

1日(木)	米飯・牛乳	節分の行事献立	④いわしのしょうがじょうゆかけ、含め煮、いり大豆 いわしのしょうがじょうゆかけ ①いわしは料理酒で下味をつける。②いわし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210℃、15分間、焼き物機で焼く。③しょうが汁、砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にいわしにかける。 含め煮 ①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、ごぼう、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加え、砂糖、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。いり大豆 ①いり大豆は1人1袋ずつである。 エネルギー 782kcal たんぱく質 31.8g 脂質 18.5g	④赤 いわし(開き)40(1枚) 料理酒 1.2 しょうが 1 砂糖 0.5 みりん 2.5 こい口しょうゆ 2.5 赤 豚肉 20 料理酒 0.7 黄 さといも(冷) 39 緑 だいこん 65 一口大 緑 にんじん 26 一口大	緑 ごぼう 20 斜め切り 緑 三度豆(冷) 13 3cm幅 緑 しめじ 13 一口大 黄 砂糖 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 赤 いり大豆 10(1袋)	
			⑦中華おこわ、◆卵スープ(卵)、キャベツのオイスターソースいため 中華おこわ ①もち米は洗い、湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけはもどす。料理酒、塩、こしょう、こい口しょうゆ、チキンスープ、ごま油、1人20ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、調味液、焼き豚、くり、しいたけをミニバット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。卵スープ ①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水どきでんぶん(1人0.6mlの水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する)チンゲンサイはゆでる。②1人169mlの湯を煮上げ、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、【卵除去食】の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。キャベツのオイスターソースいため ①サラダ油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こい口しょうゆ、オイスターソースで味つけする。 エネルギー 742kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.0g	⑦赤 焼き豚 8 細切り 黄 もち米 20 黄 くり(水煮缶) 10 緑 しいたけ 0.3 荒みじん 料理酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 こい口しょうゆ 1 チキンスープ 2 黄 ごま油 0.3 (水) (20) 赤 鶏肉(小) 26 料理酒 0.8 赤 鶏卵(液卵) 26	黄 でんぶん 0.3 緑 チンゲンサイ 26 たんざく 緑 もやし(細) 20 荒切り 緑 にんじん 13 細切り 塩 0.3 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.3 中華スープの素 1 (水) (169) 緑 キャベツ 52 たんざく 黄 サラダ油(綿実) 0.5 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.3 オイスターソース 0.9	
5日(月)	パン・牛乳	◆(個別対応献立)(卵)	②豚肉とごぼうの煮もの、なにわうどん、プチトマト 豚肉とごぼうの煮もの ①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②1人13ml(なにわうどんの一部を使用)のだしに、豚肉、にんじん、ごぼうの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こい口しょうゆで味つけして煮含める。なにわうどん ①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしで1人189ml(7mlはうすあげに使用、13mlは豚肉とごぼうの煮ものに使用)のだしをとる。②1人7mlのだしに砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせる。③うすあげはミニバット(35人分程度、ふたあり)に入れ、③の調味液を加え、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、15分間、焼き物機で煮る。④1人169mlのだしにはくさいを加えて煮る。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、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。⑤とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。プチトマト ①プチトマトは1人4コずつである。 エネルギー 803kcal たんぱく質 33.0g 脂質 21.6g	②赤 豚肉 39 料理酒 1.2 緑 ごぼう 26 斜め切り 緑 にんじん 13 いちよう 黄 砂糖 2.1 塩 0.1 こい口しょうゆ 2.3 (だし)(13) 赤 かまぼこ 7 うす切り 黄 うどん 26 赤 うすあげ 7 1/16三角 黄 砂糖 1.3	みりん 1.3 こい口しょうゆ 1.3 (だし)(7) 緑 はくさい 26 たんざく 緑 青ねぎ 7 小口切り 塩 0.3 うす口しょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 2.8 (水) (169) 赤 とろろこんぶ1.4(1袋) 緑 プチトマト60(4コ)	
6日(火)	米飯・牛乳	◆(個別対応献立)(うずら卵)	⑫◆関東煮(うずら卵)、甘酢あえ、大福豆の煮もの、はっ酵乳 関東煮 ①こんにゃくはゆでる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人65mlのだしをとり、鶏肉、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、一口がんも、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。甘酢あえ ①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枚にもやしは45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。②砂糖、塩、酢、こい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。大福豆の煮ものA:焼き物機 ①大福豆はミニバット(75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、うす口しょうゆを加え、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)大福豆の煮ものB:釜 ①大福豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩うす口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)はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 844kcal たんぱく質 34.7g 脂質 18.9g	⑫赤 鶏肉(小) 26 赤 うずら卵(水煮) 22 赤 ちくわ 20 一口大 黄 じゃがいも 39 一口大 こんにゃく(缶) 20 赤 一口がんも 26 緑 だいこん 52 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 2.6 赤 けずりぶし 1.5 (水) (65)	緑 もやし(細) 33 荒切り 緑 にんじん 13 細切り 黄 砂糖 1.2 塩 0.1 酢 1.6 こい口しょうゆ 2 赤 大福豆 8 黄 砂糖 2.1 塩 0.1 うす口しょうゆ 0.8 A(水) (33) B(水) (20) 赤 はっ酵乳 70(1本) * 塩 0.5	
7日(水)	米飯・牛乳		⑭赤魚のレモンじょうゆかけ、うすくず汁、高野どうふのいり煮、焼きのり 赤魚のレモンじょうゆかけ 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、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時に赤魚にかける。うすくず汁 ①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人203ml(39mlは高野どうふのいり煮に使用)のだしをとり、鶏肉、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぶん(1人5mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。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。②サラダ油を熱し、豚挽肉をいためる。更にはにんじん、ひじきの順にいため、1人39ml(うすくず汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うす口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。 エネルギー 731kcal たんぱく質 34.4g 脂質 15.1g	⑭赤 (赤魚 60(1切)) 塩 0.3 緑 レモン 3.6 料理酒 1.8 みりん 0.2 うす口しょうゆ 0.7 赤 鶏肉(極小) 7 黄 さといも 26 半月 緑 はくさい 46 たんざく 緑 だいこん 26 たんざく 緑 たまねぎ 20 細切り 緑 みつば 4 2cm幅 緑 生しいたけ 13 細切り 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2	赤 だしこんぶ 0.8 赤 けずりぶし 3.1 黄 でんぶん 2.6 (水) (164) 赤 豚挽肉 13 赤 高野どうふ(缶) 8 緑 にんじん 7 細切り 緑 グリンピース(冷) 4 赤 ひじき 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.1 黄 砂糖 1.2 塩 0.1 うす口しょうゆ 2.9 (だし)(39) 赤 焼きのり1.25(1袋)	

8日(木)	パン・牛乳		⑤押し麦のグラタン、スープ、いよかん 押し麦のグラタン ①鶏肉はワインで下味をつける。バターは湯せんとかす。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サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、マッシュルーム、押し麦、1人26mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加えて(牛乳は一度に加える)、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、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。スープ ①豚肉はワインで下味をつける。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、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、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。いよかん ①いよかんは1人1/2切ずつである。 エネルギー 858kcal たんぱく質 40.1g 脂質 24.0g	⑤赤 鶏肉(小) 60 料理用ワイン(白) 1.8 黄 押し麦 20 緑 たまねぎ 30 細切り 緑 マッシュルーム(水煮) 10 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.8 こしょう 0.06 黄 バター 3 黄 小麦粉(薄力) 5 赤 牛乳 42 赤 粉末チーズ 2.6 黄 パン粉 0.6	(水) (26) 赤 豚肉 13 料理用ワイン(白) 0.4 緑 キャベツ 46 緑 だいこん 26 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 パセリ 0.7 みじん切り 塩 0.9 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 いよかん 125 1/2切り	
			⑬鶏肉のゆず塩焼き、みそ汁、おおさかしろなの煮びたし、はっ酵乳 鶏肉のゆず塩焼き ①鶏肉、たまねぎは塩、ゆずで下味をつける。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℃、15分間、焼き物機で焼く。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1人182ml(13mlはおおさかしろなの煮びたしに使用)のだしをとり、にんじん、うすあげ、さつまいもの順に加えて煮る。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、最後に青ねぎを加えて煮る。おおさかしろなの煮びたし ①おおさかしろなのは塩ゆでする。②1人13ml(みそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、豚肉を加えて煮る。③煮上がれば、おおさかしろなを加えて煮る。はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 779kcal たんぱく質 32.2g 脂質 15.6g	⑬赤 鶏肉(もも皮無大) 52 緑 たまねぎ 26 細切り 塩 0.7 緑 ゆず(果汁) 0.8 黄 さつまいも 26 角切り 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 にんじん 20 細切り 緑 青ねぎ 7 小口切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5	赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.7 (水) (169) 赤 豚肉 7 緑 おおさかしろな 52 2cm幅 黄 砂糖 0.7 うす口しょうゆ 1.3 こい口しょうゆ 1 (だし)(13) 赤 はっ酵乳 70(1本) * 塩 0.5	
13日(火)	パン・牛乳		①牛肉のデミグラスソース煮、コーンスープ、かぼちゃのプリン 牛肉のデミグラスソース煮 ①牛肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、1人4mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。コーンスープ ①ベーコンはからいりし、にんじん、はくさいの順にいため、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、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。かぼちゃのプリン ①液卵、かぼちゃは各々流水解凍する。(液卵は解凍後、すみやかに加熱調理する)②焼き物機に入れる1回量の液卵、かぼちゃ、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせ、ミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、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) エネルギー 806kcal たんぱく質 31.5g 脂質 27.9g	①赤 牛肉 39 料理用ワイン(白) 1.2 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 グリンピース(冷) 4 緑 にんにく 0.7 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.1 こしょう(粗挽) 0.03 緑 りんごピューレ 7 デミグラスソース 5.2 ウスターソース 2 ケチャップ 1.3 (水) (4) 赤 ベーコン 7 小口切り 緑 スイートコン(クリーム)編 33	緑 はくさい 13 たんざく 緑 コーン(冷) 33 緑 にんじん 13 細切り 緑 パセリ 0.7 みじん切り 塩 0.9 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 赤 鶏卵(液卵) 14 緑 かぼちゃ(ペースト) 14 赤 牛乳 9 黄 クリーム 4 黄 砂糖 3	
14日(水)	パン・牛乳	冷凍	③豚肉ととうふのうま煮、きゅうりの中華あえ、デコボン、固形チーズ 豚肉ととうふのうま煮 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、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけの順にいため、1人49ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯を加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、水どきでんぶん(1人3mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にチンゲンサイを加えて煮る。きゅうりの中華あえ ①きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に45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、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。デコボン ①デコボンは1人1/4切ずつである。固形チーズ ①固形チーズは1人1コずつである。 エネルギー 764kcal たんぱく質 35.0g 脂質 25.1g	③赤 豚肉 39 料理酒 1.2 赤 とうふ(パック入り) 39 角切り 緑 はくさい 46 大切り 緑 たまねぎ 33 大切り 緑 チンゲンサイ 26 たんざく 緑 にんじん 20 いちよう 緑 しいたけ 0.7 一口大 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 4.6	中華スープの素 0.3 黄 でんぶん 1.3 (水) (49) 緑 きゅうり 39 輪切り 黄 砂糖 1 塩 0.1 酢 0.8 うす口しょうゆ 0.8 黄 ごま油 0.3 緑 デコボン 62 1/4切り 赤 固形チーズ 10(1コ) * 塩 0.5	
15日(木)	米飯・牛乳	冷凍	⑮わかさぎフライ、一口がんもとじゃがいもの煮もの、あっさりキャベツ わかさぎフライ ①わかさぎ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℃)一口がんもとじゃがいもの煮もの ①豚肉は料理酒で下味をつける。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、にんじん、だいこん、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、一口がんもを加え、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て煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。あっさりキャベツ 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45人分程度)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。 エネルギー 818kcal たんぱく質 29.3g 脂質 21.5g	⑮赤 わかさぎフライ 47 黄 油(菜種) 77 赤 豚肉 13 料理酒 0.4 赤 一口がんも 26 黄 じゃがいも 39 一口大 緑 だいこん 52 一口大 緑 たまねぎ 26 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 三度豆(冷) 13 3cm幅	黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 3.3 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 緑 キャベツ 39 たんざく 塩 0.2 * 塩 0.5	

2 中央区(南中学校を除く)・旭区・西区・福島区・阿倍野区

16日(金)	◆ (個別対応献立) (ふ) 3年なし	⑨◆すき焼き煮(ふ)、もやしときゅうりのしょうがづけ、ツナっ葉いため すき焼き煮①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸こんにゃくはゆでる。②サラダ油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つける。更に糸こんにゃくをいため、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がったふ、またいたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。もやしときゅうりのしょうがづけ①もやし、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)もやしは60人分程度、きゅうりは135人分程度)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、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちに①の材料を加えてつけ、十分味を含ませる。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。 エネルギー 756kcal たんぱく質 30.6g 脂質 20.1g	⑩赤(牛 肉 52 料理酒 1.2 黄 ふ(圧縮) 4 糸こんにゃく 20 荒切り 赤 とろ(パック) 26 角切り 緑 はくさい 65 大切り 緑 白ねぎ 20 斜め切り 緑 まいたけ 13 一口大 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 2.6 みりん 1.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 7	緑 もやし(細) 26 荒切り 緑 きゅうり 13 輪切り 緑 (しょうが 0.3 黄 砂糖 1 うす口しょうゆ 1.8 赤 ツナ(油漬缶) 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) * 塩 0.5
19日(月)	◆ 米飯・牛乳	⑩ハヤシライス、キャベツのひじきドレッシング、みかん(缶) ハヤシライス①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、セロリを香りよくいため、牛肉をいため。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、1人117mlの湯、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③A.別釜にサラダ油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくる。B.別釜に小麦粉を入れ、弱火で15〜20分位からいりする。火を止めて、サラダ油を加え、余熱を利用して、褐色になるまでいため、ルウをつくる。④A.混ぜずれかの方法でつくったルウに②の煮汁(1人26ml)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)⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、煮、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。キャベツのひじきドレッシング①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどし、ゆでる。②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45人分程度)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、酢、うす口しょうゆで味つけて煮、火を止め、サラダ油を加え、配食時にキャベツにかけ、あえる。みかん(缶)①みかんは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 892kcal たんぱく質 26.8g 脂質 25.1g	⑩赤(牛 肉 52 料理用ワイン(白) 1.6 黄 ジャがいも 39 角切り 緑 たまねぎ 52 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 黄 サラダ油(綿実) 0.7 トマトピューレ 5.2 ケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.03 デミグラスソース 5.2	黄 トンカツソース 3.9 ウスターソース 3.9 黄 (小麦粉(薄力) 9 黄 サラダ油(綿実) 7.2 (水) (117) 緑 キャベツ 39 たんざく 赤 ひじき 0.3 黄 砂糖 1 塩 0.1 酢 0.7 うす口しょうゆ 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.5 緑 みかん(缶) 102 * 塩 0.5
20日(火)	◆ パン・牛乳	⑧いかてんぷら、スープ煮、きゅうりのピクルス、ヨーグルト いかてんぷら①いかてんぷらは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃)スープ煮①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉を加えていためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、じゃがいも、1人94mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②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、最後に三度豆を加えて煮る。きゅうりのピクルス①きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に45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、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。ヨーグルト①ヨーグルトは1人1コずつである。 エネルギー 913kcal たんぱく質 33.7g 脂質 33.6g	⑧赤(牛 肉 52 油(菜種) 40 赤 鶏肉(小) 13 黄 ジャがいも 33 一口大 緑 キャベツ 46 色紙 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅 緑 にんじん 13 いちよう 緑 にんにく 0.7 みじん切り 黄 オリーブ油 0.4 塩 0.5 こしょう 0.03	ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.6 チキンスープ 10 (水) (94) 緑 きゅうり 39 輪切り 黄 砂糖 1 塩 0.3 ワインビネガー 1 うす口しょうゆ 0.3 赤 ヨーグルト 108(1コ) * 塩 0.5
21日(水)	◆ 米飯・牛乳 ★ コンクール 献立	⑧鶏肉とチーズのカラフル焼き、野菜のミネストローネ、ブロッコリーのサラダ 鶏肉とチーズのカラフル焼き①鶏肉はワインで下味をつける。②鶏肉とにんじん、ピーマンを合わせて、塩、こしょうで味つけする。③②の材料は、網なしホテルパン(1枚に20人分程度)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230℃、15分間、焼き物機で焼く。野菜のミネストローネ①ベ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。更にたまねぎをいため、だいこん、じゃがいも、トマト、トマトピューレ、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②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、うす口しょうゆで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。ブロッコリーのサラダ①ブロッコリーは塩ゆでする。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配食時にブロッコリーにかけ、あえる。 エネルギー 735kcal たんぱく質 29.4g 脂質 16.9g	⑧赤(鶏肉(もも皮無大) 52 料理用ワイン(白) 1.6 緑 にんじん 7 細切り 緑 ピーマン 7 細切り 塩 0.6 こしょう 0.03 赤 チーズ(細切り) 7 黄 ベーコン 7 小口切り 黄 ジャがいも 39 角切り 緑 たまねぎ 39 細切り 緑 だいこん 26 角切り 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅 緑 トマト(缶) 26 緑 にんにく 0.7 みじん切り 黄 オリーブ油 0.7	トマトピューレ 13 黄 砂糖 0.1 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 ブロッコリー 52 一口大 黄 砂糖 0.7 塩 0.1 酢 0.9 うす口しょうゆ 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.5 * 塩 0.5
22日(木)	◆ 米飯・牛乳	①ポークカレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、いちご ポークカレーライス①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、トマト、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、塩、ローレル、カレーの素で味つけて煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。きゅうりとコーンのサラダ①きゅうりは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にきゅうりは45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、サラダ油を加え、配食時に①の材料にかけ、あえる。いちご①いちごは1人3コずつである。 エネルギー 816kcal たんぱく質 27.7g 脂質 21.1g	①赤(豚 肉 52 料理用ワイン(白) 1.6 黄 ジャがいも 52 角切り 緑 たまねぎ 52 大切り 緑 にんじん 26 いちよう 緑 トマト(缶) 13 緑 にんにく 0.7 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 ローレル 0.01 カレーの素 16	緑 (水) (130) 緑 きゅうり 39 輪切り 緑 コーン(冷) 7 黄 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 0.3 黄 サラダ油(綿実) 0.7 緑 いちご 39(3コ) * 塩 0.5
23日(金)	◆ パン・牛乳	⑥ミートボールと野菜のケチャップ煮、ツナと野菜のソテー、カリフラワーのレモン風味サラダ ミートボールと野菜のケチャップ煮①サラダ油を熱し、にんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人99mlの湯、チキンスープ、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、肉だんごを加え、砂糖、塩、こしょうで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。ツナと野菜のソテー①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。カリフラワーのレモン風味サラダ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、こしょう、ワインビネガーを合わせて煮、レモン汁を加えて煮、火を止め、サラダ油を加えてカリフラワーにかけ、あえる。 エネルギー 770kcal たんぱく質 32.3g 脂質 24.1g	⑥赤 肉だんご(蒸) 52 黄 ジャがいも 46 角切り 緑 たまねぎ 33 大切り 緑 にんじん 13 いちよう 緑 むき枝豆(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 ケチャップ 8 トマトピューレ 3.9 黄 砂糖 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 チキンスープ 5 (水) (99) 赤 ツナ(油漬缶) 20	緑 キャベツ 33 たんざく 緑 ピーマン 7 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 カリフラワー 65 一口大 緑 レモン 3 黄 砂糖 0.4 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ワインビネガー 0.3 黄 サラダ油(綿実) 0.4 * 酢 0.5

26日(月)

米飯・牛乳

1・2年
なし

⑩さんまのみぞれかけ、五目汁、莖わかめのつくだ煮、ソフト黒豆

さんまのみぞれかけ ①さんまは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さんまは網を敷いたホテルパン（1枚に30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℃、18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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさんまにかける。五目汁 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182ml（13mlは莖わかめのつくだ煮に使用）のだしをとり、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、しめじを加えて煮、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。莖わかめのつくだ煮 ①莖わかめはよく洗う。②1人13ml（五目汁の一部を使用）のだしを煮上げ、莖わかめを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こい口しょうゆで味つけし、十分煮つめる。ソフト黒豆 ①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。

エネルギー 786kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.3g

27日(火)

パン・牛乳

1・2年
なし

④ほうれん草のクリームシチュー、キャベツのサラダ、洋なし(カット缶)

ほうれん草のクリームシチュー ①鶏肉はワインで下味をつける。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いためてルウをつくり、②の煮汁（1人12ml）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、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれん草を加えて煮る。キャベツのサラダ 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45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、りんご酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。洋なし(カット缶) ①洋なしは1人1/30缶ずつである。

エネルギー 798kcal たんぱく質 32.1g 脂質 23.5g

28日(水)

米飯・牛乳

全学年
なし

⑦鶏ごぼうご飯、みそ汁、焼きれんこん

鶏ごぼうご飯 ①鶏挽肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでする。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、鶏挽肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、ごぼう、つきこんにゃくの順にいため、1人7ml(みそ汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後にグリーンピースを加えて煮る。④A. ③の具をご飯に混ぜ合わせる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。B. 配食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。きざみのりは1人1袋ずつ添える。(A:自校炊飯校、B:委託炊飯校) みそ汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人176ml（7mlは鶏ごぼうご飯に使用）のだしをとり、豚肉、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。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、サラダ油で下味をつけ、網なしホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。

エネルギー 702kcal たんぱく質 27.3g 脂質 15.1g

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 バター(キューブ) 7g (エネルギー 52kcal たんぱく質 — 脂質 5.7g) 1回

黄 りんごジャム 20g (エネルギー 43kcal たんぱく質 — 脂質 —) 1回

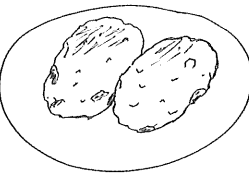
※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

大豆②

大豆は弥生時代に中国から日本に伝わり、鎌倉時代から広く栽培されるようになりました。豆腐をはじめ、納豆、みそ、しょうゆなどの原料として日本人の食生活を古くから支えてきました。未熟な豆は枝豆として食べられています。一般的な黄色の大豆の他にも、緑色の青大豆、黒色の黒大豆(黒豆)などがあります。

昔から「豆」といえば大豆のことを指すほど親しまれてきました。「大いなる豆」、「大切な豆」という意味をこめて「大豆」と呼ぶようになったと言われています。

大豆と枝豆のハンバーグ



(材料：4人分)

合挽肉…………… 400g
大豆煮…………… 120g
むき枝豆(冷)…………… 40g
たまねぎ …………… 中1個
でんぷん …………… 大さじ3
牛乳 …………… 大さじ3
塩・こしょう …………… 少々
サラダ油…………… 適量
ケチャップ…………… 適量

(作り方)

① むき枝豆はゆで、粗くきざむ。大豆は細かくきざむ。たまねぎはみじん切りにする。
② 合挽肉、大豆、むき枝豆、たまねぎ、牛乳、でんぷん、塩、こしょうを混ぜ合わせ、8等分の大きさに丸める。
③ フライパンにサラダ油を熱し、両面を焼き、ケチャップをかける。

〔大阪市栄養教職員研究会〕

◆食物アレルギー個別対応用献立（除去食）で、カッコ内の食品名が除去対象となる食品です。

★18番 平成28年度 学校給食献立コンクールの優秀賞献立を基に作成した献立です。

1. 赤（主に体をつくる）…乳、肉、卵、魚、豆、海藻類。2. 黄（主に熱や力のもとになる）…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類。3. 緑（主に体の調子をととのえる）…野菜、果物、きのこ類。

〔編集：公益財団法人 大阪市学校給食協会〕