

3（月）	まぐろのオーロラ煮 スープ あっさりキャベツ			●まぐろのオーロラ煮			緑 にんじん 13		
	[まぐろのオーロラ煮]①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、			赤 まぐろ 60			緑 コーン（冷） 6.5		
	でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。[スープ] ①湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。			緑 しょうが 0.9			緑 パセリ 0.65		
パ ン （基本配合以外）	②煮上がれば、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン			黄 じゃがいもでん粉 12			緑 しめじ 13		
	で味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[あっさりキャベツ] ①キャベツはゆでるか、または、			黄 なたね油 9			塩 0.39		
	穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。			黄 ケチャップ 6			こしょう 0.026		
牛 乳	③煮上がれば、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン			黄 砂糖 2.6			うすくちしょうゆ 1.3		
	で味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[あっさりキャベツ] ①キャベツはゆでるか、または、			赤 赤みそ 2.1			チキンブイヨン 1.95		
	穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。			赤 赤みそ 2.1			水 169		
4（火）	タコライス もずくのスープ 焼きじゃが			●スープ			●あっさりキャベツ		
	[タコライス] ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。			赤 豚肉 13			緑 キャベツ 39		
	更にたまねぎを加えていためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、ケ			緑 たまねぎ 45.5			塩 0.26		
こ は ん	チャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯			●タコライス			●もずくのスープ		
	を盛りつけた上に②の具をかける。[もずくのスープ] ①もずくは流水解凍する。②湯をわかし、			赤 牛ひき肉 26			緑 にんじん 13		
	にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキン			赤 豚ひき肉 26			緑 白ねぎ 6.5		
牛 乳	ブイヨンで味つけし、最後に白ねぎ、もずくを加えて煮る。[焼きじゃが] ①じゃがいもは塩、			緑 たまねぎ 65			緑 えのきたけ 13		
	綿実油で下味をつける。②じゃがいもは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で			緑 グリンピース（冷） 6.5			赤 もずく（冷） 6.5		
	立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。			緑 にんにく 0.65			塩 0.39		
5（水）	豚肉のねぎじょうゆ焼き ふきよせ煮 きゅうりともやしの甘酢あえ			黄 綿実油 0.65			うすくちしょうゆ 1.3		
	[豚肉のねぎじょうゆ焼き] ①豚肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味			黄 塩 0.52			チキンブイヨン 1.95		
	をつける。②①の豚肉に白ねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、			こしょう 0.026			水 169		
こ は ん	蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[ふき			黄 砂糖 1.3			●焼きじゃが		
	よせ煮] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。さといもはさっとゆで、ぬめり			黄 みりん 1.3			黄 じゃがいも 0.26		
	をとる。れんごんはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじ			こいくちしょうゆ 2.6			黄 綿実油 0.26		
牛 乳	ん、れんごん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加			黄 綿実油 0.65			黄 塩 0.26		
	え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさん			赤 鶏肉 25			黄 じゃがいも 0.26		
	どまめを加えて煮る。[きゅうりともやしの甘酢あえ]①もやし、きゅうりは各々ゆでる。②砂糖、			料理酒 0.75			黄 綿実油 0.26		
6（木）	米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。			黄 こんにゃく 26			黄 砂糖 1.04		
	エネルギー 725kcal たんぱく質 33.2g 脂質 15.9g 糖質 112.3g			黄 さといも 26			黄 米酢 1.56		
	牛肉の香味焼き ほたて貝とトマトのスーpsパゲッティ さんどまめのサラダ			黄 たまねぎ 32.5			緑 れんごん 26		
パ ン （基本配合）	[牛肉の香味焼き] ①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、オリ			緑 にんじん 26			●牛肉の香味焼き		
	ブ油で下味をつける。②①の牛肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテル			赤 豚肉 52			緑 しめじ 13		
	パンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で			緑 白ねぎ 6.5			黄 砂糖 1.3		
牛 乳	焼く。[ほたて貝とトマトのスーpsパゲッティ] ①ほたて貝はゆでる。スパゲッティはかため			料理酒 1.56			黄 みりん 1.3		
	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			黄 砂糖 1.3			塩 0.26		
	にたまねぎをいため、湯（ほたて貝のゆで汁も使用）を加えて煮る。③煮上がれば、トマトを加			黄 みりん 1.3			こしょう 0.039		
いちご ジャム	えて煮る。[さんどまめのサラダ] ①さんどまめはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちし			こしょう（粗挽） 0.026			チキンブイヨン 1.17		
	ょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にさんどまめにかけ、あえる。			オールスパイス 0.052			水 104		
	エネルギー 806kcal たんぱく質 38.0g 脂質 26.3g 糖質 104.3g			ウスターソース 1.56			※塩 0.5		
7（金）	ハヤシライス [米粉] キャベツのひじきドレッシング りんご			黄 オリーブ油 0.65			●さんどまめのサラダ		
	[ハヤシライス [米粉]] ①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、セロリ、にんにくを			●ほたて貝とトマトのスーpsパゲッティ			緑 さんどまめ（冷） 32.5		
	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、湯、ト			赤 ほたて貝柱 26			黄 砂糖 0.78		
こ は ん	マトピューレ、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、水どき上新粉（上			赤 ペーコン 6.5			黄 塩 0.26		
	新粉重量の5倍量の水でとく）を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、			黄 スパゲッティ 19.5			米酢 0.39		
	ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけして煮こみ、最後にグリーンピー			緑 たまねぎ 39			うすくちしょうゆ 0.13		
牛 乳	スを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のハヤシをかける。[キャベツのひじきドレ			緑 トマト 26			黄 綿実油 0.26		
	ッシング] ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②キャベツはゆでるか、または、穴あきホテ			●ハヤシライス [米粉]			トンカツソース 2.6		
	ルパンに入れ、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、米			赤 牛肉 52			ウスターソース 2.6		
11（火）	酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あ			黄 ウイン（白） 1.56			こいくちしょうゆ 1.3		
	エネルギー 766kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.7g 糖質 124.9g			黄 じゃがいも 45.5			チキンブイヨン 1.04		
	かつおのマリネ焼き [ノンエッグドレッシング] ウィンナーとじゃがいものスープ きゅうりのサラ			緑 たまねぎ 52			黄 上新粉 6.5		
パ ン （基本配合以外）	[かつおのマリネ焼き [ノンエッグドレッシング]] ①かつおは塩、こしょう、ノンエッグドレ			緑 にんじん 19.5			水 84.5		
	ッシングを合わせて下味をつける。②かつおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、			緑 グリンピース（冷） 6.5			●キャベツのひじきドレッシング		
	270℃で立ち上げ、調理温度220℃、13分間、焼き物機で焼く。[ウィンナーとじゃがい			緑 セロリ 2.6			緑 キャベツ 32.5		
牛 乳	ものスープ] ①湯をわかし、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、			緑 にんにく 0.65			赤 ひじき 0.26		
	ウィンナー、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、			黄 綿実油 0.65			黄 砂糖 1.04		
	最後にさんどまめを加えて煮る。[きゅうりのサラダ] ①きゅうりはゆでる。②砂糖、塩、ワイ			黄 トマトピューレ 5.2			塩 0.13		
11（火）	ンピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにか			黄 砂糖 0.26			米酢 0.65		
	け、あえる。			黄 塩 0.52			うすくちしょうゆ 0.65		
	エネルギー 740kcal たんぱく質 38.6g 脂質 21.1g 糖質 98.9g			こしょう 0.013			黄 綿実油 0.52		
11（火）	●ウィンナーとじゃがいもの			●りんご			●きゅうりのサラダ		
	スープ			緑 きゅうり 39			緑 きゅうり 39		
	赤 ウィンナー 26			黄 砂糖 1.04			黄 砂糖 1.04		
11（火）	黄 じゃがいも 39			塩 0.13			ワインピネガー 0.65		
	緑 キャベツ 32.5			うすくちしょうゆ 0.91			黄 綿実油 0.39		
	緑 にんじん 13			黄 綿実油 0.39			黄 綿実油 0.39		
11（火）	緑 さんどまめ（冷） 13			黄 綿実油 0.39			黄 綿実油 0.39		
	エネルギー 740kcal たんぱく質 38.6g 脂質 21.1g 糖質 98.9g			黄 綿実油 0.39			黄 綿実油 0.39		
	エネルギー 740kcal たんぱく質 38.6g 脂質 21.1g 糖質 98.9g			黄 綿実油 0.39			黄 綿実油 0.39		

食品の使用量の単位は [g]				大阪市教育委員会事務局			
12(水)		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		黄 砂糖 1.3	
		【鶏肉のたつたあげ】 ①鶏肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。【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。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ（乾）はもどす。②けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をとり、にんじん、ごぼう、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、はくさい、あつあげを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。【おかかなっ葉】 ①だいごん葉はもどす。いりごまはいる。②綿実油を熱し、だいごん葉、かつおぶしの順にいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後に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。		赤 鶏肉 60 緑 しょうが 1.2 料理酒 1.8 こいくちしょうゆ 2.25 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9		塩 0.26 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52	
		エネルギー 855kcal たんぱく質 31.6g 脂質 31.5g 糖質 111.3g		●あつあげと野菜の煮もの 赤 あつあげ（冷） 26 緑 はくさい 45.5 緑 ごぼう 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ（冷） 6.5 緑 しいたけ（乾） 1.3		●おかかなっ葉 赤 かつおぶし（碎片） 2.6 緑 だいごん葉（乾） 1.3 黄 いりごま（白） 2.6 黄 綿実油 0.39 みりん 0.65 こいくちしょうゆ 1.3 水 1.3	
ごはん 牛乳		ポークカレーライス【米粉】 サワーキャベツ みかん		●ポークカレーライス【米粉】		水 130	
		【ポークカレーライス【米粉】】 ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素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。【サワーキャベツ】 ①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。【みかん】 ①みかんは1人1コずつである。		赤 豚肉 45.5 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリーンピース（冷） 6.5 緑 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65 塩 0.65 ローレル 0.013 カレールウの素（米粉） 15.6		●サワーキャベツ 緑 キャベツ 39 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 1.04 うすくちしょうゆ 0.13 黄 オリーブ油 0.39	
		エネルギー 773kcal たんぱく質 26.5g 脂質 17.7g 糖質 126.9g		●みかん 緑 みかん 94.4			
14(金)		タンタンめん きゅうりの甘酢づけ ミニフィッシュ 発酵乳		●タンタンめん		こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 3.25	
		【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。②ごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ねぎを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせて味つけする。④湯、豚骨スープをわかし、にんじんを加えて煮る。⑤煮上がれば、もやし、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。⑥配食時に⑤のめんを盛りつけた上に、③の具をのせる。【きゅうりの甘酢づけ】 ①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米粉、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。【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。【発酵乳】 ①発酵乳は1人1本ずつである。		赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 19.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 しょうが 0.65 緑 にんにく 0.65 黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 0.65 テンメンジャン 2.6 赤 赤みそ 1.3 黄 中華めん（棒めん） 19.5 緑 チンゲンサイ 19.5 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 にんじん 13 塩 0.65		黄 すりごま（白） 0.65 黄 ラー油 0.013 豚骨スープ 9.1 水 159.9 ●きゅうりの甘酢づけ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.13 米粉 1.3 うすくちしょうゆ 0.65 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ（袋） 5 ●発酵乳 赤 発酵乳 70	
		エネルギー 821kcal たんぱく質 36.6g 脂質 24.5g 糖質 113.5g					
17(月)		もずくと豚ひき肉のジューシー さつまいものみそ汁 焼きれんこん		●もずくと豚ひき肉のジューシー		●さつまいものみそ汁	
		【もずくと豚ひき肉のジューシー】 ①もずくは流水解凍する。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、もずくの順にいため、こんぶ、湯（こんぶのつけ汁も使用）、豚骨スープを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。④配缶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。【さつまいものみそ汁】①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、はくさい、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。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。【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、綿実油で下味をつけ、網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。		赤 豚ひき肉 19.5 緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ（冷） 6.5 赤 もずく（冷） 13 赤 切りこんぶ（細） 1.04 黄 綿実油 0.65 料理酒 0.39 黄 砂糖 1.04 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 豚骨スープ 6.5 水 13		赤 鶏肉 13 黄 さつまいも 32.5 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 はくさい 19.5 緑 たまねぎ 13 緑 青ねぎ 6.5 赤 赤みそ 14.3 赤 白みそ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●焼きれんこん 緑 れんこん 39 塩 0.26 黄 綿実油 0.65	
		エネルギー 687kcal たんぱく質 26.1g 脂質 16.4g 糖質 108.8g					
18(火)		なすのミートグラタン 鶏肉と野菜のスープ さくらんぼ（缶）		●なすのミートグラタン		※塩 0.5 ●鶏肉と野菜のスープ	
		【なすのミートグラタン】 ①マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。なすはさっ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綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、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、ミニパットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃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。②湯をわかし、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、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【さくらんぼ（缶）】 ①さくらんぼは1人1/40缶ずつである。		赤 牛ひき肉 19.5 赤 豚ひき肉 13 黄 マカロニ（エルボ） 3.9 黄 綿実油 0.13 緑 なす 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんにく 0.13 黄 綿実油 0.65 ワイン（白） 1.04 塩 0.13 こしょう 0.039 ケチャップ 7.8 トマトピューレ 6.5 ウスターソース 1.3 黄 小麦粉（薄力粉） 3.9 黄 パン粉 1.3		赤 鶏肉 26 黄 ワイン（白） 0.78 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 コーン（冷） 6.5 緑 パセリ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.95 水 169 ●さくらんぼ（缶） 緑 さくらんぼ（缶） 34	
		エネルギー 792kcal たんぱく質 34.2g 脂質 28.5g 糖質 99.7g					
19(水)		みそカツ じゃがいもと野菜の煮もの 焼きのり		●みそカツ		緑 たまねぎ 45.5	
		【みそカツ】 ①ヒレカツは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる（油の温度は170℃）②八丁みそ、赤みそ、砂糖、みりんに湯を少しずつ加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつけ、配缶時にカツにかける。【じゃがいもと野菜の煮もの】 ①こんにゃく、たけのこは各々ゆでる。②けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【焼きのり】 ①焼きのりは1人1袋ずつである。		赤 一口ヒレカツ 60 黄 なたね油 9 赤 八丁みそ 2.3 赤 赤みそ 1.5 黄 砂糖 1.5 みりん 1.5 黄 じゃがいもでん粉 0.3 水 12		緑 たけのこ（水煮） 26 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ（冷） 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25	
		エネルギー 781kcal たんぱく質 27.6g 脂質 20.5g 糖質 121.5g					

<div>20 (木)</div>	<div>あかうおのみぞれかけ みそ汁 牛ひじきそばろ</div> <div>【あかうおのみぞれかけ】①あかうおは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②あかうおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 2 0℃、1 2 分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にあかうおにかける。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、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、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【牛ひじきそばろ】①牛ひき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綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくち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。</div> <div>エネルギー 697kcal たんぱく質 31.4g 脂質 17.1g 糖質 104.4g</div>	<div>●あかうおのみぞれかけ</div> <div>赤 あかうお 60</div> <div>塩 0.12</div> <div>緑 だいこんおろし (冷) 12</div> <div>みりん 1.2</div> <div>うすくちしょうゆ 2.4</div> <div>緑 ゆず (果汁) 0.84</div> <div>●みそ汁</div> <div>赤 うすあげ (冷) 6.5</div> <div>緑 はくさい 45.5</div> <div>緑 たまねぎ 26</div> <div>緑 こまつな (冷) 13</div> <div>緑 にんじん 13</div> <div>緑 えのきたけ 13</div> <div>赤 赤みそ 13</div> <div>赤 白みそ 5.2</div> <div>赤 だしこんぶ 0.65</div> <div>赤 けすりぶし 2.6</div> <div>赤 水 169</div> <div>●牛ひじきそばろ</div> <div>赤 牛ひき肉 13</div> <div>料理酒 0.39</div> <div>緑 しょうが 0.13</div> <div>赤 ひじき 1.3</div> <div>黄 綿実油 0.39</div> <div>黄 砂糖 1.3</div> <div>みりん 0.65</div> <div>うすくちしょうゆ 1.95</div>
<div>21 (金)</div>	<div>豆乳コーンクリームシチュー【米粉】 はくさいのピクルス パインアップル (カット缶)</div> <div>【豆乳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、綿実油を加え、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、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、水どき上新粉 (上新粉重量の5 倍量の水でとく)を加えて煮、コーン、スイートコーンを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけして煮こみ、最後にグリーンピース、豆乳を加えて煮る。【はくさいのピクルス】①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、1 0 分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにはくさいをつけ、十分味を含ませる。【パインアップル (カット缶)】①パインアップルは1 人1 / 3 0 缶ずつである。</div> <div>エネルギー 796kcal たんぱく質 33.1g 脂質 20.1g 糖質 120.7g</div>	<div>●豆乳コーンクリームシチュー(米粉)</div> <div>赤 鶏肉 39</div> <div>ワイン (白) 1.17</div> <div>赤 ベーコン 6.5</div> <div>黄 じゃがいも 52</div> <div>緑 たまねぎ 39</div> <div>緑 スイートコーン (クリーム缶) 26</div> <div>緑 にんじん 19.5</div> <div>緑 コーン (冷) 13</div> <div>緑 グリンピース (冷) 6.5</div> <div>黄 綿実油 0.39</div> <div>塩 0.39</div> <div>こしょう (白) 0.039</div> <div>チキンブイヨン 1.43</div> <div>黄 上新粉 3.9</div> <div>赤 豆乳 27.3</div> <div>水 84.5</div> <div>●はくさいのピクルス</div> <div>緑 はくさい 52</div> <div>黄 砂糖 1.04</div> <div>塩 0.26</div> <div>ワインピネガー 1.3</div> <div>うすくちしょうゆ 0.39</div> <div>●パインアップル(カット缶)</div> <div>緑 パインアップル (カット缶) 58</div>
<div>24 (月)</div>	<div>鶏肉のチリソース焼き 焼き豚とワンタンの皮のスープ 切干しだいこんのごま辛みづけ</div> <div>【鶏肉のチリソース焼き】①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 3 0℃、1 5 分間、焼き物機で焼く。【焼き豚とワンタンの皮のスープ】①たけのこはゆでる。②湯をわかし、にんじん、はくさい、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープで味つけし、にらを加えて煮、「ワンタンの皮除去食」の分をとる。最後にワンタンの皮を加えて煮る。【切干しだいこんのごま辛みづけ】①きゅうりはゆでる。切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。②すりごま、砂糖、米酢、うすくち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①の材料をつけ、十分味を含ませる。</div> <div>エネルギー 692kcal たんぱく質 34.4g 脂質 13.5g 糖質 108.2g</div>	<div>●鶏肉のチリソース焼き</div> <div>赤 鶏肉 65</div> <div>緑 しょうが 0.39</div> <div>緑 にんにく 0.26</div> <div>黄 砂糖 1.04</div> <div>塩 0.26</div> <div>こいくちしょうゆ 0.52</div> <div>ケチャップ 7.8</div> <div>トウバンジャン 0.034</div> <div>●焼き豚とワンタンの皮のスープ</div> <div>赤 焼き豚 19.5</div> <div>黄 ワンタンの皮 6.5</div> <div>緑 はくさい 39</div> <div>緑 たけのこ (水煮) 26</div> <div>緑 にんじん 13</div> <div>緑 にら 6.5</div> <div>緑 えのきたけ 13</div> <div>塩 0.39</div> <div>こしょう 0.026</div> <div>うすくちしょうゆ 2.34</div> <div>中華スープの素 1.04</div> <div>水 169</div> <div>●切干しだいこんのごま辛みづけ</div> <div>緑 きゅうり 10</div> <div>緑 切干しだいこん 4</div> <div>黄 すりごま (白) 1</div> <div>黄 砂糖 0.9</div> <div>黄 米酢 1.6</div> <div>うすくちしょうゆ 1.9</div> <div>黄 ラー油 0.02</div>
<div>25 (火)</div>	<div>豚肉といかの中華煮 大学いも みかん</div> <div>【豚肉といかの中華煮】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。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②綿実油を熱し、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげ、いかを加えて煮、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【大学いも】①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②さつまいもは熱したなたね油であげる。③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。【みかん】①みかんは1 人1 コずつである。</div> <div>エネルギー 870kcal たんぱく質 34.2g 脂質 28.1g 糖質 120.1g</div>	<div>●豚肉といかの中華煮</div> <div>赤 豚肉 30</div> <div>料理酒 0.9</div> <div>赤 いか 15</div> <div>料理酒 0.45</div> <div>赤 あつあげ (冷) 30</div> <div>緑 はくさい 50</div> <div>緑 たまねぎ 35</div> <div>緑 にんじん 15</div> <div>緑 にら 7</div> <div>黄 綿実油 0.7</div> <div>トウバンジャン 0.15</div> <div>黄 砂糖 0.7</div> <div>こいくちしょうゆ 1.5</div> <div>赤 赤みそ 7.5</div> <div>中華スープの素 0.3</div> <div>水 45</div> <div>●大学いも</div> <div>黄 さつまいも 45.5</div> <div>黄 なたね油 5.2</div> <div>黄 砂糖 4.94</div> <div>塩 0.13</div> <div>こいくちしょうゆ 0.26</div> <div>水 1.95</div> <div>●みかん</div> <div>緑 みかん 94.4</div>
<div>26 (水)</div>	<div>和風ハンバーグ みそ汁 かぼちゃのいとか煮</div> <div>【和風ハンバーグ】①ハンバーグは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 2 0℃、1 5 分間、焼き物機で焼く。②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉 (でん粉重量の2 倍量の水でとく) でとろみをつけ、配缶時にハンバーグにかける。【みそ汁】①わかめ (乾) はもどす。②だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、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 (乾)を加えて煮る。【かぼちゃのいとか煮】①だしこんぶ、けすりぶしでだしをとり、かぼちゃを加えて煮る。②煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、あすきを加えて煮る。(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)</div> <div>エネルギー 772kcal たんぱく質 28.2g 脂質 20.8g 糖質 118.0g</div>	<div>●和風ハンバーグ</div> <div>赤 ハンバーグ 70</div> <div>黄 砂糖 0.93</div> <div>みりん 0.93</div> <div>こいくちしょうゆ 2.32</div> <div>黄 じゃがいもでん粉 0.23</div> <div>水 4.64</div> <div>●みそ汁</div> <div>赤 とうふ (冷) 19.5</div> <div>緑 たまねぎ 32.5</div> <div>緑 はくさい 26</div> <div>緑 にんじん 13</div> <div>赤 わかめ (乾) 0.65</div> <div>赤 赤みそ 13</div> <div>赤 白みそ 5.2</div> <div>赤 だしこんぶ 0.65</div> <div>赤 けすりぶし 2.6</div> <div>赤 水 169</div> <div>●かぼちゃのいとか煮</div> <div>赤 あすき (ドライパック) 6.5</div> <div>緑 かぼちゃ 45.5</div> <div>黄 砂糖 1.3</div> <div>みりん 0.65</div> <div>うすくちしょうゆ 3.25</div> <div>赤 だしこんぶ 0.104</div> <div>赤 けすりぶし 0.39</div> <div>赤 水 26</div>
<div>27 (木)</div>	<div>ピリ辛丼 中華スープ 黄桃 (缶)</div> <div>【ピリ辛丼】①豚肉は料理酒で下味をつける。砂糖、こしょう、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、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。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、水どきでん粉 (でん粉重量の2 倍量の水でとく) でとろみをつけ、最後にむきえだまめを加えて煮る。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。たけのこはゆでる。②湯をわかし、鶏肉、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、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。</div> <div>エネルギー 713kcal たんぱく質 29.5g 脂質 15.5g 糖質 113.9g</div>	<div>●ピリ辛丼</div> <div>赤 豚肉 45.5</div> <div>料理酒 1.43</div> <div>緑 たまねぎ 58.5</div> <div>緑 にんじん 13</div> <div>緑 むきえだまめ (冷) 6.5</div> <div>緑 しょうが 0.65</div> <div>緑 にんにく 0.65</div> <div>黄 綿実油 0.65</div> <div>トウバンジャン 0.17</div> <div>黄 砂糖 0.26</div> <div>こしょう 0.026</div> <div>こいくちしょうゆ 5.2</div> <div>赤 赤みそ 3.9</div> <div>黄 じゃがいもでん粉 1.3</div> <div>水 9.1</div> <div>●中華スープ</div> <div>赤 鶏肉 13</div> <div>料理酒 0.39</div> <div>緑 キャベツ 19.5</div> <div>緑 たけのこ (水煮) 19.5</div> <div>緑 にら 6.5</div> <div>緑 塩 0.39</div> <div>こしょう 0.026</div> <div>うすくちしょうゆ 2.34</div> <div>中華スープの素 1.04</div> <div>水 169</div> <div>●黄桃 (缶)</div> <div>緑 黄桃 (缶) 58</div>

<div>28 (金)</div>	<div>豚肉のカレー風味焼き はくさいのスープ もやしとピーマンのいためもの</div> <div>【豚肉のカレー風味焼き】①豚肉はワイン、塩、こしょう、カレー粉、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 2 0℃、1 5 分間、焼き物機で焼く。【はくさいのスープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、はくさい、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、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【もやしとピーマンのいためもの】①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。</div> <div>エネルギー 727kcal たんぱく質 39.1g 脂質 21.8g 糖質 93.6g</div>	<div>●豚肉のカレー風味焼き</div> <div>赤 豚肉 52</div> <div>緑 たまねぎ 26</div> <div>ワイン (白) 1.56</div> <div>塩 0.39</div> <div>こしょう (粗挽) 0.039</div> <div>カレー粉 0.52</div> <div>黄 綿実油 0.52</div> <div>●はくさいのスープ</div> <div>赤 鶏肉 30</div> <div>ワイン (白) 0.9</div> <div>黄 じゃがいも 32.5</div> <div>緑 はくさい 45.5</div> <div>緑 にんじん 13</div> <div>緑 コーン (冷) 6.5</div> <div>緑 パセリ 0.65</div> <div>塩 0.39</div> <div>こしょう 0.026</div> <div>うすくちしょうゆ 1.3</div> <div>●もやしとピーマンのいためもの</div> <div>緑 ブラックマッペもやし 32.5</div> <div>緑 ピーマン 13</div> <div>黄 綿実油 0.39</div> <div>塩 0.13</div> <div>こしょう 0.026</div> <div>うすくちしょうゆ 1.3</div>
<div>31 (月)</div>	<div>鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ツナ大豆そばろ</div> <div>【鶏肉のゆず塩焼き】①鶏肉は塩、ゆずで下味をつける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 3 0℃、1 5 分間、焼き物機で焼く。【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けすりぶしでだし (こんぶのつけ汁も使用)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、こいくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。【ツナ大豆そばろ】①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくち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。</div> <div>エネルギー 759kcal たんぱく質 33.3g 脂質 25.1g 糖質 100.0g</div>	<div>●鶏肉のゆず塩焼き</div> <div>赤 鶏肉 52</div> <div>緑 たまねぎ 32.5</div> <div>塩 0.78</div> <div>緑 ゆず (果汁) 0.78</div> <div>●ソーキ汁</div> <div>赤 豚肉 26</div> <div>料理酒 0.78</div> <div>緑 だいこん 45.5</div> <div>緑 にんじん 13</div> <div>緑 白ねぎ 6.5</div> <div>緑 えのきたけ 13</div> <div>赤 切りこんぶ (細) 1.56</div> <div>みりん 0.39</div> <div>塩 0.39</div> <div>こいくちしょうゆ 5.2</div> <div>赤 けすりぶし 3.9</div> <div>水 169</div> <div>●ツナ大豆そばろ</div> <div>赤 ツナ缶 13</div> <div>赤 大豆 (ひきわり) 13</div> <div>緑 だいこん葉 (乾) 1.3</div> <div>緑 しょうが 0.26</div> <div>緑 綿実油 0.39</div> <div>黄 料理酒 0.65</div> <div>黄 砂糖 0.52</div> <div>うすくちしょうゆ 1.04</div> <div>こいくちしょうゆ 1.04</div> <div>水 1.3</div>

【パンの種類】

パン (基本配合)・・・コッペパン

パン (基本配合以外)・・・黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン

パン (1 / 2)・・・・1 / 2 黒糖パン

◎パン (基本配合) にはパン添加物 (ジャムやマーガリンなど) が つきます。

黄：主にエネルギーになる食品 (穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)

赤：主に体の組織をつくる食品 (乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

緑：主に体の調子を整える食品 (野菜、果物、きのこ類)

献立の内容は、予定のため変更されることがあります。

また、給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。

10月4日 (火)

沖縄の食文化

沖縄の伝統的な料理は、琉球料理と呼ばれています。昔から交流のあった中国など諸外国の影響を受け、発展してきました。

豚肉やとうふ、こんぶなどの海藻、野菜を使った料理が多く、栄養バランスに優れています。

豚肉

とうふ

こんぶ

もずく

にがうり

タコライスは、沖縄県で人気の料理です。牛ひき肉、豚ひき肉などをいためて味つけた具をご飯にかけて食べます。

10月31日 (月)

ツナ大豆そばろ

ツナ大豆そばろは、しょうが、ツナ、大豆、だいこん葉をいため、ご飯が食べやすいように、味つけや、しょうがで風味を増すなどの工夫をしています。

成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、鉄、不足しがちな食物繊維を多く含むおかずです。

ツナ

ツナ

今日の給食には、食べやすくだいたひきわり大豆を使っています。