

平成29年2月分学校給食献立表(学校調理方式) 2月1日(水)~2月28日(火) 20日間

1日(水)	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。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。④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819kcal たんぱく質32.7g 脂質28.7g	赤 牛肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 たまねぎ 26 細切り グリーンピース(冷) 4 にんにく 0.7 みじん切り サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.07 りんごピューレ 7 デミグラスソース 5 ウスターソース 2 ケチャップ 1.3 (水) (4) ベーコン 6.5 小口切り スイートコーン(クリーム缶) 33	緑 はくさい 33 たんざく コーン(冷) 13 にんじん 13 細切り パセリ 0.7 みじん切り 塩 0.9 こしょう(白) 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 鶏卵(液卵) 14 かぼちゃ(ペースト) 14 牛乳 9 クリーム 4 砂糖 3	赤 牛肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 たまねぎ 26 細切り グリーンピース(冷) 4 にんにく 0.7 みじん切り サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.07 りんごピューレ 7 デミグラスソース 5 ウスターソース 2 ケチャップ 1.3 (水) (4) ベーコン 6.5 小口切り スイートコーン(クリーム缶) 33
2日(木)	②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、配膳時にいわしにかけ。含め煮:①さいともはさつとゆで、ぬめりをとる。れんこんはさつ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、鶏肉、にんじん、れんこん、だいこん、さいともの順に加えて煮る。③煮上がれば、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754kcal たんぱく質31.1g 脂質16.8g	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 鶏肉(小) 20 さいとも 39 一口大 だいこん 52 一口大 にんじん 26 一口大	緑 れんこん 26 一口大 三度豆(冷) 13 3cm幅 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 けずりぶし 1.2 (52) いり大豆 10 (1袋)	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 鶏肉(小) 20 さいとも 39 一口大 だいこん 52 一口大 にんじん 26 一口大
3日(金)	③豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん キャベツと三度豆のごまあえ 豚肉とごぼうの煮もの:①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②1人20ml(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。なにわうどん:①うどんはかためにゆで、さつと水にさらす。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202ml(13mlはうすあげに使用、20mlは豚肉とごぼうの煮ものに使用)のだしをとる。②1人13mlのだしに砂糖、みりん、こい口しょうゆで味つけし、うすあげを加えて煮含め。③1人169mlのだしを煮上げ、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。④とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。キャベツと三度豆のごまあえ:①いりごまはいる。②キャベツ、三度豆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枚にキャベツは45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。③練りごま、砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配膳時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。 エネルギー810kcal たんぱく質33.3g 脂質22.5g	赤 豚肉 39 料理酒 1.2 ごぼう 26 斜め切り にんじん 13 いちよう 砂糖 1.7 塩 0.2 こい口しょうゆ 2.6 (だし) (20) かまぼこ 7 うす切り うどん 26 うすあげ 7 1/16三角 砂糖 1.3 みりん 1.3 こい口しょうゆ 1.3 (だし) (13)	緑 青ねぎ 7 小口切り 塩 0.4 うす口しょうゆ 4.6 だしこんぶ 0.8 けずりぶし 3 (169) とろろこんぶ 1.4 (1袋) キャベツ 46 たんざく 三度豆(冷) 13 2cm幅 練りごま 0.9 砂糖 1 こい口しょうゆ 2.3 いりごま(白) 0.7 *塩 0.5	赤 豚肉 39 料理酒 1.2 ごぼう 26 斜め切り にんじん 13 いちよう 砂糖 1.7 塩 0.2 こい口しょうゆ 2.6 (だし) (20) かまぼこ 7 うす切り うどん 26 うすあげ 7 1/16三角 砂糖 1.3 みりん 1.3 こい口しょうゆ 1.3 (だし) (13)
6日(月)	⑦いかてんぷら スープ煮 あさりきゅうり 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て煮、最後に三度豆を加えて煮る。あさりきゅうり: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、焼き物機で蒸し、配膳時に塩をふり、あえる。 エネルギー814kcal たんぱく質29.4g 脂質32.0g	赤 いかにてんぷら(大) 50 (1コ) 油(菜種) 40 鶏肉(小) 13 じゃがいも 33 一口大 キャベツ 46 色紙 三度豆(冷) 13 2cm幅 にんじん 13 いちよう にんにく 0.7 みじん切り オリーブ油 0.4 塩 0.5	緑 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) きゅうり 39 輪切り 塩 0.2 *塩 0.5	赤 いかにてんぷら(大) 50 (1コ) 油(菜種) 40 鶏肉(小) 13 じゃがいも 33 一口大 キャベツ 46 色紙 三度豆(冷) 13 2cm幅 にんじん 13 いちよう にんにく 0.7 みじん切り オリーブ油 0.4 塩 0.5
7日(火)	⑧鶏肉のゆず塩焼き みそ汁 切り干しだいこんのいため煮 鶏肉のゆず塩焼き:①鶏肉は塩、ゆずで下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン(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230℃、15分間、焼き物機で焼く。みそ汁:①わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人195ml(26mlは切り干しだいこんのいため煮に使用)のだしをとり、たまねぎ、はくさい、じゃが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、最後にわかめ、青ねぎを加えて煮る。切り干しだいこんのいため煮:①豚肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切り干しだいこんは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。②サラダ油を熱し、豚肉をいため。さらに、にんじん、切り干しだいこん、うすあげの順にいため、1人26ml(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、みりん、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含め。(火をきってしばらく味を含ませる) エネルギー758kcal たんぱく質32.4g 脂質16.8g	赤 鶏肉(もも皮無大) 52 塩 0.5 ゆず(果汁) 0.7 じゃがいも 26 ひょうし木 たまねぎ 39 細切り はくさい 33 たんざく 青ねぎ 7 小口切り 乾燥わかめ 0.7 赤みそ 13 白みそ 5 だしこんぶ 0.8 けずりぶし 2.9	赤 豚肉 20 料理酒 0.7 うすあげ 7 たんざく にんじん 7 細切り 切り干しだいこん 4 荒切り サラダ油(綿実) 0.7 砂糖 1.3 みりん 0.7 うす口しょうゆ 1.9 こい口しょうゆ 1.9 (だし) (26)	赤 鶏肉(もも皮無大) 52 塩 0.5 ゆず(果汁) 0.7 じゃがいも 26 ひょうし木 たまねぎ 39 細切り はくさい 33 たんざく 青ねぎ 7 小口切り 乾燥わかめ 0.7 赤みそ 13 白みそ 5 だしこんぶ 0.8 けずりぶし 2.9

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

8日(水)	③チャンポン ピリ辛あえ いよかん いり黒豆 チャンポン:①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、さつと水にさらす。②1人157mlの湯、豚骨スープを煮上げ、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、中華めんを加え、水どきでんぷん(1人4mlの水でとく)でとろみをつけ、いかを加えて煮、最後ににらを加えて煮る。ピリ辛あえ:①きゅうり、だいこ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枚にきゅうりは65人分程度、だいこんは120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、火を止めラー油を加え、配膳時に①の材料にかけ、あえる。いよかん:①いよかんは1人1/2切ずつである。いり黒豆:①いり黒豆は1人1袋ずつである。 エネルギー784kcal たんぱく質35.3g 脂質19.4g	赤 いかに(たんざく) 20 料理酒 0.7 焼き豚 33 たんざく 中華めん(棒めん) 20 はくさい 39 たんざく もやし(細) 20 荒切り にんじん 13 細切り にら 7 2cm幅 塩 0.9 こしょう 0.04 こい口しょうゆ 1.3 中華スープの素 0.1 豚骨スープ 8	黄 でんぷん (水) (157) きゅうり 26 輪切り だいこん 26 いちよう 砂糖 1.3 塩 0.1 酢 1 うす口しょうゆ 0.9 ラー油 0.03 いよかん 125 1/2切り いり黒豆 5 (1袋) *塩 0.5	赤 いかに(たんざく) 20 料理酒 0.7 焼き豚 33 たんざく 中華めん(棒めん) 20 はくさい 39 たんざく もやし(細) 20 荒切り にんじん 13 細切り にら 7 2cm幅 塩 0.9 こしょう 0.04 こい口しょうゆ 1.3 中華スープの素 0.1 豚骨スープ 8
9日(木)	④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 はっ酵乳 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、配膳時に赤魚にかける。うすくず汁: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、はくさい、さいと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、水どきでんぷん(1人5.2mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にみづばを加えて煮る。高野どうふのいり煮:①ひじきはたつ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。更ににんじん、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。はっ酵乳:①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー775kcal たんぱく質35.7g 脂質15.8g	赤 赤魚 60 (1切) 塩 0.4 レモン 4 料理酒 2 みりん 0.3 うす口しょうゆ 0.8 鶏肉(極小) 7 さいとも 26 半月 はくさい 46 たんざく だいこん 39 たんざく みづば 4 2cm幅 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.8	赤 けずりぶし 3.1 でんぷん (水) (164) 豚挽肉 13 高野どうふ(粉末) 8 にんじん 7 細切り グリーンピース(冷) 4 ひじき 0.7 サラダ油(綿実) 0.1 砂糖 1.2 塩 0.1 うす口しょうゆ 2.9 (だし) (39) はっ酵乳 70 (1本)	赤 赤魚 60 (1切) 塩 0.4 レモン 4 料理酒 2 みりん 0.3 うす口しょうゆ 0.8 鶏肉(極小) 7 さいとも 26 半月 はくさい 46 たんざく だいこん 39 たんざく みづば 4 2cm幅 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.8
10日(金)	⑤鶏ごぼうご飯 みそ汁 焼きれんこん はっ酵乳 鶏ごぼうご飯:①鶏挽肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにやくはゆでる。ごぼうはさつ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、更ににんじん、ごぼう、つきこんにやくの順にいため、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。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: 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、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、ちくわ、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。焼きれんこん:①れんこんはさつ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。はっ酵乳:①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー752kcal たんぱく質30.2g 脂質15.7g	赤 鶏挽肉 33 しょうが 1.3 つきこんにやく 7 荒切り ごぼう 20 ささがき にんじん 13 細切り グリーンピース(冷) 7 サラダ油(綿実) 0.7 料理酒 1.3 砂糖 1.6 塩 0.1 こい口しょうゆ 3.4 (だし) (7) 豚肉 13	赤 ちくわ 7 小口切り たまねぎ 33 細切り もやし(細) 13 荒切り 青ねぎ 7 小口切り 赤みそ 13 白みそ 5 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.6 (水) (169) れんこん 46 いちよう 塩 0.2 サラダ油(綿実) 0.5 はっ酵乳 70 (1本)	赤 鶏挽肉 33 しょうが 1.3 つきこんにやく 7 荒切り ごぼう 20 ささがき にんじん 13 細切り グリーンピース(冷) 7 サラダ油(綿実) 0.7 料理酒 1.3 砂糖 1.6 塩 0.1 こい口しょうゆ 3.4 (だし) (7) 豚肉 13
13日(月)	⑩◆シーフードカレーライス(えび) グリーンサラダ バインアップル(缶) シーフードカレーライス:①いか、えびは各々ゆで(同じ釜でゆでる場合は、いか、えびの順にゆでる)、ワインで下味をつける。②ベーコンはからいりし、サラダ油を加え、セロリーを香りよくいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、1人111mlの湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、いかを加え、こい口しょうゆ、ローレル、カレーウの素、トマトピューレ、ウスターソースで味つけして煮こみ、グリーンピースを加えて煮、「えび除去食」の分をとる。最後にえびを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。グリーンサラダ: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(キャベツは1枚に65人分程度、きゅうりは1枚に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、配膳時に①の材料にかけ、あえる。バインアップル(缶):①バインアップルは1人1切ずつである。 エネルギー817kcal たんぱく質26.6g 脂質18.4g	赤 いかに(かのこ) 26 料理用ワイン(白) 0.8 えび(小) 20 料理用ワイン(白) 0.7 ベーコン 7 小口切り じゃがいも 52 角切り たまねぎ 52 大切り にんじん 20 角切り グリーンピース(冷) 7 セロリー 4 小口切り サラダ油(綿実) 0.4 こしょう 0.01 ローレル 0.01	赤 カレーウの素 16 トマトピューレ 7 ウスターソース 1.3 (水) (111) キャベツ 26 たんざく きゅうり 26 輪切り 砂糖 1 塩 0.3 ワインビネガー 1 サラダ油(綿実) 0.4 バインアップル(缶) 42 (1切) *塩 0.5	赤 いかに(かのこ) 26 料理用ワイン(白) 0.8 えび(小) 20 料理用ワイン(白) 0.7 ベーコン 7 小口切り じゃがいも 52 角切り たまねぎ 52 大切り にんじん 20 角切り グリーンピース(冷) 7 セロリー 4 小口切り サラダ油(綿実) 0.4 こしょう 0.01 ローレル 0.01
14日(火)	⑥押し麦のグラタン スープ デコボン 押し麦のグラタン:①鶏肉はワインで下味をつける。バターは湯せんでとくす。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにかき回す。②サラダ油を熱し、鶏肉をいため。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:①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじん、だいこん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、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。デコボン:①デコボンは1/4切ずつである。 エネルギー874kcal たんぱく質36.1g 脂質26.3g	赤 鶏肉(小) 40 料理用ワイン(白) 1.2 押し麦 20 たまねぎ 40 細切り マッシュルーム(水煮) 10 サラダ油(綿実) 1 塩 0.8 こしょう 0.06 バター 3 小麦粉(薄力) 5 牛乳 42 粉末チーズ 2.6 パン粉 0.6 (水) (26)	赤 ウインナー(カット) 13 じゃがいも 33 ひょうし木 キャベツ 46 たんざく だいこん 40 たんざく にんじん 13 細切り むき枝豆(冷) 7 塩 0.9 こしょう 0.03 ローレル 0.04 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) デコボン 62 1/4切り	赤 鶏肉(小) 40 料理用ワイン(白) 1.2 押し麦 20 たまねぎ 40 細切り マッシュルーム(水煮) 10 サラダ油(綿実) 1 塩 0.8 こしょう 0.06 バター 3 小麦粉(薄力) 5 牛乳 42 粉末チーズ 2.6 パン粉 0.6 (水) (26)

3都島区・大正区・西淀川区・住吉区

15日(水)	⑬あげどりのねぎだれかけ あつあげとはくさいの中華煮 焼きのり	赤	鶏肉(もも皮無大)	52	緑	はくさい	52	大切り
		緑	料理酒	1.6	緑	たまねぎ	39	大切り
米飯・牛乳	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、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。③白ねぎ、砂糖、酢、こい口しょうゆ、1人2.6mlの湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に鶏肉にかける。あつあげとはくさいの中華煮:①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②サラダ油を熱し、にんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、1人49mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、水どきでんぷん(1人2.6mlの水でとく)でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。焼きのり:①焼きのりは1人1袋ずつである。	黄	しょうが	0.7	緑	にんじん	20	いちよう
		黄	でんぷん	10	黄	にら	7	2cm幅
		黄	油(菜種)	55	黄	サラダ油(綿実)	0.7	
		緑	白ねぎ	7	黄	塩	0.5	
		黄	砂糖	1.3	黄	こしょう	0.03	
		黄	酢	2	黄	こい口しょうゆ	4.6	
		黄	こい口しょうゆ	2	黄	中華スープの素	0.3	
		黄	(水)	(2.6)	黄	でんぷん	1.3	
		黄	ごま油	0.4	黄	(水)	(49)	
		赤	あつあげ(冷)	39	赤	焼きのり	1.25	(1袋)
16日(木)	⑭ミートボールのケチャップ煮 ツナと野菜のソテー 焼きじゃが ヨーグルト	赤	肉だんご(蒸)	52	赤	ツナ(油漬缶フレーク)	20	
		緑	たまねぎ	39	緑	キャベツ	33	たんざく
パン・牛乳	ミートボールのケチャップ煮:①サラダ油を熱し、にんじん、たまねぎの順にいため、1人99mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、肉だんご、しめじを加え、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、ローレルで味つけて煮、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、コーン、ピーマン、キャベツ、ツナの順にいため。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。焼きじゃが:①じゃがいもは塩、オリーブ油で下味をつける。②じゃがいもは網なしホテルパン(1枚に50人分程度)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。ヨーグルト:①ヨーグルトは1人1コずつである。	緑	にんじん	20	緑	コーン(冷)	7	
		緑	むき枝豆(冷)	6.5	緑	ピーマン	7	細切り
		緑	しめじ	13	緑	サラダ油(綿実)	0.3	
		黄	サラダ油(綿実)	0.7	黄	塩	0.3	
		黄	ケチャップ	8	黄	こしょう	0.01	
		黄	砂糖	0.5	黄	じゃがいも	46	半月
		黄	塩	0.5	黄	塩	0.2	
		黄	こしょう	0.04	黄	オリーブ油	0.4	
		黄	ローレル	0.04	赤	ヨーグルト	108	(1コ)
		黄	チキンスープ	5	赤	(水)	(65)	
17日(金)	⑮はくさいの甘酢づけ 大福豆の煮もの	赤	鶏肉(小)	26	緑	はくさい	52	たんざく
		赤	うずら卵(水煮)	22	黄	砂糖	1.3	
米飯・牛乳	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65ml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、あつあげ、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含める。はくさいの甘酢づけ:①はくさいは塩ゆでするか、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、10分間、焼き物機で煮る。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、熱いうちにはくさいを加えてつけ、十分味を含ませる。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)	黄	ちくわ	20	黄	塩	0.3	
		黄	じゃがいも	40	黄	酢	1.3	
		赤	こんにゃく(カット)	26	赤	大福豆	8	
		赤	あつあげ(冷)	26	黄	砂糖	2.1	
		緑	だいこん	40	黄	塩	0.1	
		緑	にんじん	13	黄	うす口しょうゆ	0.4	
		黄	砂糖	1.3	黄	A(水)	(33)	
		黄	みりん	1.3	黄	B(水)	(20)	
		黄	塩	0.4	黄	*塩	0.5	
		黄	うす口しょうゆ	3.9				
		黄	こい口しょうゆ	3.9				
		赤	けずりぶし	1.5				
20日(月)	⑯さんまの塩焼き 鶏肉と野菜の煮もの おおさかしろなのおひたし	赤	さんま(骨付き)	60	塩	0.1		
		赤	料理酒	1.8	黄	うす口しょうゆ	3.3	
米飯・牛乳	さんまの塩焼き:①さんまは料理酒、0.3gの塩で下味をつける。②①のさんまに0.3gの塩をふり、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。鶏肉と野菜の煮もの:①つなこんにゃくはゆでる。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けずりぶしで1人55ml(3mlはおおさかしろなのおひたしに使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、ごぼう、つなこんにゃく、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけて煮含め、最後にむき枝豆を加えて煮る。おおさかしろなのおひたし:①おおさかしろな、はくさいは各々塩ゆでする。②砂糖、うす口しょうゆ、1人3ml(鶏肉と野菜の煮ものの一部を使用)のだしを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	黄	塩	0.6	黄	こい口しょうゆ	2.6	
		赤	鶏肉(極小)	7	赤	けずりぶし	1.3	
		赤	つなこんにゃく	26	赤	(水)	(52)	
		赤	うすあげ	7	緑	おおさかしろな	39	2cm幅
		緑	だいこん	39	緑	はくさい	13	たんざく
		緑	ごぼう	26	黄	砂糖	0.4	
		緑	にんじん	20	黄	うす口しょうゆ	2.3	
		緑	むき枝豆(冷)	7	黄	(だし)	(3)	
		黄	砂糖	1.3	黄	*塩	0.5	
21日(火)	⑰◆すき焼き煮(ふ) ブロッコリーのしょうがづけ ツナ葉いため	赤	牛肉	39	緑	ブロッコリー	52	一口大
		黄	ふ(圧縮)	4	緑	しょうが	0.4	
米飯・牛乳	すき焼き煮:①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、料理酒をふり、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけする。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煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。ブロッコリーのしょうがづけ:①ブロッコリーは塩ゆでするか、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、10分間、焼き物機で煮る。②しょうが汁、砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにブロッコリーを加えてつけ、十分味を含ませる。ツナ葉いため: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	とうふ(パック入り)	26	黄	砂糖	0.9	
		赤	はくさい	65	黄	こい口しょうゆ	1.3	
		緑	白ねぎ	20	赤	ツナ(油漬缶フレーク)	20	
		緑	えのきたけ	13	緑	だいこん葉(乾)	1.3	
		黄	サラダ油(綿実)	0.7	黄	サラダ油(綿実)	0.4	
		黄	料理酒	0.7	黄	料理酒	1	
		黄	砂糖	2.6	黄	うす口しょうゆ	0.91	
		黄	みりん	1.3	黄	こい口しょうゆ	0.7	
		黄	塩	0.1	黄	(水)	(1.3)	
		黄	こい口しょうゆ	6.5	黄	*塩	0.5	

大阪市教育委員会事務局

22日(水)	⑥ほうれん草のクリームシチュー キャベツのサラダ いちご アーモンドフィッシュ	赤	鶏肉(小)	46	黄	クリーム	3.9		
	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103ml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ぼす。(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、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枚にキャベツは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。いちご:①いちごは1人3コずつである。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。	黄	じゃがいも	59	大切り	緑	キャベツ	39	たんざく
パン・牛乳		緑	たまねぎ	39	大切り	黄	砂糖	1	
		緑	ほうれん草	20	2cm幅		塩	0.1	
		緑	にんじん	13	一口大		りんご酢	0.4	
			塩	0.9			うす口しょうゆ	1	
			こしょう(白)	0.04		黄	サラダ油(綿実)	0.4	
		黄	サラダ油(綿実)	0.7		緑	いちご	39	(3コ)
		黄	小麦粉(薄力)	3.9		赤	アーモンドフィッシュ	5	(1袋)
		黄	サラダ油(綿実)	3.1			*塩	1.0	
		赤	牛乳	27					
23日(木)	⑦きびなごてんぷら 一口がんもだいいんの煮もの プチマト	赤	きびなごてんぷら	42			塩	0.1	
	きびなごてんぷら:①きびなご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℃)一口がんもだいいんの煮もの:①鶏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。こんにゃくにゃくはゆでる。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、だいいん、こんにゃくの順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、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。プチマト:①プチマトは1人4コずつである。	黄	油(菜種)	32			うす口しょうゆ	2.6	
米飯・牛乳		赤	鶏肉(小)	13		赤	こい口しょうゆ	3.3	
		赤	料理酒	0.4			けずりぶし	0.9	
		赤	一口がんも	26			(水)	(39)	
			こんにゃく(カット)	26		緑	プチマト	60	(4コ)
		緑	だいいん	52	いちよう				
		緑	にんじん	20	いちよう				
		緑	三度豆(冷)	13	2cm幅				
		黄	砂糖	1					
24日(金)	⑧中華おこわ 鶏肉とあつあげのうま煮 きゅうりとコーンの甘酢あえ	赤	焼き豚	8	細切り	緑	三度豆(冷)	13	2cm幅
	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。ぐ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、ぐり、しいたけをミニバット(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250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。鶏肉とあつあげのうま煮:①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、にんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、1人62mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加えて煮、塩、こしょう、こい口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、三度豆を加えて煮、最後に、水どきでんぷん(1人2.6mlの水でとく)でとろみをつける。きゅうりとコーンの甘酢あえ:①きゅうりは塩ゆでする。コーンはゆでる。②砂糖、塩、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。	黄	もち米	20		緑	しょうが	0.7	みじん切り
パン・牛乳		黄	ぐり(水煮缶)	10		黄	サラダ油(綿実)	0.7	
		緑	しいたけ	0.3	荒みじん		塩	0.3	
			料理酒	0.5			こしょう	0.03	
			塩	0.2			こい口しょうゆ	4	
			こしょう	0.01			中華スープの素	0.4	
			こい口しょうゆ	1		黄	でんぷん	1.3	
		黄	チキンスープ	2			(水)	(62)	
			ごま油	0.3		緑	きゅうり	39	輪切り
			(水)	(20)		緑	コーン(冷)	7	
		赤	鶏肉(小)	39		黄	砂糖	1.2	
		赤	あつあげ(冷)	39			塩	0.2	
		緑	たまねぎ	26	大切り		酢	1.6	
		緑	たけのこ(缶)	20	たんざく		うす口しょうゆ	0.7	
		緑	にんじん	20	いちよう		*塩	0.5	
27日(月)	⑨ハヤシライス カリフラワーとコーンのピクルス みかん(缶)	赤	牛肉	52			トンカツソース	3.9	
	ハヤシライス:①小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、セロリーを香りよくいため、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分位からいります。火を止めて、サラダ油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいためて、ルウをつくる。④A. Bい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ぼす。(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、ローレル、塩、こしょう、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。カリフラワーとコーンのピクルス: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。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン(1枚に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、熱いうちに①の材料を加えてつけ、十分味を含ませる。みかん(缶):①みかんは1人1/30缶ずつである。	黄	じゃがいも	52	角切り	黄	ウスターソース	3.9	
米飯・牛乳		緑	たまねぎ	52	大切り	黄	小麦粉(薄力)	9.1	
		緑	にんじん	20	いちよう	黄	サラダ油(綿実)	7.3	
		緑	グリーンピース(冷)	7			(水)	(117)	
		緑	セロリー	4	小口切り	緑	カリフラワー	65	一口大
		黄	サラダ油(綿実)	0.7		緑	コーン(冷)	7	
			トマトピューレ	5.2		黄	砂糖	1	
			ケチャップ	10.4			塩	0.2	
			ローレル	0.03			ワインビネガー	1	
			塩	0.9			うす口しょうゆ	0.3	
			こしょう	0.04		緑	みかん(缶)	100	
			デミグラスソース	5.2			*酢	0.5	
28日(火)	⑩まぐろのしょうゆマヨネーズ焼き とうふのみそ汁 茎わかめのつくだ煮	赤	まぐろ(角)	52		赤	赤みそ	13	
	まぐろのしょうゆマヨネーズ焼き:①まぐろ、白ねぎは塩、こい口しょうゆ、マヨネーズで下味をつける。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。とうふのみそ汁: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1人182ml(13mlは茎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、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。茎わかめのつくだ煮:①茎わかめはよく洗う。②1人13ml(とうふのみそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、茎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、十分に煮つめる。	緑	白ねぎ	20	小口切り	赤	白みそ	5	
米飯・牛乳			塩	0.1		赤	だしこんぶ	0.7	
			こい口しょうゆ	2		赤	けずりぶし	2.7	
		黄	マヨネーズ	7.8			(水)	(169)	
		赤	とうふ(冷)	20		赤	茎わかめ(冷)	13	
		赤	うすあげ	7	たんざく	黄	砂糖	0.7	
		緑	キャベツ	39	たんざく		みりん	2.6	
		緑	たまねぎ	33	細切り		こい口しょうゆ	2.6	
		緑	にんじん	13	細切り		(だし)	(13)	
		緑	みつば	7	2cm幅				
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:りんごジャム 15g(エネルギー32kcal たんぱく質- 脂質-) 1回									
黄:バター(キューブ) 5g(エネルギー37kcal たんぱく質- 脂質4.1g) 1回									
※添加物がつく日は、各学校によって異なります。									