

|        |                                           |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |  |
|--------|-------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 日(金) | ①カレーうどん、はくさいの甘酢あえ、りんご(缶)                  |  |  | ① 赤 牛 肉 52<br>料理酒 1.6<br>黄 う どん 20<br>赤 う す あ げ 8 たんざく<br>緑 た ま ね ぎ 39 細 切 り<br>緑 に ん じ ん 7 細 切 り<br>緑 青 ね ぎ 7 斜 め 切 り<br>黄 サラダ油(綿実) 0.7<br>塩 0.1<br>カレールウの素 9                                                                                                           | こいしょうゆ 2.6<br>赤 だしこんぶ 0.7<br>赤 けずりぶし 2.5<br>(水) (169)<br>緑 は く さ い 46 たんざく<br>黄 (砂糖 糖 1<br>塩 0.3<br>酢 1.2<br>緑 りんご(カット缶) 100<br>* 塩 0.5                                                                      |  |
|        | エネルギー 906kcal たんぱく質 33.4g 脂質 28.7g        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |  |
| 4 日(月) | ⑪鶏肉と野菜の煮もの、じゃこ豆、かぶのゆず風味                   |  |  | ⑪ 赤 (鶏 肉(小) 46<br>料理酒 1.4<br>黄 さといも(冷) 26<br>こんにゃく(カット) 26<br>緑 た ま ね ぎ 39 大 切 り<br>緑 ご ぼ う 26 斜 め 切 り<br>緑 に ん じ ん 20 い ち ょう<br>緑 三 度 豆 (冷) 13 2cm 幅<br>黄 砂 糖 1<br>塩 0.3<br>うす口しょうゆ 3.3<br>こい口しょうゆ 2.6<br>赤 けずりぶし 1.2<br>(水) (52)<br>赤 大 豆 (乾) 16                       | 黄 で ん ぶ ん 3<br>黄 油 (菜種) 35<br>赤 ちりめんじゃこ 4<br>黄 (砂糖 糖 1.6<br>こい口しょうゆ 3.1<br>黄 いりごま(白) 0.7<br>緑 か ぶ 39 たんざく<br>黄 (砂糖 糖 1.3<br>塩 0.1<br>酢 0.8<br>うす口しょうゆ 0.5<br>緑 ゆ ず (果汁) 0.8<br>* 塩 0.5                       |  |
|        | エネルギー 796kcal たんぱく質 32.9g 脂質 17.5g        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |  |
| 5 日(火) | ⑤ 鶏肉のカレー風味焼き、◆ミネストローネ(マカロニ)、サワーキャベツ、ヨーグルト |  |  | ⑤ 赤 (鶏 肉(大) 65<br>料理用ワイン(白) 2<br>塩 0.5<br>こしょう(粗挽) 0.03<br>ガーリック 0.01<br>カ レ ー 粉 0.4<br>黄 サラダ油(綿実) 0.7<br>黄 ベ ー コ ン 7 小口切り<br>マカロニ(アルファベット) 4<br>黄 ジャガイモ 39 角 切 り<br>緑 た ま ね ぎ 39 細 切 り<br>緑 ト マ ト(缶) 13<br>緑 に ん じ ん 13 細 切 り<br>緑 パ ー セ リ 0.7 みじん切り<br>緑 マッシュルーム(水煮) 7 | 黄 オリーブ油 0.7<br>塩 1<br>こ しょう 0.04<br>ロ ー レ ル 0.01<br>うす口しょうゆ 1.3<br>チキンスープ 17<br>(水) (152)<br>緑 キ ャ ベ ツ 46 色 紙<br>黄 (砂糖 糖 1<br>塩 0.2<br>ワインビネガー 1<br>うす口しょうゆ 0.3<br>黄 オリーブ油 0.4<br>赤 ヨーグルト 108(1コ)<br>* 塩 0.5 |  |
|        | エネルギー 839kcal たんぱく質 40.1g 脂質 22.9g        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |  |
| 6 日(水) | ⑨豚肉のしょうが焼き、さつまいものみそ汁、きくなどはくさいのごまあえ        |  |  | ⑨ 赤 豚 肉 59<br>緑 た ま ね ぎ 26 細 切 り<br>緑 し ょ う が 1<br>黄 砂 糖 0.8<br>料理酒 1.6<br>み り ん 0.9<br>こい口しょうゆ 3.9<br>黄 サラダ油(綿実) 0.7<br>黄 さ つ ま い も 33 角 切 り<br>赤 う す あ げ 7 たんざく<br>緑 に ん じ ん 13 細 切 り<br>緑 も や し (細) 13 荒 切 り<br>緑 青 ね ぎ 7 小口切り                                        | 緑 え の き た け 13 3cm 幅<br>赤 赤 み そ 13<br>赤 白 み そ 5<br>赤 だしこんぶ 0.7<br>赤 けずりぶし 2.5<br>(水) (169)<br>緑 は く さ い 39 たんざく<br>緑 き く な 13 2cm 幅<br>黄 (砂糖 糖 0.8<br>こい口しょうゆ 2.6<br>黄 いりごま(白) 0.7<br>* 塩 0.5                |  |
|        | エネルギー 793kcal たんぱく質 31.6g 脂質 19.3g        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |  |
| 7 日(木) | ⑮いわしのしょうが煮、うすくず汁、◆高野どうふの卵とじ(卵)            |  |  | ⑮ 赤 い わ し 17(1尾)<br>緑 し ょ う が 0.5 せん切り<br>赤 切りこんぶ(細) 0.5<br>黄 砂 糖 1.2<br>酢 0.2<br>こい口しょうゆ 2.5<br>料理酒 0.5<br>(水) (13)<br>赤 鶏 肉(小) 13<br>黄 さ と い も 26 半 月<br>緑 だ い こ ん 39 たんざく<br>緑 は く さ い 39 たんざく<br>緑 に ん じ ん 13 細 切 り<br>緑 み つ ば 4 2cm 幅<br>緑 え の き た け 13 3cm 幅       | 塩 0.5<br>うす口しょうゆ 5.2<br>だしこんぶ 0.9<br>けずりぶし 3.4<br>で ん ぶ ん 2.6<br>(水) (163.8)<br>赤 鶏 卵 (液卵) 26<br>赤 高野どうふ(カット) 7<br>緑 グリンピース(冷) 7<br>黄 砂 糖 2.3<br>み り ん 1<br>塩 0.1<br>うす口しょうゆ 3.5<br>(だ し) (59)               |  |
|        | エネルギー 729kcal たんぱく質 28.6g 脂質 16.6g        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |  |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |       |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 8 日(金)  | ②豚肉のケチャップソテー、コーンスープ、焼きプリン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  | ② 赤 豚 肉 39<br>(料理用ワイン(白) 1.2<br>たまねぎ 26 細切り<br>ピーマン 7 細切り<br>マッシュルーム(水煮) 7<br>サラダ油(綿実) 0.4<br>塩 0.1<br>ケチャップ 5.2<br>ウスターソース 1.3<br>赤 鶏肉(極小) 7<br>緑 スイートコーン(クリーム) 33<br>緑 はくさい 33 たんざく<br>緑 コーン(冷) 13                                          | 緑 にんじん 13<br>緑 パセリ 0.7 細切り<br>塩 0.9<br>こしょう(白) 0.03<br>うす口しょうゆ 1.3<br>チキンスープ 17<br>(水) (152)<br>赤 鶏卵(液卵) 20<br>赤 牛乳 27<br>黄 クリーム 3<br>黄 砂糖 2<br>黄 (砂糖) 3<br>(水) (2.5)                                                   | みじん切り |
|         | 豚肉のケチャップソテー 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、マッシュルームを加え、塩、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。コーンスープ ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。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。焼きプリン ①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1.5mlの水、砂糖3gを合わせて強火で混ぜずに褐色になるまで煮つめ、火を止め、1人1mlの湯を少しずつ加えてのばし、カラメルソースをつくる。③焼き物機に入れる1回量の液卵、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせて、カラメルソースを敷いたミニバット(1クラスの数分、ふたなし)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、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) エネルギー 779kcal たんぱく質 33.9g 脂質 24.3g |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |       |
| 11 日(月) | ⑥さけのマリネ、肉だんごと麦のスープ、プチトマト                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  | ⑥ 赤 さけ(角) 52<br>塩 0.2<br>こしょう(白) 0.03<br>黄 でんぶん 10<br>黄 油(菜種) 56<br>緑 たまねぎ 10 細切り<br>黄 オリーブ油 0.3<br>黄 砂糖 0.8<br>塩 0.2<br>酢 2.3<br>りんご酢 0.9<br>黄 オリーブ油 0.8<br>料理用ワイン(白) 1.6                                                                    | 赤 肉だんご(蒸) 26<br>黄 押し麦 8<br>緑 だいこん 33 たんざく<br>緑 にんじん 13 細切り<br>緑 ほうれん草 13 2cm幅<br>黄 サラダ油(綿実) 0.4<br>塩 0.7<br>こしょう 0.03<br>うす口しょうゆ 2.1<br>チキンスープ 17<br>(水) (152)<br>緑 プチトマト60(4コ)<br>* 塩 0.5                              |       |
|         | さけのマリネ ①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、酢、りんご酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。肉だんごと麦のスープ ①ほうれん草は塩ゆです。②サラダ油を熱し、にんじん、だいこんの順にいため、肉だんご、押し麦、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、うす口しょうゆで味つけし、最後にほうれん草を加えて煮る。プチトマト ①プチトマトは1人4コずつである。 エネルギー 842kcal たんぱく質 35.8g 脂質 28.9g                                                                                                                                                                                                     |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |       |
| 12 日(火) | ⑬あげシューマイ、◆えびととうふのスープ(えび)、ツナとキャベツのいためもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  | ⑬ 赤 肉シューマイ60(3コ)<br>黄 油(菜種) 42<br>赤 えび(小) 26<br>料理酒 0.8<br>赤 とうふ(冷) 26<br>緑 たまねぎ 39 細切り<br>緑 もやし(細) 20 荒切り<br>緑 にんじん 13 細切り<br>緑 にら 7 2cm幅<br>塩 0.3                                                                                           | こしょう 0.03<br>うす口しょうゆ 2.3<br>中華スープの素 1<br>(水) (169)<br>赤 ツナ(油漬缶フレーク) 7<br>緑 キャベツ 39 たんざく<br>黄 サラダ油(綿実) 0.3<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>こい口しょうゆ 0.5                                                                          |       |
|         | あげシューマイ ①肉シューマイは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は150℃) えびととうふのスープ ①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②1人169mlの湯を煮上げ、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、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「えび除去食」の分をとる。最後にえびを加えて煮る。ツナとキャベツのいためもの ①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こい口しょうゆで味つけする。 エネルギー 805kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.7g                                                                                                                                                                                         |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |       |
| 13 日(水) | ⑯さばのみぞれかけ、みそ汁、おおさかしろなのいためもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  | ⑯ 赤 さば60(1切)<br>塩 0.3<br>緑 だいこんおろし 12<br>みりん 1.2<br>うす口しょうゆ 2.4<br>緑 ゆず(果汁) 0.8<br>赤 とうふ(冷) 26<br>緑 たまねぎ 33 細切り<br>緑 にんじん 13 細切り<br>緑 白ねぎ 13 小口切り<br>緑 しめじ 13 一口大<br>赤 乾燥わかめ 0.7                                                              | 赤 赤みそ 13<br>赤 白みそ 5<br>赤 だしこんぶ 0.7<br>赤 けずりぶし 2.5<br>(水) (169)<br>赤 鶏肉(極小) 13<br>緑 おおさかしろな 46 2cm幅<br>黄 サラダ油(綿実) 0.4<br>黄 砂糖 0.7<br>うす口しょうゆ 1.3<br>こい口しょうゆ 0.8<br>* 塩 0.5                                               |       |
|         | さばのみぞれかけ ①さばは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さばは網を敷いたホテルパン(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230℃、18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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさばにかける。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169mlのだしをとり、にんじん、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、しめじを加えて煮、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。おおさかしろなのいためもの ①おおさかしろなは塩ゆです。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。③いたまれば、おおさかしろなを加えていため、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけする。 エネルギー 761kcal たんぱく質 33.6g 脂質 18.8g                                                                                                  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |       |
| 14 日(木) | ④鶏肉とじゃがいものスープ煮、きのこのドリア、りんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  | ④ 赤 鶏肉(小) 46<br>(料理用ワイン(白) 1.4<br>黄 じゃがいも 39 一口大<br>緑 キャベツ 39 大切り<br>緑 だいこん 26 いちよう<br>緑 にんじん 20 いちよう<br>緑 三度豆(冷) 13 3cm幅<br>塩 0.5<br>こしょう 0.01<br>うす口しょうゆ 1.3<br>チキンスープ 5.2<br>(水) (98.8)<br>赤 ベーコン 5 小口切り<br>黄 精白米(無洗米) 10<br>緑 たまねぎ 10 細切り | 緑 グリンピース(冷) 5<br>緑 しめじ 15 一口大<br>緑 エリンギ 10 たんざく<br>緑 マッシュルーム(水煮) 10<br>黄 サラダ油(綿実) 0.5<br>塩 0.4<br>こしょう 0.03<br>黄 クリーム 3<br>黄 小麦粉(薄力) 3<br>赤 牛乳 21<br>赤 (粉末チーズ 1.3<br>黄 パン粉 0.3<br>(水) (10)<br>緑 りんご 69 1/4切り<br>* 塩 0.5 |       |
|         | 鶏肉とじゃがいものスープ煮 ①鶏肉はワインで下味をつける。②1人98.8mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、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。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。きのこのドリア ①米は湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。②ペーコンをからいりし、サラダ油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルームの順にいためる。③いたまれば1人10mlの湯、グリンピース、米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて(牛乳は一度に加える)、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。りんご ①りんごは1人1/4切ずつである。 エネルギー 797kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.5g                                       |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |       |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |      |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 15日(金) | ⑧冬野菜のカレーライス、ブロッコリーのサラダ、みかん<br>冬野菜のカレーライス ①牛肉はワインで下味をつける。れんこんはさっと                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ⑧赤 牛 肉 46<br>料理用ワイン(白) 1.4<br>緑 たまねぎ 52 大切り<br>緑 だいこん 26 角切り<br>緑 れんこん 26 一口大<br>緑 にんじん 13 角切り<br>緑 グリンピース(冷) 7<br>緑 しょうが 0.7 みじん切り<br>緑 にんにく 0.7 みじん切り<br>黄 サラダ油(綿実) 0.7<br>塩 0.2                   | カレールウの素 17<br>(水) (130)<br>緑 ブロッコリー 52 一口大<br>黄 砂糖 0.7<br>塩 0.1<br>酢 0.9<br>うす口しょうゆ 0.1<br>黄 サラダ油(綿実) 0.5<br>緑 みかん 118(1コ)<br>* 塩 0.5                                                  | 一口大  |
| 18日(月) | ③中華煮、れんこんのオイスターソース焼き、きゅうりの辛みづけ<br>中華煮 ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、はくさいの順にいため、1人36.4mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、いか、あつあげを加えて煮、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、水どきでんぶん(1人26mlの水でとく)でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。れんこんのオイスターソース焼き ①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんはオイスターソース、塩、サラダ油で下味をつける。③れんこん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℃、12分間、焼き物機で焼く。きゅうりの辛みづけ ①きゅうりは塩ゆでする。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。 | ③赤 豚 肉 33<br>料理酒 1<br>赤 いか(かのこ) 20<br>料理酒 0.6<br>赤 あつあげ(冷) 39<br>緑 はくさい 33 たんざく<br>緑 たまねぎ 26 大切り<br>緑 にんじん 13 いちよう<br>緑 にら 7 3cm幅<br>黄 サラダ油(綿実) 0.7<br>黄 砂糖 0.3<br>塩 0.5<br>こしょう 0.03                | こい口しょうゆ 3.9<br>中華スープの素 0.3<br>黄 でんぶん 1.3<br>(水) (36.4)<br>緑 れんこん 46 いちよう<br>オイスターソース 1.3<br>塩 0.1<br>黄 サラダ油(綿実) 0.4<br>緑 きゅうり 39 輪切り<br>黄 砂糖 0.9<br>こい口しょうゆ 2<br>黄 ラー油 0.01<br>* 塩 0.5 | いちよう |
| 19日(火) | ⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆<br>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うすあげ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187.6ml(18.6mlはだいこんの煮ものに使用)のだしをとり、にんじん、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、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、青ねぎを加えて煮る。だいこんの煮もの ①1人18.6ml(みそ汁の一部を使用)のだしを煮上げ、豚肉、だいこんを加えて煮る。②煮上がれば、みりん、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぶん(1人1.4mlの水でとく)でとろみをつける。ソフト黒豆 ①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。                     | ⑫赤 鶏 肉(大) 46<br>緑 たまねぎ 26 細切り<br>料理酒 1.4<br>黄 砂糖 2<br>みりん 2<br>こい口しょうゆ 5.2<br>黄 じゃがいも 26 ひょうし木<br>赤 うすあげ 7 たんざく<br>緑 はくさい 39 たんざく<br>緑 にんじん 13 細切り<br>緑 青ねぎ 7 小口切り<br>緑 えのきたけ 13 3cm幅<br>赤 乾燥わかめ 0.7 | 赤 赤みそ 13<br>赤 白みそ 5<br>赤 だしこんぶ 0.7<br>赤 けずりぶし 2.5<br>(水) (169)<br>赤 豚 肉 13<br>緑 だいこん 39 一口大<br>みりん 0.7<br>うす口しょうゆ 2.6<br>黄 でんぶん 0.7<br>(だし) (18.6)<br>赤 ソフト黒豆 8(1袋)                    | 一口大  |
| 20日(水) | ⑦とうふハンバーグ、スープ煮、スライスチーズ<br>とうふハンバーグ 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、でんぶん、たまねぎ、砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふを加えて混ぜる。③②を1人1コずつにまとめ、網なしホテルパン(1枚に30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℃、10分間、焼き物機で焼く。④ケチャップは1人1袋ずつ添える。スープ煮 ①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーは酢ゆでする。②1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、カリフラワー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。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。                                                                                | ⑦赤 ツナ(油漬缶フレーク) 15<br>赤 とうふ(パック入り) 30 大切り<br>黄 でんぶん 2<br>緑 たまねぎ 10 荒みじん<br>黄 砂糖 0.4<br>塩 0.1<br>こい口しょうゆ 1<br>ケチャップ 8(1袋)<br>赤 豚 肉 26<br>料理用ワイン(白) 0.8<br>緑 キャベツ 46 大切り                                | 緑 カリフラワー 39 一口大<br>緑 にんじん 26 いちよう<br>緑 むき枝豆(冷) 7<br>緑 しめじ 13 一口大<br>塩 0.5<br>こしょう 0.03<br>うす口しょうゆ 1.3<br>チキンスープ 10<br>(水) (94)<br>赤 スライスチーズ 20(1枚)<br>* 酢 0.5                          | 一口大  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ⑩豚肉と干しずいきのみそ煮、すまし汁、焼きかぼちゃの甘みつけ、焼きのり<br>豚肉と干しずいきのみそ煮 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。干しずいき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、豚肉をいためる。更に干しずいきをいため、うすあげ、1人20ml(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、こい口しょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。すまし汁 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしで1人189ml(20mlは豚肉と干しずいきのみそ煮に使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけを加えて煮、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。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、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。②1人3mlの水、砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。 | ⑩赤 豚 肉 39<br>料理酒 1.2<br>赤 うすあげ 7 たんざく<br>緑 青ねぎ 7 小口切り<br>緑 干しずいき 3 2cm幅<br>黄 サラダ油(綿実) 0.4<br>黄 砂糖 1.3<br>みりん 1.3<br>こい口しょうゆ 0.5<br>赤 赤みそ 4<br>(だし) (20)<br>赤 鶏 肉(小) 13<br>料理酒 0.4<br>緑 はくさい 33 たんざく<br>緑 だいこん 20 たんざく | たんざく<br>小口切り<br>2cm幅<br>うす口しょうゆ 5.2<br>赤 だしこんぶ 0.7<br>赤 けずりぶし 2.5<br>(水) (169)<br>緑 かぼちゃ(冷) 52<br>黄 砂糖 3.9<br>塩 0.1<br>こい口しょうゆ 0.1<br>(水) (3)<br>赤 焼きのり 1.25(1袋) |
| 22日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ⑭まぐろのフライ、豚肉とあつあげの煮もの、みかん<br>まぐろのフライ ①まぐろは塩、こしょうで下味をつける。小麦粉、1人6mlの水を合わせる。②まぐろに①の衣、パン粉をつけ、熱した油であげる。③トンカツソースは1人1袋ずつ添える。豚肉とあつあげの煮もの ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、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。みかん ①みかんは1人1コずつである。                                                                                                                                                                                                                                            | ⑭赤 まぐろ 50(1切)<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>黄 小麦粉(薄力) 6<br>(水) (6)<br>黄 パン粉 18<br>黄 油(菜種) 88<br>トンカツソース 8(1袋)<br>赤 豚 肉 13<br>赤 あつあげ(冷) 26<br>緑 だいこん 52 一口大                                                                 | 緑 たまねぎ 39 大切り<br>緑 にんじん 26 一口大<br>緑 三度豆(冷) 13 2cm幅<br>黄 砂糖 1<br>塩 0.2<br>うす口しょうゆ 3<br>こい口しょうゆ 2.6<br>赤 けずりぶし 0.9<br>(水) (39)<br>緑 みかん 118(1コ)                    |
| パン添加物<br>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 バター(キューブ) 7g(エネルギー52kcal たんぱく質― 脂質5.7g)1回<br>※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |
| 主食・主菜・副菜をそろえましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |
| 献立を考える時に、「主食」「主菜」「副菜」をそろえると、見た目が良いばかりでなく、栄養面においてもバランスの良い食事になります。「主食」は、ごはん・パン・麺類等の穀類を主な材料にした料理で、炭水化物を多く含み、主にエネルギーのもとになります。「主菜」は、肉・魚・大豆等を主な材料にした料理で、たんぱく質を多く含み、主に体をつくるもとになります。「副菜」は、野菜・きのこ・いも・海そう等を主な材料にした料理で、ビタミン・鉄・カルシウム・食物繊維を多く含み、主に体の調子を整えます。<br>12月は、「主菜」として肉や魚だけでなく、とうふとツナを使った手作りハンバーグ、「副菜」として旬のきくなやはくさい、かぶを使った料理が登場します。                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |
| — 小豆② —<br>小豆は、中国より伝わったと言われています。小豆の「あ」とは赤色、「ずき」は溶けるという意味で、赤くて他の豆よりも早く柔らかくなることから、「あずき」と呼ぶようになったという説もあります。小豆の赤色には魔よけの効果があるとされ、食べることによって邪気を払い、身を守ってくれると考えられていました。また、おめでたい日の食べ物として、小正月の小豆粥や祝い事の時の赤飯などとしても食べられています。                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |
| <div>くかぼちやのいとこ煮</div> <div></div> <div>（材料：4人分）<br/>小豆(乾)……………80g<br/>かぼちゃ……………1/2個<br/>砂糖……………大さじ4<br/>塩……………少々<br/>うす口しょうゆ…大さじ1<br/>水……………800ml</div> <div>（作り方）<br/>① かぼちゃは種とわたを取り、大切りにする。<br/>② 小豆は洗い、ひたる程度の水を加えて火にかけ、沸騰したら5分間以上煮る。<br/>③ 煮汁が小豆色になったら煮汁を捨て、800mlの水を加え、あくをとりながら弱火で煮る。<br/>④ ③の小豆が柔らかくなれば、砂糖、塩、うす口しょうゆの順に加えて煮、更にかぼちゃを加えて柔らかくなるまで煮る。</div> <div>〔大阪市栄養教職員研究会〕</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |
| ◆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。<br>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。<br>（編集：公益財団法人 大阪市学校給食協会）                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |