平成29年9月分学校給食献立表(学校調理方式)　9月1日(金)～9月29日(金)　20日間　5 東淀川区・鶴見区・港区・西成区・平野区・東成区

1日(金)

米飯・牛乳

◆〔個別対応献立〕(卵)

⑮ ◆親子丼(卵)、とうがんのすまし汁、金時豆の煮もの

親子丼 ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) 鶏肉は料理酒で下味をつける。②1人52ml(とうがんのすまし汁の一部を使用)のだしに、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。とうがんのすまし汁 ①とうがんはかためにゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人221ml(52mlは親子丼に使用)のだしをとり、とうがんを加えて煮る。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、最後にオクラを加えて煮る。金時豆の煮ものA:焼き物機 ①金時豆はミニバット(75人分程度、ふたあり)に入れ、1人33mlの熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、こい口しょうゆを加え、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる) 金時豆の煮ものB:釜 ①金時豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こい口しょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)

エネルギー 793kcal　たんぱく質 33.6g　脂質 15.8g

⑮

赤	鶏卵(液卵)	52	
赤	鶏肉(小)	39	
	料理酒	1.2	
緑	たまねぎ	78	細切り
緑	にんじん	13	細切り
緑	青ねぎ	7	斜め切り
黄	砂糖	1.3	
	みりん	0.7	
	塩	0.5	
	うす口しょうゆ	3.9	
	こい口しょうゆ	3.9	
	(だし)	(52)	
緑	とうがん	26	たんざく
緑	オクラ	13	小口切り
緑	えのきたけ	13	3cm幅
	塩	0.5	
	うす口しょうゆ	5.2	
赤	だしこんぶ	0.9	
赤	けずりぶし	3.3	
	(水)	(169)	
赤	金時豆	8	
黄	砂糖	3.3	
	塩	0.1	
	こい口しょうゆ	1.3	
	A(水)	(33)	
	B(水)	(20)	

4日(月)

米飯・牛乳

⑩プルコギ、トック、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、ピーマンはしょうが汁、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、すりごまを合わせ下味をつける。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。トック ①しいたけはもどす。②1人152mlの湯(しいたけのもどし汁も使用)、チキンスープを煮上げ、にんじん、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、トックを加えて煮、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、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 763kcal　たんぱく質 26.9g　脂質 17.5g

⑩

赤	牛肉	52	
緑	たまねぎ	26	細切り
緑	ピーマン	13	細切り
緑	しょうが	1	
緑	にんにく	0.3	
黄	砂糖	1.7	
	こい口しょうゆ	5	
	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	
黄	トック	26	
緑	にんじん	13	細切り
緑	に ら	7	1cm幅
緑	しいたけ	13	細切り
	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)	
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	
	酢	1.6	
	うす口しょうゆ	2	
	＊ 塩	0.5	

5日(火)

パン・牛乳

⑧えびグラタン、トマトスープ、なし(二十世紀)

えびグラタン ①えびはゆで、ワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。バターは湯せんでとかす。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②サラダ油を熱し、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にグリンピース、えび、マカロニを加え、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270℃、10分間、焼き物機で焼く。トマトスープ ①豚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、セロリーを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、トマト、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、ローレル、ウスターソースで味つけする。なし(二十世紀) ①なしは1人1/4切ずつである。

エネルギー 853kcal　たんぱく質 39.9g　脂質 25.1g

⑧

赤	えび(小)	50	
	料理用ワイン(白)	1.5	
黄	マカロニ(ツイスト)	10	
黄	サラダ油(綿実)	0.4	
緑	たまねぎ	70	細切り
緑	グリンピース(冷)	10	
黄	サラダ油(綿実)	1	
	塩	0.8	
	こしょう(白)	0.04	
黄	バター	3	
黄	小麦粉(薄力)	5	
赤	牛乳	42	
赤	粉末チーズ	2	
黄	パン粉	2	
赤	豚肉	26	
	料理用ワイン(白)	0.8	
緑	キャベツ	33	たんざく
緑	トマト(缶)	20	
緑	にんじん	13	細切り
緑	セロリー	4	小口切り
緑	にんにく	0.4	みじん切り
黄	オリーブ油	0.7	
	塩	0.9	
	こしょう	0.04	
	ローレル	0.01	
	ウスターソース	2.6	
	チキンスープ	17	
	(水)	(152)	
緑	なし(二十世紀)	69	1/4切り
＊	塩	1.0	

6日(水)

米飯・牛乳

⑰たこのやわらか煮、みそ汁、野菜いため、アーモンドフィッシュ

たこのやわらか煮 ①たこ、砂糖、料理酒、みりん、こい口しょうゆを合わせて、ミニバット(60人分程度、ふたあり)に入れ、蒸しモード、90分間、焼き物機で煮る。みそ汁 ①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、かぼちゃの順に加えて煮る。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、最後に青ねぎを加えて煮る。野菜いため ①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。さらに、ピーマン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、うす口しょうゆで味付けする。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 758kcal　たんぱく質 35.5g　脂質 15.6g

⑰

赤	たこ(大)	46	
黄	砂糖	0.8	
	料理酒	1.2	
	みりん	1.6	
	こい口しょうゆ	1.8	
赤	とうふ(冷)	26	
緑	かぼちゃ	26	角切り
緑	たまねぎ	26	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	14	
赤	白みそ	3	
赤	だしこんぶ	0.7	
赤	けずりぶし	2.5	
	(水)	(169)	
赤	豚肉	26	
緑	キャベツ	33	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	
	うす口しょうゆ	0.7	
赤	アーモンドフィッシュ5(1袋)		

7日(木)

米飯・牛乳

★〔コンクール献立〕

⑲さけのバジル焼き、大豆とごろごろ野菜のトマト煮、三度豆ともやしのサラダ

さけのバジル焼き ①さけはにんにく、ワイン、塩、こしょう、バジル、オリーブ油で下味をつける。②さけは網を敷いたホテルパン(1枚に30切程度)に入れ、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。大豆とごろごろ野菜のトマト煮 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。②サラダ油を熱し、セロリーを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマト、1人47mlの湯、チキンスープ、ケチャップを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレルで味つけして煮る。三度豆ともやしのサラダ ①三度豆、もやしは各々塩ゆでする。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①にかけ、あえる。

エネルギー 746kcal　たんぱく質 33.0g　脂質 14.0g

⑲

赤	さけ60(1切)		
緑	にんにく	0.4	みじん切り
	料理用ワイン(白)	1.4	
	塩	0.2	
	こしょう(粗挽)	0.02	
	バジル	0.05	
黄	オリーブ油	0.6	
赤	鶏肉(小)	7	
	料理酒	0.2	
黄	じゃがいも	52	大切り
赤	大豆煮	13	
緑	たまねぎ	39	大切り
緑	トマト(缶)	39	
緑	にんじん	13	角切り
緑	セロリー	4	小口切り
黄	サラダ油(綿実)	0.7	
	ケチャップ	8	
黄	砂糖	0.4	
	塩	0.9	
	こしょう	0.04	
	ローレル	0.04	
	チキンスープ	5.2	
	(水)	(47)	
緑	三度豆(冷)	26	3cm幅
緑	もやし(細)	20	荒切り
黄	砂糖	1	
	塩	0.2	
	酢	1.6	
	うす口しょうゆ	0.1	
黄	サラダ油(綿実)	0.3	
＊	塩	0.5	

8日(金)

パン・牛乳

③ホイコウロー、とうふのスープ、オクラの中華あえ

ホイコウロー ①豚肉はゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こい口しょうゆ、1人5mlの水を合わせる。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、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、①の調味液で味つけする。とうふのスープ ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、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。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。

エネルギー 797kcal　たんぱく質 32.0g　脂質 30.8g

③

赤	豚肉(ばら)	39	
	料理酒	1.2	
緑	キャベツ	46	色紙
緑	ピーマン	13	大切り
緑	白ねぎ	7	小口切り
緑	しょうが	0.7	みじん切り
緑	にんにく	0.3	みじん切り
黄	サラダ油(綿実)	0.7	
	テンメンジャン	2.6	
黄	砂糖	0.7	
	塩	0.2	
	こい口しょうゆ	1	
	(水)	(5)	
赤	鶏肉(小)	20	
赤	とうふ(冷)	26	
緑	たまねぎ	39	細切り
緑	にんじん	13	細切り
緑	に ら	7	1cm幅
	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)	
緑	オクラ	26	3cm幅
黄	砂糖	0.3	
	酢	1	
	こい口しょうゆ	1.3	
黄	ごま油	0.3	

【食物アレルギー対応サポート月間】

大阪市教育委員会事務局

11日(月)

米飯・牛乳

⑯さごしの塩焼き、じゃがいもと一口がんもの煮もの、キャベツときゅうりのゆずの香あえ

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。じゃがいもと一口がんもの煮もの ①つなこんにゃくはゆでる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、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、一口がんもを加え、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。キャベツときゅうりのゆずの香あえ ①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでする。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 782kcal　たんぱく質 32.8g　脂質 19.7g

⑯

赤	さごし60(1切)		
	料理酒	1.8	
	塩	0.6	
黄	じゃがいも	39	一口大
	つなこんにゃく	26	
赤	一口がんも	26	
緑	たまねぎ	46	大切り
緑	三度豆(冷)	13	2cm幅
緑	にんじん	13	いちょう
黄	砂糖	0.7	
	みりん	0.7	
	塩	0.5	
	うす口しょうゆ	2.6	
	こい口しょうゆ	2.6	
赤	けずりぶし	1.2	
	(水)	(52)	
緑	キャベツ	33	たんざく
緑	きゅうり	20	輪切り
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	

12日(火)

米飯・牛乳

⑭豚肉の甘辛焼き、みそ汁、オクラのおかかいため

豚肉の甘辛焼き ①豚肉、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。②だしこんぶ、けずりぶしで1人169mlのだしをとり、なす、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけする。オクラのおかかいため ①サラダ油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、こい口しょうゆで味つけし、1人1.3mlの湯を加え、最後にかつおぶしを加えていためる。

エネルギー 760kcal　たんぱく質 30.3g　脂質 17.9g

⑭

赤	豚肉	52	
緑	たまねぎ	20	細切り
	料理酒	1.6	
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
緑	かぼちゃ	26	角切り
緑	なす	26	半月
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	0.7	
赤	けずりぶし	2.5	
	(水)	(169)	
緑	オクラ	26	3cm幅
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(粉末)	0.7	
	(水)	(1.3)	

13日(水)

1/2パン・牛乳

◎(卵不使用)

②イタリアンスパゲッティ、◎グリーンアスパラガスのサラダ[ノンエッグドレッシング]、はっ酵乳

イタリアンスパゲッティ 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サラダ油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③いたまれば、マッシュルーム、スパゲッティを加えて更にいため、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する。グリーンアスパラガスのサラダ[ノンエッグドレッシング] 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35人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。はっ酵乳 ①はっ酵乳は1人1本ずつである。

エネルギー 784kcal　たんぱく質 32.5g　脂質 26.6g

②

赤	豚肉	33	
赤	ウインナー(カット)	20	
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	26	細切り
緑	ピーマン	20	細切り
緑	マッシュルーム(水煮)	13	
黄	サラダ油(綿実)	1	
	塩	0.3	
	こしょう	0.04	
	ケチャップ	13	
	トマトピューレ	10	
	ウスターソース	2.6	
緑	グリーンアスパラガス(冷)	39	2cm幅
黄	ノンエッグドレッシング8(1袋)		
赤	はっ酵乳	70(1本)	
＊	塩	1.5	

14日(木)

米飯・牛乳

⑬マーボーなす、もやしのごま酢あえ、枝豆

マーボーなす ①なすはさっと水にさらしてあくをぬきゆでる。塩、こい口しょうゆ、赤みそを合わせる。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、ピーマンの順にいため、1人23mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味料で味つけし、なすを加えて煮、水どきでんぷん(1人2.6mlの水でとく)でとろみをつける。もやしのごま酢あえ 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40人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②すりごま、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)

エネルギー 745kcal　たんぱく質 30.1g　脂質 19.3g

⑬

赤	牛挽肉	33	
赤	豚挽肉	26	
緑	なす	46	半月
緑	たまねぎ	39	細切り
緑	にんじん	13	細切り
緑	ピーマン	13	細切り
緑	しょうが	0.7	みじん切り
黄	サラダ油(綿実)	0.7	
	トウバンジャン	0.1	
	塩	0.1	
	こい口しょうゆ	3.9	
赤	赤みそ	3.9	
黄	でんぷん	1.3	
	(水)	(23)	
緑	もやし(細)	39	荒切り
黄	すりごま(白)	0.7	
黄	砂糖	1	
	酢	1	
	こい口しょうゆ	2.1	
黄	ごま油	0.4	
緑	枝豆(冷)	30	
＊	塩	1.0	

15日(金)

パン・牛乳

⑦あげギョーザ、鶏肉ととうがんの中華煮、なし(豊水)

あげギョーザ ①肉ギョーザは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) 鶏肉ととうがんの中華煮 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。とうがんはかためにゆでる。しいたけはもどす。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、しいたけの順にいため、1人43mlの湯(しいたけのもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、とうがん、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、むき枝豆を加えて煮、水どきでんぷん(1人2.6mlの水でとく)でとろみをつける。なし(豊水) ①なしは1人1/4切ずつである。

エネルギー 908kcal　たんぱく質 33.9g　脂質 31.4g

⑦

赤	肉ギョーザ60(3コ)		
黄	油(菜種)	42	
赤	鶏肉(小)	39	
	料理酒	1.2	
緑	とうがん	65	一口大
緑	たまねぎ	39	大切り
緑	にんじん	13	いちょう
緑	むき枝豆(冷)	13	
緑	しいたけ	0.7	細切り
黄	サラダ油(綿実)	0.7	
黄	砂糖	0.3	
	塩	0.6	
	こしょう	0.03	
	こい口しょうゆ	2.9	
	中華スープの素	0.3	
黄	でんぷん	1.3	
	(水)	(43)	
緑	なし(豊水)	78	1/4切り
＊	塩	0.5	

19日(火)

米飯・牛乳

※(米粉使用)

⑪※ビーフカレーライス[米粉]、キャベツのピクルス、みかん(冷)

ビーフカレーライス[米粉] ①牛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、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。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、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。みかん(冷) ①みかんは1人1コずつである。

エネルギー 836kcal　たんぱく質 27.3g　脂質 19.9g

⑪

赤	牛肉	52	
	料理用ワイン(白)	1.6	
黄	じゃがいも	52	大切り
緑	たまねぎ	52	大切り
緑	にんじん	26	いちょう
緑	グリンピース(冷)	7	
緑	にんにく	0.7	みじん切り
黄	サラダ油(綿実)	0.7	
	塩	0.6	
	ローレル	0.01	
	カレールウの素(米粉)	16	
	(水)	(130)	
緑	キャベツ	46	色紙
黄	砂糖	1	
	塩	0.2	
	ワインビネガー	1	
	うす口しょうゆ	0.3	
緑	みかん(冷)	100(1コ)	
＊	塩	0.5	

20日(水)
1/2パン・牛乳

①和風焼きそば、きゅうりの辛みづけ、洋なし(缶)

和風焼きそば ①豚肉は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、中華めんを加えて更にいため、塩、うす口しょうゆで味つけする。④かつおぶしは1人1袋ずつである。

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、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。

洋なし(缶) ①洋なしは1人1/30缶ずつである。

エネルギー 707kcal　たんぱく質 33.1g　脂質 20.3g

①			
赤	豚肉	59	
	料理酒	1.8	
黄	中華めん	39	
黄	サラダ油(綿実)	1.2	
緑	キャベツ	52	たんざく
緑	たまねぎ	46	細切り
緑	ピーマン	20	細切り
緑	にんじん	13	細切り
黄	サラダ油(綿実)	1	
	塩	0.3	
	うす口しょうゆ	4.6	
赤	かつおぶし1(1袋)		
緑	きゅうり	39	輪切り
黄	砂糖	0.9	
	こい口しょうゆ	2	
黄	ラー油	0.01	
緑	洋なし(カット缶)	100	
＊	塩	0.5	

21日(木)
米飯・牛乳

⑱いわしてんぷら、みそ汁、切り干しだいこんのいため煮

いわしてんぷら ①いわし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℃）②砂糖、みりん、酢、こい口しょうゆ、1人1.3mlの水を合わせて煮、配缶時にいわしてんぷらにかける。

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208ml（39mlは切り干しだいこんのいため煮に使用）のだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラ、わかめを加えて煮る。

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した後、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39ml（みそ汁の一部を使用）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）

エネルギー 884kcal　たんぱく質 27.4g　脂質 30.0g

⑱			
赤	いわしてんぷら	50	
黄	油（菜種）	40	
黄	砂糖	0.7	
	みりん	1.3	
	酢	1.3	
	こい口しょうゆ	2	
	（水）	(1.3)	
赤	豚肉	13	
緑	キャベツ	33	たんざく
緑	たまねぎ	26	細切り
緑	もやし(細)	13	荒切り
緑	オクラ	13	小口切り
赤	乾燥わかめ	0.7	
赤	赤みそ	13	
赤	白みそ	5	
赤	だしこんぶ	0.8	
赤	けずりぶし	3.1	
	（水）	(169)	
赤	うすあげ	7	たんざく
緑	切り干しだいこん	7	荒切り
緑	にんじん	7	細切り
黄	サラダ油(綿実)	0.7	
黄	砂糖	1.3	
	みりん	0.7	
	うす口しょうゆ	2.6	
	こい口しょうゆ	2	
	（だし）	(39)	

22日(金)
パン・牛乳

④鶏肉とてぼ豆のスープ煮、じゃがいもとトマトのチーズ焼き、黄桃(カット缶)

鶏肉とてぼ豆のスープ煮 ①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。（柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る）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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、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。

じゃがいもとトマトのチーズ焼き ①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょうで下味をつける。②①の材料、トマトをミニバット（1クラスの人数分、ふたなし）に入れ、チーズをのせ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、30分間、焼き物機で焼く。

黄桃(カット缶) ①黄桃は1人1/30缶ずつである。

エネルギー 756kcal　たんぱく質 31.9g　脂質 19.5g

④			
赤	鶏肉（小）	39	
	料理用ワイン(白)	1.2	
赤	てぼ豆	7	
緑	キャベツ	52	色紙
緑	たまねぎ	39	大切り
緑	にんじん	26	角切り
緑	パセリ	0.7	みじん切り
	塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	ローレル	0.01	
	うす口しょうゆ	1.8	
	チキンスープ	5	
	（水）	(99)	
赤	ベーコン	5	小口切り
黄	じゃがいも	35	たんざく
	塩	0.2	
	こしょう	0.01	
緑	トマト	15	いちょう
赤	チーズ(細切り)	4	
緑	黄桃（カット缶）	100	

25日(月)
パン・牛乳

⑤鶏肉のピリからあげ、中華スープ、キャベツと三度豆のあえもの

鶏肉のピリからあげ ①鶏肉はしょうが汁、料理酒、みりん、こい口しょうゆ、コチジャンを合わせ下味をつける。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しいたけはもどす。②1人152mlの湯（しいたけのもどし汁も使用）、チキンスープを煮上げ、豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。

キャベツと三度豆のあえもの ①キャベツ、三度豆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枚にキャベツは50人分程度、三度豆は95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、こい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 907kcal　たんぱく質 36.9g　脂質 36.6g

⑤			
赤	鶏肉(もも皮付大)	65	
緑	しょうが	0.7	
	料理酒	2	
	みりん	0.1	
	こい口しょうゆ	2.9	
	コチジャン	0.4	
黄	でんぷん	13	
黄	油（菜種）	70	
赤	豚肉	20	
赤	とうふ（冷）	26	
緑	たまねぎ	39	細切り
緑	にんじん	13	細切り
緑	に	7	1cm幅
緑	しいたけ	1.3	細切り
	塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	うす口しょうゆ	4	
	チキンスープ	17	
	（水）	(152)	
緑	キャベツ	26	色紙
緑	三度豆（冷）	20	2cm幅
黄	砂糖	0.8	
	こい口しょうゆ	2.6	
＊	塩	0.5	

26日(火)
米飯・牛乳

※（米粉使用）◎（卵不使用）

⑫※ドライカレー[米粉]、◎グリーンサラダ[ノンエッグドレッシング]、ぶどう(巨峰)

ドライカレー[米粉] ①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、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいためる。②いたまれば、マッシュルームを加え、塩、ケチャップ、カレールウの素（1人12mlのぬるま湯でとく）、こい口しょうゆで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のドライカレーをかける。

グリーンサラダ[ノンエッグドレッシング] ①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでするか、または、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ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。

ぶどう(巨峰) ①ぶどうは1人6粒ずつである。

エネルギー 820kcal　たんぱく質 28.4g　脂質 21.2g

⑫			
赤	牛挽肉	33	
赤	豚挽肉	26	
緑	たまねぎ	78	細切り
緑	にんじん	20	細切り
緑	グリンピース(冷)	7	
緑	にんにく	0.7	みじん切り
緑	マッシュルーム(水煮)	13	
黄	サラダ油(綿実)	0.7	
	カレー粉	0.3	
	塩	0.7	
	ケチャップ	2.6	
	カレールウの素(米粉)	8	
	こい口しょうゆ	0.8	
	（水）	(12)	
緑	キャベツ	26	たんざく
緑	きゅうり	26	輪切り
黄	ノンエッグドレッシング	8(1袋)	
緑	ぶどう(巨峰)	85.5(6粒)	
＊	塩	0.5	

27日(水)
米飯・牛乳

⑨肉じゃが、焼きなすのみそだれかけ、あっさりきゅうり、焼きのり

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、最後に三度豆を加えて煮る。

焼きなすのみそだれかけ ①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、サラダ油をからませる。②なすは網なしホテルパン（1枚に35人分程度）に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、8分間、焼き物機で焼く。③赤みそ、砂糖、こい口しょうゆ、1人3mlの水を合わせて煮、配缶時になすにからませる。

あっさりきゅうり ①きゅうりは塩ゆでし、配缶時に塩をふり、あえる。

焼きのり ①焼きのりは、1人1袋ずつである。

エネルギー 760kcal　たんぱく質 27.0g　脂質 17.9g

⑨			
赤	牛肉	52	
	料理酒	1.6	
黄	じゃがいも	65	大切り
	糸こんにゃく	20	荒切り
緑	たまねぎ	39	大切り
緑	にんじん	20	いちょう
緑	三度豆（冷）	13	2cm幅
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	3.9	
赤	けずりぶし	0.9	
	（水）	(39)	
緑	なす	39	半月
黄	サラダ油(綿実)	1	
赤	赤みそ	1.6	
黄	砂糖	1	
	こい口しょうゆ	0.4	
	（水）	(3)	
緑	きゅうり	39	輪切り
	塩	0.2	
赤	焼きのり	1.25(1袋)	
＊	塩	0.5	

28日(木)
パン・牛乳

⑥フランクフルトのケチャップソース、スープ、焼きかぼちゃ、ヨーグルト

フランクフルトのケチャップソース ①フランクフルトはゆでる。（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4ml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、配缶時にフランクフルトにかける。

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、にんじん、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、最後にパセリを加えて煮る。

焼きかぼちゃ ①かぼちゃは塩で下味をつける。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、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。

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 893kcal　たんぱく質 36.9g　脂質 29.9g

⑥			
赤	フランクフルト(粗挽)50(1本)		
	ケチャップ	3.8	
	デミグラスソース	2.5	
	ウスターソース	0.6	
	（水）	(4)	
黄	でんぷん	0.1	
赤	鶏肉（小）	26	
	料理用ワイン(白)	0.8	
緑	キャベツ	39	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)	
緑	かぼちゃ	52	大切り
	塩	0.1	
赤	ヨーグルト108(1コ)		

29日(金)
米飯・牛乳

〔月見の行事献立〕

㊗鶏肉とさといもの煮もの、牛肉と野菜のいためもの、みたらしだんご

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。さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしで1人52ml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、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。

牛肉と野菜のいためもの ①牛肉はしょうが汁で下味をつける。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。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。

みたらしだんご ①砂糖、こい口しょうゆ、1人9mlの水を合わせて煮、水どきでんぷん（1人0.6mlの水でとく）でとろみをつける。②白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン（1枚に80人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③①の中へ白玉だんごを入れてからめる。

エネルギー 764kcal　たんぱく質 27.4g　脂質 13.9g

㊗			
赤	鶏肉（小）	26	
	料理酒	0.8	
黄	さといも	39	一口大
	つなこんにゃく	20	
緑	たまねぎ	52	大切り
緑	にんじん	20	いちょう
緑	三度豆（冷）	13	2cm幅
黄	砂糖	1.3	
	塩	0.2	
	うす口しょうゆ	3.3	
	こい口しょうゆ	3.3	
赤	けずりぶし	1.2	
	（水）	(52)	
赤	牛肉	26	
緑	しょうが	0.8	
緑	キャベツ	26	たんざく
緑	ピーマン	7	細切り
黄	サラダ油(綿実)	0.7	
	塩	0.2	
	こい口しょうゆ	0.8	
黄	白玉だんご	35	
黄	砂糖	3.3	
	こい口しょうゆ	0.9	
	（水）	(9)	
黄	でんぷん	0.3	

パン添加物

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 マーマレード　15g（エネルギー 38kcal　たんぱく質 —　脂質 —）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
黄 アプリコットジャム　15g（エネルギー 31kcal　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。

― 金時豆 ―

金時豆はいんげん豆の代表的な種類です。いんげん豆は主に北海道で栽培されており、そのうち金時豆が約7割を占めています。形は楕円形で赤紫色をしているので、赤いんげんとも呼ばれます。粒の形がよく種皮がかたく煮くずれしにくいので、煮豆に適した豆とされ、煮込み料理や甘納豆の原料としてもよく使われます。

〈金時豆の蒸しパン〉

（材料：4人分）

〈金時豆の蒸しパン〉
- 小麦粉(薄力)…… 200g
- ベーキングパウダー……小さじ2
- 牛乳……100ml
- 砂糖……90g
- 塩…… 少々
- 金時豆の甘煮 ……お好みの量

〈金時豆の甘煮〉
- 金時豆(乾)…… 100g
- 砂糖……60g
- 塩…… 小さじ1/2
- 水…… 適量

（作り方）

〈金時豆の蒸しパン〉
① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
② ①に砂糖、塩を加え、牛乳をだまにならないように少しずつ混ぜながら加えて生地を作る。カップに生地を入れ、金時豆をトッピングする。
③ ②を蒸し器で蒸す。

〈金時豆の甘煮〉
① 鍋に金時豆とたっぷりの水を入れて、一晩つけておく。
② ①を火にかけ、沸騰したら一度煮汁を捨てる。
③ 再度、鍋に金時豆がかぶる程度の水を入れ、豆が柔らかくなるまで煮る。
④ 砂糖、塩を加えて煮つめる。

〔大阪市栄養教職員研究会〕

【食物アレルギー対応サポート月間】
◎2番、12番に使用のノンエッグドレッシングはマヨネーズ風味ですが、卵を使用していません。
※11番、12番に使用のカレールウの素は米粉を原材料とし、小麦粉は使用していません。
◆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）