

				食品の使用量の単位は〔g〕				大阪市教育委員会事務局			
1 (火)	ごはん 牛乳	ブルコギ トック もやしの甘酢あえ		●ブルコギ	緑 にんじん	12.61					
		[ブルコギ] ①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、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の牛肉にたまねぎ、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パンに入れ、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。[トック] ①しいたけ（乾）はもどす。②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をわかし、にんじん、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、トックを加えて煮、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。[もやしの甘酢あえ] ①もやしはゆでる。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。		赤 牛肉	52	緑 にら	6.24				
		エネルギー 765kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.7g 糖質 124.6g		緑 たまねぎ	24.7	緑 しいたけ（乾）	1.04				
2 (水)	ごはん 牛乳	鶏肉のからあげ とうがんの中華スープ 切干しだいこんのごま辛みづけ		●鶏肉のからあげ	赤 鶏肉（もも皮付大）	65	塩	0.78			
		[鶏肉のからあげ] ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。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。とうがんの中華スープ①湯、豚骨スープをわかし、にんじん、たまねぎ、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、ハムを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。[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。切干しだいこんは十分にもみ洗いた後、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。		緑 しょうが	0.6	緑 うすくちしょうゆ	2.6				
		エネルギー 842kcal たんぱく質 32.3g 脂質 33.6g 糖質 102.6g		緑 にんにく	0.7	豚骨スープ	16.9				
3 (木)	ごはん 牛乳	豚肉の甘辛焼き みそ汁 オクラのおかかいため アーモンドフィッシュ		●豚肉の甘辛焼き	赤 豚肉	52	赤 赤みそ	13			
		[豚肉の甘辛焼き] ①豚肉は砂糖、塩、こいくちしょうゆで下味をつける。②①の豚肉にたまねぎ、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パンに入れ、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。[みそ汁] ①わかめ（乾）はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、もやしの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。[オクラのおかかいため] ①綿実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、湯を加え、最後にかつおぶしを加えていためる。[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。		緑 たまねぎ	18.2	赤 だしこんぶ	0.65				
		エネルギー 752kcal たんぱく質 31.9g 脂質 17.8g 糖質 116.1g		黄 砂糖	1.3	水	169				
4 (金)	ごはん 牛乳	豆乳マカロニグラタン[米粉] トマトスープ 洋なし（カット缶）		●豆乳マカロニグラタン[米粉]	赤 ベーコン	10.4	●オクラのおかかいため	緑 オクラ	22.1		
		[豆乳マカロニグラタン[米粉]] ①マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。上新粉と豆乳を混ぜ合わせる。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょう、カレー粉、チキンブイオンで味つけし、①の豆乳を加える。最後にマッシュルーム、グリーンピース、マカロニを加え、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。[トマトスープ] 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、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターソース、チキンブイオンで味つけする。[洋なし（カット缶）] ①洋なしは1人1/30缶ずつである。		黄 綿実油	0.26	黄 綿実油	0.39				
		エネルギー 807kcal たんぱく質 31.2g 脂質 22.4g 糖質 120.2g		緑 たまねぎ	24.7	緑 ママト（缶）	19.5				
7 (月)	ごはん 牛乳	さけのしょうゆ風味焼き 五目汁 高野どうふのいり煮 焼きのり		●さけのしょうゆ風味焼き	赤 さけ（角）	60	●高野どうふのいり煮	赤 豚ひき肉	13		
		[さけのしょうゆ風味焼き] ①さけは料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。②さけは網なしホテルパンに入れ、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。[五目汁] ①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[高野どうふのいり煮] ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくち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。		緑 鶏肉（液卵）	45.5	緑 高野どうふ（粉末）	7.8				
		エネルギー 725kcal たんぱく質 36.4g 脂質 15.5g 糖質 110.0g		赤 鶏卵	1.8	緑 にんじん	6.37				
8 (火)	ごはん 牛乳	肉じゃが 焼きなすのみそだれかけ あっさりきゅうり		●五目汁	緑 キャベツ	39	緑 グリンピース（冷）	3.9			
		[肉じゃが] ①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[焼きなすのみそだれかけ] ①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、綿実油をからませる。②なすは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、8分間、焼き物機で焼く。③赤みそ、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時になすにからませる。[あっさりきゅうり] ①きゅうりはゆで、配缶時に塩をふり、あえる。		緑 たまねぎ	24.7	赤 白みそ	13				
		エネルギー 759kcal たんぱく質 26.5g 脂質 17.9g 糖質 123.0g		緑 たけのこ（水煮）	13	黄 綿実油	0.13				

9 (水)	パン (1/2) 牛乳	イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 豆こんぶ		●イタリアンスパゲッティ	赤 豚肉	26	トマトピューレ	10.4	
		[イタリアンスパゲッティ] ①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいため、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、スパゲッティを加えて更にいためる。[グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ] ①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、または、別の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、ワインピネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[豆こんぶ] ①豆こんぶは1人1袋ずつである。		赤 ウインナー (カット)	19.5	※塩	1		
		エネルギー 751kcal たんぱく質 30.6g 脂質 24.0g 糖質 103.2g		黄 スパゲッティ	39	●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ	緑 グリーンアスパラガス (冷)	26	
10 (木)	ごはん 牛乳	チキンカレーライス[米粉] きゅうりのピクルス ぶどう (巨峰)		●チキンカレーライス[米粉]	赤 鶏肉 (小)	45.5	カレールウの素 (米粉)	15.6	
		[チキンカレーライス[米粉]] ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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、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、チキンブイオン、カレールウの素、りんごピューレで味つけして煮こみ、最後にグリ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。[きゅうりのピクルス] 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、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[ぶどう (巨峰)] ①ぶどうは1人3粒ずつである。		黄 じゃがいも	46.8	水	3.9		
		エネルギー 777kcal たんぱく質 26.7g 脂質 14.1g 糖質 135.8g		緑 たまねぎ	61.1	●きゅうりのピクルス	緑 きゅうり	37.7	
11 (金)	パン (基本配合以外) 牛乳	鶏肉とてば豆のスープ煮 じゃがいもとトマトのチーズ焼き 和なし (カット缶)		●鶏肉とてば豆のスープ煮	赤 鶏肉 (小)	45.5	うすくちしょうゆ	1.82	
		[鶏肉とてば豆のスープ煮] ①鶏肉はワインで下味をつける。てば豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る) ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、てば豆、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[じゃがいもとトマトのチーズ焼き] ①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょうで下味をつける。②①の材料、トマトをミニバットに入れ、チーズをのせ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、30分間、焼き物機で焼く。[和なし (カット缶)] ①和なしは1人1/30缶ずつである。		料理用ワイン (白)	1.43	チキンブイオン	1.04		
		エネルギー 741kcal たんぱく質 32.7g 脂質 19.5g 糖質 108.7g		赤 てば豆	6.5	水	91		
14 (月)	ごはん 牛乳	大豆入りキーマカレーライス[米粉] キャベツとコーンのサラダ[ノンエッグドレッシング] 白桃(カット缶)		●大豆入りキーマカレーライス[米粉]	赤 牛ひき肉	19.5	●じゃがいもとトマトのチーズ焼き	赤 ベーコン	5
		[大豆入りキーマカレーライス[米粉]] ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいためる。②いたまれば、塩、ケチャップ、カレールウの素 (カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)、こいくちしょうゆで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[キャベツとコーンのサラダ[ノンエッグドレッシング]] ①キャベツ、コーンは各々ゆでるか、または、別の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ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。[白桃 (カット缶)] ①白桃は1人1/30缶ずつである。		緑 キャベツ	44.2	黄 じゃがいも	32		
		エネルギー 809kcal たんぱく質 27.2g 脂質 19.8g 糖質 130.5g		緑 たまねぎ	36.4	塩	0.2		
15 (火)	ごはん 牛乳	他人丼 とうがんのみそ汁 金時豆の煮もの		●他人丼	赤 牛肉	32.5	●白桃 (カット缶)	緑 トマト	15
		[他人丼] ①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[とうがんのみそ汁] ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、とうがん、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。[金時豆の煮もの] (A: 焼き物機) ①金時豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こいくちしょうゆを加え、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) (B: 釜) ①金時豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こいくち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)		緑 にんじん	24.7	こしょう	0.01		
		エネルギー 822kcal たんぱく質 32.2g 脂質 21.5g 糖質 124.9g		緑 青ねぎ	6.11	緑 トマト	15		
16 (水)	パン (基本配合) 牛乳	フランクフルトのケチャップソース スープ 焼きじゃが		●フランクフルトのケチャップソース	赤 フランクフルトソーゼー (塩焼50g)	50	●和なし (カット缶)	赤 チーズ (細切り)	4
		[フランクフルトのケチャップソース] ①フランクフルトはゆでる。(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、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、配缶時にフランクフルトにかける。[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、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。[焼きじゃが] ①じゃがいもは塩で下味をつける。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、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。		黄 綿実油	0.65	●和なし (カット缶)	緑 和なし (カット缶)	58	
		エネルギー 830kcal たんぱく質 32.9g 脂質 27.8g 糖質 112.1g		黄 じゃがいもでん粉	3.75	水	0.26		



17(木)	ホイコウロー 中華スープ えだまめ			●ホイコウロー		●中華スープ	
	[ホイコウロー] ①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[中華スープ] ①鶏肉は料理酒で下味をつける。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)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。[えだまめ] ①えだまめ(※塩)はゆでるか(沸とう後10分間)、または、塩で下味をつけ、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。			赤 豚肉(ばら) 39 料理酒 1.17 緑 キャベツ 39 緑 ピーマン 11.05 緑 白ねぎ 3.9 緑 しょうが 0.52 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65 テンメンジャン 2.6 黄 砂糖 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 1.04 水 5.2	赤 鶏肉(小) 19.5 料理酒 0.65 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 にら 6.24 緑 しいたけ(乾) 0.52 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.34 中華スープの素 1.04 水 169 ●えだまめ 緑 えだまめ(冷) 15 ※塩 0.2		
ごはん 牛 乳	エネルギー 789kcal たんぱく質 27.2g 脂質 25.5g 糖質 112.7g						
18(金)	焼きそば きゅうりのしょうがづけ ぶどう(巨峰)			●焼きそば		塩	0.26
	[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、綿実油をかける。②綿実油を熱し、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、いかの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、中華めんを加えて更にいためる。[きゅうりのしょうがづけ] 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しょうが汁、砂糖、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。[ぶどう(巨峰)] ①ぶどうは1人3粒ずつである。			赤 豚肉 39 料理酒 1.17 赤 いか(たんざく) 19.5 料理酒 0.65 黄 中華めん 39 黄 綿実油 1.17 緑 キャベツ 44.2 緑 たまねぎ 42.9 緑 ピーマン 16.9 緑 にんじん 12.61 黄 綿実油 1.04	塩 0.039 こしょう 9.1 トンカツソース 5.2 ウスターソース 5.2 ●きゅうりのしょうがづけ 緑 きゅうり 37.7 緑 しょうが 0.26 黄 砂糖 1.04 うすくちしょうゆ 1.82 ●ぶどう(巨峰) 緑 ぶどう(巨峰) 42.5		
パン (1/2) 牛 乳	エネルギー 703kcal たんぱく質 31.1g 脂質 18.4g 糖質 103.3g						
23(水)	さごしの塩焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの キャベツの梅風味			●さごしの塩焼き		黄 砂糖	1.3
	[さごしの塩焼き] ①さごしは料理酒、0.3gの塩で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、残りの塩をふり、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。[豚肉とじゃがいもの煮もの] ①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃく、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、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。[キャベツの梅風味] ①キャベツはゆでる。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。			赤 さごし(60g) 60 料理酒 1.8 塩 0.6 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 じゃがいも 46.8 つなこんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13	塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.25 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●キャベツの梅風味 緑 キャベツ 33.8 緑 梅肉 0.52 黄 砂糖 0.39 米酢 0.13 うすくちしょうゆ 0.78		
ごはん 牛 乳	エネルギー 769kcal たんぱく質 33.2g 脂質 17.4g 糖質 119.9g						
24(木)	マーボーなす オクラの甘酢あえ ツナとチンゲンサイのいためもの			●マーボーなす		●オクラの甘酢あえ	
	[マーボーなす] ①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、ゆでる。塩、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、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味料で味つけし、なすを加えて煮、水ときでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。[オクラの甘酢あえ] ①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[ツナとチンゲンサイのいためもの] ①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。			赤 牛ひき肉 32.5 赤 豚ひき肉 26 緑 なす 41.6 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 ピーマン 11.05 緑 しょうが 0.52 緑 綿実油 0.65 黄 トウバンジャン 0.13 塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.9 赤 赤みそ 3.9 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 23.4	緑 オクラ 22.1 黄 砂糖 0.78 塩 0.13 米酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.26 ●ツナとチンゲンサイのいためもの 赤 ツナ缶 6.5 緑 チンゲンサイ 22.1 緑 コーン(冷) 13 黄 綿実油 0.26 塩 0.13 こしょう 0.013 こいくちしょうゆ 0.39		
25(金)	エネルギー 737kcal たんぱく質 29.4g 脂質 18.1g 糖質 114.1g						
25(金)	牛肉の香味焼き スープ煮 サワーキャベツ 発酵乳			●牛肉の香味焼き		緑 マッシュルーム(水煮)	6.5
	[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、オリー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パンに入れ、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。[スープ煮] 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、たまねぎ、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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[サワーキャベツ]①キャベツはゆでる。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。[発酵乳] ①発酵乳は1人1本ずつである。			赤 牛肉 52 緑 ピーマン 11.05 料理用ワイン(白) 1.56 塩 0.39 こしょう(粗挽) 0.026 オールスパイス 0.052 ウスターソース 1.56 黄 オリーブ油 0.65 ●スープ煮 赤 鶏肉(小) 13 料理用ワイン(白) 0.39 黄 じゃがいも 46.8 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 24.7 緑 グリンピース(冷) 6.5	緑 塩 0.39 こしょう 0.026 ローレル 0.013 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●サワーキャベツ 緑 キャベツ 33.8 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 ●発酵乳 赤 発酵乳 70		
パン (基本配合以外) 牛 乳	エネルギー 783kcal たんぱく質 35.0g 脂質 22.8g 糖質 109.5g						
28(月)	鶏肉のてり焼き みそ汁 なすのそぼろいため			●鶏肉のてり焼き		赤 白みそ	2.6
	[鶏肉のてり焼き] ①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[みそ汁] ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラ、わかめ(乾)を加えて煮る。[なすのそぼろいため] ①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。			赤 鶏肉(もも皮無大) 60 料理酒 1.8 黄 砂糖 1.5 みりん 2.25 こいくちしょうゆ 4.5 ●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 かぼちゃ 35.1 緑 たまねぎ 26 緑 オクラ 5.59 赤 わかめ(乾) 0.65 赤 赤みそ 14.3	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●なすのそぼろいため 赤 豚ひき肉 13 緑 なす 23.4 緑 ピーマン 5.59 緑 しょうが 0.26 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.04 こいくちしょうゆ 2.6		
ごはん 牛 乳	エネルギー 771kcal たんぱく質 33.3g 脂質 17.1g 糖質 121.0g						

29 (火)	あげぎょうざ 中華煮 みかん (冷)			●あげぎょうざ	緑 さんどまめ (冷)	13
	[あげぎょうざ]①ぎょうざ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℃) [中華煮]①鶏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。たけのこはゆでる。 ②ごま油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、さんどまめを加えて煮、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水ときでん粉 (でん粉重量の2倍量の水でとく) でとろみをつける。[みかん (冷)] ①みかんは1人1コずつである。			赤 肉ぎょうざ 60 黄 なたね油 6 ●中華煮 赤 鶏肉 (小) 26 料理酒 0.78 赤 うずら卵 (水煮) 22.1 赤 あつあげ (冷) 26 緑 たまねぎ 49.4 緑 たけのこ (水煮) 26 緑 にんじん 24.7	黄 ごま油 0.65 黄 砂糖 0.26 塩 0.65 こしょう 0.026 こいくちしょうゆ 2.86 中華スープの素 0.26 黄 じゃがいもでん粉 1.3 水 42.9	
	エネルギー 950kcal たんぱく質 36.6g 脂質 34.0g 糖質 124.4g			●みかん (冷) 緑 みかん (冷)	80	
30 (水)	一口がんとさといものみぞ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご			●一口がんとさといものみぞ煮	●牛肉と野菜のいためもの	
	[一口がんとさといものみぞ煮] ①さといものはさっとゆで、ぬめりをとる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[牛肉と野菜のいためもの] ①牛肉はしょうが汁で下味をつける。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[みたらしだんご] ①砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水ときでん粉 (でん粉重量の2倍量の水でとく) でとろみをつける。②白玉だんごはゆでるか、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。③①の中へ白玉だんごを入れてからめる。			赤 鶏肉 (小) 13 黄 さといも 26 赤 一口がんも 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 0.65 赤 赤みそ 9.1 赤 けずりぶし 1.17 水 52	赤 牛肉 26 緑 しょうが 0.65 緑 キャベツ 22.1 緑 ピーマン 5.59 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 0.78 ●みたらしだんご 黄 白玉だんご 35.1 黄 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 0.91 水 9.1 黄 じゃがいもでん粉 0.26	
	エネルギー 819kcal たんぱく質 29.5g 脂質 19.0g 糖質 132.5g					
パン (基本配合)						
牛 乳						
個別対応献立 (うずら水煮)						
いちごジャム						
月 見 の 行事献立						

#### 【パンの種類】

パン(基本配合)・・・コッペパン、食パン

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

パン(1/2)・・・・・・1/2黒糖パン

◎パン(基本配合)には添加物(ジャムやマーガリンなど)がつきます。

黄：主にエネルギーのもとになる食品(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)

赤：主に体をつくるもとになる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

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)

【一口メモ】			【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		
*今年度は、乾物を使った料理を紹介します。			数		
伝統的な食品である乾物を食事に取り入れる			は、各学校、学年によって異なります。		
ことで、食文化を次の世代へと継承しましょう。					
—干しいたけ—					
干しいたけは、保存食として昔から和食によく使われてきました。干しいたけは、収穫した状態により、カサの開きが少ない肉厚の「冬菇」、カサが開いて平たい形の「香信」などがあります。生しいたけより香りやうま味が強いのは、乾燥する過程で、酵素と熱の働きよって、香り成分とうま味成分が増えるためです。					
また、干しいたけのもどし汁には栄養成分とうま味成分が含まれ、だしにも使われます。					
—ひじきそぼろごはん—					
ひじきは、カルシウム、カリウムなどの無機質、ビタミン、食物繊維が多く含まれています。乾燥ひじきは、初春に収穫したひじきを水で洗い、煮し煮した後、乾燥させて作ります。ひじきは細長い茎の部分を「長ひじき」、芽や葉の部分を「芽ひじき」といいます。「芽ひじき」は水で戻りやすく、煮物や炒め物などに使われます。「長ひじき」は歯ごたえがよくサラダや和え物に適しています。					

