

平成29年11月分学校給食献立表(学校調理方式) 11月1日(水)~11月30日(木) 20日間 3 都島区・大正区・西淀川区・住吉区

1 日(水)

米飯・牛乳

⑫豚肉とまいたけのいためもの、つみれ汁、ういろう

豚肉とまいたけのいためもの ①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にキャベツ、まいたけの順にいためる。②いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つける。

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。ごぼうはさっ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。④ういろう ①上新粉、砂糖、1人20mlの水を混ぜ合わせ、ミニバット(1クラスの人数分、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

2 日(木)

パン・牛乳

④スープ煮、ほうれん草のグラタン、りんご

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、最後にむき枝豆を加えて煮る。④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る。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにならめ煮する。⑤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、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。⑥りんご ①りんごは1人1/4切ずつである。

エネルギー 907kcal たんぱく質 36.9g 脂質 30.0g

6 日(月)

米飯・牛乳

⑬◆関東煮(うずら卵)、三度豆のからしあえ、のりのつくだ煮

関東煮 ①こんにゃくはゆです。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人85ml(20mlはのりのつくだ煮に使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにゃく、じゃがいもを順に加えて煮る。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し、④うずら卵除去食 ①の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。⑤三度豆のからしあえ ①洋がらしは少量のぬるま湯でとく。②三度豆は塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に55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、こい口しょうゆ、①の洋がらしを合わせて煮、配缶時に三度豆にかけ、あえる。④のりのつくだ煮 ①しいたけはもどす。②砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、1人20ml(関東煮の一部を使用、しいたけのもどし汁も使用)のだしを合わせて煮、しいたけを加えて煮る。③煮上がれば、きざみのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。

エネルギー 755kcal たんぱく質 29.8g 脂質 15.7g

7 日(火)

米飯・牛乳

⑬赤魚のしょうゆだれかけ、なめこのみそ汁、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、配缶時に赤魚にかける。④なめこのみそ汁 ①なめこは水洗いする。わかめはもどす。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、鶏肉、にんじん、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。④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る。いりごまはいる。②すりごま、砂糖、うす口しょうゆ、1人3ml(なめこのみそ汁の一部を使用)のだしを合わせて煮、配缶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 719kcal たんぱく質 34.3g 脂質 13.7g

3 日(水)

1/2パン・牛乳

⑤きのこのスパゲッティ、焼きとうもろこし、みかん

きのこのスパゲッティ 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ベーコンをからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、ピーマン、たまねぎ、しめじ、しいたけ、エリンギの順にいためる。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、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけする。④焼きとうもろこし ①カットコーンは網なしホテルパン(1枚に40コ程度)にならべ、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。⑤みかん ①みかんは1人1コずつである。

エネルギー 726kcal たんぱく質 31.1g 脂質 18.9g

9 日(木)

米飯・牛乳

⑮千草焼き、みそ汁、ツナ葉いため

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) ささみは十分に水分をきる。②ささみ、コーン、とうふを混ぜ合わせ、砂糖、塩、うす口しょうゆで味つける。③焼き物機に入れる1回量の①の液卵、1人3ml(みそ汁の一部を使用)のだし、②の具を0.5gのサラダ油をひいたミニバット(1クラスの人数分、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℃、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) ④みそ汁 ①さといもはさといもで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人172ml(3mlはさといもで味つけし)のだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、さといもを順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④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。

エネルギー 711kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.3g

⑬赤 豚 肉 33

緑 キ ャ ベ ツ 33 たんざく

緑 ま い た け 13 一口大

黄 サラダ油(綿実) 0.7

塩 0.2

こい口しょうゆ 1.7

赤 いわしだんご 26

緑 し ょ う が 0.7

料 理 酒 0.8

緑 だ い こ ン 39 たんざく

緑 ご ぼ う 13 ささがき

④赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

緑 キ ャ ベ ツ 52 色 紙

緑 に ン じ ン 26 いちよう

緑 コ ー ン (冷) 13

緑 む き 枝 豆 (冷) 7

塩 0.5

こ し ょ う ゆ 0.03

ロ ー レ ル 0.03

うす口しょうゆ 1.3

チキンスープ 5

(水) (99)

赤 ベ ー コ ン 16 小口切り

黄 (マカロニ(ホイール) 14

⑤赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

⑥赤 (赤 魚 60(1切)

塩 0.2

料 理 酒 2

み り ん 2.4

うす口しょうゆ 2.4

赤 鶏 肉 (小) 26

赤 と う ふ (冷) 26

緑 た ま ね ぎ 39 細切り

緑 に ン じ ン 13 細切り

緑 なめこ(水煮) 13

赤 乾燥わかめ 0.7

赤 赤 み そ 13

⑦赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

⑧赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

⑨赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

⑩赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

⑪赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

⑫赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

⑬赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

⑭赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

⑮赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

⑯赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

⑰赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

⑱赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

⑲赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

⑳赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉑赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉒赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉓赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉔赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉕赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉖赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉗赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉘赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉙赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉚赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉛赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉜赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉝赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉞赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㉟赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊱赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊲赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊳赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊴赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊵赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊶赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊷赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊸赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊹赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊺赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊻赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊼赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊽赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊾赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊿赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊱赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊲赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊳赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た ま ね ぎ 46 細切り

緑 に ン じ ン 20 細切り

緑 ピ ー マ ン 13 細切り

緑 に ン に く 0.4 みじん切り

緑 エ リ ン ギ 13 たんざく

緑 し い た け 13 細切り

㊴赤 (鶏 肉(小) 39

料理用ワイン(白) 1.2

赤 ベ ー コ ン 7 小口切り

黄 (スパゲッティ 39

黄 サラダ油(綿実) 1.2

緑 た

大阪市教育委員会事務局

10日(金)	⑧たこボール、洋風煮、だいこんのピクルス、スライスチーズ たこボール ①たこ、とうふを混ぜ合わせる。更にでんぷん、小麦粉、かつおぶし、青ねぎ、塩を加えて練るようによく混ぜ、スプーンでまるくまとめ、熱した油であげる。(1人1コずつにまとめる) ②砂糖、トシカツソース、ウスターソースを合わせて煮、配缶時にたこボールにかける。 ③洋風煮 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、最後に枝豆を加えて煮る。 ④だいこんのピクルス ①だいこんは塩ゆでするか、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、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、熱いうちにだいこんを加えてつけ、十分味を含ませる。 ⑤スライスチーズ ①スライスチーズは1人1枚ずつである。 エネルギー 829kcal たんぱく質 39.3g 脂質 27.7g	⑧赤 たこ(スライス小) 10 赤 とうふ(パック入り) 20 大切り 黄 でんぷん 2 黄 小麦粉(薄力) 2 赤 かつおぶし(粉末) 0.2 緑 青ねぎ 1 小口切り 塩 0.1 黄 油(菜種) 28 黄 砂糖 0.1 トシカツソース 1.4 ウスターソース 0.6 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 キャベツ 46 色紙	緑 たまねぎ 26 大切り 緑 にんじん 20 小口切り 緑 むき枝豆(冷) 13 塩 0.5 こしょう 0.03 ローレル 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 5 (水) (99) 緑 だいこん 39 たんざく 黄 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 赤 スライスチーズ20(1枚) *塩 0.5
13日(月)	③豚肉と野菜のカレー煮、サワーサラダ、うずら豆のグラッセ、ヨーグルト 豚肉と野菜のカレー煮 ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人87mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、カールウの素で味つけして煮込む。 ④サワーサラダ 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(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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 ⑤うずら豆のグラッセA: 焼き物機 ①うずら豆はミニパット(70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、バターを加え、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) ⑥うずら豆のグラッセB: 釜 ①うずら豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする) ②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) ③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮詰め、塩、バターを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる) ⑦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 860kcal たんぱく質 37.5g 脂質 22.2g	③赤 豚肉(角) 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 じゃがいも 52 大切り 緑 たまねぎ 52 大切り 緑 にんじん 20 一口大 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 カールウの素 10 チキンスープ 4 (水) (87) 緑 キャベツ 26 たんざく 緑 きゅうり 26 輪切り	黄 砂糖 0.9 (水) 0.2 ワインビネガー 1.2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 うずら豆 7 黄 砂糖 26 塩 0.1 バター 0.3 A(水) (33) B(水) (20) 赤 ヨーグルト108(1コ) *塩 1.0
14日(火)	⑭くじらのオーロラ煮、じゃがいもとこんにやくの煮もの、もやしのゆずの香あえ くじらのオーロラ煮 ①くじらは料理酒、しょうが汁で下味をつける。(60分間以上) ②くじらのつけ汁をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にくじらにかまさせる。 ④じゃがいもとこんにやくの煮もの ①つなこんにやくはゆでる。②けずりおしで1人39mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、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、しめじを加えて煮、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詰め、最後に三度豆を加えて煮る。 ⑤もやしのゆずの香あえ ①もやしは塩ゆでするか、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砂糖、塩、酢、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。 エネルギー 792kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.2g	⑭赤 くじら 52 料理酒 1.6 しょうが 1.3 黄 でんぷん 10 油(菜種) 56 ケチャップ 5 黄 砂糖 2.2 赤 みそ 2 黄 じゃがいも 52 大切り つなこんにやく 26 たまねぎ 39 大切り 三度豆(冷) 13 3cm幅 緑 にんじん 13 小口切り 緑 しめじ 13 一口大	黄 砂糖 0.7 みりん 0.7 塩 0.3 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 2.6 けずりおし 0.9 (水) (39) 緑 もやし(細) 39 荒切り 黄 砂糖 12 塩 0.2 酢 0.5 緑 ゆず(果汁) 0.8 *塩 0.5
15日(水)	⑩ビビンバ、わかめスープ、ミニフィッシュ ビビンバ ①いりごまはいる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、コチジャンを合わせて味つける。③だいこん、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枚にだいこんは75人分程度、もやしは80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。ほうれん草は塩ゆでするか。④砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて野菜にかけ、あえる。⑤配缶時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。 ⑥わかめスープ ①わかめはもどす。②1人169mlの湯を煮上げ、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、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、最後にわかめ、にらを加えて煮る。 ⑦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 748kcal たんぱく質 31.0g 脂質 18.6g	⑩赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 26 緑 にんにく 0.3 みじん切り 黄 ごま油 0.7 黄 砂糖 2.6 料理酒 1.6 こい口しょうゆ 3.3 コチジャン 0.4 緑 だいこん 39 細切り ほうれん草 26 2cm幅 もやし(細) 20 荒切り 緑 にんじん 13 細切り 黄 砂糖 1.6 塩 0.1 こい口しょうゆ 3.3	黄 ごま油 0.7 いりごま(白) 1.3 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 にんじん 7 2cm幅 緑 えのきたけ 13 3cm幅 赤 乾燥わかめ 0.9 塩 0.2 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 3.3 中華スープの素 1 (水) (169) 赤 ミニフィッシュ5(1袋) *塩 0.5
16日(木)	①焼き肉、五目汁、りんご(缶) 焼き肉 ①牛肉、たまねぎはにんにく、砂糖、赤みそ、こい口しょうゆ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230℃、13分間、焼き物機で焼く。 ③五目汁 ①だしこんぶ、けずりおしで1人169mlのだしをとり、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②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、最後に青ねぎを加えて煮る。 ④りんご(缶) ①りんごは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 774kcal たんぱく質 31.8g 脂質 22.3g	①赤 牛肉 52 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 にんにく 0.4 みじん切り 黄 砂糖 1.8 赤 赤みそ 1.8 こい口しょうゆ 4.4 赤 かまぼこ 13 うす切り 緑 はくさい 46 たんざく 緑 だいこん 26 たんざく	緑 にんじん 13 細切り 緑 青ねぎ 7 小口切り 塩 0.5 うす口しょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりおし 2.5 (水) (169) 緑 りんご(缶) 100
17日(金)	⑰さごしのおろししょうゆかけ、けんちん汁、こまつなとはくさいの甘酢あえ さごしのおろししょうゆかけ ①さごしは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパン(1枚に25人分程度)にならべ、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。③だいこんおろし、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。 ④けんちん汁 ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりおしで1人169mlのだしをとり。③サラダ油を熱し、にんじん、れんこん、とうふ、うすあげの順にいため、さといも、だしを加えて煮る。④煮上がれば、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。 ⑤こまつなとはくさいの甘酢あえ ①はくさい、こまつなは各々塩ゆでするか。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 752kcal たんぱく質 31.2g 脂質 19.4g	⑰赤 (さごし60(1切)) 塩 0.3 緑 だいこんおろし 12 みりん 1.2 うす口しょうゆ 2.4 黄 さといも 26 半月 赤 とうふ(パック入り) 26 さいの目 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 れんこん 20 小口切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 白ねぎ 13 小口切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7	塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりおし 2.5 (水) (169) 緑 はくさい 39 たんざく 緑 こまつな 13 2cm幅 黄 砂糖 1.2 塩 0.3 酢 1 *塩 0.5

20日(月)	⑭えびフライ、豚汁、キャベツのかつお梅風味 えびフライ 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℃) 豚汁 ①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。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、豚肉、にんじん、たまねぎ、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、最後に白ねぎ、わかめを加えて煮る。キャベツのかつお梅風味 ①キャベツは塩ゆですか、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かつおぶし、梅肉、砂糖、酢、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 779kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.8g	⑭ 赤 えびフライ(開き)30(1尾) 黄 油 (菜種) 55 赤 豚 肉 33 黄 さつまいも 26 角切り 緑 たまねぎ 39 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 白ねぎ 13 小口切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅 赤 乾燥わかめ 0.7 赤 赤みそ 14 赤 白みそ 3	赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑 キャベツ 46 たんざく 赤 かつおぶし(粉末) 0.1 緑 梅肉 0.4 黄 砂糖 0.4 酢 0.1 うす口しょうゆ 1 * 塩 0.5
21日(火)	⑥ほたて貝のクリームシチュー、ブロッコリーとコーンのサラダ、かき(富有柿) ほたて貝のクリームシチュー ①鶏肉はワインで下味をつける。ほたて貝はゆで、ワインで下味をつける。(ゆで汁も使用) 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(ほたて貝のゆで汁も使用)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16ml)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③のルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、最後にはたて貝、牛乳、ほうれん草を加えて煮る。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。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にブロッコリーは30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、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。かき(富有柿) ①かきは1人1/4切ずつである。 エネルギー 815kcal たんぱく質 35.8g 脂質 23.7g	⑥ 赤 鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 赤 ほたて貝柱(カット) 26 料理用ワイン(白) 0.8 黄 じゃがいも 39 一口大 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 ほうれん草 26 2cm幅 緑 にんじん 13 角切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 1 こしょう(白) 0.04 黄 小麦粉(薄力) 6.5	黄 サラダ油(綿実) 5.2 赤 牛乳 27 (水) (104) 緑 ブロッコリー 52 一口大 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 黄 オリーブ油 0.4 緑 かき(富有柿) 59 1/4切り * 塩 1.0
22日(水)	⑮焼きししゃも、みそ汁、きんぴらごぼう、焼きのり 焼きししゃも ①ししゃもは料理酒で下味をつける。②ししゃもは網を敷いたホテルパン(1枚に70尾程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度240℃、8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、たまねぎ、はくさい、うすあげ、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、最後に青ねぎを加えて煮る。きんぴらごぼう ①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、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆで味つける。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 767kcal たんぱく質 29.2g 脂質 18.7g	⑮ 赤 ししゃも 30(3尾) 料理酒 0.9 黄 じゃがいも 26 ひょうし木 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 はくさい 46 たんざく 緑 たまねぎ 33 細切り 緑 青ねぎ 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 豚肉 26 緑 ごぼう 33 ささき 緑 にんじん 7 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 砂糖 1.3 こい口しょうゆ 2.6 赤 焼きのり1.25(1袋)
24日(金)	⑨ビーフカレーライス、カリフラワーのサラダ、豆こんぶ ビーフカレーライス ①牛肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、セロリーを香りよくいため、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、マッシュルームを加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こみ、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。カリフラワーのサラダ ①カリフラワーは酢ゆですか、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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にカリフラワーにかけ、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 858kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.5g	⑨ 赤 牛肉 59 料理用ワイン(白) 1.8 黄 じゃがいも 52 大切り 緑 たまねぎ 65 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 緑 グリーンピース(冷) 7 緑 セロリー 7 小口切り 緑 マッシュルーム(木割) 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3	ローレル 0.01 カレールウの素 16 (水) (130) 緑 カリフラワー 65 一口大 黄 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 2 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 豆こんぶ 6(1袋) * 酢 0.5
27日(月)	②牛肉のケチャップ煮、変わりピザ、白桃(缶) 牛肉のケチャップ煮 ①牛肉はワインで下味をつける。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、キャベツの順にいため、じゃがいも、1人61ml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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ウスターソースで味つけて煮こむ。変わりピザ ①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。③網なしホテルパン(1枚に25人分程度)にギョーザの皮を敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。白桃(缶) ①白桃は1人1切ずつである。 エネルギー 813kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.6g	② 赤 牛肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄 じゃがいも 39 角切り 緑 キャベツ 39 色紙 緑 たまねぎ 39 大切り 緑 にんじん 20 いちよう 黄 サラダ油(綿実) 0.7 ケチャップ 8 黄 砂糖 0.4 塩 0.9 こしょう 0.04	ローレル 0.04 ウスターソース 2.6 チキンスープ 3.9 (水) (61) 黄 ギョーザの皮4(1枚) 赤 ツナ(油漬缶フレーク) 5 緑 コーン(冷) 4 緑 ピーマン 2 細切り ピザソース 2 赤 チーズ(細切り) 5 緑 白桃(缶)58(1切)

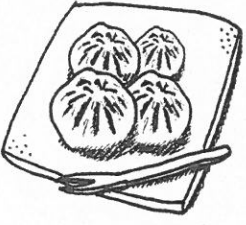
28日(火)	⑳豚肉のごまだれ焼き、大豆の煮もの、切り干しだいこんのしそ甘酢づけ 豚肉のごまだれ焼き ①豚肉、しめじ、たまねぎは練りごま、砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて下味をつける。②①の材料は網なしホテルパン(1枚に20人分程度)に入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。大豆の煮もの ①こんにゃくはゆでる。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。こんぶはさっと洗いひたる程度の水につける。②けずりぶしで1人52ml(こんぶのつけ汁も使用)のだしをとり、にんじん、れんこん、こんにゃく、こんぶ、大豆の順に加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけして煮含める。切り干しだいこんのしそ甘酢づけ ①切り干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。きゅうりは塩ゆです。②赤じそ、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 778kcal たんぱく質 33.5g 脂質 18.2g	㉑ 赤 豚肉 46 緑 たまねぎ 13 細切り 緑 しめじ 13 一口大 黄 練りごま 2.6 黄 砂糖 0.4 緑 みりん 1 黄 こい口しょうゆ 3.9 赤 いりごま(白) 1.3 赤 ちくわ 26 一口大 緑 こんぶ 26 黄 大豆 煮 33 緑 れんこん 26 一口大 緑 にんじん 20 角切り 赤 切りこんぶ(細) 0.4	黄 砂糖 1.3 緑 みりん 1.3 黄 塩 0.6 赤 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52) 緑 きゅうり 10 細切り 緑 切り干しだいこん 3 荒切り 黄 赤じそ(塩漬乾) 0.2 黄 砂糖 0.3 酢 0.6 緑 うす口しょうゆ 1.2 * 塩 0.5
29日(水)	㉑かつおのガーリックマヨネーズ焼き、スープ、キャベツと三度豆のサラダ かつおのガーリックマヨネーズ焼き ①にんにく、塩、こしょう、マヨネーズを合わせ、かつおに下味をつける。②かつおは網なしホテルパン(1枚に20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℃、13分間、焼き物機で焼く。スープ ①カリフラワーは酢ゆです。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、カリフラワーを加えて煮、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。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。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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 734kcal たんぱく質 35.3g 脂質 23.8g	㉑ 赤 かつお 50(1切) 緑 にんにく 0.4 みじん切り 黄 塩 0.2 緑 こしょう(白) 0.04 黄 マヨネーズ 9 赤 鶏肉(小) 7 緑 たまねぎ 46 細切り 緑 カリフラワー 33 一口大 緑 にんじん 13 細切り 緑 コーン(冷) 7 緑 パセリ 0.7 みじん切り 黄 塩 0.9	こしょう 0.03 緑 うす口しょうゆ 1.3 黄 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 キャベツ 33 たんざく 緑 三度豆(冷) 13 2cm幅 黄 砂糖 1 塩 0.2 緑 ワインビネガー 1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 * 塩 0.5 * 酢 0.5
30日(木)	㉒◆中華丼(うずら卵)、もやしの中華あえ、みかん 中華丼 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、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、1人39.4ml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、しいたけを加えて煮、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、チンゲンサイを加えて煮、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水どきでんぶ(1人6.6mlの水でとく)でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。もやしの中華あえ ①いりごまはいる。②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。③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、いりごまをふり、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 743kcal たんぱく質 26.5g 脂質 17.5g	㉒ 赤 豚肉 39 料理酒 1.2 赤 うずら卵(水煮) 22 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 チンゲンサイ 26 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 しょうが 0.7 みじん切り 緑 しいたけ 0.7 細切り 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 0.3 塩 0.6 こしょう 0.03	こい口しょうゆ 5.2 黄 中華スープの素 0.3 黄 でんぶ(水) (39.4) 緑 もやし(細) 39 荒切り 黄 砂糖 1 酢 1.6 緑 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(1コ) * 塩 0.5

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 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。

ーてぼ豆②ー

てぼ豆は、大福豆と同じ白色の種皮をしており、「白いんげん豆」の一種です。てぼ豆は、たんぱく質が20%と豊富で、脂質は2%と少なく「低脂肪・高たんぱく」の食品です。また、ビタミンB₁やB₂、カルシウム、鉄を多く含みます。大部分が白あんの原料になりますが、給食ではスープ煮などに使われています。



〈てぼ豆とさつまいもの茶巾しぼり〉

(材料：4人分)

てぼ豆(乾)..... 120g
水 150ml
砂糖..... 大さじ4
塩 少々
さつまいも..... 中1本

(作り方)

① てぼ豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆで、ゆで汁をすてる。
② ①に150mlの水、砂糖、塩を加えて水分が少なくなるまで煮つめ、(焦げないように注意する)火を止めてつぶす。
③ さつまいもは皮をむいて、1cm幅に切り、柔らかくなるまでゆでてざるにあげ、熱いうちにボウルに入れてつぶす。
④ ③に②を加え混ぜ合わせる。
⑤ ④を16等分にし、ラップにのせて茶巾しぼりにする。

〔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。
★20番 平成28年度 学校給食献立コンクールの最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)