

19(木)	関東煮 はくさいの甘酢あえ のりのつくだ煮 【関東煮】①ごぼう平天、あつあげは各々熱湯をかけ油ぬきする。こんにゃくはゆでる。②けすりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、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、ごぼう平天、あつあげを加え、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てし煮、「うすら卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮含める。【はくさいの甘酢あえ】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、１０分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。【のりのつくだ煮】①しいたけ（乾）はもどす。けすりぶしでだしをとる。②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を合わせて煮、しいたけ（乾）を加えて煮る。③煮上がれば、きざみのりを加え、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 750kcal たんぱく質 30.6g 脂質 15.9g 糖質 121.1g	●関東煮 赤 鶏肉 26 赤 うすら卵（水煮） 22.1 赤 ごぼう平天 19.5 黄 じゃがいも 35.1 緑 こんにゃく 26 赤 あつあげ（冷） 26 緑 だいこん 35.1 緑 にんじん 12.61 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.9 赤 けすりぶし 1.56	水 65 ●はくさいの甘酢あえ 緑 はくさい 49.4 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 米酢 1.17 ●のりのつくだ煮 緑 しいたけ（乾） 0.52 赤 きざみのり 3.25 黄 砂糖 0.65 料理酒 1.3 みりん 3.9 こいくちしょうゆ 4.16 けすりぶし 0.299 水 19.5
20(金)	ドライカレービビンバ トック 【ドライカレービビンバ】①いりごまはいる。コチジャン、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）、こいくちしょうゆを合わせる。②ごま油を熱し、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。さらに①の調味液を加えて味つけする。③だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、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。ほうれんそうはゆでる。④砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて野菜にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。【トック】①ささみは十分に水分をきる。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、トック、ささみ、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後に、にらを加えて煮る。 エネルギー 802kcal たんぱく質 30.8g 脂質 18.4g 糖質 128.3g	●ドライカレービビンバ 赤 牛ひき肉 26 赤 豚ひき肉 26 緑 にんにく 0.39 黄 ごま油 0.65 カレー粉 0.26 コチジャン 0.52 ケチャップ 2.6 カレールウの素 5.2 こいくちしょうゆ 0.78 水 11.7 緑 だいこん 35.1 緑 ほうれんそう 23.4 緑 ブラックマッペもやし 19.5 緑 にんじん 12.61 黄 砂糖 1.56	塩 0.13 こいくちしょうゆ 3.25 ごま油 0.65 黄 いりごま（白） 1.3 ●トック 黄 トック 26 緑 ささみ（水煮） 13 緑 たまねぎ 36.4 緑 にら 6.24 緑 えのきたけ 11.05 塩 0.26 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 3.25 中華スープの素 1.04 水 169
24(火)	スープ煮 ほうれんそうのグラタン 白桃（缶） 【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、だいこん、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、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【ほうれんそうのグラタン】①マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。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、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後にほうれんそう、マカロニを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、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。【白桃（缶）】①白桃は１人１切ずつである。 エネルギー 804kcal たんぱく質 34.3g 脂質 23.9g 糖質 112.9g	●スープ煮 赤 鶏肉 45.5 料理用ワイン 1.43 緑 だいこん 35.1 緑 キャベツ 22.1 緑 にんじん 24.7 緑 さんどまめ（冷） 13 緑 コーン（冷） 6.5 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●ほうれんそうのグラタン 赤 ベーコン 10.4	黄 マカロニ（エルボ） 9.1 黄 綿実油 0.26 緑 たまねぎ 36.4 緑 ほうれんそう（冷） 19.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こしょう（白） 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉（薄力粉） 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 1.3 ※塩 0.5 ●白桃（缶） 緑 白桃（缶） 58
25(水)	あげどりのねぎだれかけ 含め煮 もやしのピリ辛あえ 【あげどりのねぎだれかけ】①鶏肉は料理酒、しょうが汁で下味をつける。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。③白ねぎ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に鶏肉にかける。【含め煮】①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。しめじは石づきをとり除く。②けすりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんも、しめじを加え、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【もやしのピリ辛あえ】①もやしはゆでるか、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、うすくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 816kcal たんぱく質 29.2g 脂質 23.2g 糖質 122.6g	●あげどりのねぎだれかけ 赤 鶏肉 52 料理酒 1.56 緑 しょうが 0.52 黄 じゃがいもでん粉 10.4 黄 なたね油 7.8 緑 白ねぎ 3.9 黄 砂糖 1.3 米酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.95 水 2.6 黄 ごま油 0.39 ●含め煮 黄 さといも 27.3 赤 一口がんも 19.5 緑 だいこん 46.8	緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ（冷） 13 緑 しめじ 11.7 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 塩 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けすりぶし 1.17 水 52 ●もやしのピリ辛あえ 緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.95 トウバンジャン 0.13
26(木)	豚肉のカレー風味焼き ケチャップ煮 りんご 【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、２７０℃で立ち上げ、調理温度２２０℃、１５分間、焼き物機で焼く。【ケチャップ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②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。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン、ケチャップで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。【りんご】①りんごは１人１／４切ずつである。 エネルギー 766kcal たんぱく質 34.5g 脂質 21.5g 糖質 108.6g	●豚肉のカレー風味焼き 赤 豚肉 58.5 緑 ピーマン 5.59 料理用ワイン 1.82 塩 0.39 こしょう（粗挽） 0.039 カレー粉 0.52 綿実油 0.52 ●ケチャップ煮 赤 鶏肉 13 料理用ワイン 0.39 黄 じゃがいも 35.1 緑 たまねぎ 49.4 緑 にんじん 19.5	緑 さんどまめ（冷） 13 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 トマトピューレ 2.6 黄 砂糖 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 0.78 ケチャップ 9.1 水 65 ●りんご 緑 りんご 63.5
27(金)	なまりぶしのしょうが煮 みそ汁 ほうれんそうのおひたし 焼きのり 【なまりぶしのしょうが煮】①水、しょうが、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。②なまりぶしはミニバットに入れ、①の調味液を加え、蒸し焼きモード、２８０℃で立ち上げ、調理温度２５０℃、２５分間、焼き物機で煮る。【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、けすりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【ほうれんそうのおひたし】①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。【焼きのり】①焼きのりは１人１袋ずつである。 エネルギー 739kcal たんぱく質 35.7g 脂質 12.5g 糖質 120.9g	●なまりぶしのしょうが煮 赤 なまりぶし 40 緑 しょうが 0.8 黄 砂糖 1 みりん 2 こいくちしょうゆ 4 料理酒 1.2 水 20 ●みそ汁 黄 じゃがいも 35.1 赤 うすあげ（冷） 6.5 緑 たまねぎ 31.2 緑 にんじん 12.61 緑 ブラックマッペもやし 13	緑 青ねぎ 6.11 緑 えのきたけ 11.7 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 だしこんぶ 0.65 赤 けすりぶし 2.6 水 169 ●ほうれんそうのおひたし 緑 ほうれんそう 35.1 黄 砂糖 0.39 うすくちしょうゆ 1.56 ●焼きのり 赤 焼きのり（袋） 1.25

30(月)	豚肉のデミグラスソース スープ うすら豆のグラッセ 【豚肉のデミグラスソース】①豚肉はワイン、塩、こしょう、オリーブ油で下味をつける。②豚肉は網なしホテルパンに入れ、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。③りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップを合わせて煮、配缶時に豚肉にからませる。【スープ】①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、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、最後にグリーンピースを加えて煮る。【うすら豆のグラッセ】①うすら豆は熱湯に３０分間ひたす。（ふたをする）②うすら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（６０分間以上）③うすら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、バターを加えて煮る。（火を切ってしばらく味を含ませる） エネルギー 823kcal たんぱく質 34.3g 脂質 28.3g 糖質 107.8g	●豚肉のデミグラスソース 赤 豚肉 60 料理用ワイン 1.86 塩 0.26 こしょう（粗挽） 0.027 オリーブ油 0.67 りんごピューレ 6.7 デミグラスソース 5.3 ウスターソース 2 ケチャップ 1.33 ●スープ 赤 鶏肉 13 緑 キャベツ 33.8 緑 たまねぎ 36.4 緑 だいこん 23.4	緑 にんじん 12.61 緑 グリーンピース（冷） 6.5 黄 綿実油 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 ●うすら豆のグラッセ 赤 うすら豆 6.5 水 2.6 塩 0.13 黄 バター 0.26 水 19.5
-------	---	--	---

【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、ライ麦パン

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）がつかます。


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）


11月11日（水）


給食に登場するきのこ



しいたけ



しめじ


えのきたけ


まいたけ


エリンギ


マッシュルーム


なめこ

しいたけとしめじも登場します。

みずから水煮のマッシュルームを使用しています。


給食で登場するきのこは、しいたけ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、エリンギ、マッシュルーム、なめこです。

日本で食用になるきのこは約１００種類ありますが、販売されるものは約２０種類です。それぞれ独特の香りや味、歯ごたえ、舌ざわりなど食感のちがいがあります。

今日の「ウインナーときのこのしょうゆ風味スパゲッティ」には、しいたけとしめじを使用しています。

【一口メモ】

＊今年度は、乾物を使った料理を紹介します。
伝統的な食品である乾物を食事に取り入れることで、食文化を次の世代へと継承しましょう。



ふのフレンチトーストは強力粉からたんぱく質のグルテンを取り出して作ります。中国から禅僧が伝えたといわれています。禅寺で修行僧のたんぱく源として食べられていたふは、やがて肉や魚を食べない僧の食事、精進料理にも利用されるようになりました。

ふは加工法により、焼きふ、生ふ、揚げふなどがあります。それぞれ食感が異なり、煮物、汁物、和え物など、いろいろな料理で楽しむことができます。

（材料：４人分）

ふ（焼きふ）……………15g

（たまご……………１個

牛乳……………150mL

（砂糖……………大さじ１

バター……………10g

（作り方）

①ボウルなどにAを入れてよく混ぜ合わせ、ふを入れて混ぜ、冷蔵庫で３～４時間おく。

②フライパンにバターを入れて熱し、①を中火でこんがり焼く。

おおさかしえいようしょういんけんきょうかい
（大阪市栄養教職員研究会）