ38 緑しょうが0.6 緑にんにく0.5 黄サラダ油(綿実)0.5 トウバンジャン0.2 黄砂糖0.5 こい口しょうゆ1.2	細切り みじん切り みじん切り	赤ケチャップ7.5 赤豚肉13 緑キャベツ26 緑チンゲンサイ26 緑たけのこ(缶)13 緑にんじん13 緑しいたけ0.7 塩0.7 こしょう0.03 うす口しょうゆ2.6 豚骨スープ1.7 (水)(15.2) 緑りんご(カット缶)100	たんざく たんざく 細切り 細切り 細切り

27日(水)	米飯・牛乳	⑩ハヤシライス、キャベツのゆずドレッシング、さくらんぼ ハヤシライス ①小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、セロリーを香よくいため、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分位からくりする。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、ローレル、塩、こしょう、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。 キャベツのゆずドレッシング 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、こしょう、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配食時にキャベツにかける。さくらんぼ ①さくらんぼは1人5コずつである。 エネルギー 871kcal たんぱく質 27.0g 脂質 24.9g	赤 牛 肉 52 黄 ジャがいも 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 4 黄 サラダ油(綿実) 0.7 トマトピューレ 5.2 ケチャップ 10 ローレル 0.03 塩 0.9 こしょう 0.04 デミグラスソース 5.2 トンカツソース 3.9 ウスターソース 3.9	角切り 大切り いちよう 小口切り	黄 (小麦粉(薄力) 9 黄 サラダ油(綿実) 7.2 (水) (117) 緑 キャベツ 46 黄 砂糖 0.7 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 酢 0.4 うす口しょうゆ 0.4 緑 ゆず(果汁) 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 さくらんぼ22.5(5コ) * 塩 0.5	色紙
			赤 鶏肉(もも皮無)60(1切) 料 理 酒 1.8 こい口しょうゆ 4.2 黄 バ タ ー 1.2 赤 うすあげ 7 黄 ジャがいも 26 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 だいこん葉(乾) 0.7	たんざく ひょうし木 たんざく 細切り 細切り	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) 緑 三 度 豆 33 黄 砂糖 0.7 こい口しょうゆ 1.3 洋 が ら し 0.1 * 塩 0.5	2cm幅
28日(木)	米飯・牛乳	⑪鶏肉のしょうゆバター焼き、みそ汁、三度豆のからししょうゆあえ 鶏肉のしょうゆバター焼き ①鶏肉は料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。バターは湯せんでとくす。②鶏肉は網なしホテルパン(1枚に25切程度)にならべ、バターをかけ、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。みそ汁 ①うすあけは熱湯をかけ油ぬきする。だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、最後にだいこん葉を加えて煮る。三度豆のからししょうゆあえ 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。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。 エネルギー 726kcal たんぱく質 30.3g 脂質 15.4g	赤 牛 挽 肉 26 赤 豚 挽 肉 26 黄 (スパゲッティ 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 たまねぎ 78 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.7 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.03 ケチャップ 16	細切り 細切り 細切り みじん切	トマトピューレ 8 ウスターソース 2.6 黄 (小麦粉(薄力) 2.6 黄 サラダ油(綿実) 2.1 (水) (8) 緑 きゅうり 33 黄 砂糖 0.8 塩 0.2 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 0.3 バ ジ ル 0.01 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 はっ酵乳 70(1本) * 塩 1.5	輪切り
			赤 牛 挽 肉 26 赤 豚 挽 肉 26 黄 (スパゲッティ 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 たまねぎ 78 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.7 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.03 ケチャップ 16	細切り 細切り 細切り みじん切	トマトピューレ 8 ウスターソース 2.6 黄 (小麦粉(薄力) 2.6 黄 サラダ油(綿実) 2.1 (水) (8) 緑 きゅうり 33 黄 砂糖 0.8 塩 0.2 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 0.3 バ ジ ル 0.01 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 はっ酵乳 70(1本) * 塩 1.5	輪切り
29日(金)	1/2パン・牛乳	⑫スパゲッティミートソース、きゅうりのバジル風味サラダ、はっ酵乳 スパゲッティミートソース ①スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、にんにくを香よくいため、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る。③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り、1人8mlの湯を少しずつ加えてのばす。(ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④②がいたまれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。きゅうりのバジル風味サラダ 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、塩、ワインビネガー、うす口しょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、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 776kcal たんぱく質 32.6g 脂質 24.3g	赤 牛 挽 肉 26 赤 豚 挽 肉 26 黄 (スパゲッティ 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 たまねぎ 78 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.7 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.03 ケチャップ 16	細切り 細切り 細切り みじん切	トマトピューレ 8 ウスターソース 2.6 黄 (小麦粉(薄力) 2.6 黄 サラダ油(綿実) 2.1 (水) (8) 緑 きゅうり 33 黄 砂糖 0.8 塩 0.2 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 0.3 バ ジ ル 0.01 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 はっ酵乳 70(1本) * 塩 1.5	輪切り

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 43cal 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。

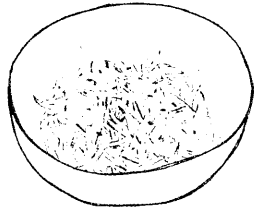
ー 三色ナムル ー

～ナムル～

ナムルとは、韓国・朝鮮ではよく食べられている家庭料理のひとつで、おかずの一品として欠かせないことから、常備菜としてよく作り置きされています。野菜を多く使用するため、普段野菜をとりにくい人にもおすすめです。ナムルには、ごま油やいりごまを使用していますが、ごまには鉄やカルシウム、食物繊維、ビタミンEが多く含まれています。ビタミンEには細胞を活性酸素から守る働きがあります。

今月は、三色ナムルにしています。

〈三色ナムル〉



(材料：作りやすい分量)

ほうれん草…………… 1束
もやし…………… 1袋(200g)
にんじん…………… 1本
こい口しょうゆ …… 大さじ1・1/2
ごま油…………… 大さじ1
A トウバンジャン …… 小さじ1/2
にんにく…………… 適量
いりごま(白)…………… 適量
*塩(ゆで塩) …… 適量

(作り方)

① ほうれん草は塩ゆでし、4cm幅に切る。もやしはさっとゆでる。にんじんは細切りにし、ゆでる。にんにくはすりおろす。
② ボウルにAの材料を合わせ、①を入れてあえる。

〔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

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