


11日(火)	②押し麦のスープ、夏野菜とベーコンのソテー、すいか			②赤鶏肉(小) 39 黄押し麦 7 黄じゃがいも 33 緑キャベツ 39 緑むき枝豆(冷) 7 緑にんじん 7 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.9 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 8 (水) (161) 赤ベーコン 9	緑たまねぎ 13 緑トマト(缶) 13 緑なす 13 緑きゅうり 10 緑赤ピーマン 10 緑にんにく 0.3 黄オリーブ油 0.7 黄砂糖 0.1 塩 0.2 こしょう 0.01 ワインビネガー 0.7 緑すいか 94	角切り 一口大 一口大 角切り みじん切り 1/64切り
	パン・牛乳	押し麦のスープ	①サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、キャベツをいため、じゃがいも、1人161mlの湯、チキンスープを加えて煮る。			
12日(水)	⑧豚肉とピーマンのしょうが焼き、とうがんのみそ汁、きゅうりのピリ辛あえ			⑧赤豚肉 52 緑たまねぎ 26 緑ピーマン 7 緑しょうが 1.3 黄砂糖 0.7 料理酒 1.6 みりん 0.7 こい口しょうゆ 4.9 黄サラダ油(綿実) 0.4 赤うすあげ 7 緑とうがん 52 緑オクラ 7	緑にんじん 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) 緑きゅうり 39 黄砂糖 1 酢 2 こい口しょうゆ 2.2 黄ラー油 0.01 *塩 0.5	細切り 細切り 細切り 輪切り
	米飯・牛乳	豚肉とピーマンのしょうが焼き	①豚肉、たまねぎ、ピーマンはしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。②①の材料を網なしホテルパン(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。			
13日(木)	③チキンレバーカツ、ケチャップ煮、たことキャベツのソテー、ヨーグルト			③赤チキンレバーカツ50(1コ) 黄油(菜種) 88 赤豚肉 13 黄じゃがいも 52 緑たまねぎ 39 緑にんじん 26 緑三度豆(冷) 20 緑トマト(缶) 13 黄サラダ油(綿実) 0.4 黄砂糖 0.4 塩 0.9 こしょう 0.04	ローレル 0.04 トンカツソース 3.9 ケチャップ 5.2 チキンスープ 7 (水) (58) 赤たこ(スライス小) 13 緑キャベツ 39 黄サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 1 赤ヨーグルト108(1コ)	たんざく
	パン・牛乳	チキンレバーカツ	①チキンレバー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℃) ケチャップ煮			
14日(金)	⑦夏野菜のカレーライス、キャベツのサラダ、みかん(冷)			⑦赤牛肉 52 緑かぼちゃ 52 緑たまねぎ 39 緑なす 26 緑トマト(缶) 13 緑ピーマン 7 緑セロリー 4 緑にんにく 0.7 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.1	カレールウの素 16 (水) (111) 緑キャベツ 39 黄砂糖 0.8 塩 0.1 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 0.5 黄サラダ油(綿実) 0.3 緑みかん(冷)100(1コ) *塩 0.5	色紙
	米飯・牛乳	夏野菜のカレーライス	①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、セロリー、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、なす、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、1人111mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。キャベツのサラダ			
11日(火)	②押し麦のスープ、夏野菜とベーコンのソテー、すいか			②赤鶏肉(小) 39 黄押し麦 7 黄じゃがいも 33 緑キャベツ 39 緑むき枝豆(冷) 7 緑にんじん 7 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.9 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 8 (水) (161) 赤ベーコン 9	緑たまねぎ 13 緑トマト(缶) 13 緑なす 13 緑きゅうり 10 緑赤ピーマン 10 緑にんにく 0.3 黄オリーブ油 0.7 黄砂糖 0.1 塩 0.2 こしょう 0.01 ワインビネガー 0.7 緑すいか 94	角切り 一口大 一口大 角切り みじん切り 1/64切り
	パン・牛乳	押し麦のスープ	①サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、キャベツをいため、じゃがいも、1人161mlの湯、チキンスープを加えて煮る。			
12日(水)	⑧豚肉とピーマンのしょうが焼き、とうがんのみそ汁、きゅうりのピリ辛あえ			⑧赤豚肉 52 緑たまねぎ 26 緑ピーマン 7 緑しょうが 1.3 黄砂糖 0.7 料理酒 1.6 みりん 0.7 こい口しょうゆ 4.9 黄サラダ油(綿実) 0.4 赤うすあげ 7 緑とうがん 52 緑オクラ 7	緑にんじん 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) 緑きゅうり 39 黄砂糖 1 酢 2 こい口しょうゆ 2.2 黄ラー油 0.01 *塩 0.5	細切り 細切り 細切り 輪切り
	米飯・牛乳	豚肉とピーマンのしょうが焼き	①豚肉、たまねぎ、ピーマンはしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、サラダ油で下味をつける。②①の材料を網なしホテルパン(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。			
13日(木)	③チキンレバーカツ、ケチャップ煮、たことキャベツのソテー、ヨーグルト			③赤チキンレバーカツ50(1コ) 黄油(菜種) 88 赤豚肉 13 黄じゃがいも 52 緑たまねぎ 39 緑にんじん 26 緑三度豆(冷) 20 緑トマト(缶) 13 黄サラダ油(綿実) 0.4 黄砂糖 0.4 塩 0.9 こしょう 0.04	ローレル 0.04 トンカツソース 3.9 ケチャップ 5.2 チキンスープ 7 (水) (58) 赤たこ(スライス小) 13 緑キャベツ 39 黄サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 1 赤ヨーグルト108(1コ)	たんざく
	パン・牛乳	チキンレバーカツ	①チキンレバー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℃) ケチャップ煮			
14日(金)	⑦夏野菜のカレーライス、キャベツのサラダ、みかん(冷)			⑦赤牛肉 52 緑かぼちゃ 52 緑たまねぎ 39 緑なす 26 緑トマト(缶) 13 緑ピーマン 7 緑セロリー 4 緑にんにく 0.7 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.1	カレールウの素 16 (水) (111) 緑キャベツ 39 黄砂糖 0.8 塩 0.1 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 0.5 黄サラダ油(綿実) 0.3 緑みかん(冷)100(1コ) *塩 0.5	色紙
	米飯・牛乳	夏野菜のカレーライス	①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、セロリー、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、なす、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、1人111mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。キャベツのサラダ			

18日(火)	⑨豚肉とじゃがいもの煮もの、オクラのかつお梅風味、紅ざけそぼろ			⑨赤 (豚肉 39 料理酒 1.2 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 46 緑 にんじん 20 緑 三度豆(冷) 13 緑 しいたけ 1.3 黄 砂糖 1.6 みりん 0.7 塩 0.2 うす口しょうゆ 3.9 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.2 (水) (52)	緑 オクラ 26 赤 かつおぶし(粉末) 0.1 緑 梅肉 0.4 黄 砂糖 0.3 酢 0.1 うす口しょうゆ 0.7 赤 紅ざけ(フレーク) 20 黄 いりごま(白) 2.6 赤 青のり 0.3 料理酒 1 みりん 0.7 うす口しょうゆ 2 (水) (1.3)	3cm幅
	豚肉とじゃがいもの煮もの①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、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して煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。オクラのかつお梅風味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、配缶時にオクラにかけ、あえる。紅ざけそぼろ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1.3ml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。					
エネルギー 746kcal たんぱく質 29.6g 脂質 15.9g						
19日(水)	④◆シーフードトマトスパゲッティ(えび)、グリーンアスパラガスのサラダ、はっ酵乳			④赤 (えび(小) 26 料理用ワイン(白) 0.8 赤 ツナ(油漬缶フレーク) 13 赤 ベーコン 7 黄 スパゲッティ 39 黄 オリーブ油 1.2 緑 たまねぎ 65 緑 トマト 26 緑 グリンピース(冷) 7 緑 にんにく 0.7 バジル 0.01	黄 オリーブ油 0.7 塩 0.6 こしょう(粗挽) 0.04 うす口しょうゆ 3.9 緑 グリーンアスパラガス 33 黄 砂糖 0.7 塩 0.1 ワインビネガー 1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 はっ酵乳 70(1本) * 塩 1.5	3cm幅
	シーフードトマトスパゲッティ①えびはゆで、ワインで下味をつける。ツナは十分に油をきる。スパゲッティはかために塩ゆでし、オリーブ油をかける。②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加えてにんにくを香りよくいため、たまねぎ、トマト、ツナの順にいためる。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、うす口しょうゆで味つけし、グリンピース、バジルを加えていため、「えび除去食」の分をとる。最後にえびを加えていためる。グリーンアスパラガスのサラダ①グリーンアスパラガスは塩ゆでするか、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、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、配缶時にグリーンアスパラガスにかけ、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 689kcal たんぱく質 30.2g 脂質 19.9g						
パン添加物 黄 ブルーベリージャム 20g(エネルギー 36kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0.1g) 1回 黄 りんごジャム 20g(エネルギー 43kcal たんぱく質― 脂質―) 1回 ※添加物がつく日は、各学校によって異なります。						
栄養バランスのとれた食事とは？						
<p>食べ物は、見た目の色ではなく、働きによって「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分けることができます。</p> <p>赤色の食べ物は、主に血や肉になり体を作るもので、肉・魚・卵・大豆・海そうなどがあります。</p> <p>黄色の食べ物は、熱や力のもとになるもので、ごはん・パン・麺類・砂糖・油などがあります。</p> <p>緑色の食べ物は、体の調子を整えるもので、野菜・くだもの・きのこがあります。</p> <p>「赤」「黄」「緑」をそろえることで、バランスのよい食事につながります。</p> <p>学校給食でも、「赤」「黄」「緑」の食材をそろえ、バランスのとれた食事になるよう献立を工夫しています。</p> <p>毎月配布している「学校給食献立表」の材料名とあわせて「赤・黄・緑」の記載があります。ご家庭での食事作りの参考にされてはいかがでしょうか。</p>						
<div><div>ー大福豆ー</div><div>大福豆は、白いんげん豆の仲間です。原産地は中南米で、コロンブスによってヨーロッパへ伝えられたと言われていいます。日本では北海道を中心に栽培されており、つる性で支柱が必要なので栽培に手間がかかり、価格も高めなので高級菜豆と呼ばれています。豆の中でも大粒で全体的に真っ白で見栄えが良く食味も良いという特徴をいかし、甘納豆、和菓子、煮豆に使われます。</div><div>〈大福豆と塩こうじ豚のスープ煮〉</div><div></div><div>(材料：4人分) 大福豆(乾)…………… 100g 豚ばら肉 …………… 200g 塩こうじ …………… 適量 料理酒…………… 適量 たまねぎ …………… 中1個 キャベツ …………… 1/4個 にんじん …………… 1/3本 パセリ …………… 適量 サラダ油 …………… 大さじ1 コンソメの素……… 小さじ2 塩・こしょう …………… 少々 うす口しょうゆ …… 大さじ1 水 …………… 600ml</div><div>(作り方) ① 大福豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆでる。豚ばら肉は塩こうじ、料理酒で下味をつけ一晩おき、食べやすい大きさに切る。キャベツはたんざく切り、たまねぎ、にんじんは細切り、パセリはみじん切りにする。 ② 鍋にサラダ油を熱し、豚ばら肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。 ③ いたまれば、水、大福豆、コンソメの素を加えて煮る。 ④ 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る。</div><div>〔大阪市栄養教職員研究会〕</div></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。						
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)						

