

3都島区・大正区・西淀川区・住吉区

大阪市教育委員会事務局

16日(水)	⑦かつおのガーリックマヨネーズ焼き ◆マカロニと野菜のスープ(マカロニ)	赤 かつお 50 緑 にんにく 0.4 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 マヨネーズ 10 黄 ベーコン 7 黄 マカロニ(アルファベット) 4 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 33 緑 にんじん 13 緑 グリンピース(冷) 7 緑 コーン(冷) 7 緑 セロリー 4	黄 オリーブ油 0.4 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 カリフラワー 65 黄 砂糖 1 塩 0.3 ワインビネガー 2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 *酢 0.5	赤 鶏肉(小) 26 赤 うずら卵(水煮) 22 赤 ちくわ 20 黄 ジャガイモ 46 黄 こんにゃく(カット) 20 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 52 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.4 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	黄 オリーブ油 0.4 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 カリフラワー 65 黄 砂糖 1 塩 0.3 ワインビネガー 2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 *酢 0.5 (水) (65) 緑 三度豆(冷) 33 緑 はくさい 13 黄 砂糖 0.9 こい口しょうゆ 1.8 洋がらし 0.1 緑 しいたけ 0.7 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 こい口しょうゆ 5.2 中華スープの素 0.3 でんぷん 3.3 (水) (39) 緑 もやし(細) 26 緑 三度豆(冷) 13 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 *塩 0.5
17日(木)	④◆関東煮(うずら卵) 三度豆のからしあえ のりのつくだ煮	赤 鶏肉(小) 26 赤 うずら卵(水煮) 22 赤 ちくわ 20 黄 ジャガイモ 46 黄 こんにゃく(カット) 20 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 52 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.4 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	黄 オリーブ油 0.4 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 カリフラワー 65 黄 砂糖 1 塩 0.3 ワインビネガー 2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 *酢 0.5	赤 鶏肉(小) 26 赤 うずら卵(水煮) 22 赤 ちくわ 20 黄 ジャガイモ 46 黄 こんにゃく(カット) 20 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 52 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.4 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	黄 オリーブ油 0.4 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 カリフラワー 65 黄 砂糖 1 塩 0.3 ワインビネガー 2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 *酢 0.5
18日(金)	⑪◆中華煮(えび) もやしの中華あえ みかん	赤 豚肉 39 赤 料理酒 1.2 赤 えび(小) 20 緑 料理酒 0.7 緑 はくさい 52 緑 たまねぎ 39 緑 たけのこ(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 にら 7 緑 しょうが 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 0.3 黄 塩 0.7 黄 こしょう 0.03	黄 オリーブ油 0.4 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 カリフラワー 65 黄 砂糖 1 塩 0.3 ワインビネガー 2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 *酢 0.5	赤 豚肉 39 赤 料理酒 1.2 赤 えび(小) 20 緑 料理酒 0.7 緑 はくさい 52 緑 たまねぎ 39 緑 たけのこ(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 にら 7 緑 しょうが 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 0.3 黄 塩 0.7 黄 こしょう 0.03	黄 オリーブ油 0.4 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 カリフラワー 65 黄 砂糖 1 塩 0.3 ワインビネガー 2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 *酢 0.5
21日(月)	②牛肉と野菜の洋風煮 キャベツときゅうりのサラダ うずら豆のグラッセ	赤 牛肉 59 黄 料理用ワイン(白) 1.8 黄 ジャガイモ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 20 緑 三度豆(冷) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 ケチャップ 5.2 黄 砂糖 0.4 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.04 黄 ローレル 0.04 黄 デミグラスソース 5.3 黄 ウスターソース 2.6 黄 チキンスープ 4	黄 オリーブ油 0.4 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 カリフラワー 65 黄 砂糖 1 塩 0.3 ワインビネガー 2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 *酢 0.5	赤 牛肉 59 黄 料理用ワイン(白) 1.8 黄 ジャガイモ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 20 緑 三度豆(冷) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 ケチャップ 5.2 黄 砂糖 0.4 黄 塩 0.9 黄 こしょう 0.04 黄 ローレル 0.04 黄 デミグラスソース 5.3 黄 ウスターソース 2.6 黄 チキンスープ 4	黄 オリーブ油 0.4 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 カリフラワー 65 黄 砂糖 1 塩 0.3 ワインビネガー 2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 *酢 0.5
22日(火)	⑩さごしのおろししょうゆかけ けんちん汁 はくさいのおひたし	赤 さごし 60 緑 塩 0.4 緑 だいこんおろし 12 赤 みりん 1.2 赤 うす口しょうゆ 2.4 黄 さといも 26 赤 とうふ(パック入り) 26 赤 うすあげ 7 緑 れんこん 20 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 13	黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.6 (水) (169) 緑 はくさい 52 黄 砂糖 0.4 うす口しょうゆ 2.3 (だし) (3) *塩 0.5	赤 さごし 60 緑 塩 0.4 緑 だいこんおろし 12 赤 みりん 1.2 赤 うす口しょうゆ 2.4 黄 さといも 26 赤 とうふ(パック入り) 26 赤 うすあげ 7 緑 れんこん 20 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 13	黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.6 (水) (169) 緑 はくさい 52 黄 砂糖 0.4 うす口しょうゆ 2.3 (だし) (3) *塩 0.5

24日(木)	⑮くじらのたつたあげ さといもと野菜の煮もの もやしのゆずの香あえ	赤 しょうが 52 緑 しょうが 1.6 料理酒 3.6 こい口しょうゆ 3.6 黄 でんぷん 10 黄 油(菜種) 55 黄 さといも 39 黄 つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 三度豆(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 しめじ 13 黄 砂糖 0.7	赤 しょうが 52 緑 しょうが 1.6 料理酒 3.6 こい口しょうゆ 3.6 黄 でんぷん 10 黄 油(菜種) 55 黄 さといも 39 黄 つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 三度豆(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 しめじ 13 黄 砂糖 0.7	赤 しょうが 52 緑 しょうが 1.6 料理酒 3.6 こい口しょうゆ 3.6 黄 でんぷん 10 黄 油(菜種) 55 黄 さといも 39 黄 つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 三度豆(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 しめじ 13 黄 砂糖 0.7	赤 しょうが 52 緑 しょうが 1.6 料理酒 3.6 こい口しょうゆ 3.6 黄 でんぷん 10 黄 油(菜種) 55 黄 さといも 39 黄 つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 39 緑 三度豆(冷) 13 緑 にんじん 13 緑 しめじ 13 黄 砂糖 0.7
25日(金)	③豚肉とだいこんのカレー煮 変わりピザ 白桃(缶)	赤 豚肉 46 黄 料理用ワイン(白) 1.4 黄 ジャガイモ 39 緑 だいこん 52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.03	赤 豚肉 46 黄 料理用ワイン(白) 1.4 黄 ジャガイモ 39 緑 だいこん 52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.03	赤 豚肉 46 黄 料理用ワイン(白) 1.4 黄 ジャガイモ 39 緑 だいこん 52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.03	赤 豚肉 46 黄 料理用ワイン(白) 1.4 黄 ジャガイモ 39 緑 だいこん 52 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(冷) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.5 こしょう 0.03
28日(月)	⑩ビビンバ わかめスープ アーモンドフィッシュ	赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 26 赤 にんにく 0.3 黄 ごま油 0.7 黄 砂糖 2.6 黄 料理酒 1.6 黄 こい口しょうゆ 3.3 黄 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 黄 塩 0.1 黄 こい口しょうゆ 3.3	赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 26 赤 にんにく 0.3 黄 ごま油 0.7 黄 砂糖 2.6 黄 料理酒 1.6 黄 こい口しょうゆ 3.3 黄 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 黄 塩 0.1 黄 こい口しょうゆ 3.3	赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 26 赤 にんにく 0.3 黄 ごま油 0.7 黄 砂糖 2.6 黄 料理酒 1.6 黄 こい口しょうゆ 3.3 黄 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 黄 塩 0.1 黄 こい口しょうゆ 3.3	赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 26 赤 にんにく 0.3 黄 ごま油 0.7 黄 砂糖 2.6 黄 料理酒 1.6 黄 こい口しょうゆ 3.3 黄 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 黄 塩 0.1 黄 こい口しょうゆ 3.3
29日(火)	⑨焼きししゃも にゅうめん きんぴらごぼう	赤 ししゃも 30 赤 料理酒 0.9 赤 鶏肉(小) 13 黄 料理酒 0.4 黄 手延べそうめん 20 赤 うすあげ 7 赤 はくさい 39 緑 たまねぎ 33 緑 青ねぎ 7 緑 生しいたけ 13 黄 塩 0.5	赤 ししゃも 30 赤 料理酒 0.9 赤 鶏肉(小) 13 黄 料理酒 0.4 黄 手延べそうめん 20 赤 うすあげ 7 赤 はくさい 39 緑 たまねぎ 33 緑 青ねぎ 7 緑 生しいたけ 13 黄 塩 0.5	赤 ししゃも 30 赤 料理酒 0.9 赤 鶏肉(小) 13 黄 料理酒 0.4 黄 手延べそうめん 20 赤 うすあげ 7 赤 はくさい 39 緑 たまねぎ 33 緑 青ねぎ 7 緑 生しいたけ 13 黄 塩 0.5	赤 ししゃも 30 赤 料理酒 0.9 赤 鶏肉(小) 13 黄 料理酒 0.4 黄 手延べそうめん 20 赤 うすあげ 7 赤 はくさい 39 緑 たまねぎ 33 緑 青ねぎ 7 緑 生しいたけ 13 黄 塩 0.5
30日(水)	⑥たこボール スープ煮 だいこんのピクルス ヨーグルト	赤 たこ(スライス小) 10 赤 とうふ(パック入り) 20 黄 でんぷん 2 黄 小麦粉(薄力) 2 赤 かつおぶし(粉末) 0.2 赤 青のり 0.1 黄 塩 0.1 黄 油(菜種) 28 黄 砂糖 0.1 黄 トンカツソース 1.4 赤 ウスターソース 0.6 赤 鶏肉(小) 39 黄 料理用ワイン(白) 1.2 黄 ジャガイモ 39 緑 キャベツ 46	赤 たこ(スライス小) 10 赤 とうふ(パック入り) 20 黄 でんぷん 2 黄 小麦粉(薄力) 2 赤 かつおぶし(粉末) 0.2 赤 青のり 0.1 黄 塩 0.1 黄 油(菜種) 28 黄 砂糖 0.1 黄 トンカツソース 1.4 赤 ウスターソース 0.6 赤 鶏肉(小) 39 黄 料理用ワイン(白) 1.2 黄 ジャガイモ 39 緑 キャベツ 46	赤 たこ(スライス小) 10 赤 とうふ(パック入り) 20 黄 でんぷん 2 黄 小麦粉(薄力) 2 赤 かつおぶし(粉末) 0.2 赤 青のり 0.1 黄 塩 0.1 黄 油(菜種) 28 黄 砂糖 0.1 黄 トンカツソース 1.4 赤 ウスターソース 0.6 赤 鶏肉(小) 39 黄 料理用ワイン(白) 1.2 黄 ジャガイモ 39 緑 キャベツ 46	赤 たこ(スライス小) 10 赤 とうふ(パック入り) 20 黄 でんぷん 2 黄 小麦粉(薄力) 2 赤 かつおぶし(粉末) 0.2 赤 青のり 0.1 黄 塩 0.1 黄 油(菜種) 28 黄 砂糖 0.1 黄 トンカツソース 1.4 赤 ウスターソース 0.6 赤 鶏肉(小) 39 黄 料理用ワイン(白) 1.2 黄 ジャガイモ 39 緑 キャベツ 46

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 15g(エネルギー30kcal 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。

◆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。
★20番 平成27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。

平成28年11月分学校給食献立表(学校調理方式)11月1日(火)～11月30日(水) 20日間

1日(火)	④鶏肉と野菜のスープ煮 ほうれん草のグラタン りんご 鶏肉と野菜のスープ煮: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煮上がれば、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、最後に三度豆、パセリを加えて煮る。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。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、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903kcal たんぱく質36.2g 脂質29.4g	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 三度豆(冷) 13 緑 パセリ 0.7 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 (水) 5 (99)	黄 マカロニ(エルボ) 14 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 たまねぎ 60 緑 ほうれん草 30 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.06 クリーム 6 小麦粉(薄力) 5 牛乳 42 粉末チーズ 2 パン粉 2 りんご 69 *塩 1.5	14 細切り 2cm幅 1/4切り
2日(水)	⑨えびフライカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 豆こんぶ えびフライカレーライス: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℃)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。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、塩、ローレル、カレー味の素で味つけして煮こみ、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のサラダをのせ、えびフライを添える。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。コーンはゆです。または、各々の穴あきホテルパン(1枚にブロッコリーは35人分程度、コーンは430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、配食時に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。 エネルギー861kcal たんぱく質26.3g 脂質24.8g	赤 えびフライ(開き) 30 黄 油(菜種) 55 赤 牛肉 20 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.4 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.4 ローレル 0.01	緑 ブロッコリー 52 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 オリーブ油 0.4 豆こんぶ 6 *塩 0.5	30 (1尾) 一口大 (1袋)
4日(金)	⑩こまつなとじゃこのまぜご飯 豚肉とれんこんのごまみそ焼き すまし汁 こまつなとじゃこのまぜご飯:①こまつなとじゃこはゆです。こまつなは塩ゆです。②サラダ油を熱し、にんじんをいため。③いたまれば、こまつなとじゃこの順にいため、料理酒、塩、うす口しょうゆで味つけする。④A.③の具をご飯に混ぜ合わせる。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。(A:本校炊飯校、B:委託炊飯校)豚肉とれんこんのごまみそ焼き:①れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②練りごま、砂糖、こい口しょうゆ、赤みそを合わせ、豚肉とれんこんに下味をつける。③②の材料は網なしホテルパン(1枚に20人分程度)に入れ、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。すまし汁:①うすあげは熱湯をかけて油ぬきする。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、だいこん、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。 エネルギー713kcal たんぱく質30.8g 脂質19.4g	赤 ちりめんじゃこ 7 緑 こまつな 26 緑 にんじん 7 黄 サラダ油(綿実) 0.4 料理酒 0.7 塩 0.3 うす口しょうゆ 2 赤 豚肉 52 緑 れんこん 26 黄 練りごま 2.6 黄 砂糖 0.7 黄 こい口しょうゆ 2.6 赤 赤みそ 2.6	黄 いりごま(白) 1.3 赤 うすあげ 7 緑 はくさい 39 緑 だいこん 26 緑 たまねぎ 26 緑 みつば 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) *塩 0.5	7 たんざく たんざく たんざく 細切り 2cm幅 1/4切り
7日(月)	⑬カツ丼(卵) なめこのみそ汁 ミニフィッシュ カツ丼:①トンカツは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃)液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②1人52ml(なめこのみそ汁の一部を使用)のだしに、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、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、みつばを加えて煮、「卵除食」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、トンカツをのせる。なめこのみそ汁:①うすあげは熱湯をかけ油抜きする。なめこは水洗いする。②だしこんぶ、けずりぶしで1人221ml(52mlはカツ丼に使用)のだしをとり、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。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。 エネルギー932kcal たんぱく質34.4g 脂質32.3g	赤 ーロントカツ(肩ロース) 60 黄 油(菜種) 99 赤 鶏卵(液卵) 39 緑 たまねぎ 65 緑 にんじん 13 緑 みつば 7 黄 砂糖 0.7 みりん 0.7 塩 0.4 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 3.3	赤 (だし) (52) 赤 うすあげ 7 緑 はくさい 39 緑 青ねぎ 7 緑 なめこ(水煮) 13 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.9 赤 けずりぶし 3.3 (水) (169) 赤 ミニフィッシュ 5	2(コ) たんざく たんざく 小口切り 細切り 2cm幅 (1袋)
8日(火)	⑬きのこのクリームシチュー キャベツと三度豆のサラダ みかん きのこ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。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、鶏肉をいため。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人98ml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、エリンギ、しめじ、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれん草を加えて煮る。キャベツと三度豆のサラダ:①キャベツ、三度豆は各々塩ゆです。または、各々の穴あきホテルパン(1枚にキャベツは70人分程度、三度豆は150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。みかん:①みかんは1人1コずつである。 エネルギー795kcal たんぱく質32.9g 脂質25.3g	赤 鶏肉(小) 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 39 緑 ほうれん草 20 緑 にんじん 13 緑 エリンギ 20 緑 しめじ 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 1 こしょう(白) 0.04 小麦粉(薄力) 3.9 黄 サラダ油(綿実) 3.1	赤 牛乳 27 黄 クリーム 3.9 (水) (98) 緑 キャベツ 26 緑 三度豆(冷) 13 黄 砂糖 0.9 塩 0.3 ワインビネガー 0.4 うす口しょうゆ 0.4 サラダ油(綿実) 0.5 みかん 118 *塩 1.0	27 3.9 (98) 色紙 2cm幅 (1コ)

3都島区・大正区・西淀川区・住吉区

大阪市教育委員会事務局

9日(水)	⑪赤魚のしょうゆだれかけ みそ汁 おおさかしろなのごまあえ 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、1人1.2mlの水を合わせて煮、配食時に赤魚にかける。みそ汁:①さいともはさつとゆで、ぬめりをとる。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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172ml(3mlはおおさかしろなのごまあえに使用)のだしをとり、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさい、うすあげ、さ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、最後に白ねぎを加えて煮る。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。いりごまはいる。②すりごま、砂糖、うす口しょうゆ、1人3ml(みそ汁の一部を使用)のだしを合わせて煮、配食時におおさかしろなにかけ、いりごまをふり、あえる。 エネルギー722kcal たんぱく質29.5g 脂質14.6g	赤 赤魚 60 塩 0.2 料理酒 1.8 みりん 1.8 うす口しょうゆ 1.8 (水) (1.2)	緑 白ねぎ 13 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 緑 うす口しょうゆ 2 緑 だいこん 20 緑 ごぼう 13 緑 にんじん 13	(1切) たんざく たんざく 細切り たんざく ささがき 細切り
10日(木)	⑫千草焼き すまし汁 ツナと三度豆のそぼろ 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)②0.3gのサラダ油を熱し、鶏挽肉をいため。更にコーン、とうふの順にいため、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回量の液卵、1人3ml(すまし汁の一部を使用)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℃、25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)すまし汁:①さいともはさつとゆで、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、たまねぎ、はくさい、さいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。ツナと三度豆のそぼろ:①ツナは十分に油をきる。三度豆は塩ゆです。②サラダ油を熱し、ツナ、三度豆の順にいため。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。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー697kcal たんぱく質25.3g 脂質16.7g	赤 鶏卵(液卵) 20 赤 鶏挽肉 15 赤 どうふ(パック入り) 10 赤 コーン(冷) 3 緑 みつば 2 黄 サラダ油(綿実) 0.3 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)	緑 にんじん 3 緑 青ねぎ 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 2.6 (水) (169) 赤 ツナ(油漬缶詰) 20 緑 三度豆(冷) 7 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	20 さいの目 2cm幅 たんざく たんざく たんざく 細切り
11日(金)	⑬肉うどん あっさりきゅうり りんご 肉うどん:①牛肉は料理酒で下味をつける。うどんはかためにゆで、さつと水にさらす。②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいため、砂糖、こい口しょうゆで味つけする。③だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。④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、牛肉、青ねぎを加えて煮る。あっさりきゅうり:①きゅうりは塩ゆです。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、配食時に塩をふり、あえる。りんご:①りんごは1人1/4切ずつである。 エネルギー796kcal たんぱく質33.2g 脂質22.4g	赤 牛肉 52 料理酒 1.6 しょうが 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.1 黄 砂糖 0.7 黄 こい口しょうゆ 1.4 赤 かまぼこ 13 黄 うどん 20 緑 はくさい 46 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5	赤 塩 0.5 赤 うす口しょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 きゅうり 39 緑 塩 0.3 緑 りんご 69 *塩 1.0	52 みじん切り 小口切り 1/4切り
14日(月)	⑭チキントマトスパゲッティ 蒸しとうもろこし はっ酵乳 チキントマトスパゲッティ: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オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウインナーをいため。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいため。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、うす口しょうゆで味つけし、最後にバジルを加えていため。蒸しとうもろこし:①カットコーンは穴あきホテルパン(1枚に35コ程度)にならべ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。はっ酵乳:①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー754kcal たんぱく質31.6g 脂質23.6g	赤 鶏肉(小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 赤 ウインナー(カット) 26 黄 スパゲッティ 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 たまねぎ 52 緑 トマト(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 13 緑 にんにく 0.7	黄 バジル 0.01 黄 オリーブ油 0.7 塩 0.7 こしょう(粗挽) 0.04 うす口しょうゆ 3.9 緑 カットコーン(冷) 80 赤 はっ酵乳 70 *塩 1.0	26 0.8 26 39 1.2 細切り 13 細切り みじん切り
15日(火)	⑮豚肉とまいたけのいためもの つみれ汁 ういろ 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。更にキャベツ、まいたけの順にいため。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。ういろ: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	赤 豚肉 33 緑 キャベツ 33 緑 まいたけ 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 こい口しょうゆ 1.7 赤 いわしだんご 26 緑 しょうが 0.7 緑 料理酒 0.8 緑 だいこん 39 緑 ごぼう 13	緑 にんじん 13 緑 みつば 4 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) 黄 上新粉 10 黄 砂糖 5 (水) (20)	たんざく 一口大 たんざく たんざく ささがき