

平成29年11月分学校給食献立表(学校調理方式) 11月1日(水)～11月30日(木) 20日間 2 中央区(南中学校を除く)・旭区・西区・福島区・阿倍野区

1 日(水)	⑨えびフライ、豚汁、キャベツのかつお梅風味 えびフライ ①えび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℃) 豚汁 ①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。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、豚肉、にんじん、たまねぎ、さつまいもの順に加えて煮る。③煮上れば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎ、わかめを加えて煮る。キャベツのかつお梅風味 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かつおぶし、梅肉、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 エネルギー 779kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.8g			⑨赤 えびフライ(開き)30(1尾) 55 黄 油 (菜種) 33 赤 豚 肉 33 黄 さつまいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 白 ね ぎ 13 緑 えのきたけ 13 赤 乾燥わかめ 0.7 赤 赤 み そ 14 赤 白 み そ 3	赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 キ ャ ベ ツ 46 たんざく 赤 かつおぶし(粉末) 0.1 緑 梅 肉 0.4 黄 砂 糖 0.4 酢 0.1 うす口しょうゆ 1 * 塩 0.5
	米飯・牛乳				
2 日(木)	⑪◆中華丼(うずら卵)、もやしの中華あえ、みかん 中華丼 ①豚肉は料理酒で下味をつける。チンゲンサイはゆでる。しいたけはもどす。②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、1人39.4mlの湯(しいたけのもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上れば、しいたけを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水ときでんぷん(1人6.6mlの水でとく)でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。もやしの中華あえ ①いりごまはいる。②もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に40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、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。みかん ①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 743kcal たんぱく質 26.5g 脂質 17.5g			⑪赤 豚 肉 39 (料 理 酒 1.2 赤 うずら卵(水煮) 22 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 チンゲンサイ 26 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 し ょ う が 0.7 みじん切 緑 し い た け 0.7 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂 糖 0.3 塩 0.6 こ し ょ う 0.03	赤 こい口しょうゆ 5.2 中華スープの素 0.3 で ん ぶ ん 3.3 (水) (39.4) 緑 もやし(細) 39 荒切り 黄 (砂 糖 1 酢 1.6 こい口しょうゆ 2.3 黄 ご ま 油 0.4 黄 いりごま(白) 0.7 緑 み か ん 118(1コ) * 塩 0.5
	米飯・牛乳				
6 日(月)	⑩焼きししゃも、みそ汁、きんぴらごぼう、焼きのり 焼きししゃも ①ししゃもは料理酒で下味をつける。②ししゃもは網を敷いたホテルパン(1枚に70尾程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度240℃、8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。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、はくさい、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上れば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。きんぴらごぼう ①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆで味つけする。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 767kcal たんぱく質 29.2g 脂質 18.7g			⑩赤 (ししゃも 30(3尾)) (料 理 酒 0.9 黄 じゃがいも 26 ひょうし木 赤 う す あ げ 7 たんざく 緑 は く さ い 46 たんざく 緑 たまねぎ 33 細切り 緑 青 ね ぎ 7 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) 赤 豚 肉 26 緑 ご ぼ う 33 ささがき 緑 に ん じ ん 7 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂 糖 1.3 こい口しょうゆ 2.6 赤 焼きのり 1.25(1袋)
	米飯・牛乳				
7 日(火)	④スープ煮、ほうれん草のグラタン、りんご スープ煮 ①鶏肉はワインで下味をつける。②1人99mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上れば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。ほうれん草のグラタン ①マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。ほうれん草は塩ゆでする。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ペーコンはからいし、サラダ油を加え、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)最後にほうれん草、マカロニを加え、ミニバット(1/2クラスの人数分、ふたなし)に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、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。りんご ①りんごは1人1/4切ずつである。 エネルギー 907kcal たんぱく質 36.9g 脂質 30.0g			④赤 (鶏 肉 (小) 39 (料理用ワイン(白) 1.2 緑 キ ャ ベ ツ 52 緑 に ん じ ん 26 緑 コ ー ン (冷) 13 緑 む き 枝 豆 (冷) 7 塩 0.5 こ し ょ う 0.03 ロ ー レ ル 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 5 (水) (99) 赤 ペ ー コ ン 16 小口切り 黄 マカロニ(ホイール) 14	黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 たまねぎ 60 細切り 緑 ほうれん草 30 2cm幅 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.06 黄 ク リ ー ム 6 赤 小麦粉(薄力) 5 黄 牛 乳 42 赤 (粉 末 チ ー ズ 2 黄 パ ン 粉 2 緑 り ん ご 69 1/4切り * 塩 1.5
	パン・牛乳				
8 日(水)	⑭くじらのオーロラ煮、じゃがいもとこんにゃくの煮もの、もやしのゆずの香あえ くじらのオーロラ煮 ①くじらは料理酒、しょうが汁で下味をつける。(60分間以上) ②くじらのつけ汁をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にくじらにからませる。じゃがいもとこんにゃくの煮もの ①つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、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、こめを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけて煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。もやしのゆずの香あえ ①もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に40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、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 792kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.2g			⑭赤 く じ ら 52 (料 理 酒 1.6 緑 し ょ う が 1.3 黄 で ん ぶ ん 10 黄 油 (菜種) 56 (ケチャップ 5 砂 糖 2.2 赤 赤 み そ 2 黄 じゃがいも 52 大切り つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 三度豆(冷) 13 3cm幅 緑 に ん じ ん 13 いちよう 緑 し め じ 13 一口大	黄 砂 糖 0.7 み り ん 0.7 塩 0.3 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39) 緑 もやし(細) 39 荒切り 黄 (砂 糖 1.2 塩 0.2 酢 0.5 緑 ゆ ず (果汁) 0.8 * 塩 0.5
	米飯・牛乳				
9 日(木)	⑦かつおのガーリックマヨネーズ焼き、スープ、キャベツと三度豆のサラダ かつおのガーリックマヨネーズ焼き ①にんにく、塩、こしょう、マヨネーズを合わせ、かつおに下味をつける。②かつおは網なしホテルパン(1枚に20切程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、13分間、焼き物機で焼く。スープ ①カリフラワーは酢ゆでする。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上れば、コーン、カリフラワーを加えて煮、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。キャベツと三度豆のサラダ ①キャベツ、三度豆は各々塩ゆでする。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 734kcal たんぱく質 35.3g 脂質 23.8g			⑦赤 かつお 50(1切) 緑 に ん に く 0.4 みじん切 塩 0.2 こしょう(白) 0.04 黄 マヨネーズ 9 赤 鶏 肉 (小) 7 緑 たまねぎ 46 細切り 緑 カリフラワー 33 一口大 緑 に ん じ ん 13 細切り 緑 コ ー ン (冷) 7 緑 パ セ リ 0.7 みじん切 塩 0.9	赤 こ し ょ う 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 キ ャ ベ ツ 33 たんざく 緑 三 度 豆 (冷) 13 2cm幅 黄 (砂 糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 * 塩 0.5 * 酢 0.5
	パン・牛乳				

大阪市教育委員会事務局

大阪府教育委員会事務局

10日(金)	★ 〔コンクール〕 献立	②豚肉のごまだれ焼き、大豆の煮もの、切り干しだいこんのしそ甘酢づけ 豚肉のごまだれ焼き ①豚肉、しめじ、たまねぎは練りごま、砂糖、みりん、こい口しょうゆ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、いりごまをふり、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。大豆の煮もの ①こんにゃくはゆでる。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。こんぶはさっと洗いひたる程度の水につける。②けずりぶしで1人52ml（こんぶのつけ汁も使用）のだしをとり、にんじん、れんこん、こんにゃく、こんぶ、大豆の順に加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけて煮含める。切り干しだいこんのしそ甘酢づけ ①切り干しだいこんは十分にのみ洗った後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。きゅうりは塩ゆでする。②赤じそ、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	⑳ 赤 豚 肉 46 細切り 緑 たまねぎ 13 一口大 緑 しめじ 13 黄 練りごま 2.6 黄 砂糖 0.4 黄 みりん 1 黄 こい口しょうゆ 3.9 赤 いりごま(白) 1.3 赤 ちくわ 26 一口大 赤 こんにゃく(カット) 26 赤 大豆 煮 33 緑 れんこん 26 一口大 緑 にんじん 20 角切り 赤 切りこんぶ(細) 0.4	黄 砂 糖 1.3 赤 みりん 1.3 塩 0.6 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 緑 きゅうり 10 細切り 緑 切り干しだいこん 3 荒切り 黄 赤じそ(塩漬乾) 0.2 砂 糖 0.3 酢 0.6 うす口しょうゆ 1.2 * 塩 0.5
		エネルギー 778kcal たんぱく質 33.5g 脂質 18.2g		
13日(月)	米飯・牛乳	⑨ビーフカレーライス、カリフラワーのサラダ、豆こんぶ ビーフカレーライス ①牛肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、セロリを香よくいため、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130mlの湯を加えて煮る。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、塩、ローレル、カレールの素で味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。カリフラワーのサラダ ①カリフラワーは酢ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸しモード、13分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にカリフラワーにかけ、あえる。豆こんぶ ①豆こんぶは1人1袋ずつである。	⑨ 赤 牛 肉 59 料理用ワイン(白) 1.8 黄 ジャがいも 52 大 切り 緑 たまねぎ 65 大 切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 グリンピース(冷) 7 緑 セロリ 7 小 口 切 り 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3	ローレル 0.01 カレールウの素 16 (水) (130) 緑 カリフラワー 65 一口大 黄 砂 糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 豆こんぶ 6(1袋) * 酢 0.5
		エネルギー 858kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.5g		
14日(火)	米飯・牛乳	⑰さごしのおろしじょうゆかけ、けんちん汁、こまつなとはくさいの甘酢あえ さごしのおろしじょうゆかけ ①さごしは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパン（1枚に25人分程度）にならべ、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。③だいこんおろし、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。けんちん汁 ①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとる。③サラダ油を熱し、にんじん、れんこん、とうふ、うすあげの順にいため、さといも、だしを加えて煮る。④煮上がれば、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。こまつなとはくさいの甘酢あえ ①はくさい、こまつなは各々塩ゆでする。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	⑰ 赤 さごし 60(1切) 塩 0.3 緑 だいこんおろし 12 みりん 1.2 うす口しょうゆ 2.4 黄 さといも 26 半 月 赤 とうふ(パック入り) 26 さいの目 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 れんこん 20 いちよう 緑 にんじん 13 細 切 り 緑 白 ね ぎ 13 小 口 切 り 黄 サラダ油(綿実) 0.7	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) (169) 緑 はくさい 39 たんざく 緑 こまつな 13 2cm 幅 黄 砂 糖 1.2 塩 0.3 酢 1 * 塩 0.5
		エネルギー 752kcal たんぱく質 31.2g 脂質 19.4g		
15日(水)	パン・牛乳	⑧たこボール、洋風煮、だいこんのピクルス、スライスチーズ たこボール ①たこ、とうふを混ぜ合わせる。更にでんぶん、小麦粉、かつおぶし、青ねぎ、塩を加えて練るようによく混ぜ、スプーンでまるくまとめ、熱した油であげる。(1人1コずつにまとめる) ②砂糖、トンカツソース、ウスターソースを合わせて煮、配缶時にたこボールにかける。洋風煮 ①鶏肉はワインで下味をつける。②1人99ml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、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、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、最後に枝豆を加えて煮る。だいこんのピクルス ①だいこんは塩ゆでするか、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、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにだいこんを加えてつけ、十分味を含ませる。スライスチーズ ①スライスチーズは1人1枚ずつである。	⑧ 赤 たこ(スライス小) 10 赤 とうふ(パック入り) 20 大 切り 黄 でんぶん 2 黄 小麦粉(薄力) 2 赤 かつおぶし(粉末) 0.2 緑 青 ね ぎ 1 小 口 切 り 黄 塩 0.1 黄 油 (菜種) 28 黄 砂 糖 0.1 赤 (トンカツソース) 1.4 ウスターソース 0.6 赤 (鶏 肉 (小) 料理用ワイン(白) 39 黄 ジャがいも 39 一口大 緑 キャベツ 46 色 紙	緑 たまねぎ 26 大 切 り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 むき枝豆(冷) 13 塩 0.5 こ しょう 0.03 ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 5 (水) (99) 緑 だいこん 39 たんざく 黄 砂 糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 赤 スライスチーズ20(1枚) * 塩 0.5
		エネルギー 829kcal たんぱく質 39.3g 脂質 27.7g		
16日(木)	米飯・牛乳	⑬◆関東煮(うずら卵)、三度豆のからしあえ、のりのつくだ煮 関東煮 ①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けずりぶしで1人85ml(20mlはのりのつくだ煮に使用)のだしをとり、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、味つけし、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。三度豆のからしあえ 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か、または、穴あきホテルパン（1枚に55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、こい口しょうゆ、①の洋がらしを合わせて煮、配缶時に三度豆にかけ、あえる。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(関東煮の一部を使用)、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、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。	⑬ 赤 鶏 肉 (小) 26 赤 うずら卵(水煮) 22 赤 ちくわ 20 一口大 黄 ジャがいも 46 一口大 赤 こんにゃく(カット) 26 赤 あつあげ(冷) 20 緑 だいこん 52 一口大 緑 にんじん 13 一口大 黄 砂 糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.3 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 3.9 赤 けずりぶし 2	緑 (水) (65) 三度豆(冷) 33 2cm 幅 黄 砂 糖 0.7 こい口しょうゆ 1.3 洋がらし 0.1 緑 しいたけ 0.7 荒みじん 赤 きざみのり 3.3 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) * 塩 0.5
		エネルギー 755kcal たんぱく質 29.8g 脂質 15.7g		
17日(金)	パン・牛乳	⑥はたて貝のクリームシチュー、ブロッコリーとコーンのサラダ、かき(富有柿) はたて貝のクリームシチュー ①鶏肉はワインで下味をつける。はたて貝はゆで、ワインで下味をつける。(ゆで汁も使用) ほうれん草は塩ゆでする。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、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、1人104ml(はたて貝のゆで汁も使用)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16ml)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じゃがいもが半ば柔らかくなれば③のルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、最後にはたて貝、牛乳、ほうれん草を加えて煮る。ブロッコリーとコーンのサラダ ①ブロッコリーは塩ゆでする。コーンはゆでする。または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にブロッコリーは30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、ワインビネガー、うす口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①の材料にかけ、あえる。かき(富有柿) ①かきは1人1/4切ずつである。	⑥ 赤 (鶏 肉 (小) 料理用ワイン(白) 39 赤 (はたて貝柱(カット) 料理用ワイン(白) 26 黄 ジャがいも 0.8 緑 たまねぎ 39 一口大 緑 ほうれん草 26 2cm 幅 緑 にんじん 13 角 切 り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 1 こ しょう(白) 0.04 黄 (小麦粉(薄力) 6.5	黄 (サラダ油(綿実) 5.2 赤 牛 乳 27 (水) (104) 緑 ブロッコリー 52 一口大 緑 コーン(冷) 7 黄 砂 糖 0.7 塩 0.1 ワインビネガー 0.5 うす口しょうゆ 0.7 黄 オリーブ油 0.4 緑 かき(富有柿) 59 1/4切り * 塩 1.0
エネルギー 815kcal たんぱく質 35.8g 脂質 23.7g				

20日(月)	③豚肉と野菜のカレー煮、サワーサラダ、うずら豆のグラッセ、ヨーグルト	③赤	豚肉(角) 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 ジャがいも 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 20 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 カレールウの素 10 チキンスープ 4 (水) (87) 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 26	黄	砂糖 0.9 塩 0.2 ワインビネガー 1.2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 うずら豆 7 黄 砂糖 2.6 塩 0.1 黄 バター 0.3 A(水) (33) B(水) (20) 赤 ヨーグルト108(1コ) * 塩 1.0	
パン・牛乳	豚肉と野菜のカレー煮①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人87mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。[サワーサラダ]①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、きゅうりは各々65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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[うずら豆のグラッセA：焼き物機]①うずら豆はミニバット(70人分程度、ふたあり)に入れ、1人33mlの熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、バターを加え、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) [うずら豆のグラッセB：釜]①うずら豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③うず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) [ヨーグルト]①ヨーグルトは1人1コずつである。	黄	砂糖 0.9 塩 0.2 ワインビネガー 1.2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 うずら豆 7 黄 砂糖 2.6 塩 0.1 黄 バター 0.3 A(水) (33) B(水) (20) 赤 ヨーグルト108(1コ) * 塩 1.0			
エネルギー 860kcal たんぱく質 37.5g 脂質 22.2g						
21日(火)	⑩赤魚のしょうゆだれかけ、なめこのみそ汁、おおさかしろなのごまあえ	⑩赤	赤魚 60(1切) 塩 0.2 料理酒 2 みりん 2.4 うす口しょうゆ 2.4 赤 鶏肉(小) 26 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 なめこ(水煮) 13 赤 乾燥わかめ 0.7 赤 赤みそ 13	赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.6 (水) (169) 緑 おおさかしろな 52 黄 [すりごま(白) 0.4] 黄 砂糖 0.7 うす口しょうゆ 2 (だし) (3) 黄 いりごま(白) 0.3 * 塩 0.5	2cm幅	
米飯・牛乳	赤魚のしょうゆだれかけ①赤魚は塩で下味をつける。②赤魚は網なしホテルパン(1枚に25切程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時に赤魚にかける。[なめこのみそ汁]①なめこは水洗いする。わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人172ml(3mlはおおさかしろなのごまあえに使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。[おおさかしろなのごまあえ]①おおさかしろなは塩ゆでする。いりごまはいりごまをふり、あえる。②すりごま、砂糖、うす口しょうゆ、1人3ml(なめこのみそ汁の一部を使用)のだしを合わせて煮、配缶時におおさかしろなにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 鶏肉(小) 26 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 なめこ(水煮) 13 赤 乾燥わかめ 0.7 赤 赤みそ 13	赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.6 (水) (169) 緑 おおさかしろな 52 黄 [すりごま(白) 0.4] 黄 砂糖 0.7 うす口しょうゆ 2 (だし) (3) 黄 いりごま(白) 0.3 * 塩 0.5	2cm幅		
エネルギー 719kcal たんぱく質 34.3g 脂質 13.7g						
22日(水)	⑤きのこのスパゲッティ、焼きとうもろこし、みかん	⑤赤	鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 赤 ベーコン 7 黄 [スパゲッティ 39] 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 たまねぎ 46 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.4 緑 エリンギ 13 緑 生しいたけ 13	緑 しめじ 13 黄 オリーブ油 0.7 塩 0.7 こしょう 0.04 ケチャップ 13 トマトピューレ 10 ウスターソース 2.6 緑 カットコン(冷)80(1コ) 緑 みかん118(1コ) * 塩 1.0	一口大	
1/2パン・牛乳	きのこのスパゲッティ①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。②ベーコンをからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、ピーマン、たまねぎ、しめじ、しいたけ、エリンギの順にいためる。③いたまれば、スパゲッティ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する。[焼きとうもろこし]①カットコーンは網なしホテルパン(1枚に40コ程度)にならべ、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。[みかん]①みかんは1人1コずつである。	赤 ベーコン 7 黄 [スパゲッティ 39] 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 たまねぎ 46 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.4 緑 エリンギ 13 緑 生しいたけ 13	緑 しめじ 13 黄 オリーブ油 0.7 塩 0.7 こしょう 0.04 ケチャップ 13 トマトピューレ 10 ウスターソース 2.6 緑 カットコン(冷)80(1コ) 緑 みかん118(1コ) * 塩 1.0	一口大		
エネルギー 726kcal たんぱく質 31.1g 脂質 18.9g						
24日(金)	⑮千草焼き、みそ汁、ツナっ葉いため	⑮赤	鶏卵(液卵) 20 赤 ささみ(水煮) 15 赤 とうふ(パックリ) 10 緑 コーン(冷) 3 緑 みつば 3 黄 砂糖 1 塩 0.1 うす口しょうゆ 1.5 黄 サラダ油(綿実) 0.5 (だし) (3) 黄 さといも 26 緑 はくさい 46 緑 だいこん 39 緑 にんじん 13	緑 青ねぎ 7 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.6 (水) (169) 赤 ツナ(油漬缶フレーク) 20 緑 だいこん葉(乾) 1.3 黄 サラダ油(綿実) 0.4 料理酒 1 うす口しょうゆ 0.9 こい口しょうゆ 0.7 (水) (1.3)	小口切り	
米飯・牛乳	千草焼き①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ささみは十分に水分をきる。②ささみ、コーン、とうふを混ぜ合わせ、砂糖、塩、うす口しょうゆで味つけする。③焼き物機に入れる1回量の①の液卵、1人3ml(みそ汁の一部を使用)のだし、②の具を0.5gのサラダ油をひいたミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れ、みつばをちらして、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) [みそ汁]①さといもはさつゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人172ml(3mlは千草焼きに使用)のだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、さと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、最後に青ねぎを加えて煮る。[ツナっ葉いため]①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②サラダ油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、1人1.3mlの水を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 ささみ(水煮) 15 赤 とうふ(パックリ) 10 緑 コーン(冷) 3 緑 みつば 3 黄 砂糖 1 塩 0.1 うす口しょうゆ 1.5 黄 サラダ油(綿実) 0.5 (だし) (3) 黄 さといも 26 緑 はくさい 46 緑 だいこん 39 緑 にんじん 13	緑 青ねぎ 7 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.6 (水) (169) 赤 ツナ(油漬缶フレーク) 20 緑 だいこん葉(乾) 1.3 黄 サラダ油(綿実) 0.4 料理酒 1 うす口しょうゆ 0.9 こい口しょうゆ 0.7 (水) (1.3)	小口切り		
エネルギー 711kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.3g						
27日(月)	⑩ビビンバ、わかめスープ、ミニフィッシュ	⑩赤	牛挽肉 26 豚挽肉 26 にんにく 0.3 黄 ごま油 0.7 黄 砂糖 2.6 料理酒 1.6 こい口しょうゆ 3.3 コチジャン 0.4 緑 だいこん 39 緑 ほうれん草 26 緑 もやし(細) 20 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.6 塩 0.1 こい口しょうゆ 3.3	黄 ごま油 0.7 黄 いりごま(白) 1.3 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 7 緑 えのきたけ 13 赤 乾燥わかめ 0.9 塩 0.2 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 3.3 中華スープの素 1 (水) (169) 赤 ミニフィッシュ5(1袋) * 塩 0.5	細切り 2cm幅 3cm幅	
米飯・牛乳	ビビンバ①いりごまはいりごまをふり、あえる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、コチジャンを合わせて味つけする。③だいこん、もやし、にんじん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枚にだいこんは75人分程度、もやしは80人分程度、にんじんは115人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ほうれん草は塩ゆでする。④砂糖、塩、こい口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。[わかめスープ]①わかめはもどす。②1人169mlの湯を煮上げ、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ、にらを加えて煮る。[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。	赤 牛挽肉 26 豚挽肉 26 にんにく 0.3 黄 ごま油 0.7 黄 砂糖 2.6 料理酒 1.6 こい口しょうゆ 3.3 コチジャン 0.4 緑 だいこん 39 緑 ほうれん草 26 緑 もやし(細) 20 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.6 塩 0.1 こい口しょうゆ 3.3	黄 ごま油 0.7 黄 いりごま(白) 1.3 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 7 緑 えのきたけ 13 赤 乾燥わかめ 0.9 塩 0.2 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 3.3 中華スープの素 1 (水) (169) 赤 ミニフィッシュ5(1袋) * 塩 0.5	細切り 2cm幅 3cm幅		
エネルギー 748kcal たんぱく質 31.0g 脂質 18.6g						

28日(火)

パン・牛乳

②牛肉のケチャップ煮、変わりピザ、白桃(缶)

牛肉のケチャップ煮①牛肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、1人61mlの湯、チキンスープ、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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ウスターソースで味つけして煮こむ。[変わりピザ]①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。③網なしホテルパン(1枚に25人分程度)にギョーザの皮を敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、5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 813kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.6g

29日(水)

米飯・牛乳

⑫豚肉とまいたけのいためもの、つみれ汁、いろいろ

豚肉とまいたけのいためもの①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にキャベツ、まいたけの順にいためる。②いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つけする。[つみれ汁]①いわしだんごはゆで、しょうが汁、料理酒で下味をつける。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。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、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[いろいろ]①上新粉、砂糖、1人20mlの水を混ぜ合わせ、ミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。

エネルギー 766kcal たんぱく質 27.5g 脂質 16.4g

30日(木)

パン・牛乳

①焼き肉、五目汁、りんご(缶)

焼き肉①牛肉、たまねぎはにんにく、砂糖、赤みそ、こい口しょうゆ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230℃、13分間、焼き物機で焼く。[五目汁]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、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[りんご(缶)]①りんごは1人1/30缶ずつである。

エネルギー 774kcal たんぱく質 31.8g 脂質 22.3g

パン添加物

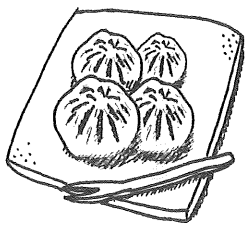
黄 ソフトマーガリン 8g (エネルギー 61kcal たんぱく質 — 脂質 6.5g) 1回 黄 いちごジャム 20g (エネルギー 39kcal たんぱく質 0.1g 脂質 —) 1回 黄 アブリコットジャム 15g (エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質 —) 1回

※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

— てぼ豆② —

てぼ豆は、大福豆と同じ白色の種皮をしており、「白いんげん豆」の一種です。てぼ豆は、たんぱく質が20%と豊富で、脂質は2%と少なく「低脂肪・高たんぱく」の食品です。また、ビタミンB1やB2、カルシウム、鉄を多く含みます。大部分が白あんの原料になりますが、給食ではスープ煮などに使われています。

〈てぼ豆と さつまいもの 茶巾しぼり〉



(材料：4人分)

てぼ豆(乾)…………… 120g 水 …………… 150ml 砂糖…………… 大さじ4 塩 …………… 少々 さつまいも…………… 中1本

(作り方)

① てぼ豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆで、ゆで汁をすてる。
② ①に150mlの水、砂糖、塩を加えて水分が少なくなるまで煮つめ、(焦げないように注意する)火を止めてつぶす。
③ さつまいもは皮をむいて、1cm幅に切り、柔らかくなるまでゆでてざるにあげ、熱いうちにボウルに入れてつぶす。
④ ③に②を加え混ぜ合わせる。
⑤ ④を16等分にし、ラップにのせて茶巾しぼりにする。

〔大阪市栄養教職員研究会〕