

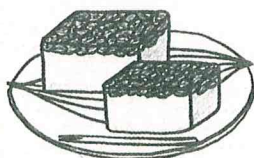
平成29年6月分学校給食献立表(学校調理方式) 6月1日(木)~6月30日(金) 22日間 3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

1日(木)	⑤鶏肉と野菜のスープ煮、カレーソーテ、ミックスフルーツのクラフティ 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、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが柔らかくなれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[カレーソーテ] ①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つける。[ミックスフルーツのクラフティ] ①ミックスフルーツは液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。鶏卵は別割りにし、ときはぐす。(割卵後、すみやかに加熱調理する) ②焼き物機に入れる1回量のと き卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、ミックスフルーツの順に加えて混ぜる。③ミニバット(1クラスの数分、ふたなし)にコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。(鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) エネルギー 778kcal たんぱく質 33.3g 脂質 22.0g	⑤赤(鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 黄じゃがいも 39 一口大 緑たまねぎ 39 大切り 緑キャベツ 39 色紙 緑にんじん 20 いちよう 緑グリーンピース(冷) 7 塩 0.3 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2 チキンスープ 5 (水) (99) 赤豚肉 13	緑もやし(細) 26 荒切り 緑ピーマン 7 細切り 黄サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 カレー粉 0.3 緑ミックスフルーツ(缶) 46 黄小麦粉(薄力) 4 赤鶏卵 4 黄クリーム 8 黄砂糖 2 黄コーンフレーク 3
2日(金)	⑭豚肉と野菜のいためもの、◆かきたま汁(卵)、あつあげのみそだれかけ 豚肉と野菜のいためもの ①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。[かきたま汁] ①液卵は流水解凍し、水きりでんぼ(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) ②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、オクラを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[あつあげのみそだれかけ] ①あつあげ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200℃、8分間、焼き物機で焼く。②赤みそ、砂糖、こい口しょうゆ、1人2.6mlの水を合わせて煮、配付時にあつあげにかける。 エネルギー 762kcal たんぱく質 30.6g 脂質 21.0g	⑭赤(豚肉 39 しょうが 0.7 緑キャベツ 39 たんざく 緑ピーマン 13 細切り 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こい口しょうゆ 1.6 赤鶏卵(液卵) 26 黄でんぼ 0.3 緑たまねぎ 39 細切り 緑オクラ 13 小口切り	緑えのきたけ 13 3cm幅 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) 赤あつあげ(冷) 46 赤赤みそ 2.6 黄砂糖 2.3 こい口しょうゆ 0.4 (水) (2.6)
5日(月)	⑦えびのチリソース、中華スープ、ヨーグルト えびのチリソース ①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でんぼをまぶし、熱した油であげる。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、トウモロコシを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆ、ケチャップで味つけし、最後にえびを加えていためる。 中華スープ ①チンゲンサイはゆでる。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。 ②1人152ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯、豚骨スープを煮上げ、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にチンゲンサイを加えて煮る。[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 867kcal たんぱく質 37.9g 脂質 26.8g	⑦赤(えび(小) 60 塩 0.1 こしょう 0.02 料理酒 1.8 黄でんぼ 9 黄油(菜種) 63 緑たまねぎ 38 細切り 緑しょうが 0.6 みじん切り 緑にんにく 0.5 黄サラダ油(綿実) 0.5 トウモロコシ 0.2 黄砂糖 0.5 こい口しょうゆ 1.2 ケチャップ 7.5	赤焼き豚 7 細切り 緑キャベツ 33 たんざく 緑チンゲンサイ 26 たんざく 緑たけのこ(缶) 13 細切り 緑にんじん 13 細切り 緑もやし(細) 13 荒切り 緑しいたけ 0.7 細切り 塩 0.7 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.6 豚骨スープ 17 (水) (152) 赤ヨーグルト108(1コ)
6日(火)	⑰豚肉の梅風味焼き、すまし汁、切り干しだいこんのいため煮 豚肉の梅風味焼き ①豚肉、ピーマンは砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、梅肉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220℃、15分間、焼き物機で焼く。 すまし汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人199ml(30ml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、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がった後、かまぼこを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。[切り干しだいこんのいため煮] ①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に洗い洗した後、ぬるま湯につけてもどす。②サラダ油を熱し、にんじん、切り干しだいこん、うすあげの順にいため、1人30ml(すまし汁の一部を使用)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る。(火をきってしばらく味を含ませる) エネルギー 716kcal たんぱく質 28.6g 脂質 16.5g	⑰赤(豚肉 52 ピーマン 13 細切り 黄砂糖 0.7 料理酒 0.7 こい口しょうゆ 2.2 緑梅肉 2 赤かまぼこ 13 うす切り 緑キャベツ 46 たんざく 緑たまねぎ 27 細切り 緑オクラ 7 小口切り 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 (水) (169) 赤うすあげ 5 たんざく 緑切り干しだいこん 5 荒切り 緑にんじん 5 細切り 黄サラダ油(綿実) 0.5 黄砂糖 1 黄みりん 0.5 うす口しょうゆ 2 こい口しょうゆ 1.5 (だし) (30)
7日(水)	⑪◆すき焼き煮(ふ)、三度豆のごま酢あえ、焼きかぼちゃの甘みつけ 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。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。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。更にたまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、あつあげを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。[三度豆のごま酢あえ] ①三度豆は塩ゆでする。いりごまはいる。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配付時に三度豆にかけ、いりごまをふり、あえる。[焼きかぼちゃの甘みつけ] ①かぼちゃは網なしホテルパン(1枚に45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℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こい口しょうゆ、1人2.6mlの水を合わせて煮、配付時にかぼちゃにかける。 エネルギー 804kcal たんぱく質 29.5g 脂質 19.8g	⑪赤(牛肉 52 料理酒 1.6 黄ふ(圧縮) 4 糸こんにゃく 20 荒切り 赤あつあげ(冷) 26 緑たまねぎ 52 大切り 緑えのきたけ 13 3cm幅 黄サラダ油(綿実) 0.7 黄砂糖 1.8 黄みりん 1.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 6.5	緑三度豆 33 2cm幅 黄砂糖 1 塩 0.1 酢 1.3 うす口しょうゆ 0.9 黄いりごま(白) 0.7 緑かぼちゃ 46 大切り 黄砂糖 3.9 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.1 (水) (2.6) *塩 0.5
8日(木)	④カレドリア、キャベツのスープ、白桃(缶) カレドリア ①鶏肉はワインで下味をつける。米は湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリーンピース、1人10mlの湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけする。④煮上がれば、カレールウの素(1人5mlのぬるま湯でとく)で味つけし、クリームを加え、ミニバット(1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℃、25分間、焼き物機で焼く。[キャベツのスープ] ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけして煮、最後にパセリを加えて煮る。[白桃(缶)] ①白桃は1人1/30缶ずつである。 エネルギー 772kcal たんぱく質 31.6g 脂質 21.0g	④赤(鶏肉(小) 25 料理用ワイン(白) 0.8 黄精白米(無洗米) 10 緑たまねぎ 30 細切り 緑グリーンピース(冷) 5 黄サラダ油(綿実) 1 塩 0.1 こしょう 0.02 カレールウの素 3 (水) (5) 黄クリーム 2 赤粉末チーズ 1 黄パン粉 0.5	赤豚肉 20 黄じゃがいも 26 ひょうろく 緑キャベツ 52 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 0.7 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.6 チキンスープ 17 (水) (152) 緑白桃(カット缶) 100

大阪市教育委員会事務局

9日(金)	米飯・牛乳	②いわしてんぶら、みそ汁、豚肉と三度豆のいためもの いわしてんぶら ①いわしてんぶらは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。 (油の温度は170℃) みそ汁 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、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、 とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。 豚肉と三度豆のいためもの ①三度豆は塩ゆでするか、または、穴あきホテル パン(1枚に60人分程度)に入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。 ②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更に三度豆をいためる。③いたまれば、 塩、こい口しょうゆで味つけする。 エネルギー 836kcal たんぱく質 27.7g 脂質 27.4g	②② いわしてんぶら 49 黄 油 (菜種) 35 赤 と う ふ (冷) 20 緑 キ ャ ベ ツ 33 たんざく 緑 た ま ね ぎ 26 細 切 り 緑 に ん じ ん 13 細 切 り 緑 え の き た け 13 3cm 幅 赤 赤 み そ 13 赤 白 み そ 5.2	赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 赤 豚 肉 20 緑 三 度 豆 33 3cm 幅 黄 サラダ油(綿実) 0.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.8 * 塩 0.5
		⑨鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、キャベツの赤じそあえ 鶏肉の甘辛焼き ①鶏肉、たまねぎは料理酒、砂糖、みりん、こい口しょう ゆで下味をつける。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うすあけは熱湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、うすあけ、 じゃがいも順に加えて煮る。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、最後にわかめを加えて煮る。 キャベツの赤じそあえ ①キャベツは塩ゆでするか、または、砂糖、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 734kcal たんぱく質 31.7g 脂質 13.8g	⑨ 赤 鶏 肉 (大) 59 緑 た ま ね ぎ 26 細 切 り 料 理 酒 1.8 黄 砂 糖 2 み り ん 2 こい口しょうゆ 5.2 赤 う す あ げ 7 たんざく 黄 じゃがいも 33 ひょうし木 緑 も や し (細) 20 荒 切 り 緑 に ん じ ん 13 細 切 り 緑 え の き た け 13 3cm 幅	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 2.5 (水) (169) 緑 キ ャ ベ ツ 46 色 紙 赤 赤じそ(塩漬乾) 0.3 黄 砂 糖 0.4 うす口しょうゆ 1 * 塩 0.5
12日(月)	米飯・牛乳	③かぼちゃのクリームシチュー、ミックス海そうのサラダ、オレンジ かぼちゃのクリームシチュー ①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふる う。②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼ ちゃ、1人97mlの湯を加えて煮る。③別釜にバターを温め、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煮上がれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで 味つけて煮こみ、むき枝豆を加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮る。 ミックス海そうのサラダ ①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。②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。③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、配缶時に海そう、 ②の材料にかけ、あえる。オレンジ ①オレンジは1人1/4切ずつである。 エネルギー 809kcal たんぱく質 34.0g 脂質 26.8g	③ 赤 鶏 肉 (小) 46 料 理 用 ワイン (白) 1.4 赤 ベーコン 7 小口切り 緑 か ぼ ち ゃ 52 大 切 り 緑 た ま ね ぎ 39 大 切 り 緑 む き 枝 豆 (冷) 7 緑 マッシュルーム(水煮) 13 塩 0.7 こしょう(白) 0.04 黄 小麦粉(薄力) 4 黄 バ タ ー 2 黄 サラダ油(綿実) 1.2 赤 牛 乳 27	黄 ク リ ー ム 7 (水) (97) 緑 キ ャ ベ ツ 26 たんざく 緑 き ゆ う り 26 輪 切 り 赤 ミックス海そう(冷) 4 黄 砂 糖 0.3 塩 0.1 酢 0.8 うす口しょうゆ 1.4 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 オ レ ン ジ 48.5 1/4 切 り * 塩 0.5
13日(火)	パン・牛乳	⑥豚肉のおろししょうゆかけ、みそ汁、野菜いため 豚肉のおろししょうゆかけ ①豚肉は料理酒、塩で下味をつける。だいこん おろしは流水解凍する。②豚肉は網なしホテルパン(1枚に25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。③だいこんおろし、みりん、こい口しょうゆ、ゆずを合わ せて煮、配缶時に豚肉にかける。みそ汁 ①三度豆はゆでる。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、たまねぎの順に加えて 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 に三度豆を加えて煮る。野菜いため 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、うす口しょうゆで味つけする。 エネルギー 777kcal たんぱく質 28.9g 脂質 22.7g	⑥ 赤 豚肉(肩ロース) 56 料 理 酒 1.7 塩 0.1 緑 だいこんおろし 14 み り ん 1.4 こい口しょうゆ 2.8 緑 ゆず(果汁) 1 赤 と う ふ (冷) 26 緑 た ま ね ぎ 33 細 切 り 緑 に ん じ ん 13 細 切 り 緑 三 度 豆 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 ツナ(油漬漬ルーク) 7 緑 キ ャ ベ ツ 33 たんざく 緑 ピー マ ン 13 細 切 り 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 こ しょう 0.01 うす口しょうゆ 0.7
14日(水)	米飯・牛乳	⑩チンジャオニューロウスー、ハムと野菜の中華スープ、きゅうりの辛みづけ チンジャオニューロウスー ①牛肉は料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。 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、牛肉をいた め。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい 口しょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水どきでんぶん(1人0.8ml の水でとく)でとろみをつける。ハムと野菜の中華スープ ①1人169mlの湯 を煮上げ、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、ハム、もやし、 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、最後ににらを加えて煮る。きゅうりの辛みづけ 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、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、 ラー油を加え、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。 エネルギー 724kcal たんぱく質 28.4g 脂質 18.5g	⑩ 赤 牛 肉 52 料 理 酒 1.6 こい口しょうゆ 1.6 緑 ピー マ ン 26 細 切 り 緑 たけのこ(缶) 13 細 切 り 緑 し ょ う 油 0.9 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂 糖 0.7 こい口しょうゆ 0.8 オイスターソース 1 黄 で ん ぶ ん 0.4 赤 ハ ム 13 細 切 り 緑 た ま ね ぎ 39 細 切 り 緑 も や し (細) 20 荒 切 り	緑 に ん じ ん 13 細 切 り 緑 に ん じ ん 7 1cm 幅 緑 え の き た け 13 3cm 幅 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 き ゆ う り 39 乱 切 り 黄 砂 糖 0.9 うす口しょうゆ 1.8 黄 ラ ー 油 0.01 * 塩 0.5
15日(木)	米飯・牛乳	⑫チンジャオニューロウスー、ハムと野菜の中華スープ、きゅうりの辛みづけ チンジャオニューロウスー ①牛肉は料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。 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、牛肉をいた め。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい 口しょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水どきでんぶん(1人0.8ml の水でとく)でとろみをつける。ハムと野菜の中華スープ ①1人169mlの湯 を煮上げ、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、ハム、もやし、 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、最後ににらを加えて煮る。きゅうりの辛みづけ 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、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、 ラー油を加え、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。 エネルギー 724kcal たんぱく質 28.4g 脂質 18.5g	⑫ 赤 牛 肉 52 料 理 酒 1.6 こい口しょうゆ 1.6 緑 ピー マ ン 26 細 切 り 緑 たけのこ(缶) 13 細 切 り 緑 し ょ う 油 0.9 みじん切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂 糖 0.7 こい口しょうゆ 0.8 オイスターソース 1 黄 で ん ぶ ん 0.4 赤 ハ ム 13 細 切 り 緑 た ま ね ぎ 39 細 切 り 緑 も や し (細) 20 荒 切 り	緑 に ん じ ん 13 細 切 り 緑 に ん じ ん 7 1cm 幅 緑 え の き た け 13 3cm 幅 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 き ゆ う り 39 乱 切 り 黄 砂 糖 0.9 うす

19日(月)	⑩ハヤシライス、キャベツのゆずドレッシング、和なし(缶)	⑩赤 牛 肉 52 黄 ジャがいも 52 緑 たまねぎ 52 緑 グリンピース(冷) 7 緑 セロリー 4 黄 サラダ油(綿実) 0.7 トマトピューレ 5.2 ケチャップ 10 ローレル 0.03 塩 0.9 こしょう 0.04 デミグラスソース 5.2 トンカツソース 3.9	色紙	ウスターソース 3.9 (小麦粉(薄力) 9 サラダ油(綿実) 7.2 (水) (117) キャベツ 46 砂糖 0.7 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 酢 0.4 うす口しょうゆ 0.4 ゆず(果汁) 0.7 サラダ油(綿実) 0.4 和なし(カット缶) 100 * 塩 0.5
20日(火)	⑮豚肉のごまみそ焼き、すまし汁、のりのつくだ煮	⑮赤 豚 肉 52 緑 たまねぎ 20 緑 ビーマン 7 黄 練りごま 2.6 黄 砂糖 0.7 黄 こい口しょうゆ 3.3 赤 みそ 2.3 黄 いりごま(白) 1.3 赤 鶏肉(小) 13 緑 キャベツ 46 緑 たけのこ(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7	荒みじん	塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.8 けずりぶし 2.8 (水) (169) かつおぶし(薄片) 0.7 しいたけ 0.7 きざみのり 2.6 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)
21日(水)	⑨いかてんぷら、フレッシュトマトのスープ煮、キャベツのピクルス	⑨赤 いかてんぷら(角) 60 黄 油(菜種) 45 赤 鶏肉(小) 20 黄 ジャがいも 52 緑 たまねぎ 39 緑 トマト 26 緑 にんじん 20 緑 むき枝豆(冷) 7 塩 0.3	たんざく	こしょう(白) 0.03 うす口しょうゆ 2 チキンスープ 10 (水) (94) キャベツ 39 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 うす口しょうゆ 0.3 * 塩 0.5
22日(木)	⑫さごしの塩焼き、みそ汁、牛ひじきそぼろ	⑫赤 さごし 60(1切) 料理酒 1.8 塩 0.6 赤 うすあげ 7 緑 かぼちゃ 39 緑 キャベツ 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 だいこん葉(乾) 0.7 赤 みそ 14 赤 白みそ 3	荒みじん	だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 牛挽肉 13 料理酒 0.4 しそ 0.4 赤 ひじき 1.3 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂糖 1.3 みりん 0.7 うす口しょうゆ 2
23日(金)	⑬焼きそば、オクラの中華あえ、さくらんぼ	⑬赤 豚 肉 39 料理酒 1.2 赤 いか(たんざく) 13 料理酒 0.4 黄 中華めん 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 キャベツ 52 緑 たまねぎ 46 緑 ビーマン 20 緑 にんじん 13 黄 サラダ油(綿実) 1	3cm幅	塩 0.2 こしょう 0.04 トンカツソース 9 ウスターソース 5.2 きざみのり0.8(1袋) オクラ 26 砂糖 0.3 酢 1 こい口しょうゆ 1.3 黄 ごま油 0.3 緑 さくらんぼ 22.5(5コ)
26日(月)	①スパゲッティミートソース、きゅうりのピクルス、はっ酵乳	①赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 26 黄 (スパゲッティ) 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 たまねぎ 78 緑 にんじん 20 緑 ビーマン 13 緑 にんにく 0.7 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.03	輪切り	ケチャップ 16 トマトピューレ 8 ウスターソース 2.6 黄 (小麦粉(薄力)) 2.6 黄 サラダ油(綿実) 2.1 (水) (8) きゅうり 39 黄 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 赤 はっ酵乳 70(1本) * 塩 1.5

27日(火)	⑫鶏肉のガーリック焼き、カレースープ、サワーソテー	⑫赤 鶏肉(もも皮無大) 52 料理用ワイン(白) 1.6 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.03 ガーリック 0.03 こい口しょうゆ 1.3 オリーブ油 0.4 牛 肉 13 じゃがいも 39 たまねぎ 46 にんじん 13 グリンピース(冷) 7 マッシュルーム(水煮) 13	黄 鶏肉(もも皮無大) 52 料理用ワイン(白) 1.6 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.03 ガーリック 0.03 こい口しょうゆ 1.3 オリーブ油 0.4 牛 肉 13 じゃがいも 39 たまねぎ 46 にんじん 13 グリンピース(冷) 7 マッシュルーム(水煮) 13	黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こしょう 0.03 カレールウの素 9 チキンスープ 17 (水) (152) キャベツ 39 サラダ油(綿実) 0.4 砂糖 0.7 塩 0.1 ワインビネガー 0.9 うす口しょうゆ 0.5
	⑫鶏肉のガーリック焼き ①鶏肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こい口しょうゆ、オリーブ油で下味をつける。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。カレースープ ①サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎをいため、じゃがいも、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。サワーソテー ①サラダ油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うす口しょうゆで味つける。 エネルギー 750kcal たんぱく質 29.2g 脂質 17.3g			
28日(水)	⑬マーボーはるさめ、チンゲンサイともやしの甘酢あえ、りんご(缶)	⑬赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 26 黄 はるさめ 9 緑 たまねぎ 46 緑 にんじん 20 緑 たけのこ(缶) 13 緑 にら 7 緑 しょうが 0.7 緑 しいたけ 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 トウバンジャン 0.3 黄 砂糖 0.3 黄 料理酒 0.7	⑬赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 26 黄 はるさめ 9 緑 たまねぎ 46 緑 にんじん 20 緑 たけのこ(缶) 13 緑 にら 7 緑 しょうが 0.7 緑 しいたけ 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 トウバンジャン 0.3 黄 砂糖 0.3 黄 料理酒 0.7	塩 0.2 こい口しょうゆ 4.2 赤 赤みそ 5 黄 でんぶん 1.3 (水) (62.4) チンゲンサイ 26 緑 もやし(細) 13 黄 砂糖 1 酢 1.6 うす口しょうゆ 2 緑 りんご(カット缶) 100 * 塩 0.5
	⑬マーボーはるさめ ①はるさめはさつとゆでてもどし、水にさらす。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。②サラダ油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけの順にいため、1人62.4ml(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、はるさめを加え、砂糖、料理酒、塩、こい口しょうゆ、赤みそで味つけて煮、水どきでんぶん(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。チンゲンサイともやしの甘酢あえ ①チンゲンサイは塩ゆでする。もやしは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に125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、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。りんご(缶) ①りんごは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 798kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.5g			
29日(木)	⑭ウインナーのケチャップソース、スープ、三度豆のサラダ	⑭赤 ウインナー(粗挽)40(1本) ケチャップ 3 デミグラスソース 2 ウスターソース 0.5 黄 でんぶん 0.1 (水) (3) 赤 鶏肉(小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 緑 キャベツ 46 緑 たまねぎ 33 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7	⑭赤 ウインナー(粗挽)40(1本) ケチャップ 3 デミグラスソース 2 ウスターソース 0.5 黄 でんぶん 0.1 (水) (3) 赤 鶏肉(小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 緑 キャベツ 46 緑 たまねぎ 33 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7	塩 0.7 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.6 チキンスープ 17 (水) (152) 三度豆 26 黄 砂糖 1 塩 0.2 酢 0.5 うす口しょうゆ 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 * 塩 0.5
	⑭ウインナーのケチャップソース ①ウインナーはゆでる。(中心まで十分に加熱する) ②ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、1人3mlの水を合わせて煮、水どきでんぶん(1人0.2mlの水でとく)でとろみをつけ、配缶時にウインナーにかける。スープ ①鶏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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、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て煮、最後にパセリを加えて煮る。三度豆のサラダ ①三度豆は塩ゆでするか、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、15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、サラダ油を加え、配缶時に三度豆にかけ、あえる。 エネルギー 740kcal たんぱく質 31.1g 脂質 26.0g			
30日(金)	⑮和風カレー丼、もずくとオクラのとりり汁、きゅうりの酢のもの	⑮赤 豚肉 52 料理酒 1.6 赤 うすあげ 7 緑 たまねぎ 65 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 緑 しょうが 0.7 黄 カレー粉 0.3 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 カレールウの素 9 こい口しょうゆ 2 (だし)(52) 赤 (鶏肉(小)) 13	⑮赤 豚肉 52 料理酒 1.6 赤 うすあげ 7 緑 たまねぎ 65 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 緑 しょうが 0.7 黄 カレー粉 0.3 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 カレールウの素 9 こい口しょうゆ 2 (だし)(52) 赤 (鶏肉(小)) 13	料理酒 0.4 緑 オクラ 13 緑 えのきたけ 13 赤 もずく(冷) 13 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.9 赤 けずりぶし 3.3 (水) (169) きゅうり 33 黄 砂糖 0.8 塩 0.2 酢 0.9 * 塩 0.5
	⑮和風カレー丼 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。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、カレー粉をふり、いためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、1人52mlのだし(もずくとオクラのとりり汁の一部を使用)を加えて煮る。③煮上がれば、うすあげを加えて煮、塩、カレールウの素、こい口しょうゆで味つけて煮、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。もずくとオクラのとりり汁 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。もずくは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしで1人221ml(52mlは和風カレー丼に使用)のだしをとり、鶏肉を加えて煮上げる。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にオクラ、もずくを加えて煮る。きゅうりの酢のもの 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50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、酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。 エネルギー 768kcal たんぱく質 30.9g 脂質 20.7g			
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 はちみつ 15g (エネルギー 44kcal たんぱく質― 脂質―) 1回 黄 アヲコトジャム 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。				
― 小豆① ―				
小豆は、主に炭水化物やたんぱく質、ビタミンB ₁ を多く含んでおり、その他にも食物繊維や鉄、ポリフェノールなどが豊富に含まれ、栄養価の高い食品です。北海道で主に栽培されています。収穫された豆のほとんどが「あん」に加工され、和菓子やパン、洋菓子、冷菓などに使われています。				
				
〈水ようかん〉 (材料：4人分) (作り方)				
ゆで小豆(加糖)……………200g 粉寒天……………2g 水……………200ml ① 鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら火にかける。沸騰したら弱火にし、寒天が溶けて透き通ってくるまで、かき混ぜながら煮溶かす。 ② ①にゆで小豆を少しずつ加えながら混ぜ、ひと煮立ちしたら火を止める。 ③ 容器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。				
〔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。 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)				