平成29年5月分学校給食献立表(学校調理方式)　5月1日(月)～5月31日(水)　20日間　5 東淀川区・鶴見区・港区・西成区・平野区・東成区・日本橋中学校

大阪市教育委員会事務局

1日(月)

米飯・牛乳

〔こどもの日の行事献立〕

㊗牛肉のちらしずし、すまし汁、ちまき

牛肉のちらしずし ①たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たけのこの順にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、こい口しょうゆ、酢、こんぶで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。④A．③の具をご飯に混ぜ合わせる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。B．配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。（A：自校炊飯校、B：委託炊飯校） すまし汁 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、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。 ちまき ①ちまきは穴あきホテルパン（1枚に75本程度）にならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。

エネルギー 747kcal　たんぱく質 25.8g　脂質 14.9g

㊗	赤	牛肉	33		
	緑	たけのこ(缶)	20	細切り	
	緑	にんじん	20	細切り	
	緑	グリンピース(冷)	7		
	黄	サラダ油(綿実)	0.7		
		料理酒	0.7		
	黄	砂糖	5.2		
		塩	0.2		
		こい口しょうゆ	3.9		
		酢	8		
	赤	こんぶ(粉末)	0.4		
	赤	きざみのり0.8(1袋)			
	赤	鶏肉(小)	13		
	緑	キャベツ	26	たんざく	
	緑	たまねぎ	26	細切り	
	緑	しめじ	13	一口大	
	赤	乾燥わかめ	0.4		
		塩	0.5		
		うす口しょうゆ	5.2		
	赤	だしこんぶ	0.7		
	赤	けずりぶし	2.5		
		(水)	(169)		
	黄	ちまき	40(1本)		

2日(火)

パン・牛乳

⑧かつおのガーリックマヨネーズ焼き、スープ、グリーンアスパラガスのソテー

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 ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、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。②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。 グリーンアスパラガスのソテー ①グリーンアスパラガスは塩ゆでする。②ベーコンはからいりし、サラダ油を加えてグリーンアスパラガスをいため、塩、こしょうで味つけする。

エネルギー 751kcal　たんぱく質 34.9g　脂質 25.5g

⑧	赤	かつお	50(1切)		
	緑	にんにく	0.4	みじん切り	
		塩	0.2		
		こしょう(白)	0.04		
	黄	マヨネーズ	8		
	黄	じゃがいも	33	ひょうし木	
	緑	キャベツ	33	たんざく	
	緑	たまねぎ	26	細切り	
	緑	にんじん	13	細切り	
	緑	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)		
	赤	ベーコン	7	小口切り	
	緑	グリーンアスパラガス	39	3cm幅	
	黄	サラダ油(綿実)	0.3		
		塩	0.1		
		こしょう(粗挽)	0.01		
		＊塩	0.5		

8日(月)

パン・牛乳

③豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ、みかん(缶)

豚肉と野菜のスープ煮 ①豚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、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えていため、じゃがいも、1人99ml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、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。 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、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。③ギョーザの皮は網なしホテルパン（1枚に25人分程度）に敷き、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。 みかん(缶) ①みかんは1人1/30缶ずつである。

エネルギー 756kcal　たんぱく質 31.4g　脂質 21.7g

③	赤	豚肉	39		
		料理用ワイン(白)	1.2		
	黄	じゃがいも	26	角切り	
	緑	キャベツ	46	色紙	
	緑	たまねぎ	39	大切り	
	緑	にんじん	20	いちょう	
	緑	グリンピース(冷)	7		
	緑	にんにく	0.4	みじん切り	
	黄	サラダ油(綿実)	0.3		
		塩	0.5		
		こしょう	0.03		
		うす口しょうゆ	1.3		
		チキンスープ	5		
		(水)	(99)		
	黄	ギョーザの皮	4(1枚)		
	赤	ツナ(油漬缶フレーク)	5		
	緑	ピーマン	3	細切り	
		ピザソース	2		
	赤	チーズ(細切り)	5		
	緑	みかん(缶)	102		

9日(火)

米飯・牛乳

⑮赤魚のしょうゆだれかけ、みそ汁、わかたけ煮、はっ酵乳

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。 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189ml（20mlはわかたけ煮に使用）のだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。 わかたけ煮 ①たけのこはゆでる。わかめはよく洗う。②1人20ml(みそ汁の一部を使用)のだしに、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。 はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。

エネルギー 775kcal　たんぱく質 34.1g　脂質 16.3g

⑮	赤	赤魚	60(1切)		
		塩	0.2		
		料理酒	1.8		
		みりん	2.4		
		うす口しょうゆ	2.4		
	赤	豚肉	13		
	赤	うすあげ	7	たんざく	
	緑	キャベツ	33	たんざく	
	緑	たまねぎ	26	細切り	
	緑	にんじん	13	細切り	
	緑	もやし(細)	13	荒切り	
	赤	赤みそ	13		
	赤	白みそ	5		
	赤	だしこんぶ	0.8		
	赤	けずりぶし	2.8		
		(水)	(169)		
	緑	たけのこ(缶)	26	一口大	
	赤	生わかめ(冷)	7		
		料理酒	0.7		
	黄	砂糖	0.7		
		塩	0.1		
		うす口しょうゆ	1.6		
		(だし)	(20)		
	赤	はっ酵乳	70(1本)		

10日(水)

米飯・牛乳

⑨プルコギ、とうふのスープ、チンゲンサイともやしの甘酢あえ

プルコギ ①牛肉、たまねぎ、にらはしょうが汁、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℃、13分間、焼き物機で焼く。 とうふのスープ ①わかめはもどす。②1人152mlの湯、豚骨スープを煮上げ、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。 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る。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 737kcal　たんぱく質 30.0g　脂質 19.0g

⑨	赤	牛肉	46		
	緑	たまねぎ	33	細切り	
	緑	にら	7	3cm幅	
	緑	しょうが	1.3		
	緑	にんにく	0.3		
	黄	砂糖	1.3		
		こい口しょうゆ	3.3		
		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		
	赤	焼き豚	20	たんざく	
	赤	とうふ(冷)	26		
	緑	にんじん	13	細切り	
	緑	えのきたけ	13	3cm幅	
	赤	乾燥わかめ	0.4		
		塩	0.9		
		こしょう	0.03		
		うす口しょうゆ	1.3		
		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		
		酢	1.6		
		うす口しょうゆ	2.1		
		＊塩	0.5		

11日(木)

1/2パン・牛乳

④カレースパゲッティ、キャベツのひじきドレッシング、河内ばんかん

カレースパゲッティ 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ベーコンはからいりし、サラダ油を加えてにんにくを香りよくいため、豚挽肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、スパゲッティを加えて更にいため、塩、カレールウの素（1人10mlのぬるま湯でとく）、こい口しょうゆで味つけする。 キャベツのひじきドレッシング ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどし、ゆでる。②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45人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、酢、うす口しょうゆで味つけして煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 河内ばんかん ①河内ばんかんは1人1/4切ずつである。

エネルギー 713kcal　たんぱく質 27.8g　脂質 23.7g

④	赤	豚挽肉	33		
	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	65	細切り	
	緑	にんじん	20	細切り	
	緑	トマト(缶)	13		
	緑	ピーマン	13	細切り	
	緑	にんにく	0.7	みじん切り	
	黄	サラダ油(綿実)	0.7		
		カレー粉	0.1		
		塩	0.6		
		カレールウの素	8		
		こい口しょうゆ	0.4		
		(水)	(10)		
	緑	キャベツ	39	たんざく	
	赤	ひじき	0.3		
	黄	砂糖	1		
		塩	0.1		
		酢	0.7		
		うす口しょうゆ	0.7		
	黄	サラダ油(綿実)	0.5		
	緑	河内ばんかん	104	1/4切り	
		＊塩	1.5		

12日(金)

米飯・牛乳

◆〔個別対応献立〕(卵)

⑯きびなごてんぷら、みそ汁、◆えんどうの卵とじ(卵)

きびなごてんぷら ①きびなごてんぷらは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) みそ汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人195ml(26mlはえんどうの卵とじに使用）のだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。 えんどうの卵とじ ①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）えんどうはさやから出してゆでる。②1人26ml（みそ汁の一部を使用）のだしに、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、**「卵除去食」**の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。

エネルギー 809kcal　たんぱく質 27.1g　脂質 23.5g

⑯	赤	きびなごてんぷら	42		
	黄	油(菜種)	30		
	赤	とうふ(冷)	13		
	緑	キャベツ	39	たんざく	
	緑	たまねぎ	33	細切り	
	緑	にんじん	13	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	0.8		
	赤	けずりぶし	2.9		
		(水)	(169)		
	赤	鶏肉(極小)	7		
	赤	鶏卵(液卵)	26		
	緑	えんどう	26		
	黄	砂糖	0.7		
		みりん	0.4		
		うす口しょうゆ	2.5		
		(だし)	(26)		

15日(月)

米飯・牛乳

◆〔個別対応献立〕(うずら卵)

⑬◆八宝菜(うずら卵)、きゅうりの中華あえ、ミックスフルーツ(缶)

八宝菜 ①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。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、たけのこ、しいたけの順にいためる。③いたまれば、1人10.4mlの湯（しいたけのもどし汁も使用）を加え、砂糖、塩、こしょう、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、**「うずら卵除去食」**の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、でんぷん（1人2.6mlの水でとく）でとろみをつける。 きゅうりの中華あえ ①きゅうりは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に50人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。 ミックスフルーツ(缶) ①ミックスフルーツは1人1/30缶ずつである。

エネルギー 747kcal　たんぱく質 26.7g　脂質 17.2g

⑬	赤	豚肉	39		
		料理酒	1.2		
	赤	うずら卵(水煮)	22		
	緑	キャベツ	39	たんざく	
	緑	たまねぎ	39	大切り	
	緑	たけのこ(缶)	13	たんざく	
	緑	にんじん	13	いちょう	
	緑	ピーマン	7	細切り	
	緑	しいたけ	1.3	一口大	
	黄	サラダ油(綿実)	0.7		
	黄	砂糖	0.7		
		塩	0.3		
		こしょう	0.03		
		うす口しょうゆ	1.3		
		こい口しょうゆ	2.6		
	黄	でんぷん	1.3		
		(水)	(10.4)		
	緑	きゅうり	33	輪切り	
	黄	砂糖	1		
		酢	1.6		
		こい口しょうゆ	2		
	黄	ごま油	0.4		
	緑	ミックスフルーツ(缶)	100		
		＊塩	0.5		

16日(火)

パン・牛乳

⑥鶏肉のバジル焼き、ケチャップ煮、三度豆のソテー

鶏肉のバジル焼き ①鶏肉はワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。 ケチャップ煮 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58mlの湯、チキンスープ、トマトピューレを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ケチャップで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。 三度豆のソテー ①三度豆はゆでる。②サラダ油を熱し、三度豆をいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

エネルギー 755kcal　たんぱく質 36.9g　脂質 21.8g

⑥	赤	鶏肉(もも皮無大)	52		
		料理用ワイン(白)	1.6		
		塩	0.2		
		こしょう(粗挽)	0.03		
		バジル	0.05		
	黄	オリーブ油	0.7		
	赤	豚肉	26		
		料理用ワイン(白)	0.8		
	黄	じゃがいも	46	角切り	
	緑	たまねぎ	39	大切り	
	緑	にんじん	20	いちょう	
	緑	むき枝豆(冷)	7		
	黄	サラダ油(綿実)	0.7		
		トマトピューレ	3.9		
	黄	砂糖	0.5		
		塩	0.7		
		こしょう	0.04		
		ケチャップ	10		
		チキンスープ	7		
		(水)	(58)		
	緑	三度豆	33	2cm幅	
	黄	サラダ油(綿実)	0.4		
		塩	0.2		
		こしょう	0.01		

17日(水)

米飯・牛乳

⑫豚丼、五目汁、あつあげのしょうがじょうゆかけ

豚丼 ①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、1人26ml（五目汁の一部を使用）のだしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。 五目汁 ①わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人195ml（26mlは豚丼に使用）のだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、かまぼこ、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。 あつあげのしょうがじょうゆかけ ①あつあげは網なしホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で蒸す。②しょうが汁、砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

エネルギー 773kcal　たんぱく質 32.1g　脂質 19.4g

⑫	赤	豚肉	52		
		料理酒	1.6		
		糸こんにゃく	26	荒切り	
	緑	たまねぎ	52	細切り	
	緑	青ねぎ	7	斜め切り	
	黄	サラダ油(綿実)	0.7		
	黄	砂糖	2		
		みりん	1.3		
		塩	0.2		
		うす口しょうゆ	2.6		
		こい口しょうゆ	5.2		
		(だし)	(26)		
	赤	かまぼこ	13	小口切り	
	緑	キャベツ	33	たんざく	
	緑	にんじん	13	細切り	
	緑	えのきたけ	13	3cm幅	
	赤	乾燥わかめ	0.4		
		塩	0.5		
		うす口しょうゆ	5.2		
	赤	だしこんぶ	0.7		
	赤	けずりぶし	2.5		
		(水)	(169)		
	赤	あつあげ(冷)	45		
	緑	しょうが	0.6		
	黄	砂糖	1.5		
		こい口しょうゆ	2.7		

18日(木)
米飯・牛乳

⑰ちくわのいそべあげ、鶏肉とさといもの煮もの、あっさりきゅうり

ちくわのいそべあげ ①少量の水、小麦粉、青のりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱した油であげる。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。つなこんにゃく、三度豆は各々ゆでる。②けずりぶしで1人39ml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、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。あっさりきゅうり 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、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。

エネルギー 782kcal　たんぱく質 27.6g　脂質 17.6g

⑰ 赤	ちくわ	46	大切り
黄	小麦粉(薄力)	9	
赤	青のり	0.4	
黄	油(菜種)	49	
赤	鶏肉(小)	26	
	料理酒	0.8	
黄	さといも(冷)	26	
	つなこんにゃく	20	
緑	たまねぎ	65	大切り
緑	にんじん	20	いちょう
緑	三度豆	13	2cm幅
黄	砂糖	1.3	
	みりん	0.5	
	塩	0.3	
	うす口しょうゆ	3.3	
	こい口しょうゆ	2.6	
赤	けずりぶし	0.9	
	(水)	(39)	
緑	きゅうり	39	輪切り
	塩	0.2	
＊	塩	0.5	

19日(金)
パン・牛乳

⑤金時豆の中華おこわ、中華スープ、ツナと野菜のオイスターソースいため

金時豆の中華おこわ ①もち米は洗い、湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こい口しょうゆ、チキンスープ、ごま油、1人15mlの湯を合わせる。②焼き物機に入れる1回量の①のもち米、①の調味液、鶏肉、金時豆、しめじをミニバット（1クラスの人数分、ふたあり）に入れて混ぜ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。中華スープ ①チンゲンサイ、たけのこは各々ゆでる。②1人169mlの湯を煮上げ、豚肉、にんじん、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にチンゲンサイを加えて煮る。ツナと野菜のオイスターソースいため ①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順に加えていためる。③いためれば、塩、こしょう、オイスターソースで味つけする。

エネルギー 744kcal　たんぱく質 31.2g　脂質 20.4g

⑤ 赤	鶏肉(極小)	5	
黄	もち米	20	
赤	金時豆(ドライパック)	5	
緑	しめじ	5	一口大
	料理酒	0.5	
	塩	0.2	
	こしょう(白)	0.01	
	こい口しょうゆ	1.5	
	チキンスープ	2	
黄	ごま油	0.3	
	(水)	(15)	
赤	豚肉	26	
緑	チンゲンサイ	26	たんざく
緑	にんじん	20	細切り
緑	たけのこ(缶)	13	細切り
緑	もやし(細)	13	荒切り
	塩	0.2	
	こしょう(白)	0.03	
	うす口しょうゆ	2.6	
	中華スープの素	1	
	(水)	(169)	
赤	ツナ(油漬缶フレーク)	13	
緑	キャベツ	39	色紙
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	0.03	
	オイスターソース	1.3	

22日(月)
パン・牛乳

①じゃがいものミートグラタン、スープ煮、きゅうりのバジル風味サラダ

じゃがいものミートグラタン ①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。②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、ワインをかける。更にたまねぎ、グリンピース、じゃがいもの順にいため、1人10mlの水を加えて煮る。③煮上がれば、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し、小麦粉を加え、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230℃、18分間、焼き物機で焼く。スープ煮 ①鶏肉はワインで下味をつける。②1人58ml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、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、最後にパセリを加えて煮る。きゅうりのバジル風味サラダ ①きゅうりは塩ゆでする。②砂糖、塩、ワインビネガー、うす口しょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

エネルギー 852kcal　たんぱく質 40.5g　脂質 26.5g

① 赤	牛挽肉	30	
赤	豚挽肉	30	
黄	じゃがいも	60	たんざく
緑	たまねぎ	40	細切り
緑	グリンピース(冷)	6	
緑	にんにく	0.2	みじん切り
黄	サラダ油(綿実)	2	
	料理用ワイン(白)	2	
	塩	0.2	
	こしょう	0.06	
	ケチャップ	12	
	トマトピューレ	10	
	ウスターソース	2	
黄	小麦粉(薄力)	4	
赤	粉末チーズ	2	
黄	パン粉	2	
	(水)	(10)	
赤	鶏肉(小)	26	
	料理用ワイン(白)	0.8	
緑	キャベツ	39	色紙
緑	にんじん	13	細切り
緑	バセリ	0.7	みじん切り
緑	しめじ	13	一口大
	塩	0.6	
	こしょう	0.03	
	うす口しょうゆ	1.3	
	チキンスープ	7	
	(水)	(58)	
緑	きゅうり	33	輪切り
黄	砂糖	0.8	
	塩	0.2	
	ワインビネガー	0.7	
	うす口しょうゆ	0.3	
	バジル	0.01	
黄	サラダ油(綿実)	0.4	
＊	塩	0.5	

23日(火)
米飯・牛乳

⑱かやくご飯、みそ汁、まっ茶ういろう、豆こんぶ

かやくご飯 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。三度豆はゆでる。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、1人26ml（みそ汁の一部を使用）のだしを加えて煮る。③煮上がれば、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て煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。④A．③の具をご飯に混ぜ合せる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。B．配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。きざみのりは1人1袋ずつ添える。（A：自校炊飯校、B：委託炊飯校）みそ汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人195ml（26mlはかやくご飯に使用）のだしをとり、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。まっ茶ういろう ①白いんげんは流水解凍する。②砂糖、抹茶、上新粉をよく混ぜ合わせる。③焼き物機に入れる1回量の白いんげん、②に1人10mlの水をよく混ぜ合わせる。④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。豆こんぶ ①豆こんぶは1人1袋ずつである。

エネルギー 721kcal　たんぱく質 30.0g　脂質 13.3g

⑱ 赤	鶏肉(極小)	39	
	料理酒	1.2	
赤	ちくわ	13	小口切り
緑	にんじん	13	細切り
緑	三度豆	7	小口切り
黄	サラダ油(綿実)	0.7	
黄	砂糖	1	
	みりん	0.7	
	塩	0.1	
	うす口しょうゆ	2	
	こい口しょうゆ	2	
	(だし)	(26)	
赤	きざみのり	0.8(1袋)	
赤	とうふ(冷)	13	
緑	キャベツ	39	たんざく
緑	たまねぎ	33	細切り
緑	白ねぎ	13	小口切り
緑	えのきたけ	13	3cm幅
赤	赤みそ	13	
赤	白みそ	5	
赤	だしこんぶ	0.8	
赤	けずりぶし	2.9	
	(水)	(169)	
赤	白いんげん(ペースト)	10	
緑	上新粉	8	
緑	抹茶	0.1	
黄	砂糖	5	
	(水)	(10)	
赤	豆こんぶ	6(1袋)	

24日(水)
パン・牛乳

②一口トンカツ、ミネストローネ、アーモンドフィッシュ

一口トンカツ ①豚肉はワイン、塩、オールスパイスで下味をつける。小麦粉、1人8mlの水を合わせる。②豚肉に①の衣、パン粉の順につけ、熱した油であげる。ミネストローネ ①鶏肉はワインで下味をつける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトの順にいため、トマトピューレ、152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、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。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 849kcal　たんぱく質 40.0g　脂質 27.7g

② 赤	豚肉(角)	52	
	料理用ワイン(白)	1.6	
	塩	0.2	
	オールスパイス	0.04	
黄	小麦粉(薄力)	6	
	(水)	(8)	
黄	パン粉	18	
黄	油(菜種)	88	
赤	鶏肉(極小)	13	
	料理用ワイン(白)	0.4	
緑	キャベツ	39	たんざく
緑	たまねぎ	39	細切り
緑	トマト	13	一口大
緑	にんじん	13	細切り
緑	にんにく	0.7	みじん切り
緑	パセリ	0.7	みじん切り
黄	オリーブ油	0.7	
	トマトピューレ	13	
黄	砂糖	0.1	
	塩	0.9	
	こしょう	0.04	
	ローレル	0.01	
	うす口しょうゆ	1.3	
	チキンスープ	17	
	(水)	(152)	
赤	アーモンドフィッシュ	5(1袋)	

25日(木)
米飯・牛乳

⑪牛肉と大豆のカレーライス、レタスのサラダ、ヨーグルト

牛肉と大豆のカレーライス ①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130mlの湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。レタスのサラダ ①レタスは塩ゆでするか、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、6分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、りんご酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にレタスにかけ、あえる。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 881kcal　たんぱく質 29.1g　脂質 23.1g

⑪ 赤	牛肉	39	
黄	じゃがいも	46	角切り
赤	大豆煮	10	
緑	たまねぎ	46	大切り
緑	にんじん	26	いちょう
緑	にんにく	0.7	みじん切り
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	レタス	39	色紙
黄	砂糖	0.7	
	塩	0.2	
	りんご酢	0.4	
	うす口しょうゆ	0.1	
黄	サラダ油(綿実)	0.5	
赤	ヨーグルト	108(1コ)	
＊	塩	0.5	

26日(金)
米飯・牛乳

⑭鶏肉のてり焼き、じゃがいもとあつあげの煮もの、ごまかかいため

鶏肉のてり焼き ①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こい口しょうゆで下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。じゃがいもとあつあげの煮もの ①豚肉は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。三度豆はゆでる。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、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、あつあげを加え、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。ごまかかいため ①たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、たけのこをいため、みりん、こい口しょうゆ、1人1.3mlの水を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。

エネルギー 749kcal　たんぱく質 31.6g　脂質 15.5g

⑭ 赤	鶏肉(もも皮無大)	52	
	料理酒	1.6	
黄	砂糖	1.3	
	みりん	2	
	こい口しょうゆ	3.9	
赤	豚肉	13	
	料理酒	0.4	
黄	じゃがいも	39	一口大
赤	あつあげ(冷)	26	
緑	たまねぎ	46	大切り
緑	にんじん	20	いちょう
緑	三度豆	13	2cm幅
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	
赤	けずりぶし	0.9	
	(水)	(39)	
緑	たけのこ(缶)	26	たんざく
黄	サラダ油(綿実)	0.4	
	みりん	2	
	こい口しょうゆ	1	
赤	かつおぶし(粉片)	0.9	
黄	いりごま(白)	0.7	
	(水)	(1.3)	

29日(月)
米飯・牛乳

⑩肉じゃが、もやしのゆずの香あえ、枝豆、固形チーズ

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る。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、塩、酢、ゆずを合わせて煮、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枝豆は塩ゆでする。（沸とう後10分間）固形チーズ ①固形チーズは1人1コずつである。

エネルギー 780kcal　たんぱく質 29.3g　脂質 19.7g

⑩ 赤	牛肉	46	
	料理酒	1.4	
黄	じゃがいも	65	大切り
	糸こんにゃく	26	荒切り
緑	たまねぎ	39	大切り
緑	にんじん	20	いちょう
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	3.3	
赤	けずりぶし	0.9	
	(水)	(39)	
緑	もやし(細)	33	荒切り
黄	砂糖	0.9	
	塩	0.2	
	酢	0.4	
緑	ゆず(果汁)	0.5	
緑	枝豆(冷)	30	
赤	固形チーズ	10(1コ)	
＊	塩	1.0	

30日(火)
パン・牛乳

⑦コーンクリームシチュー、グリーンサラダ、バナナ

コーンクリームシチュー ①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②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91mlの湯を加えて煮る。③別釜にバターを温め、サラダ油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分いためてルウをつくり、②の煮汁（1人12ml）を少しずつ加えてのばす。（ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます）④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、スイートコーン、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後にグリンピース、牛乳を加えて煮る。グリーンサラダ 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。バナナ ①バナナは1人1本ずつである。

エネルギー 823kcal　たんぱく質 31.9g　脂質 21.2g

⑦ 赤	鶏肉(小)	39	
	料理用ワイン(白)	1.2	
黄	じゃがいも	52	大切り
緑	スイートコーン(クリーム缶)	39	
緑	たまねぎ	39	大切り
緑	にんじん	13	いちょう
緑	グリンピース(冷)	7	
緑	マッシュルーム(水煮)	13	
黄	サラダ油(綿実)	0.7	
	塩	0.7	
	こしょう	0.04	
黄	小麦粉(薄力)	4	
黄	バター	2	
黄	サラダ油(綿実)	1.2	
赤	牛乳	27	
	(水)	(91)	
緑	キャベツ	26	たんざく
緑	きゅうり	26	輪切り
黄	砂糖	1	
	塩	0.3	
	ワインビネガー	1	
黄	サラダ油(綿実)	0.4	
緑	バナナ	111(1本)	
＊	塩	0.5	

31日(水)
米飯・牛乳
★ コンクール献立

⑲さけの野菜たっぷりあんかけ、みそ汁、まぜまぜふりかけ

さけの野菜たっぷりあんかけ ①さけは塩、料理酒で下味をつける。②さけのつけ汁をきり、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。③サラダ油を熱し、にんじん、ピーマン、もやしの順にいためる。④いためれば、1人13mlのだし（みそ汁の一部を使用）を加え、砂糖、みりん、こい口しょうゆで味つけし、でんぷん（1人0.8mlの水でとく）でとろみをつけ、配缶時にさけにかける。みそ汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人182ml（13mlはさけの野菜たっぷりあんかけに使用）のだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②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。まぜまぜふりかけ ①ひじき、だいこん葉は各々もどす。いりごまはいる。②サラダ油を熱し、だいこん葉、ひじきの順にいため、砂糖、みりん、こい口しょうゆ、1人1.3mlの水を加えて更にいため、最後にいりごまを加える。③配食時に盛りつけたご飯に添える。

エネルギー 869kcal　たんぱく質 35.4g　脂質 25.0g

⑲ 赤	さけ(角皮無し)	52	
	塩	0.1	
	料理酒	1.6	
黄	でんぷん	10	
黄	油(菜種)	56	
緑	にんじん	13	細切り
緑	ピーマン	13	細切り
緑	もやし(細)	13	荒切り
黄	サラダ油(綿実)	0.4	
黄	砂糖	1.3	
	みりん	1.3	
	こい口しょうゆ	2	
黄	でんぷん	0.4	
	(だし)	(13)	
赤	豚肉	26	
赤	とうふ(冷)	13	
緑	キャベツ	26	たんざく
緑	たまねぎ	26	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	2.7	
	(水)	(169)	
赤	ひじき	1.3	
緑	だいこん葉(乾)	1.3	
黄	いりごま(白)	2.6	
黄	サラダ油(綿実)	0.4	
黄	砂糖	0.7	
	みりん	0.7	
	こい口しょうゆ	2	
	(水)	(1.3)	

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 マーマレード　15g（エネルギー 38kcal　たんぱく質 ―　脂質 ―）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。

― てぼ豆① ―

てぼ豆（手亡豆）は、明治時代に北海道の十勝地方で栽培されたのが始まりです。「手亡」という名前の由来は、つる性のいんげん豆に用いられる「手竹」と呼ばれる竹の支柱がいらないためと言われています。

当初は、小粒や大粒などの豆の大きさによって品種が分けられていましたが、現在では、大粒のみ栽培されるようになりました。現在は「絹てぼう」などの新しい大粒品種が栽培され、これらを総称して「手亡」という銘柄名で流通しています。

〈てぼ豆のサラダ〉

（材料：4人分）

てぼ豆（乾）…… 80g
きゅうり…… 1本
にんじん…… 1/2本
プチトマト…… 8個
コーン（缶）…… 40g
A
- オリーブ油…… 大さじ2
- 酢…… 大さじ1
- レモン汁…… 小さじ1
- 塩・こしょう…… 少々

（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る。にんじんは1cm角に切り、ゆでる。きゅうりは1cm角に切る。プチトマトは1/4に切る。コーン（缶）は、液汁を十分に切る。

② Aの調味料を混ぜ合わせ、①にかけ、あえる。

〔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。

★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。

（編集：公益財団法人　大阪市学校給食協会）