

11日(火)	③焼きそば、きゅうりのしょうがづけ、黄桃(缶)										③赤	豚肉 46		塩 0.2																				
	焼きそば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。																																	
	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、いかの順にいためる。																																	
1/2パン・牛乳	③いたまれば、中華めんを加えて更にいため、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけする。④きざみのりは1人1袋ずつ添える。										赤	いか(たんだく) 20		トンカツソース 9																				
	③きゅうりのしょうがづけ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しょうが汁、砂糖、うす口しょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。黄桃(缶)①黄桃は1人1/30缶ずつである。																																	
エネルギー 727kcal たんぱく質 33.5g 脂質 19.3g											黄	サラダ油(綿実) 1		きざみのり0.8(1袋)	緑	きゅうり 39	輪切り																	
12日(水)	④カツカレーライス、フルーツ白玉、ミニフィッシュ										④赤	一口トンカツ(円コース) 60(2コ)		ローレル 0.01																				
	カツカレーライス①トンカツは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃)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。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、1人117ml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、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、トンカツを添える。																																	
	フルーツ白玉①ミックスフルーツは液汁を十分にきる。②砂糖、1人18mlの湯を合わせて煮、みつをつくる。白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン(1枚に115人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、みつにつける。③配缶時にミックスフルーツ、白玉だんごを混ぜる。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 1,025kcal たんぱく質 31.1g 脂質 33.2g											黄	油(菜種) 99		カレールウの素 16	緑	しょうが 0.3																		
米飯・牛乳											赤	牛肉 13		チキンスープ 13	黄	砂糖 1																		
											黄	じゃがいも 46	角切り	(水) (117)	緑	うす口しょうゆ 1.8																		
											緑	たまねぎ 65	大切り		緑	黄桃(カット缶) 100																		
入学祝い 献立											緑	にんじん 26	いちよう		緑	* 塩 0.5																		
											緑	グリーンピース(冷) 7			黄	白玉だんご 26																		
											緑	にんにく 0.4	みじん切り		緑	ミックスフルーツ(缶) 39																		
											黄	サラダ油(綿実) 0.7		黄	砂糖 2.3																			
												塩 0.3		(水) (18)	赤	ミニフィッシュ5(1袋)																		
13日(木)	⑩焼きとり、豚肉とあつあげの煮もの、紅ざけそばろ										⑩赤	鶏肉(もも皮無大) 52	小口切り	黄	砂糖 1.3	みりん 0.7																		
	焼きとり①鶏肉、白ねぎはしょうが汁で下味をつける。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。③砂糖、みりん、こい口しょうゆを合わせて煮、水どきでんぷん(1人0.2mlの水でとく)でとろみをつけ、配缶時に②の材料にかける。豚肉とあつあげの煮もの①豚肉は料理酒で下味をつける。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39mlのだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、こんにゃくの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげ、しめじを加え、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、最後にむき枝豆を加えて煮る。																																	
	紅ざけそばろ①さけは流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うす口しょうゆ、1人0.9mlの水を加えて更にいり、最後に青のりを加えている。③配食時に盛りつけたご飯に添える。																																	
米飯・牛乳											黄	でんぷん 0.1		赤	けずりぶし 0.9	赤	紅ざけ(フレーク) 13																	
											赤	豚肉 13		赤	(水) (39)	黄	いりごま(白) 1.7																	
											赤	料理酒 0.4		赤	青のり 0.3	赤	料理酒 0.7																	
											赤	こんにゃく(カット) 20		黄	みりん 0.4	赤	うす口しょうゆ 1.3																	
											赤	あつあげ(冷) 26	大切り	赤	うす口しょうゆ 1.3	赤	(水) (0.9)																	
											緑	たまねぎ 46	一口大	赤		赤																		
											緑	にんじん 20	一口大	赤		赤																		
											緑	むき枝豆(冷) 13		赤		赤																		
											緑	しめじ 13	一口大	赤		赤																		
エネルギー 771kcal たんぱく質 35.0g 脂質 17.7g											赤	ハンバーグ70(1コ)		赤	こしょう 0.03	赤	うす口しょうゆ 1.3																	
14日(金)	⑥煮こみハンバーグ、コーンスープ、三度豆のサラダ										⑥赤	たまねぎ 29	細切り	黄	サラダ油(綿実) 0.2	ケチャップ 9	ウスターソース 2.3	(水) (47)	黄	じゃがいも 26	ひょうし木色紙	緑	キャベツ 39	スイートコーン(クリーム缶) 39	緑	にんじん 13	細切り	緑	パセリ 0.7	みじん切り	塩 0.9	黄	サラダ油(綿実) 0.3	* 塩 0.5
	煮こみハンバーグ①サラダ油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、1人47mlの湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。②①の煮汁にハンバーグを加えて煮る。(ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量とすること)弱火で20分ぐらい煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶する。コーンスープ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、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、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。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60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、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、配缶時に三度豆にかけ、あえる。																																	
パン・牛乳											黄	キャベツ 39		緑	砂糖 0.8	黄	酢 0.4																	
											緑	キャベツ 39		緑	塩 0.2	黄	うす口しょうゆ 0.1																	
											緑	パセリ 0.7		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄	塩 0.5	黄																		
											緑	キャベツ 39		黄																				

21日(金)	①鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、キャベツの梅風味、はっ酵乳 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。ごぼうはさつ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、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上があれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。キャベツの梅風味 ①キャベツは塩ゆでする。②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。はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 783kcal たんぱく質 33.4g 脂質 14.5g	⑪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 26ひょうし木 緑にんじん 20細切り 緑ごぼう 13ささがき 緑みつば 42cm幅 緑えのきたけ 133cm幅	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 39たんざく 緑梅肉 0.4 黄砂糖 0.4 酢 0.1 うす口しょうゆ 0.9 赤はっ酵乳 70(1本) *塩 0.5	
24日(月)	⑫まぐろのオーロラ煮、じゃがいもと野菜の含め煮、きゅうりともやしのゆずの香あえ まぐろのオーロラ煮 ①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、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、配缶時にまぐろにからませる。じゃがいもと野菜の含め煮 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。しいたけはもどす。②けずりぶしで1人52ml(しいたけのもどし汁も使用)のだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ、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、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含め、最後に三度豆を加えて煮る。きゅうりともやしのゆずの香あえ ①きゅうり、もやし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、もやしは60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、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 840kcal たんぱく質 33.0g 脂質 18.3g	⑫赤まぐろ(角) 60 緑しょうが 1.2 料理酒 1.8 黄でんぷん 12 黄油(菜種) 63 ケチャップ 6 黄砂糖 2.6 赤赤みそ 2.1 赤鶏肉(極小) 7 料理酒 0.2 黄じゃがいも 46一口大 つなこんにゃく 20 緑たまねぎ 39大切り 緑ごぼう 20一口大 緑三度豆(冷) 133cm幅 緑にんじん 13いちよう	緑しいたけ 0.7一口大 黄砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.1 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 3.3 赤けずりぶし 1.2 (水) (52) 緑きゅうり 26輪切り 緑もやし(細) 26荒切り 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	
25日(火)	⑦ビビンバ、トック、いり黒豆、ヨーグルト ビビンバ ①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。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、コチジャンで味つけする。③きゅうり、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枚にきゅうりは50人分程度、にんじんは75人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。切り干しだいこんは塩ゆでする。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配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。トック ①チンゲンサイはゆでる。②1人169mlの湯を煮上げ、たまねぎを加えて煮る。③煮上があれば、トック、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、チンゲンサイを加えて煮る。いり黒豆 ①いり黒豆は1人1袋ずつである。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 862kcal たんぱく質 30.5g 脂質 17.9g	⑦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 緑きゅうり 33細切り 緑にんじん 20細切り 緑切り干しだいこん 5荒切り 黄砂糖 1.7 塩 0.1 こい口しょうゆ 3.9	黄ごま油 0.7 黄いりごま(白) 0.7 黄トック 26 緑たまねぎ 26細切り 緑チンゲンサイ 26たんざく 緑えのきたけ 133cm幅 塩 0.2 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.6 中華スープの素 1 (水) (169) 赤いり黒豆 5(1袋) 赤ヨーグルト 108(1コ) *塩 0.5	
26日(水)	②豚肉のデミグラスソース、スープ、キャベツとピーマンのソテー 豚肉のデミグラスソース ①豚肉はワイン、塩、こしょう、オリーブ油で下味をつける。②豚肉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。③りんごビュレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップを合わせて煮、配缶時に豚肉にからませる。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、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上があれば、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。キャベツとピーマンのソテー ①サラダ油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。 エネルギー 790kcal たんぱく質 34.8g 脂質 28.1g	②赤豚肉(肩ロース) 59 料理用ワイン(白) 1.8 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.03 黄オリーブ油 0.7 緑りんごビュレ 7 デミグラスソース 5.2 ウスターソース 2 ケチャップ 1.3 赤鶏肉(小) 20 料理用ワイン(白) 0.6 黄じゃがいも 26ひょうし木 緑たまねぎ 46細切り	緑にんじん 13細切り 緑パセリ 0.7みじん切り 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) 緑キャベツ 39たんざく 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	

27日(木)	⑨鶏肉のからあげ、中華スープ、チンゲンサイともやしの甘酢あえ 鶏肉のからあげ ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。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。中華スープ ①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上があれば、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。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60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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 870kcal たんぱく質 29.7g 脂質 29.7g	⑨赤鶏肉(もも皮付大) 65 緑しょうが 0.7 緑にんにく 0.7みじん切り 塩 0.4 こしょう 0.03 黄でんぷん 13 黄油(菜種) 70 赤豚肉 13 料理酒 0.4 赤とうふ(冷) 26 緑たまねぎ 26細切り 緑キャベツ 20たんざく 緑にんじん 13細切り 緑にら 71cm幅	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) 緑チンゲンサイ 26たんざく 緑もやし(細) 26荒切り 黄砂糖 1.2 塩 0.2 酢 1.6 うす口しょうゆ 0.7 *塩 0.5	
28日(金)	④カレースープスパゲッティ、かぼちゃのバター焼き、甘夏かん カレースープスパゲッティ ①スパゲッティはかために塩ゆでする。②ペーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、1人161mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上があれば、しめじを加えて煮、塩、カレールウの素、こい口しょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて煮る。かぼちゃのバター焼き ①かぼちゃは塩で下味をつける。バターは湯せんでとくす。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、バターをかけ、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。甘夏かん ①甘夏かんは1人1/4切ずつである。 エネルギー 844kcal たんぱく質 33.8g 脂質 23.9g	④赤鶏肉(極小) 39 赤ベーコン 7小口切り 黄スパゲッティ 20 緑たまねぎ 52細切り 緑にんじん 13細切り 緑ピーマン 7細切り 緑しめじ 13一口大 塩 0.1 カレールウの素 10	こい口しょうゆ 2 チキンスープ 8 (水) (161) 緑かぼちゃ(冷) 52 塩 0.1 黄バター 1.3 緑甘夏かん 1001/4切り *塩 0.5	
パン添加物 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 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 ※添加物がつく日は、各学校によって異なります。				
「大阪市食育推進計画」今年の共有テーマは？				
今年度の大阪市食育推進計画における共有のテーマは「栄養バランスを考えましょう」です。 健康な体をつくるには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。栄養バランスのとれた食事とは、ごはんなど穀類の「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体のメインのおかずの「主菜」、たっぷりの野菜、きのこ、いも、海そうなどの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた和食が理想的といわれています。 学校給食においても、「主食」「主菜」「副菜」を基本に、多様な食品を組み合わせ、おいしく食べられるよう献立を工夫しています。				
※今年度は、手軽でおいしい豆料理について紹介します。 ー大豆①ー 世界有数の長寿国となった日本ですが、その理由の一つとして昔から大豆をうまく食生活に取り入れてきたからだと言われていいます。大豆は「畑の肉」と言われるように肉に相当する量のたんぱく質を含んでおり、たんぱく質を構成する必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。必須アミノ酸は血液や筋肉、骨をつくるのに欠かせないので、体内で合成することができません。その他にも炭水化物、脂質、食物繊維、カルシウムや女性ホルモン代用成分と言われるイソフラボンなどが含まれています。				
		〈こんぶ豆〉 (材料：4人分) 大豆(乾)…………… 80g 切りこんぶ…………… 20g 水……………400ml 砂糖…………… 大さじ2 こい口しょうゆ… 大さじ1 みりん…………… 小さじ1	(作り方) ① 大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400mlの水を加えて煮立たせ、切りこんぶを加えて煮る。 ③ ②に砂糖で味つけして煮含め、こい口しょうゆ、みりんを加えて煮る。	
〔大阪市栄養教職員研究会〕				
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)				