

9(水)

黒糖パン
牛乳

豚肉のカレー風味焼き 鶏肉と野菜のスープ煮 和なし缶(中)

①豚肉のカレー風味焼き①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、醤油で下味をつける。②①の豚肉にビーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホタルパン(小学校は35人分程度、中学校は25人分程度)に入れ、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。④鶏肉と野菜のスープ煮④鶏肉はワインで下味をつける。⑤湯をわかし、チキンブイオンを加え、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。⑥煮上れば、塩、こしょう、うすくちしゅうゆで味つけし、最後にさんどめを加えて煮る。⑦和なし缶(中)①①和なしは1人1/30缶ずつである。

エネルギー 780kcal たんぱく質 40.6g 脂質 24.4g 糖質 92.0g

10(木)

ごはん
牛乳

酢豚 中華みそスープ 焼きのり

①酢豚①豚肉はしょうが、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②豚肉のつけぎをきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油で揚げ。③醤油実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ビーマン、たけのこの順にいためる。④いたまれば、湯、砂糖、塩、み酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に豚肉を加えて煮る。⑤中華みそスープ①いたけ(乾)はもどす。②湯(いたけ(乾)のもどし汁を使用)をわかし、鶏肉、いたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上れば、コーン、もやし、チンゲンサイを加えて煮る、こしょう、うすくちしゅうゆ、赤みそ、中華ソースの素で味つける。④焼きのり①焼きのりは1人1袋ずつである。

エネルギー 766kcal たんぱく質 35.2g 脂質 21.0g 糖質 105.3g

11(金)

おさつパン
牛乳

牛肉のデミグラスソース煮 ウィンナーのスープ きゅうりのピクルス

①牛肉のデミグラスソース煮①鶏肉は塩、こしょう、カレー粉、醤油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホタルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、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。④ウィンナーのスープ④①は水につけて30分程度おき、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。⑤煮上れば、ウィンナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしゅうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。⑥きゅうりのピクルス⑥きゅうりはゆずから、または、穴あきホタルパン(小学校は9人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で煮す。⑦砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしゅうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、10分間を待てる。

エネルギー 802kcal たんぱく質 33.9g 脂質 26.0g 糖質 97.7g

14(月)

ごはん
牛乳

豚肉の甘辛焼き 五目汁 かばちやのいとお煮

①豚肉の甘辛焼き①豚肉は料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、ビーマンを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホタルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、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。④五目汁④①は水につけて30分程度おき、湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。⑤煮上れば、塩、こしょう、うすあげの順に加えて煮る。⑥煮上れば、えのきたけを加えて煮、塩、うすあげで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。⑦かばちやのいとお煮⑦だしこんぶ、けりあげでだしをとり、かばちやを加えて煮る。⑧煮上れば、砂糖、みりん、うすくちしゅうゆで味つけし、あずきを加えて煮る。(火をきってしばらく味をさせる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する。)

エネルギー 707kcal たんぱく質 29.6g 脂質 16.9g 糖質 104.0g

15(火)

ごはん
牛乳

鶏肉の塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 牛ひきそぼろ

①鶏肉の塩こうじ焼き①鶏肉は塩こうじで下味をつける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホタルパン(小学校は20人分程度、中学校は10人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。④さつまいものみそ汁④さつまいもはさつまいもにさきとくをく、うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。⑤にんじん、たまねぎ、キャベツ、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。⑥にんじんは水につけて30分程度おき、湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。⑦煮上れば、塩、こしょう、うすくちしゅうゆで味つけし、最後にさんどめを加えて煮る。⑧和なし缶(中)①①和なしは1人1/30缶ずつである。

エネルギー 748kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.6g 糖質 107.4g

16(水)

コッペパン
牛乳

カレーマカロニグラタン スープ 黄桃缶 ブルーベリージャム

①カレーマカロニグラタン①鶏肉は塩、こしょう、カレー粉、醤油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホタルパン(小学校は30人分程度、中学校は10人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。④スープ④鶏肉はワインで下味をつける。⑤湯をわかし、チキンブイオンを加え、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。⑥煮上れば、塩、こしょう、うすくちしゅうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。⑦黄桃缶⑦黄桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

エネルギー 832kcal たんぱく質 38.3g 脂質 23.0g 糖質 107.1g

豚肉のカレー風味焼き

緑 さんじん 19.5
赤 豚肉 63 緑 さんどめ(冷) 13
緑 ビーマン 14 塩 0.52
塩 0.42 こしょう 0.026
こしょう(粗挽) 0.028 うすくちしゅうゆ 1.04
カレー粉 0.56 チキンブイオン 1.94
黄 醤油実油 0.56 水 0.91

鶏肉と野菜のスープ煮 和なし缶(中)

赤 鶏肉 32.5 緑 和なし缶 58
白ワイン 1.04
緑 キャベツ、 9
緑 たまねぎ 32.5

豚肉 60.8 緑 ブラックマッペもやし 10.5
しょうが 1.2 緑 アーモンド(粉) 0.6
粗挽塩 1.6 いたけ(乾) 0.65
こしょう 0.028 緑 うすくちしゅうゆ 1.04
じょうゆ 0.8 赤 中華みそソース 1.72
なたね油 8 赤 水 1.3
砂糖 26 緑 中細ベーコン 2.5
中細ベーコン(味付) 2 赤 赤みそ 1.2
にんじん 13 緑 しょうが 1.2
緑 しょうが(味付) 0.026 緑 しょうが(粗挽) 0.028
赤 醤油実油 0.65 赤 醤油 0.91
緑 砂糖 0.56 緑 粗粉 0.52
こいくちしょうゆ 1.3 クチャップ 2.6
ケチャップ 6.8 水 6.8

中華みそスープ

赤 牛肉 42 緑 塩 0.52
緑 たまねぎ 48 緑 こしょう 6.12
赤 しょうが(粗挽) 0.028 緑 うすくちしゅうゆ 1.04
にんにく 0.7 緑 チキンブイオン 1.94
緑 マッシュルーム米飯 7 緑 中華みそソース 1.72
赤 しょうが(粗挽) 0.028 緑 粗粉 1.64
デミグラスソース(濃粉) 6.028 赤 しょうが(粗挽) 0.028
ウスターソース 2.1 緑 うすくちしゅうゆ 1.04
ケチャップ 2.1 赤 粗粉 0.52
チキンブイオン 11.2 水 6.8

鶏肉と野菜のスープ煮

赤 鶏肉 63 赤 白みそ 4.3
緑 たまねぎ 28 水 2.1
緑 ビーマン 7 緑 かばちやのいとお煮 5.2
料理酒 1.68 赤 あずき(ドライパック) 0.39
黄 砂糖 1.4 緑 かばちや 0.39
赤 こいくちしょうゆ 2.8 黄 砂糖 0.65
みりん 0.91
赤 うすあげ(冷) 6.5 うすくちしゅうゆ 2.6
鶏肉 32.5 赤 だしこんぶ 0.104
緑 にんじん 13 赤 けりぎりし 0.29
緑 えのきたけ 13 水 0.36
赤 わかめ(乾) 0.65
塩 0.43
うすくちしゅうゆ 4.3

鶏肉の塩こうじ焼き

赤 鶏肉 63 赤 白みそ 4.3
緑 たまねぎ 28 水 2.1
緑 塩こうじ 5.2 赤 牛ひきそぼろ 14
黄 さつまいも 32.5 緑 しそ 0.42
赤 うすあげ(冷) 6.5 赤 ひきき 1.4
鶏肉 32.5 黄 醤油実油 0.42
緑 にんじん 13 黄 砂糖 0.65
緑 ブラックマッペもやし 13 赤 みりん 1.3
赤 青ねぎ 6.5 うすくちしゅうゆ 1.95
黄 ねぎ 10.7

カレーマカロニグラタン

赤 鶏肉 42 黄 白ワイン 1.04
黄 マカロニ(米粉) 8.4 緑 キャベツ 45.5
緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 13
緑 グリンピース(冷) 5.6 緑 パセリ 0.65
緑 マッシュルーム水漬 7 緑 塩 0.32
黄 醤油実油 0.7 緑 こしょう 0.02
こしょう 0.028 うすくちしゅうゆ 1.04
カレー粉 0.14 チキンブイオン 1.94
ウスターソース 2.1 赤 しょうが(粗挽) 0.026
カレー粉の素(深粉) 5.6 緑 黄桃缶 58
黄 上粉 32.2

スープ

赤 豚肉 32.5

大阪市教育委員会事務局 指導部保健体育担当給食グループ 06-6208-9143 ホームページURL www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html

「木食たぶがけ」は、「八五」の際云々が元歌立とす。