

平成29年6月分学校給食献立表(学校調理方式) 6月1日(木)~6月30日(金) 22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

1日(木)	①スパゲッティミートソース、きゅうりのピクルス、はっ酵乳 スパゲッティミートソース ①スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、んにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③別釜にサラダ油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、1人8mlの湯を少しずつ加えてのばす。(ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます) ④②がいたまれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。きゅうりのピクルス 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砂糖、塩、ワインピネガーを合わせて煮、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 774kcal たんぱく質 32.7g 脂質 23.9g	① 赤 牛 挽 肉 26 赤 豚 挽 肉 26 黄 (スパゲッティ) サラダ油(綿実) 1.2 黄 たまねぎ 78 緑 にんじん 20 緑 ビーマン 13 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) 1 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.03	ケチャップ 16 トマトピューレ 8 ウスターソース 2.6 小麦粉(薄力) 2.6 サラダ油(綿実) 2.1 (水) (8) きゅうり 39 砂糖 1 塩 0.2 ワインピネガー 1 はっ酵乳 70(1本) * 塩 1.5	黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こしょう 0.03 カレールウの素 9 チキンスープ 17 (水) (152) キャベツ 39 サラダ油(綿実) 0.4 砂糖 0.7 塩 0.1 ワインピネガー 0.9 うす口しょうゆ 0.5
2日(金)	②鶏肉のガーリック焼き、カレースープ、サワーソテー 鶏肉のガーリック焼き ①鶏肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こい口しょうゆ、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。カレースープ ①サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎをいため、じゃがいも、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。サワーソテー ①サラダ油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインピネガー、うす口しょうゆで味つけする。 エネルギー 750kcal たんぱく質 29.2g 脂質 17.3g	②① 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 ガーリック 0.03 こい口しょうゆ 1.3 オリーブ油 0.4 黄 牛 肉 13 赤 ジャがいも 39 黄 たまねぎ 46 緑 にんじん 13 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 0.2 こしょう 0.03 カレールウの素 9 チキンスープ 17 (水) (152) キャベツ 39 サラダ油(綿実) 0.4 砂糖 0.7 塩 0.1 ワインピネガー 0.9 うす口しょうゆ 0.5	黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こしょう 0.03 カレールウの素 9 チキンスープ 17 (水) (152) キャベツ 39 サラダ油(綿実) 0.4 砂糖 0.7 塩 0.1 ワインピネガー 0.9 うす口しょうゆ 0.5
5日(月)	⑤豚肉のごまみそ焼き、すまし汁、のりのつくだ煮 豚肉のごまみそ焼き ①豚肉、たまねぎ、ピーマンは練りごま、砂糖、こい口しょうゆ、赤みそ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200℃、17分間、焼き物機で焼く。すまし汁 ①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人189ml(20mlはこの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。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(すまし汁の一部を使用、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、かつおぶし、きざみのりの順に加え、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 728kcal たんぱく質 32.0g 脂質 17.1g	⑤ 赤 豚 肉 52 緑 たまねぎ 20 緑 ビーマン 7 黄 練りごま 2.6 黄 砂糖 0.7 こい口しょうゆ 3.3 赤 赤みそ 2.3 黄 いりごま(白) 1.3 赤 鶏肉(小) 13 緑 キャベツ 46 緑 たけのこ(缶) 13 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7	赤 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.8 けずりぶし 2.8 (水) (169) かつおぶし(碎片) 0.7 しいたけ 0.7 きざみのり 2.6 砂糖 0.7 料理酒 1.3 みりん 3.9 こい口しょうゆ 4.2 (だし) (20)	赤 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.8 けずりぶし 2.8 (水) (169) かつおぶし(碎片) 0.7 しいたけ 0.7 きざみのり 2.6 砂糖 0.7 料理酒 1.3 みりん 3.9 こい口しょうゆ 4.2 (だし) (20)
6日(火)	④カレードリア、キャベツのスープ、白桃(缶) カレードリア ①鶏肉はワインで下味をつける。米は湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリーンピース、1人10mlの湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけする。④煮上がれば、カレールウの素(1人5mlのぬるま湯でとく)で味つけし、クリームを加え、ミニパット(1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、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。キャベツのスープ ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、なんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけして煮、最後にパセリを加えて煮る。白桃(缶) ①白桃は1人1/30缶ずつである。 エネルギー 772kcal たんぱく質 31.6g 脂質 21.0g	④ 赤 鶏肉(小) 25 料理用ワイン(白) 0.8 黄 精白米(無洗米) 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース(冷) 5 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.1 こしょう 0.02 カレールウの素 3 (水) (5) 黄 クリーム 2 赤 粉末チーズ 1 黄 パン粉 0.5	赤 豚肉 20 黄 ジャがいも 26 緑 キャベツ 52 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7 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) 白桃(カット缶) 100	赤 豚肉 20 黄 ジャがいも 26 緑 キャベツ 52 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7 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) 白桃(カット缶) 100
7日(水)	⑥豚肉のおろししょうゆかけ、みそ汁、野菜いため 豚肉のおろししょうゆかけ ①豚肉は料理酒、塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②豚肉は網なしホテルパン(1枚に25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だいこんおろし、みりん、こい口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配食時に豚肉にかける。みそ汁 ①三度豆はゆでる。②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、最後に三度豆を加えて煮る。野菜いため 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、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。 エネルギー 777kcal たんぱく質 28.9g 脂質 22.7g	⑥ 赤 豚肉(肩ロース) 56 料理酒 1.7 塩 0.1 緑 だいこんおろし 14 みりん 1.4 こい口しょうゆ 2.8 ゆず(果汁) 1 赤 とうふ(冷) 26 緑 たまねぎ 33 緑 にんじん 13 緑 三度豆 7 赤 赤みそ 13	赤 白みそ 5 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.5 (水) (169) ツナ(濃塩缶) 7 キャベツ 33 ピーマン 13 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 0.7	赤 白みそ 5 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.5 (水) (169) ツナ(濃塩缶) 7 キャベツ 33 ピーマン 13 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 0.7
8日(木)	⑧サーモンフライ、コーンスープ、キャベツのソテー、豆こんぶ サーモンフライ ①サーモン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℃)コーンスープ ①ベーコンはからいりし、なんじん、たまねぎの順にいためる、じゃがいも、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。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。キャベツのソテー ①サラダ油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。豆こんぶ ①豆こんぶは1人1袋ずつである。 エネルギー 840kcal たんぱく質 31.4g 脂質 30.1g	⑧ 赤 サーモンフライ 50(1切) 黄 油(菜種) 88 赤 ベーコン 7 黄 ジャがいも 26 緑 スイートコーン 33 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7 塩 1 こしょう(白) 0.03	うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) キャベツ 39 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 0.8 豆こんぶ 6(1袋)	うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) キャベツ 39 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 0.8 豆こんぶ 6(1袋)

9日(金)	⑨チンジャオニューロウスー、ハムと野菜の中華スープ、きゅうりの辛みづけ チンジャオニューロウスー ①牛肉は料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水どきでんぷん(1人0.8mlの水でとく)でとろみをつける。ハムと野菜の中華スープ ①1人169mlの湯を煮上げ、なんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、ハム、もやし、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、最後ににらを加えて煮る。きゅうりの辛みづけ 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砂糖、うす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。 エネルギー 724kcal たんぱく質 28.4g 脂質 18.5g	⑨ 赤 牛 肉 52 料理用酒 1.6 こい口しょうゆ 1.6 緑 ビーマン 26 緑 たけのこ(缶) 13 緑 しょうが 0.9 黄 サラダ油(綿実) 0.7 砂糖 0.7 こい口しょうゆ 0.8 オイスターソース 1 黄 でんぷん 0.4 赤 ハム 13 緑 たまねぎ 39 もやし(細) 20	緑 にんじん 13 緑 にら 7 緑 えのきたけ 13 塩 0.3 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.3 中華スープの素 1 (水) (169) きゅうり 39 砂糖 0.9 うす口しょうゆ 1.8 ラー油 0.01 * 塩 0.5	緑 にんじん 13 緑 にら 7 緑 えのきたけ 13 塩 0.3 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.3 中華スープの素 1 (水) (169) きゅうり 39 砂糖 0.9 うす口しょうゆ 1.8 ラー油 0.01 * 塩 0.5
12日(月)	⑩ハヤシライス、キャベツのゆずドレッシング、和なし(缶) ハヤシライス ①小麦粉はふるう。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。更になんじん、にんじんの順にいためる、じゃがいも、1人117mlの湯、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③A.別釜にサラダ油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくる。B.別釜に小麦粉を入れ、弱火で15~20分間からいりする。火を止め、サラダ油を加え、余熱を利用して、褐色になるまでいためて、ルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくったルウに②の煮汁(1人26ml)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) ⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、ローレル、塩、こしょう、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソース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。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。キャベツのゆずドレッシング 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、こしょう、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配食時にキャベツにかけ、あえる。和なし(缶) ①和なしは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 896kcal たんぱく質 26.9g 脂質 25.0g	⑩ 赤 牛 肉 52 黄 ジャがいも 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(冷) 7 緑 セロリー 4 黄 サラダ油(綿実) 0.7 トマトピューレ 5.2 ケチャップ 10 ローレル 0.9 塩 0.03 こしょう 0.04 デミグラスソース 5.2 トンカツソース 3.9	黄 ウスターソース 3.9 黄 (小麦粉(薄力) サラダ油(綿実) (水) (117)) 7.2 緑 キャベツ 46 黄 砂糖 0.7 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 酢 0.4 うす口しょうゆ 0.4 ゆず(果汁) 0.7 サラダ油(綿実) 0.4 和なし(缶) 100 * 塩 0.5	黄 ウスターソース 3.9 黄 (小麦粉(薄力) サラダ油(綿実) (水) (117)) 7.2 緑 キャベツ 46 黄 砂糖 0.7 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 酢 0.4 うす口しょうゆ 0.4 ゆず(果汁) 0.7 サラダ油(綿実) 0.4 和なし(缶) 100 * 塩 0.5
13日(火)	②いわしてんぶら、みそ汁、豚肉と三度豆のいためもの 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℃)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、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、白みそで味つけする。豚肉と三度豆のいためもの 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、15分間、焼き物機で蒸す。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更に三度豆をいためる。③いたまれば、塩、こい口しょうゆで味つけする。 エネルギー 836kcal たんぱく質 27.7g 脂質 27.4g	② 赤 いわしてんぶら 49 黄 油(菜種) 35 赤 とうふ(冷) 20 緑 キャベツ 33 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 えのきたけ 13 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2	赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 赤 豚肉 20 緑 三度豆 33 黄 サラダ油(綿実) 0.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.8 * 塩 0.5	赤 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 赤 豚肉 20 緑 三度豆 33 黄 サラダ油(綿実) 0.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.8 * 塩 0.5
14日(水)	③かぼちゃのクリームシチュー、ミックス海そうのサラダ、オレンジ かぼちゃのクリームシチュー ①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎを加えて煮る。③別釜にバターを温め、かぼちゃ、1人97mlの湯を加えて煮る。④別釜に小麦粉を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分に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煮上がれば、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、むぎ枝豆を加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮る。ミックス海そうのサラダ ①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。②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。③砂糖、塩、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、配食時に海そう、②の材料にかけ、あえる。オレンジ ①オレンジは1人1/4切ずつである。 エネルギー 809kcal たんぱく質 34.0g 脂質 26.8g	③ 赤 鶏肉(小) 46 料理用ワイン(白) 1.4 赤 ベーコン 7 緑 かぼちゃ 52 緑 たまねぎ 39 緑 むぎ枝豆(冷) 7 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 塩 0.7 こしょう(白) 0.04 黄 (小麦粉(薄力) バター 2 黄 サラダ油(綿実) 1.2 赤 牛 乳 27	黄 クリーム 7 (水) (97) 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 26 赤 ミックス海そう(冷) 4 黄 砂糖 0.3 塩 0.1 酢 0.8 うす口しょうゆ 1.4 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 オレンジ 48.5 * 塩 0.5	黄 クリーム 7 (水) (97) 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 26 赤 ミックス海そう(冷) 4 黄 砂糖 0.3 塩 0.1 酢 0.8 うす口しょうゆ 1.4 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 オレンジ 48.5 * 塩 0.5
15日(木)	⑭豚肉と野菜のいためもの、◆かきたま汁(卵)、あつあげのみそだれかけ 豚肉と野菜のいためもの ①豚肉はしょうが汁で下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。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。かきたま汁 ①液卵は流水解凍し、水どきでんぷん(1人0.6mlの水でとく)を加える。(解凍後、すみやかに加熱調理する) 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、オクラを加えて煮、卵除去食の煮をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。あつあげのみそだれかけ 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、焼き物機で焼く。②赤みそ、砂糖、こい口しょうゆ、1人2.6mlの水を合わせて煮、配食時にあつあげにかける。 エネルギー 762kcal たんぱく質 30.6g 脂質 21.0g	⑭ 赤 豚 肉 39 緑 しょうが 0.7 緑 キャベツ 39 緑 ビーマン 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こい口しょうゆ 1.6 赤 鶏卵(液卵) 26 黄 でんぷん 0.3 緑 たまねぎ 39 緑 オクラ 13	緑 えのきたけ 13 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 赤 あつあげ(冷) 46 赤 赤みそ 2.6 黄 砂糖 2.3 こい口しょうゆ 0.4 (水) (26)	緑 えのきたけ 13 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 赤 あつあげ(冷) 46 赤 赤みそ 2.6 黄 砂糖 2.3 こい口しょうゆ 0.4 (水) (26)
16日(金)	⑥ウインナーのケチャップソース、スープ、三度豆のサラダ ウインナーのケチャップソース ①ウインナーはゆでる。(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3mlの水を合わせて煮、水どきでんぷん(1人0.2mlの水でとく)でとろみをつけ、配食時にウインナーにかける。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、なんじん、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て煮、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75人分程度)に入れ、蒸しモード、15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、火を止め、サラダ油を加え、配食時に三度豆にかけ、あえる。 エネルギー 740kcal たんぱく質 31.1g 脂質 26.0g	⑥ 赤 ウインナー(粗挽) 40(1本) ケチャップ 3 デミグラスソース 2 黄 ウスターソース 0.5 でんぷん 0.1 (水) (3) 赤 鶏肉(小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 緑 キャベツ 46 緑 たまねぎ 33 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7	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) 三度豆 26 砂糖 1 塩 0.2 酢 0.5 うす口しょうゆ 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 * 塩 0.5	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) 三度豆 26 砂糖 1 塩 0.2 酢 0.5 うす口しょうゆ 0.1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 * 塩 0.5

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

19日(月)	<p>⑤鶏肉と野菜のスープ煮、カレーソテー、ミックスフルーツのクラフティ 鶏肉と野菜のスープ煮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、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、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。カレーソテー①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。ミックスフルーツのクラフティ①ミックスフルーツは液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。鶏卵は別割りにし、ときほぐす。(割卵後、すみやかに加熱調理する)②焼き物機に入れる1回量のとき卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、ミックスフルーツの順に加えて混ぜる。③ミニバット(1クラスの数分、ふたなし)にコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。(鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)</p> <p>エネルギー 778kcal たんぱく質 33.3g 脂質 22.0g</p>	<p>⑤赤(鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 じゃがいも 39 たまねぎ 39 キャベツ 33 にんじん 20 グリーンピース(冷) 7 塩 0.3 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2 チキンスープ(水) (99) 赤豚肉 13</p>	<p>緑もやし(細) 26 荒切り 緑ピーマン 7 細切り 黄サラダ油(締実) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 カレー粉 0.3 ミックスフルーツ(缶) 46 小麦粉(薄力) 4 鶏卵 4 クリーム 8 砂糖 2 コーンフレーク 3</p>	<p>荒切り 細切り</p>
20日(火)	<p>⑩◆すき焼き煮(ふ)、三度豆のごま酢あえ、焼きかぼちゃの甘みつけ すき焼き煮①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸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サラダ油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけする。更にたまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、あつあげを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。三度豆のごま酢あえ①三度豆は塩ゆでする。いりごまはいる。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時に三度豆にかけ、いりごまをふり、あえる。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、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。②砂糖、塩、こい口しょうゆ、1人2.6mlの水を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。</p> <p>エネルギー 804kcal たんぱく質 29.5g 脂質 19.8g</p>	<p>⑩赤(牛挽肉 52 料理酒 1.6 ふ(圧縮) 4 糸こんにゃく 20 あつあげ(冷) 26 たまねぎ 52 えのきたけ 13 サラダ油(締実) 0.7 砂糖 1.8 みりん 1.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 6.5</p>	<p>緑三度豆 33 2cm幅 黄砂糖 1 塩 0.1 酢 1.3 うす口しょうゆ 0.9 いりごま(白) 0.7 黄かぼちゃ 46 大切り 黄砂糖 3.9 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.1 (水) (26) *塩 0.5</p>	<p>2cm幅 荒切り 大切り 3cm幅 大切り</p>
21日(水)	<p>⑬マーボーはるさめ、チンゲンサイともやしの甘酢あえ、りんご(缶) マーボーはるさめ①はるさめはさつとゆでもどし、水にさらす。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。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、たけのこ、しいたけの順にいため、1人62.4ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯を加えて煮る。③煮上がれば、はるさめを加え、砂糖、料理酒、塩、こい口しょうゆ、赤みそで味つけて煮、水どきでんぶん(1人2.6mlの水でとく)でとろみをつけ、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125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、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。りんご(缶)①りんごは1人1/30缶ずつである。</p> <p>エネルギー 798kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.5g</p>	<p>⑬赤牛挽肉 26 豚挽肉 26 はるさめ 9 たまねぎ 46 にんじん 20 たけのこ(缶) 13 にら 7 しょうが 0.7 しいたけ 0.7 サラダ油(締実) 0.7 トウバンジャン 0.3 黄砂糖 0.3 料理酒 0.7</p>	<p>塩 0.2 こい口しょうゆ 4.2 赤赤みそ 5 でんぶん 1.3 (水) (62.4) 緑チンゲンサイ 26 たんざく 緑もやし(細) 13 荒切り 黄砂糖 1.6 酢 1.6 うす口しょうゆ 2 緑りんご(缶) 100 *塩 0.5</p>	<p>たんざく 荒切り</p>
22日(木)	<p>⑨いかてんぷら、フレッシュトマトのスープ煮、キャベツのピクルス いかてんぷら①いか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℃)フレッシュトマトのスープ煮①鶏肉はワインで下味をつける。②1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎ、トマト、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て煮、最後にむき枝豆を加えて煮る。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、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。</p> <p>エネルギー 892kcal たんぱく質 33.2g 脂質 34.8g</p>	<p>⑨赤いかてんぷら(角) 60 黄油(菜種) 45 赤鶏肉(小) 20 料理用ワイン(白) 0.6 黄じゃがいも 52 たまねぎ 39 トマト 26 にんじん 20 むき枝豆(冷) 7 塩 0.3</p>	<p>こしょう(白) 0.03 うす口しょうゆ 2 チキンスープ(水) (94) 緑キャベツ 39 たんざく 黄砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 うす口しょうゆ 0.3 *塩 0.5</p>	<p>たんざく</p>
23日(金)	<p>⑱和風カレー丼、もずくとオクラのとり汁、きゅうりの酢のもの 和風カレー丼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。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、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、1人52mlのだし(もずくとオクラのとり汁の一部を使用)を加えて煮る。③煮上がれば、うすあげを加えて煮、塩、カレールウの素、こい口しょうゆで味つけて煮、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。もずくとオクラのとり汁①鶏肉は料理酒で下味をつける。もずくは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしで1人221ml(52mlは和風カレー丼に使用)のだしをとり、鶏肉を加えて煮上げる。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、もずくを加えて煮る。きゅうりの酢のもの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、塩、酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。</p> <p>エネルギー 768kcal たんぱく質 30.9g 脂質 20.7g</p>	<p>⑱赤(豚肉 52 料理酒 1.6 うすあげ 7 たまねぎ 65 にんじん 13 青ねぎ 7 しょうが 0.7 カレー粉 0.3 サラダ油(締実) 0.7 塩 0.3 カレールウの素 9 こい口しょうゆ 2 (だし) (52) 赤鶏肉(小) 13</p>	<p>(料理酒 0.4 オクラ 13 えのきたけ 13 もずく(冷) 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) 緑きゅうり 33 輪切り 黄砂糖 0.8 塩 0.2 酢 0.9 *塩 0.5</p>	<p>小口切り 3cm幅 荒切り</p>
26日(月)	<p>⑳さごしの塩焼き、みそ汁、牛ひじきそばろ 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。みそ汁①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だいこん葉はもどす。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、キャベツ、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。牛ひじきそばろ①牛挽肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりぬるま湯でもどす。②サラダ油を熱し、牛挽肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。</p> <p>エネルギー 795kcal たんぱく質 33.1g 脂質 20.3g</p>	<p>⑳赤(さごし 60(1切) 料理酒 1.8 塩 0.6 うすあげ 7 かぼちゃ 39 キャベツ 26 たまねぎ 26 にんじん 13 だいこん葉(乾) 0.7 赤赤みそ 14 赤白みそ 3</p>	<p>赤だしこんぶ 0.7 赤けずりぶし 2.5 (水) (169) 赤牛挽肉 13 料理酒 0.4 緑しそ 0.4 赤ひじき 1.3 黄サラダ油(締実) 0.4 黄砂糖 1.3 みりん 0.7 うす口しょうゆ 2</p>	<p>荒みじん</p>

27日(火)	<p>㉑焼きそば、オクラの中華あえ、さくらんぼ 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、キャベツの順にいためる。③いたまれば、いか、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。オクラの中華あえ①オクラ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、8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、配缶時にオクラにかけ、あえる。さくらんぼ①さくらんぼは1人5コずつである。</p> <p>エネルギー 672kcal たんぱく質 30.8g 脂質 18.7g</p>	<p>②赤(豚肉 39 料理酒 1.2 赤(いか(たんざく) 13 料理酒 0.4 黄(中華めん 3.9 黄サラダ油(締実) 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(締実) 1</p>	<p>塩 0.2 こしょう 0.04 トンカツソース 9 ウスターソース 5.2 赤きざみのり 0.8(1袋) 緑オクラ 26 黄砂糖 0.3 酢 1 こい口しょうゆ 1.3 黄ごま油 0.3 緑さくらんぼ 22.5(5コ)</p>	<p>3cm幅</p>
28日(水)	<p>㉒鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、キャベツの赤じそあえ 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169mlのだしをとり、にんじん、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。キャベツの赤じそあえ①キャベツは塩ゆでする。②赤じそ、砂糖、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。</p> <p>エネルギー 734kcal たんぱく質 31.7g 脂質 13.8g</p>	<p>⑱赤鶏肉(大) 59 緑たまねぎ 26 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 黄じゃがいも 33 緑もやし(細) 20 緑にんじん 13 緑えのきたけ 13</p>	<p>赤乾燥わかめ 0.7 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 46 色紙 黄(赤じそ(塩漬乾) 0.3 黄砂糖 0.4 うす口しょうゆ 1 *塩 0.5</p>	<p>色紙</p>
29日(木)	<p>㉓豚肉の梅風味焼き、すまし汁、切り干しだいこんのいため煮 豚肉の梅風味焼き①豚肉、ピーマンは砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、梅肉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220℃、15分間、焼き物機で焼く。すまし汁①だしこんぶ、けずりぶしで1人199ml(30mlは切り干しだいこんのいため煮に使用)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、かまぼこを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。③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、にんじん、切り干しだいこん、うすあげの順にいため、1人30ml(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、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)</p> <p>エネルギー 716kcal たんぱく質 28.6g 脂質 16.5g</p>	<p>⑰赤豚肉 52 緑ピーマン 13 黄砂糖 0.7 料理酒 0.7 こい口しょうゆ 2.2 緑梅肉 2 赤かまぼこ 13 黄キャベツ 46 緑たまねぎ 26 緑オクラ 7 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2</p>	<p>赤だしこんぶ 0.8 赤けずりぶし 3 (水) (169) 赤うすあげ 5 緑切り干しだいこん 5 緑にんじん 5 黄サラダ油(締実) 0.5 黄砂糖 1 みりん 0.5 うす口しょうゆ 2 こい口しょうゆ 1.5 (だし) (30)</p>	<p>たんざく 荒切り 細切り</p>
30日(金)	<p>㉔えびのチリソース、中華スープ、ヨーグルト えびのチリソース①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆ、ケチャップで味つけし、最後にえびを加えていためる。中華スープ①チンゲンサイはゆでる。たけのこはゆでる。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、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にチンゲンサイを加えて煮る。ヨーグルト①ヨーグルトは1人1コずつである。</p> <p>エネルギー 867kcal たんぱく質 37.9g 脂質 26.8g</p>	<p>⑦赤(えび(小) 60 塩 0.1 こしょう 0.02 料理酒 1.8 でんぶん 9 黄油(菜種) 63 緑たまねぎ 38 緑しょうが 0.6 緑にんにく 0.5 黄サラダ油(締実) 0.5 黄トウバンジャン 0.2 黄砂糖 0.5 こい口しょうゆ 1.2 ケチャップ 7.5</p>	<p>赤焼き豚 7 細切り 緑キャベツ 33 たんざく 緑チンゲンサイ 26 たんざく 緑たけのこ(缶) 13 細切り 緑にんじん 13 細切り 緑もやし(細) 13 細切り 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(水) (152) 赤ヨーグルト108(1コ)</p>	<p>たんざく 荒切り 細切り</p>
パン添加物	<p>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 黄はちみつ 15g (エネルギー 44kcal たんぱく質— 脂質—) 1回 黄アプロコットジャム 15g (エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質—) 1回</p> <p>※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。</p>	<p>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 黄アプロコットジャム 15g (エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質—) 1回</p>	<p>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 黄アプロコットジャム 15g (エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質—) 1回</p>	<p>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 黄アプロコットジャム 15g (エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質—) 1回</p>
— 小豆① —	<p>〈水ようかん〉 小豆は、主に炭水化物やたんぱく質、ビタミンB₁を多く含んでおり、その他にも食物繊維や鉄、ポリフェノールなどが豊富に含まれ、栄養価の高い食品です。北海道で主に栽培されています。収穫された豆のほとんどが「あん」に加工され、和菓子やパン、洋菓子、冷菓などに使われています。</p>	<p>(材料：4人分) ゆで小豆(加糖)……………200g 粉寒天……………2g 水……………200ml</p>	<p>(作り方) ① 鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら火にかける。沸騰したら弱火にし、寒天が溶けて透き通ってくるまで、かき混ぜながら煮溶かす。 ② ①にゆで小豆を少しずつ加えながら混ぜ、ひと煮立ちしたら火を止める。 ③ 容器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。</p>	<p>〔大阪市栄養教職員研究会〕</p>
◆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。	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
(編集：公益財団法人 大阪市学校給食協会)				