

1日(金)	パン・牛乳	⑧えびグラタン、トマトスープ、なし(二十世紀) えびグラタン①えびはゆで、ワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。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らいりする。②サラダ油を熱し、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にグリーンピース、えび、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。トマトスープ①豚肉はワインで下味をつける。②オリーブ油を熱し、にんにく、セロリーを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、キャベツの順にいため、トマト、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターソースで味つけする。なし(二十世紀)①なしは1人1/4切ずつである。 エネルギー 853kcal たんぱく質 39.9g 脂質 25.1g	⑧赤(えび(小) 50 料理用ワイン(白) 1.5 マカロニ(ツイスト) 10 サラダ油(綿実) 0.4 たまねぎ 70 グリーンピース(冷) 10 サラダ油(綿実) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 バター 3 小麦粉(薄力) 5 牛乳 42 粉末チーズ 2 パン粉 2 豚肉 26 黄 黄 緑 緑 黄 黄 赤 赤 黄 赤	細切り	料理用ワイン(白) 0.8 キャベツ 33 トマト(缶) 20 なんじん 13 セロリー 4 にんにく 0.4 オリーブ油 0.7 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.01 ウスターソース 2.6 チキンスープ 17 (水) (152) なし(二十世紀) 69 *塩 1.0 たんざく 細切り 小口切り みじん切り 1/4切り	
		⑪たこのやわらか煮、みそ汁、野菜いため、アーモンドフィッシュ たこのやわらか煮①たこ、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆを合わせて、ミニバット(60人分程度、ふたあり)に入れ、蒸しモード、90分間、焼き物機で煮る。みそ汁①だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、なんじん、たまねぎ、かぼちゃの順に加えて煮る。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、最後に青ねぎを加えて煮る。野菜いため①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。さらに、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うす口しょうゆで味付けする。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。 エネルギー 758kcal たんぱく質 35.5g 脂質 15.6g	⑪赤(たこ(大) 46 砂糖 0.8 料理酒 1.2 みりん 1.6 こい口しょうゆ 1.8 とうふ(冷) 26 かぼちゃ 26 たまねぎ 26 なんじん 13 青ねぎ 7 赤みそ 14 黄 黄 緑 緑 赤 赤	角切り 細切り 細切り 小口切り	白みそ 3 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.5 (水) (169) 豚肉 26 キャベツ 33 ピーマン 7 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 うす口しょうゆ 0.7 アーモンドフィッシュ 5(1袋) たんざく 細切り	
4日(月)	米飯・牛乳	⑫鶏肉のビリからあげ、中華スープ、キャベツと三度豆のあえもの 鶏肉のビリからあげ①鶏肉はしょうが汁、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、コチジャンを合わせ下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でんぶンをまぶし、熱した油であげる。中華スープ①しいたけはもどす。②1人152mlの湯(しいたけのもどし汁も使用)、チキンスープを煮上げ、豚肉、なんじん、たまねぎ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。キャベツと三度豆のあえもの①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5人分程度、三度豆は95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、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。 エネルギー 907kcal たんぱく質 36.9g 脂質 36.6g	⑫赤(鶏肉(もも皮付大) 65 しょうが 0.7 料理酒 2 みりん 0.1 こい口しょうゆ 2.9 コチジャン 0.4 でんぶん 13 油(菜種) 70 豚肉 20 とうふ(冷) 26 たまねぎ 39 なんじん 13 黄 黄 緑 緑 赤 赤 黄 黄 赤 赤 緑 緑	細切り	にら 7 しいたけ 1.3 塩 0.3 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 4 チキンスープ 17 (水) (152) キャベツ 26 三度豆(冷) 20 砂糖 0.8 こい口しょうゆ 2.6 *塩 0.5 1cm幅 細切り 色紙 2cm幅	
5日(火)	パン・牛乳	⑬◆親子丼(卵)、とうがんのすまし汁、金時豆の煮もの 親子丼①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②1人52ml(とうがんのすまし汁の一部を使用)のだしに、鶏肉、なんじん、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、青ねぎを加えて煮、卵除去皿の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配缶時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。とうがんのすまし汁①とうがんはかためにゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人221ml(52mlは親子丼に使用)のだしをとり、とうがんを加えて煮る。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、最後にオクラを加えて煮る。金時豆の煮ものA：焼き物機①金時豆はミニバット(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、こい口しょうゆを加え、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)金時豆の煮ものB：釜①金時豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分以上)③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こい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) エネルギー 793kcal たんぱく質 33.6g 脂質 15.8g	⑬赤(鶏卵(液卵) 52 鶏肉(小) 39 料理酒 1.2 たまねぎ 78 なんじん 13 青ねぎ 7 砂糖 1.3 みりん 0.7 塩 0.5 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 3.9 (だし) (52) とうがん 26 赤 赤 緑 緑 赤 赤 黄 黄 赤 赤 緑 緑	細切り 斜め切り	オクラ 13 えのきたけ 13 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.9 けずりぶし 3.3 (水) (169) 金時豆 8 砂糖 3.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 1.3 A(水) (33) B(水) (20) 小口切り 3cm幅 色紙 2cm幅	
6日(水)	米飯・牛乳	⑭◆親子丼(卵)、とうがんのすまし汁、金時豆の煮もの 親子丼①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)鶏肉は料理酒で下味をつける。②1人52ml(とうがんのすまし汁の一部を使用)のだしに、鶏肉、なんじん、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、青ねぎを加えて煮、卵除去皿の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配缶時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。とうがんのすまし汁①とうがんはかためにゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人221ml(52mlは親子丼に使用)のだしをとり、とうがんを加えて煮る。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、最後にオクラを加えて煮る。金時豆の煮ものA：焼き物機①金時豆はミニバット(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、こい口しょうゆを加え、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)金時豆の煮ものB：釜①金時豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分以上)③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こい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) エネルギー 793kcal たんぱく質 33.6g 脂質 15.8g	⑭赤(鶏卵(液卵) 52 鶏肉(小) 39 料理酒 1.2 たまねぎ 78 なんじん 13 青ねぎ 7 砂糖 1.3 みりん 0.7 塩 0.5 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 3.9 (だし) (52) とうがん 26 赤 赤 緑 緑 赤 赤 黄 黄 赤 赤 緑 緑	細切り 斜め切り	オクラ 13 えのきたけ 13 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.9 けずりぶし 3.3 (水) (169) 金時豆 8 砂糖 3.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 1.3 A(水) (33) B(水) (20) 小口切り 3cm幅 色紙 2cm幅	
7日(木)	パン・牛乳	⑮鶏肉のビリからあげ、中華スープ、キャベツと三度豆のあえもの 鶏肉のビリからあげ①鶏肉はしょうが汁、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、コチジャンを合わせ下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でんぶンをまぶし、熱した油であげる。中華スープ①しいたけはもどす。②1人152mlの湯(しいたけのもどし汁も使用)、チキンスープを煮上げ、豚肉、なんじん、たまねぎ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。キャベツと三度豆のあえもの①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5人分程度、三度豆は95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、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。 エネルギー 907kcal たんぱく質 36.9g 脂質 36.6g	⑮赤(鶏肉(もも皮付大) 65 しょうが 0.7 料理酒 2 みりん 0.1 こい口しょうゆ 2.9 コチジャン 0.4 でんぶん 13 油(菜種) 70 豚肉 20 とうふ(冷) 26 たまねぎ 39 なんじん 13 黄 黄 緑 緑 赤 赤 黄 黄 赤 赤 緑 緑	細切り	にら 7 しいたけ 1.3 塩 0.3 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 4 チキンスープ 17 (水) (152) キャベツ 26 三度豆(冷) 20 砂糖 0.8 こい口しょうゆ 2.6 *塩 0.5 1cm幅 細切り 色紙 2cm幅	
8日(金)	米飯・牛乳	⑯さけのバジル焼き、大豆とごろごろ野菜のトマト煮、三度豆ともやしのサラダ さけのバジル焼き①さけはにんにく、ワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②さけは網を敷いたホテルパン(1枚に30切程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。大豆とごろごろ野菜のトマト煮①鶏肉は料理酒で下味をつける。②サラダ油を熱し、セロリーを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマト、1人47ml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、大豆を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレルで味つけて煮る。三度豆ともやしのサラダ①三度豆、もやしは各々塩ゆでする。②砂糖、酢、塩、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①にかけ、あえる。 エネルギー 746kcal たんぱく質 33.0g 脂質 14.0g	⑯赤(さけ 60(1切) にんにく 0.4 料理用ワイン(白) 1.4 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.02 バジル 0.05 オリーブ油 0.6 鶏肉(小) 7 料理酒 0.2 じゃがいも 52 大豆煮 13 たまねぎ 39 トマト(缶) 39 なんじん 13 セロリー 4 サラダ油(綿実) 0.7 みじん切り 大切り 大切り 角切り 小口切り	大切り 小口切り	ケチャップ 8 砂糖 0.4 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.01 チキンスープ 5.2 (水) (47) 三度豆(冷) 26 もやし(細) 20 砂糖 1 塩 0.2 酢 1.6 うす口しょうゆ 0.1 サラダ油(綿実) 0.3 *塩 0.5 3cm幅 荒切り	
		⑰さけのバジル焼き、大豆とごろごろ野菜のトマト煮、三度豆ともやしのサラダ さけのバジル焼き①さけはにんにく、ワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②さけは網を敷いたホテルパン(1枚に30切程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。大豆とごろごろ野菜のトマト煮①鶏肉は料理酒で下味をつける。②サラダ油を熱し、セロリーを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマト、1人47ml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、大豆を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレルで味つけて煮る。三度豆ともやしのサラダ①三度豆、もやしは各々塩ゆでする。②砂糖、酢、塩、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①にかけ、あえる。 エネルギー 746kcal たんぱく質 33.0g 脂質 14.0g	⑰赤(さけ 60(1切) にんにく 0.4 料理用ワイン(白) 1.4 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.02 バジル 0.05 オリーブ油 0.6 鶏肉(小) 7 料理酒 0.2 じゃがいも 52 大豆煮 13 たまねぎ 39 トマト(缶) 39 なんじん 13 セロリー 4 サラダ油(綿実) 0.7 みじん切り 大切り 大切り 角切り 小口切り	大切り 小口切り	ケチャップ 8 砂糖 0.4 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.01 チキンスープ 5.2 (水) (47) 三度豆(冷) 26 もやし(細) 20 砂糖 1 塩 0.2 酢 1.6 うす口しょうゆ 0.1 サラダ油(綿実) 0.3 *塩 0.5 3cm幅 荒切り	

11日(月)	1/2パン・牛乳	②イタリアンスパゲッティ、◎グリーンアスパラガスのサラダ[ノンエッグドレッシング]、はっ酵乳 イタリアンスパゲッティ①スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。②サラダ油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルーム、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る。グリーンアスパラガスのサラダ[ノンエッグドレッシング]①グリーンアスパラガスは塩ゆでするか、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ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。はっ酵乳①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 784kcal たんぱく質 32.5g 脂質 26.6g	②赤(豚肉 33 ウインナー(カット) 20 黄(スパゲッティ 39 黄(サラダ油(綿実) 1.2 緑(たまねぎ 65 緑(なんじん 26 緑(ピーマン 20 緑(マッシュルーム(水煮) 13 黄(サラダ油(綿実) 1 細切り 細切り 細切り 細切り	塩 0.3 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 グリーンアスパラガス(缶) 39 ノンエッグドレッシング 8(1袋) はっ酵乳 70(1本) *塩 1.5 2cm幅	
12日(火)	米飯・牛乳	⑪※ビーフカレーライス[米粉]、キャベツのピクルス、みかん(冷) ビーフカレーライス[米粉]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。更になまねぎ、な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、カレールウ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のカレーをかける。キャベツのピクルス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、熱いうちにキャベツを加えてつけ、十分味を含ませる。みかん(冷)①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 836kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g	⑪赤(牛肉 52 料理用ワイン(白) 1.6 黄(じゃがいも 52 緑(たまねぎ 52 緑(なんじん 26 緑(グリーンピース(冷) 7 緑(にんにく 0.7 黄(サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.6 ローレル 0.01 大切り 大切り いちよう みじん切り	カレールウの素(寒粉) 16 (水) (130) キャベツ 46 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 うす口しょうゆ 0.3 みかん(冷) 100(1コ) *塩 0.5 色紙	
13日(水)	パン・牛乳	⑦あげギョーザ、鶏肉ととうがんの中華煮、なし(豊水) あげギョーザ①肉ギョーザは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃)鶏肉ととうがんの中華煮①鶏肉は料理酒で下味をつける。とうがんはかためにゆでる。しいたけはもどす。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、しいたけの順にいため、1人43mlの湯(しいたけのもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、とうがん、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、むき枝豆を加えて煮、水どきでんぶん(1人2.6mlの水でとく)でとろみをつける。なし(豊水)①なしは1人1/4切ずつである。 エネルギー 908kcal たんぱく質 33.9g 脂質 31.4g	⑦赤(肉ギョーザ 60(3コ) 黄(油(菜種) 42 赤(鶏肉(小) 39 料理酒 1.2 緑(とうがん 65 緑(たまねぎ 39 緑(なんじん 13 緑(むき枝豆(冷) 13 緑(しいたけ 0.7 黄(サラダ油(綿実) 0.7 一口大 大切り いちよう 細切り	黄(砂糖 0.3 塩 0.6 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 2.9 中華スープの素 0.3 黄(でんぶん 1.3 (水) (43) 緑(なし(豊水) 78 *塩 0.5 1/4切り	
14日(木)	米飯・牛乳	⑭豚肉の甘辛焼き、みそ汁、オクラのおかかいため 豚肉の甘辛焼き①豚肉、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、なす、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つける。オクラのおかかいため①サラダ油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、こい口しょうゆで味つけし、1人1.3mlの湯を加え、最後にかつおぶしを加えていためる。 エネルギー 760kcal たんぱく質 30.3g 脂質 17.9g	⑭赤(豚肉 52 緑(たまねぎ 20 料理酒 1.6 黄(砂糖 2 みりん 2 こい口しょうゆ 5.2 赤(うすあげ 7 緑(かぼちゃ 26 緑(なす 26 緑(えのきたけ 13 赤(赤みそ 13 たんざく 角切り 半月 3cm幅	赤(白みそ 5 赤(だしこんぶ 0.7 赤(けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑(オクラ 26 黄(サラダ油(綿実) 0.4 みりん 2 こい口しょうゆ 1 かつおぶし(粉末) 0.7 (水) (1.3) 3cm幅	
15日(金)	米飯・牛乳	⑯さごしの塩焼き、じゃがいもと一口がんもの煮もの、キャベツときゅうりのゆずの香あえ さごしの塩焼き①さごしは料理酒、0.4gの塩で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパン(1枚に25切程度)にならべ、0.2gの塩をふり、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。じゃがいもと一口がんもの煮もの①つなこんにゃくはゆでる。一口がんもの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、なんじん、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、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。キャベツときゅうりのゆずの香あえ①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでする。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 782kcal たんぱく質 32.8g 脂質 19.7g	⑯赤(さごし 60(1切) 料理酒 1.8 塩 0.6 黄(じゃがいも 39 つなこんにゃく 26 赤(一口がんも 26 緑(たまねぎ 46 緑(三度豆(冷) 13 緑(なんじん 13 黄(砂糖 0.7 みりん 0.7 塩 0.5 一口大 大切り 2cm幅 いちよう	うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 2.6 赤(けずりぶし 1.2 (水) (52) 緑(キャベツ 33 緑(きゅうり 20 黄(砂糖 1.4 塩 0.1 酢 0.9 うす口しょうゆ 0.8 緑(ゆず(果汁) 0.9 *塩 0.5 たんざく 輪切り	
19日(火)	米飯・牛乳	⑱いわしてんぶら、みそ汁、切り干しだいこんのいため煮 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℃)②砂糖、みりん、酢、こい口しょうゆ、1人1.3mlの水を合わせて煮、配缶時にいわしてんぶらにかけます。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208ml(39mlは切り干しだいこんのいため煮に使用)のだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラ、わかめを加えて煮る。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もみ洗いた後、ぬるま湯につけてもどす。②サラダ油を熱し、なんじん、切り干しだいこん、うすあげの順にいため、1人39ml(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る。(火をきってしばらく味を含ませる) エネルギー 884kcal たんぱく質 27.4g 脂質 30.0g	⑱赤(いわしてんぶら 50 黄(油(菜種) 40 黄(砂糖 0.7 みりん 1.3 酢 1.3 こい口しょうゆ 2 (水) (1.3) 赤(豚肉 13 緑(キャベツ 33 緑(たまねぎ 26 緑(もやし(細) 13 緑(オクラ 13 赤(乾燥わかめ 0.7 赤(赤みそ 13 たんざく 細切り 荒切り 小口切り	たんざく 荒切り 7細切り	

20日(水)	米飯・牛乳	⑬マーボーなす、もやしのごま酢あえ、枝豆 マーボーなす①なすはさっと水にさらしてあくをぬきゆでる。塩、こい口しょうゆ、赤みそを合わせる。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。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、1人23mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味料で味つけし、なすを加えて煮、水どきでんぶん（1人2.6mlの水でとく）でとろみをつける。 もやしのごま酢あえ①もやしは塩ゆですか、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すりごま、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、あえる。 枝豆A：焼き物機①枝豆は0.2g（ゆで塩の一部を使用）の塩で下味をつける。②枝豆は穴あきホテルパン（1枚に100人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。 枝豆B：釜①枝豆は、塩ゆです。（沸とう後10分間） エネルギー 745kcal たんぱく質 30.1g 脂質 19.3g	⑬赤牛挽肉 33 赤豚挽肉 26 緑なす 46 緑たまねぎ 39 緑にんじん 13 緑ピーマン 13 緑しょうが 0.7 黄サラダ油（綿実） 0.7 トウバンジャン 0.1 塩 0.1 こい口しょうゆ 3.9 赤赤みそ 3.9	黄でんぶん 1.3 （水）（23） 緑もやし（細） 39 黄すりごま（白） 0.7 黄砂糖 1 酢 1 こい口しょうゆ 2.1 黄ごま油 0.4 緑枝豆（冷） 30 ＊塩 1.0	半 月 細 切 り み じ ん 切 り 荒 切 り
		④鶏肉とてぼ豆のスープ煮、じゃがいもとトマトのチーズ焼き、黄桃（カット缶） 鶏肉とてぼ豆のスープ煮①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。（柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る）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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。 じゃがいもとトマトのチーズ焼き①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょうで下味をつける。②①の材料、トマトをミニバット（1クラスの数分、ふたなし）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180℃、30分間、焼き物機で焼く。 黄桃（カット缶）①黄桃は1人1/30缶ずつである。 エネルギー 756kcal たんぱく質 31.9g 脂質 19.5g	④赤鶏肉（小） 39 料理用ワイン（白） 1.2 赤てぼ豆 7 緑キャベツ 52 緑たまねぎ 39 緑にんじん 26 緑パセリ 0.7 塩 0.3 こしょう 0.03 ローレル 0.01	うす口しょうゆ 1.8 チキンスープ 5 （水）（99） 赤ベーコン 5 黄じゃがいも 35 塩 0.2 こしょう 0.01 緑トマト 15 赤チーズ（細切り） 4 緑黄桃（カット缶） 100	小 口 切 り た ん ざ く い ち ょう
22日(金)	米飯・牛乳	⑫※ドライカレー[米粉]、○グリーンサラダ[ノンエッグドレッシング]、ぶどう（巨峰） ドライカレー[米粉]①サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいためる。②いたまれば、マッシュルームを加え、塩、ケチャップ、カレールウの素（1人12mlのぬるま湯でとく）、こい口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のドライカレーをかける。 グリーンサラダ[ノンエッグドレッシング]①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆですか、または、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ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。 ぶどう（巨峰）①ぶどうは1人6粒ずつである。 エネルギー 820kcal たんぱく質 28.4g 脂質 21.2g	⑫赤牛挽肉 33 赤豚挽肉 26 緑たまねぎ 78 緑にんじん 20 緑グリーンピース（冷） 7 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） 0.7 カレー粉 0.3 塩 0.7	ケチャップ 2.6 カレールウの素（米粉） 8 こい口しょうゆ 0.8 （水）（12） 緑キャベツ 26 緑きゅうり 26 黄ノンエッグドレッシング 8（1袋） 緑ぶどう（巨峰） 85.5（6粒） ＊塩 0.5	た ん ざ く 輪 切 り
25日(月)	米飯・牛乳	⑩ブルコギ、トック、チンゲンサイともやしの甘酢あえ ブルコギ①牛肉、たまねぎ、ピーマンはしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こい口しょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせ下味をつける。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。 トック①しいたけはもどす。②1人152mlの湯（しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、トックを加えて煮、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、もやしは各々塩ゆです。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。 エネルギー 763kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.5g	⑩赤牛肉 52 緑たまねぎ 26 緑ピーマン 13 緑しょうが 1 緑にんにく 0.3 黄砂糖 1.7 こい口しょうゆ 5 コチジャン 0.7 黄ごま油 0.7 黄いりごま（白） 0.7 黄すりごま（白） 0.7 黄トック 26 緑にんじん 13	緑にら 7 緑しいたけ 1.3 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 ＊塩 0.5	1 cm 幅 細 切 り た ん ざ く 荒 切 り
26日(火)	米飯・牛乳	⑨肉じゃが、焼きなすのみそだれかけ、あっさりきゅうり、焼きのり 肉じゃが①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしで1人39mlのだしをとる。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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て煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。 焼きなすのみそだれかけ①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、サラダ油をからませる。②なすは網なしホテルパン（1枚に35人分程度）に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、8分間、焼き物機で焼く。③赤みそ、砂糖、こい口しょうゆ、1人3mlの水を合わせて煮、配缶時になすにからませる。 あっさりきゅうり①きゅうりは塩ゆでし、配缶時に塩をふり、あえる。 焼きのり①焼きのりは、1人1袋ずつである。 エネルギー 760kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.9g	⑨赤牛肉 52 料理酒 1.6 黄じゃがいも 65 糸こんにゃく 20 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 黄砂糖 1.3 みりん 0.7 塩 0.1 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 3.9	赤けずりぶし 0.9 （水）（39） 緑なす 39 黄サラダ油（綿実） 1 赤赤みそ 1.6 黄砂糖 1 こい口しょうゆ 0.4 （水）（3） 緑きゅうり 39 塩 0.2 赤焼きのり 1.25（1袋） ＊塩 0.5	半 月 輪 切 り

27日(水)	パン・牛乳	⑥フランクフルトのケチャップソース、スープ、焼きかぼちゃ、ヨーグルト フランクフルトのケチャップソース①フランクフルトはゆでる。（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4ml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、配缶時にフランクフルトにかける。 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し、最後にパセリを加えて煮る。 焼きかぼちゃ①かぼちゃは塩で下味をつける。②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。 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 893kcal たんぱく質 36.9g 脂質 29.9g	⑥赤フランクフルト（粗挽） 50（1本） ケチャップ 3.8 デミグラスソース 2.5 ウスターソース 0.6 （水）（4） 黄でんぶん 0.1 赤鶏肉（小） 26 料理用ワイン（白） 0.8 緑キャベツ 39 緑たまねぎ 26	緑にんじん 13 緑パセリ 0.7 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） 緑かぼちゃ 52 塩 0.1 赤ヨーグルト 108（1コ）	細 切 り み じ ん 切 り 大 切 り
		⑦鶏肉とさといもの煮もの、牛肉と野菜のいためもの、みたらしだんご 鶏肉とさといもの煮もの①鶏肉は料理酒で下味をつける。さといものはさっとゆで、ぬめりをとる。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さとい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。 牛肉と野菜のいためもの①牛肉はしょうが汁で下味をつける。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つけする。 みたらしだんご①砂糖、こい口しょうゆ、1人9mlの水を合わせて煮、水どきでんぶん（1人0.6mlの水でとく）でとろみをつける。②白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン（1枚に80人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③①の中へ白玉だんごを入れてからめる。 エネルギー 764kcal たんぱく質 27.4g 脂質 13.9g	⑦赤鶏肉（小） 26 料理酒 0.8 黄さといも 39 つなこんにゃく 20 緑たまねぎ 52 緑にんじん 20 緑三度豆（冷） 13 黄砂糖 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.3 こい口しょうゆ 3.3 赤けずりぶし 1.2 （水）（52）	赤牛肉 26 緑しょうが 0.8 緑キャベツ 26 緑ピーマン 7 黄サラダ油（綿実） 0.7 塩 0.2 こい口しょうゆ 0.8 黄白玉だんご 35 黄砂糖 3.3 こい口しょうゆ 0.9 （水）（9） 黄でんぶん 0.3	た ん ざ く 細 切 り
28日(木)	米飯・牛乳	⑧鶏肉とさといもの煮もの、牛肉と野菜のいためもの、みたらしだんご 鶏肉とさといもの煮もの①鶏肉は料理酒で下味をつける。さといものはさっとゆで、ぬめりをとる。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さとい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。 牛肉と野菜のいためもの①牛肉はしょうが汁で下味をつける。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つけする。 みたらしだんご①砂糖、こい口しょうゆ、1人9mlの水を合わせて煮、水どきでんぶん（1人0.6mlの水でとく）でとろみをつける。②白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン（1枚に80人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③①の中へ白玉だんごを入れてからめる。 エネルギー 764kcal たんぱく質 27.4g 脂質 13.9g	⑧赤鶏肉（小） 26 料理酒 0.8 黄さといも 39 つなこんにゃく 20 緑たまねぎ 52 緑にんじん 20 緑三度豆（冷） 13 黄砂糖 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.3 こい口しょうゆ 3.3 赤けずりぶし 1.2 （水）（52）	赤牛肉 26 緑しょうが 0.8 緑キャベツ 26 緑ピーマン 7 黄サラダ油（綿実） 0.7 塩 0.2 こい口しょうゆ 0.8 黄白玉だんご 35 黄砂糖 3.3 こい口しょうゆ 0.9 （水）（9） 黄でんぶん 0.3	た ん ざ く 細 切 り
29日(金)	1/2パン・牛乳	①和風焼きそば、きゅうりの辛みづけ、洋なし（缶） 和風焼きそば①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、サラダ油をかける。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、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、中華めんを加えて更にいため、塩、うす口しょうゆで味つけする。④かつおぶしは1人1袋ずつである。 きゅうりの辛みづけ①きゅうりは塩ゆですか、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、こい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。 洋なし（缶）①洋なしは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 707kcal たんぱく質 33.1g 脂質 20.3g	①赤豚肉 59 料理酒 1.8 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 緑ピーマン 20 緑にんじん 13 黄サラダ油（綿実） 1	塩 0.3 うす口しょうゆ 4.6 赤かつおぶし 1（1袋） 緑きゅうり 39 黄砂糖 0.9 こい口しょうゆ 2 黄ラー油 0.01 緑洋なし（カット缶） 100 ＊塩 0.5	輪 切 り

パン添加物

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	黄りんごジャム 20g（エネルギー 43kcal たんぱく質 — 脂質 —）1回
黄マーマレード 15g（エネルギー 38kcal たんぱく質 — 脂質 —）1回	黄アプリコットジャム 15g（エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質 —）1回

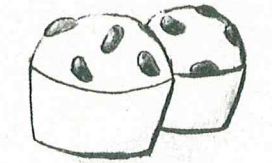
※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。

一金時豆

金時豆はいんげん豆の代表的な種類です。いんげん豆は主に北海道で栽培されており、そのうち金時豆が約7割を占めています。形は楕円形で赤紫色をしているので、赤いんげんとも呼ばれます。粒の形がよく種皮がかたく煮くずれにくいので、煮豆に適した豆とされ、煮込み料理や甘納豆の原料としてもよく使われます。

〈金時豆の蒸しパン〉

（材料：4人分）
〈金時豆の蒸しパン〉
小麦粉（薄力）…………… 200g
ベーキングパウダー…………… 小さじ2
牛乳…………… 100ml
砂糖…………… 90g
塩…………… 少々
金時豆の甘煮 …… お好みの量
〈金時豆の甘煮〉
金時豆（乾）…………… 100g
砂糖…………… 60g
塩…………… 小さじ 1/2
水…………… 適量



（作り方）

- 〈金時豆の蒸しパン〉
- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 - ② ①に砂糖、塩を加え、牛乳をだまにならないように少しずつ混ぜながら加えて生地を作る。カップに生地を入れ、金時豆をトッピングする。
 - ③ ②を蒸し器で蒸す。
- 〈金時豆の甘煮〉
- ① 鍋に金時豆とたっぷりの水を入れて、一晚つけておく。
 - ② ①を火にかけ、沸騰したら一度煮汁を捨てる。
 - ③ 再度、鍋に金時豆がcaぶる程度の水を入れ、豆が柔らかくなるまで煮る。
 - ④ 砂糖、塩を加えて煮つめる。

〔大阪市栄養教職員研究会〕

【食物アレルギー対応サポート月間】

◎ 2番、12番に使用のノンエッグドレッシングはマヨネーズ風味ですが、卵を使用していません。
※ 11番、12番に使用のカレールウの素は米粉を原材料とし、小麦粉は使用していません。
◆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。
★ 19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。