

2日(月)	米飯・牛乳	⑨ハヤシライス、野菜サラダ、ソフト黒豆 ハヤシライス①牛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、セロリーを香りよくいため、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、トマトビュレ、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分位からいりする。火を止めて、サラダ油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、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、④のルウを加え、塩、こしょう、ローレル、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む。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。野菜サラダ①キャベツは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン(1枚にキャベツは35人分程度、コーンは425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。ソフト黒豆①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。エネルギー881kcal たんぱく質28.0g 脂質25.9g	⑨赤(牛肉)52 料理用ワイン(白)1.6 黄じゃがいも39 緑たまねぎ52 緑にんじん20 緑セロリー7 黄サラダ油(綿実)0.7 トマトビュレ5.2 ケチャップ10 塩0.9 こしょう0.04 ローレル0.03 デミグラスソース5.2	トンカツソース3.9 ウスターソース3.9 小麦粉(薄力)9 サラダ油(綿実)7.3 (水)(117) 緑キャベツ46 コーン(冷)7 黄砂糖0.8 塩0.2 ワインビネガー0.9 サラダ油(綿実)0.4 ソフト黒豆8(1袋) *塩0.5	色紙
		⑩お好み焼き、豚汁、きゅうりの梅風味、はっ酵乳 お好み焼き①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)やまいもところは流水解凍する。②焼き物機に入れる1回量のとき卵、1人10mlの水を混ぜ合わせ、更にやまいもところろ、小麦粉、塩、かつおぶし、青のりを混ぜ、キャベツ、青ねぎを加えて混ぜる。③②の材料をサラダ油をひいたホテルパン(1枚に40人分程度)に流し入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度240℃、15分間、焼き物機で焼き、切り分けて配缶する。④トンカツソースは1人1袋ずつ添える。豚汁①さつまいもはさっ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、豚肉、にんじん、たまねぎ、さつまいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。きゅうりの梅風味①きゅうりは塩ゆでする。②梅肉、砂糖、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、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798kcal たんぱく質28.3g 脂質15.2g	⑩赤鶏卵8 (水)(10) 黄やまいもところろ5 小麦粉(薄力)8 塩0.1 赤かつおぶし(粉末)0.5 青のり0.2 赤キャベツ20 緑青ねぎ3 黄サラダ油(綿実)0.5 トンカツソース8(1袋) 赤豚肉33 さつまいも26 黄たまねぎ26 緑にんじん13 細切り	緑みつば4 緑しめじ13 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) 緑きゅうり39 緑梅肉0.3 黄砂糖0.4 酢0.1 うす口しょうゆ1 はっ酵乳70(1本) *塩0.5	2cm幅 一口大
3日(火)	米飯・牛乳	③タンタンめん、キャベツの甘酢づけ、さくらんぼ(缶) タンタンめん①中華めんはかためにゆで、さっと水にさらす。チンゲンサイはゆでる。②ごま油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせて味つけする。④1人161mlの湯、豚骨スープを煮上げ、にんじん、もやしを加えて煮、塩、こしょう、こい口しょうゆで味つけし、最後に中華めん、チンゲンサイ、すりごま、ラー油を加えて煮る。⑤配食時に④のめんと盛りつけた上に、③の具をのせる。キャベツの甘酢づけ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、酢を合わせて煮、熱いうちにキャベツを加えてつけ、十分味を含ませる。さくらんぼ(缶)①さくらんぼは1人7コずつである。エネルギー790kcal たんぱく質32.5g 脂質22.5g	③黄中華めん(棒めん)20 緑チンゲンサイ26 緑もやし(細)20 緑にんじん13 塩0.3 こしょう0.03 こい口しょうゆ2.6 黄すりごま(白)0.7 黄ラー油0.01 豚骨スープ8 (水)(161) 赤牛挽肉26 赤豚挽肉20 緑白ねぎ13 小口切り	緑しょうが0.7 緑にんにく0.7 黄ごま油0.7 黄砂糖1.3 こい口しょうゆ1.3 テンメンジャン2.6 赤赤みそ1.3 緑キャベツ46 黄砂糖1.3 塩0.2 酢1.3 さくらんぼ(缶)37.8(7コ) *塩0.5	みじん切り みじん切り
4日(水)	パン・牛乳	⑭豚肉と一口がんもの煮もの、さつまいものてんぷら、ミニフィッシュ 豚肉と一口がんもの煮もの①豚肉は料理酒で下味をつける。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。しいたけはもどす。けずりぶしで1人52ml(しいたけのもどし汁も使用)のだしをとる。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、だいこん、しいたけの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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。さつまいものてんぷら①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②少量の水、小麦粉で衣をつくり、さつまいもにつけ、熱した油であげ、配缶時に塩をふる。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883kcal たんぱく質33.3g 脂質25.9g	⑭赤豚肉46 (料理酒)1.4 赤一口がんも26 緑だいこん52 緑にんじん26 緑三度豆(冷)20 緑しいたけ1.3 黄サラダ油(綿実)0.7 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) 黄さつまいも46 黄小麦粉(薄力)8 黄油(菜種)43 塩0.1 ミニフィッシュ5(1袋)	半 月
		⑥※コーンクリームシチュー[米粉]、キャベツのひじきドレッシング、りんご コーンクリームシチュー[米粉]①鶏肉はワインで下味をつける。②ベーコンはからいりし、サラダ油を加え、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77ml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、水どき上新粉を加えて煮、コーン、スイートコーンを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、グリーンピースを加えて煮、最後に牛乳を加えて煮る。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。りんご①りんごは1人1/4切ずつである。エネルギー796kcal たんぱく質31.6g 脂質21.0g	⑥赤鶏肉(小)39 料理用ワイン(白)1.2 赤ベーコン7 黄じゃがいも59 緑たまねぎ39 緑スイートコーン(クリーム前)26 緑にんじん13 緑グリーンピース(冷)7 緑コーン(冷)7 黄サラダ油(綿実)0.4 塩0.7 こしょう(白)0.04 黄(上新粉)4	(水)(20) 赤牛乳27 チキンスープ7 (水)(77) 緑キャベツ39 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 緑りんご69 *塩1.0	たんざく 1/4切り
5日(木)	米飯・牛乳	⑭豚肉と一口がんもの煮もの、さつまいものてんぷら、ミニフィッシュ 豚肉と一口がんもの煮もの①豚肉は料理酒で下味をつける。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。しいたけはもどす。けずりぶしで1人52ml(しいたけのもどし汁も使用)のだしをとる。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、だいこん、しいたけの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、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。さつまいものてんぷら①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②少量の水、小麦粉で衣をつくり、さつまいもにつけ、熱した油であげ、配缶時に塩をふる。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883kcal たんぱく質33.3g 脂質25.9g	⑭赤豚肉46 (料理酒)1.4 赤一口がんも26 緑だいこん52 緑にんじん26 緑三度豆(冷)20 緑しいたけ1.3 黄サラダ油(綿実)0.7 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) 黄さつまいも46 黄小麦粉(薄力)8 黄油(菜種)43 塩0.1 ミニフィッシュ5(1袋)	半 月
		⑥※コーンクリームシチュー[米粉]、キャベツのひじきドレッシング、りんご コーンクリームシチュー[米粉]①鶏肉はワインで下味をつける。②ベーコンはからいりし、サラダ油を加え、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77ml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、水どき上新粉を加えて煮、コーン、スイートコーンを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、グリーンピースを加えて煮、最後に牛乳を加えて煮る。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。りんご①りんごは1人1/4切ずつである。エネルギー796kcal たんぱく質31.6g 脂質21.0g	⑥赤鶏肉(小)39 料理用ワイン(白)1.2 赤ベーコン7 黄じゃがいも59 緑たまねぎ39 緑スイートコーン(クリーム前)26 緑にんじん13 緑グリーンピース(冷)7 緑コーン(冷)7 黄サラダ油(綿実)0.4 塩0.7 こしょう(白)0.04 黄(上新粉)4	(水)(20) 赤牛乳27 チキンスープ7 (水)(77) 緑キャベツ39 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 緑りんご69 *塩1.0	たんざく 1/4切り
6日(金)	パン・牛乳	⑥※コーンクリームシチュー[米粉]、キャベツのひじきドレッシング、りんご コーンクリームシチュー[米粉]①鶏肉はワインで下味をつける。②ベーコンはからいりし、サラダ油を加え、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77ml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、水どき上新粉を加えて煮、コーン、スイートコーンを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、グリーンピースを加えて煮、最後に牛乳を加えて煮る。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。りんご①りんごは1人1/4切ずつである。エネルギー796kcal たんぱく質31.6g 脂質21.0g	⑥赤鶏肉(小)39 料理用ワイン(白)1.2 赤ベーコン7 黄じゃがいも59 緑たまねぎ39 緑スイートコーン(クリーム前)26 緑にんじん13 緑グリーンピース(冷)7 緑コーン(冷)7 黄サラダ油(綿実)0.4 塩0.7 こしょう(白)0.04 黄(上新粉)4	(水)(20) 赤牛乳27 チキンスープ7 (水)(77) 緑キャベツ39 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 緑りんご69 *塩1.0	たんざく 1/4切り
10日(火)	パン・牛乳	⑤◎鶏肉のマリネ焼き[ノンエッグドレッシング]、スープ煮、きゅうりのピクルス、ヨーグルト 鶏肉のマリネ焼き①塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせ、鶏肉に下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン(1枚に25人分程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、16分間、焼き物機で焼く。スープ煮①1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけする。きゅうりのピクルス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。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836kcal たんぱく質38.0g 脂質25.4g	⑤赤鶏肉(もも皮無大)60(1切) (塩)0.2 こしょう(白)0.04 黄ノンエッグドレッシング10 赤ウインナー(カット)13 黄じゃがいも39 緑キャベツ39 緑たまねぎ26 塩0.1 こしょう0.03	うす口しょうゆ1.3 チキンスープ10 (水)(94) 緑きゅうり39 黄砂糖1 塩0.2 ワインビネガー1 うす口しょうゆ0.3 ヨーグルト108(1コ) *塩0.5	輪切り

11日(水)	米飯・牛乳	⑮※ボークカレーライス[米粉]、グリーンサラダ、みかん ボークカレーライス[米粉]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、セロリーを香りよくいため、豚肉をいためる。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枚にキャベツは65人分程度、きゅうりは90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。みかん①みかんは1人1コずつである。エネルギー817kcal たんぱく質26.8g 脂質17.7g	⑮赤(豚肉)46 (料理用ワイン(白)1.4 黄じゃがいも52 緑たまねぎ52 緑にんじん20 緑グリーンピース(冷)7 緑セロリー7 緑にんにく0.4 黄サラダ油(綿実)0.7 塩0.6 ローレル0.01	角切り 大切り いちよう 小口切り みじん切り	緑カレーウの素(米粉)16 (水)(130) 緑キャベツ26 緑きゅうり20 黄砂糖0.9 塩0.2 ワインビネガー1 黄サラダ油(綿実)0.4 緑みかん118(1コ) *塩0.5	色紙
		②なまりぶしのしょうが煮、みそ汁、もやしのごまあえ なまりぶしのしょうが煮①1人20mlの水、しょうが、砂糖、みりん、こい口しょうゆ、料理酒を合わせる。②なまりぶしはミニバット(1クラス的人数分、ふたあり)に入れ、①の調味液を加え、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で煮る。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169mlのだしをとり、たまねぎ、にんじん、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。もやしのごまあえ①もやしは塩ゆでする。いりごまはいる。②すりごま、砂糖、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。エネルギー741kcal たんぱく質35.1g 脂質13.0g	②赤なまりぶし40(1切) 緑しょうが1 黄砂糖1 みりん2 こい口しょうゆ4 料理酒1.2 (水)(20) 赤うすあげ7 緑かぼちゃ39 緑たまねぎ39 緑にんじん13 緑青ねぎ7	せん切り	緑しめじ13 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) 緑もやし(細)39 黄すりごま(白)0.4 黄砂糖0.4 うす口しょうゆ1.6 黄いりごま(白)0.3 *塩0.5	一口大
12日(木)	米飯・牛乳	⑦はくさいのクリーム煮、あつあげのしょうゆだれかけ、豚肉と三度豆のいためもの、固形チーズ はくさいのクリーム煮①鶏肉は料理酒で下味をつける。チンゲンサイはゆでる。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、1人41mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、チンゲンサイを加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮、水どきでんぶん(1人4mlの水でとく)でとろみをつける。あつあげのしょうゆだれかけ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℃、6分間、焼き物機で焼く。②料理酒、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。豚肉と三度豆のいためもの①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更に三度豆をいため、こい口しょうゆで味つけする。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793kcal たんぱく質38.0g 脂質27.4g	⑦赤鶏肉(小)39 料理酒1.2 緑はくさい52 緑たまねぎ26 緑チンゲンサイ26 緑にんじん20 緑生しいたけ13 黄サラダ油(綿実)0.7 塩1 こしょう(白)0.03 うす口しょうゆ0.7 赤牛乳13	たんざく 大切り いちよう 細切り	黄クリーム3 黄でんぶん(水)(41) 赤あつあげ(冷)46 (料理酒)1.3 (こい口しょうゆ)2.6 赤豚肉13 緑三度豆(冷)39 黄サラダ油(綿実)0.4 こい口しょうゆ1.7 赤固形チーズ10(1コ)	2cm幅
13日(金)	パン・牛乳	⑧まぐろのオーロラ煮、じゃがいものスープ、サワーキャベツ まぐろのオーロラ煮①まぐろはしょうが汁で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でんぶんをまぶし、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。じゃがいものスープ①ベーコンはからいりし、にんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮あがれば、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。サワーキャベツ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、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。エネルギー831kcal たんぱく質36.2g 脂質27.3g	⑧赤(まぐろ(角)60 緑しょうが1.2 黄でんぶん12 黄油(菜種)63 (ケチャップ)6 黄砂糖2.6 赤赤みそ2.1 赤ベーコン7 黄じゃがいも26 緑たまねぎ26 緑にんじん20 緑パセリ0.7	小口切り ひょうし木 細切り みじん切り	緑キャベツ46 黄砂糖1 塩0.2 ワインビネガー1 うす口しょうゆ0.3 オリーブ油0.4 *塩0.5	色紙
16日(月)	パン・牛乳	⑧まぐろのオーロラ煮、じゃがいものスープ、サワーキャベツ まぐろのオーロラ煮①まぐろはしょうが汁で下味をつける。②まぐろのつけ汁をきり、でんぶんをまぶし、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。じゃがいものスープ①ベーコンはからいりし、にんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮あがれば、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。サワーキャベツ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、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。エネルギー831kcal たんぱく質36.2g 脂質27.3g	⑧赤(まぐろ(角)60 緑しょうが1.2 黄でんぶん12 黄油(菜種)63 (ケチャップ)6 黄砂糖2.6 赤赤みそ2.1 赤ベーコン7 黄じゃがいも26 緑たまねぎ26 緑にんじん20 緑パセリ0.7	小口切り ひょうし木 細切り みじん切り	緑キャベツ46 黄砂糖1 塩0.2 ワインビネガー1 うす口しょうゆ0.3 オリーブ油0.4 *塩0.5	色紙
17日(火)	米飯・牛乳	⑮鶏肉のごまだれ焼き、ソーキ汁、もやしのしょうがじょうゆあえ 鶏肉のごまだれ焼き①鶏肉、たまねぎ、ピーマンは練りごま、砂糖、みりん、こい口しょうゆ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25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230℃、15分間、焼き物機で焼く。ソーキ汁①豚肉はゆで、料理酒で下味をつける。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②けずりぶしで1人169ml(こんぶのつけ汁も使用)のだしをとり、にんじん、だいこん、豚肉の順に加えて煮る。③煮上がれば、こんぶ、えのきたけを加えて煮、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。もやしのしょうがじょうゆあえ①もやしは塩ゆでする。②しょうが汁、砂糖、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。エネルギー752kcal たんぱく質29.0g 脂質21.9g	⑮赤鶏肉(もも皮無大)46 緑たまねぎ13 緑ピーマン13 黄練りごま2.6 黄砂糖0.4 みりん1 こい口しょうゆ3.9 黄いりごま(白)1.3 赤豚肉(ばら)26 料理酒0.8 緑だいこん26 緑にんじん13 緑白ねぎ13	細切り 細切り 大切り 小口切り	緑えのきたけ13 赤切りこんぶ(細)1.6 赤みりん0.4 塩0.3 こい口しょうゆ5.2 赤けずりぶし3.9 (水)(169) 緑もやし(細)39 黄しょうが0.4 黄砂糖0.8 うす口しょうゆ1.6 *塩0.5	3cm幅
18日(水)	米飯・牛乳	⑮和風おろしハンバーグ、みそ汁、かぼちゃのいとこ煮 和風おろしハンバーグ①だいこんおろしは流水解凍する。②ハンバーグは網なしホテルパン(1枚に25コ程度)にならべ、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。③だいこんおろし、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にハンバーグにかける。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195ml(26mlはかぼちゃのいとこ煮に使用)のだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。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、最後にわかめを加えて煮る。かぼちゃのいとこ煮①あずきはひたる程度の水を加えて煮、あくが出たらゆで汁を捨て、更に湯を加えて弱火で柔らかくなるまで煮る。(煮汁は捨てる)②1人26ml(みそ汁の一部を使用)のだしに、かぼちゃを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆで味つけし、あずきを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する)エネルギー788kcal たんぱく質28.1g 脂質16.8g	⑮赤ハンバーグ70(1コ) 緑だいこんおろし12 みりん1.2 うす口しょうゆ2.3 緑ゆず(果汁)0.8 赤とうふ(冷)20 緑たまねぎ33 緑はくさい26 緑にんじん13 赤乾燥わかめ0.7 赤赤みそ13	細切り 大切り 小口切り	赤白みそ5 赤だしこんぶ0.8 赤けずりぶし2.9 (水)(169) 赤あずき(大納言)4 緑かぼちゃ52 黄砂糖1.3 みりん0.7 うす口しょうゆ3.3 (だし)(26)	大切り



19日(木)	パン・牛乳	④豚肉と野菜のケチャップソテー、スープ、スイートポテト 豚肉と野菜のケチャップソテー①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つける。③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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、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。④スイートポテト①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。②1人20mlの湯を煮上げ、さつまいもを加えて柔らかく煮る。③さつまいもが煮くずれる程度に柔らかくなれば、砂糖、バター、牛乳、クリームを加えて煮、ミニパット（1クラスの人数分、ふたなし）に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、10分間、焼き物機で焼く。 エネルギー 763kcal たんぱく質 32.1g 脂質 21.5g	④赤豚肉39 緑たまねぎ39 緑ピーマン13 黄サラダ油(綿実)0.4 塩0.2 こしょう0.03 ケチャップ5.2 ウスターソース1.3 赤鶏肉(小)13 料理用ワイン(白)0.4 緑キャベツ39 緑にんじん13 緑コーン(冷)7	緑パセリ0.7 緑しめじ13 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) 黄さつまいも50 黄砂糖2.3 黄バター1 赤牛乳5 黄クリーム1 (水)(20)	みじん切り 一口大
		⑫みそカツ、じゃがいもと野菜の煮もの、焼きのり みそカツ①豚肉は塩、こしょうで下味をつける。小麦粉、1人5mlの水を混ぜる。②豚肉に①の衣、パン粉の順につけ、熱した油であげる。③八丁みそ、赤みそ、砂糖、みりんに1人8mlの湯を少しずつ加えて煮、水どきでんぶん（1人0.4mlの水でとく）でとろみをつけ、配缶時にカツにかける。④じゃがいもと野菜の煮もの①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、にんじん、たまねぎ、はくさい、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、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。④焼きのり①焼きのりは1人1袋ずつである。 エネルギー 790kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.0g	⑫赤豚肉(ヒレ・一口カツ)40(2切) 塩0.1 こしょう0.02 黄小麦粉(薄力)5 (水)(5) 黄パン粉14 黄油(菜種)66 赤八丁みそ1.5 赤赤みそ1 黄砂糖1 みりん1 (水)(8) 黄でんぶん0.2	黄じゃがいも52 こんにゃく(カット)26 緑たまねぎ39 緑はくさい33 緑にんじん26 緑三度豆(冷)13 黄砂糖1.3 塩0.3 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) 赤焼きのり1.25(1袋)	一口大 大切り たんざく 一口大 3cm幅
20日(金)	米飯・牛乳	②⑩さんまのさんしょう焼き、すまし汁、高野どうふの煮もの さんまのさんしょう焼き①さんまは料理酒で下味をつける。②さんまは網を敷いたホテルパン（1枚に30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℃、18分間、焼き物機で焼く。③砂糖、みりん、こい口しょうゆ、さんしょうを合わせて煮、配缶時にさんまにかける。④すまし汁①だしこんぶ、けずりぶしで1人228ml（59mlは高野どうふの煮ものに使用）のだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②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、最後にみづばを加えて煮る。④高野どうふの煮もの①1人59ml（すまし汁の一部を使用）のだしに、砂糖、みりん、うす口しょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、グリーンピースを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる） エネルギー 784kcal たんぱく質 28.3g 脂質 23.4g	②⑩赤さんま(骨付き)60(1切) 料理酒1.8 黄砂糖1 みりん4 こい口しょうゆ4 さんしょう0.02 緑はくさい46 緑たまねぎ26 緑にんじん13 緑みつば7 緑えのきたけ13	黄塩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3.4 (水)(169) 赤高野どうふ(カット)7 緑グリーンピース(冷)7 黄砂糖2 みりん0.7 うす口しょうゆ2.6 (だし)(59)	たんざく 細切り 細切り 2cm幅 3cm幅
23日(月)	米飯・牛乳	②⑩さんまのさんしょう焼き、すまし汁、高野どうふの煮もの さんまのさんしょう焼き①さんまは料理酒で下味をつける。②さんまは網を敷いたホテルパン（1枚に30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℃、18分間、焼き物機で焼く。③砂糖、みりん、こい口しょうゆ、さんしょうを合わせて煮、配缶時にさんまにかける。④すまし汁①だしこんぶ、けずりぶしで1人228ml（59mlは高野どうふの煮ものに使用）のだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。②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、最後にみづばを加えて煮る。④高野どうふの煮もの①1人59ml（すまし汁の一部を使用）のだしに、砂糖、みりん、うす口しょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、グリーンピースを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる） エネルギー 784kcal たんぱく質 28.3g 脂質 23.4g	②⑩赤さんま(骨付き)60(1切) 料理酒1.8 黄砂糖1 みりん4 こい口しょうゆ4 さんしょう0.02 緑はくさい46 緑たまねぎ26 緑にんじん13 緑みつば7 緑えのきたけ13	黄塩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3.4 (水)(169) 赤高野どうふ(カット)7 緑グリーンピース(冷)7 黄砂糖2 みりん0.7 うす口しょうゆ2.6 (だし)(59)	たんざく 細切り 細切り 2cm幅 3cm幅
24日(火)	パン・牛乳	①牛肉のカレー風味焼き、トマトのスーpsパゲッティ、キャベツときゅうりのピクルス 牛肉のカレー風味焼き①牛肉、ピーマンはワイン、塩、こしょう、カレー粉、サラダ油で下味をつける。②①の材料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℃、13分間、焼き物機で焼く。③トマトのスーpsパゲッティ①はたて貝はゆでる。（ゆで汁も使用）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、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいためる。更にたまねぎをいため、1人94ml（はたて貝のゆで汁も使用）の湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょうで味つけし、最後にはたて貝、スパゲッティ、パセリを加えて煮る。④キャベツときゅうりのピクルス①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでする。②砂糖、塩、りんご酢を合わせて一煮し、熱いうちに①の材料を加えてつけ、十分味を含ませる。 エネルギー 805kcal たんぱく質 35.7g 脂質 24.5g	①赤牛肉39 緑ピーマン13 料理用ワイン(白)1.3 塩0.3 こしょう(粗挽)0.03 カレー粉0.4 サラダ油(綿実)0.4 赤はたて貝柱(カット)26 赤ペーコン7 黄スパゲッティ20 緑たまねぎ46 緑トマト26 緑パセリ0.7	緑にんにく0.4 黄オリーブ油0.7 塩0.7 こしょう0.04 チキンスープ10 (水)(94) 緑キャベツ39 緑きゅうり13 黄砂糖0.8 塩0.3 りんご酢1.2 ＊塩1.0	みじん切り 色紙 輪切り
25日(水)	米飯・牛乳	①⑪ピリ辛丼、中華スープ、黄桃(缶) ピリ辛丼①豚肉は料理酒で下味をつける。砂糖、こしょう、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、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、1人9mlの湯を加えて煮る。③煮上がれば、①の調味液で味つけし、水どきでんぶん（1人2.6mlの水でとく）でとろみをつけ、最後にむき枝豆を加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。⑤中華スープ①鶏肉は料理酒で下味をつける。②1人169mlの湯を煮上げ、鶏肉、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、えのきたけを加えて煮、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。⑥黄桃(缶)①黄桃は1人1切ずつである。 エネルギー 746kcal たんぱく質 29.0g 脂質 15.7g	①⑪赤豚肉46 緑料理酒1.4 緑たまねぎ65 緑にんじん13 緑むき枝豆(冷)13 緑しょうが0.7 緑にんにく0.7 黄サラダ油(綿実)0.7 トウバンジャン0.1 黄砂糖0.3 こしょう0.03 こい口しょうゆ5.2 赤赤みそ3.9 黄でんぶん1.3	赤鶏肉(小)7 料理酒0.2 緑はくさい39 緑もやし(細)13 緑にら7 緑えのきたけ13 塩0.3 こしょう0.01 うす口しょうゆ2.3 中華スープの素1 (水)(169) 緑黄桃(缶)45(1切)	たんざく 細切り みじん切り みじん切り 1cm幅 3cm幅
26日(木)	米飯・牛乳	⑩牛肉のきんぴらちらし、みそ汁、キャベツの赤じそあえ 牛肉のきんぴらちらし①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更にごぼう、にんじんの順にいためる。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、最後にグリー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）⑤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、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、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④キャベツの赤じそあえ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。 エネルギー 747kcal たんぱく質 27.0g 脂質 18.3g	⑩赤牛肉39 緑ごぼう26 緑にんじん20 緑グリーンピース(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5.2 酢8 赤こんぶ(粉末)0.4 赤きざみのり0.8(1袋) 赤うすあげ7 黄じゃがいも33	緑もやし(細)13 緑青ねぎ7 緑しめじ13 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 (赤じそ塩漬乾)0.3 黄砂糖0.4 うす口しょうゆ0.9 ＊塩0.5	荒切り 小口切り 一口大

27日(金)	パン・牛乳	②なすのミートグラタン、鶏肉と野菜のスープ、みかん なすのミートグラタン①マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。なすはさっと水にさらしてあくをぬく。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、なすの順にいためる。③いたまれば、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、小麦粉を加える。最後にマカロニを加え、ミニパット（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℃、10分間、焼き物機で焼く。④鶏肉と野菜のスープ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、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、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。⑤みかん①みかんは1人1コずつである。 エネルギー 858kcal たんぱく質 36.9g 脂質 24.0g	②赤牛挽肉30 赤豚挽肉20 黄マカロニ(エルボ)6 黄サラダ油(綿実)0.2 黄なす50 緑たまねぎ40 緑にんにく0.2 黄サラダ油(綿実)1 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 小麦粉(薄力)6 黄粉末チーズ2	半 月	黄パン粉2 赤鶏肉(小)13 料理用ワイン(白)0.4 黄じゃがいも26 緑キャベツ46 緑にんじん13 緑コーン(冷)7 緑パセリ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17 (水)(152) 緑みかん118(1コ) ＊塩0.5	ひょうし木 たんざく 細切り みじん切り	
		①⑦鶏肉のたつたあげ、あつあげと野菜の煮もの、おかかなっ葉 鶏肉のたつたあげ①鶏肉はしょうが汁、料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。③あつあげと野菜の煮もの①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさっ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のだし（しいたけのもとし汁も使用）をとり、にんじん、ごぼう、はくさい、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、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。④おかかなっ葉①だいこん葉はもどす。いりごまはいる。②サラダ油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、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 854kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.5g	①⑦赤鶏肉(もも皮無大)65 緑しょうが1.4 料理酒2 こい口しょうゆ2.2 でんぶん13 黄油(菜種)69 赤あつあげ(冷)26 緑はくさい46 ごぼう20 緑にんじん20 緑三度豆(冷)13 緑しいたけ1.3 黄砂糖1.3	たんざく 一口大 3cm幅 一口大	塩0.2 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) 赤かつおぶし(碎片)2.6 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 みりん0.7 こい口しょうゆ1.3 (水)(1.3)		
30日(月)	米飯・牛乳	①⑦鶏肉のたつたあげ、あつあげと野菜の煮もの、おかかなっ葉 鶏肉のたつたあげ①鶏肉はしょうが汁、料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。③あつあげと野菜の煮もの①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさっ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のだし（しいたけのもとし汁も使用）をとり、にんじん、ごぼう、はくさい、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、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。④おかかなっ葉①だいこん葉はもどす。いりごまはいる。②サラダ油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、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 854kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.5g	①⑦赤鶏肉(もも皮無大)65 緑しょうが1.4 料理酒2 こい口しょうゆ2.2 でんぶん13 黄油(菜種)69 赤あつあげ(冷)26 緑はくさい46 ごぼう20 緑にんじん20 緑三度豆(冷)13 緑しいたけ1.3 黄砂糖1.3	たんざく 一口大 3cm幅 一口大	塩0.2 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) 赤かつおぶし(碎片)2.6 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 みりん0.7 こい口しょうゆ1.3 (水)(1.3)		
31日(火)		①⑩豚肉のねぎだれかけ、ふきよせ煮、ツナ大豆そぼろ 豚肉のねぎだれかけ①豚肉は塩、料理酒で下味をつける。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220℃、15分間、焼き物機で焼く。③白ねぎ、砂糖、みりん、こい口しょうゆ、1人3.9mlの湯を合わせて煮、水どきでんぶん（1人0.6mlの水でとく）でとろみをつけ、配缶時に豚肉にからませる。④ふきよせ煮①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。こんにゃくはゆでる。れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、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。⑤ツナ大豆そぼろ①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆の順にいため、1人1.3mlの水を加えて更にいためる。③いたまれば、料理酒、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけする。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 781kcal たんぱく質 33.1g 脂質 18.6g	①⑩赤豚肉51 塩0.2 緑料理酒1.6 黄白ねぎ13 砂糖0.8 みりん0.8 こい口しょうゆ2 (水)(3.9) 黄でんぶん0.3 さといも33 こんにゃく(カット)26 れんこん33 緑たまねぎ26 緑にんじん20 緑三度豆(冷)13 緑しめじ13	小口切り 一口大 一口大 3cm幅 一口大	黄砂糖1.3 みりん1.3 塩0.2 うす口しょうゆ2.6 こい口しょうゆ3.3 赤けずりぶし0.9 (水)(39) 赤ツナ(油漬缶ブロック)13 赤大豆(ひきわり)26 緑しょうが0.4 黄サラダ油(綿実)0.4 料理酒0.7 黄砂糖0.5 うす口しょうゆ1.3 こい口しょうゆ1.3 (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 黄はちみつ 15g（エネルギー 44kcal 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。							
ーうずら豆ー							
うずら豆は、皮の模様が「うずら卵」によく似ていることからうずら豆と呼ばれ、一粒一粒全部模様が違っています。煮豆に使われることが多いですが、洋風の煮込み料理の具材としてもよく合うなど、いろいろな料理に応用できます。また、栄養的には食物繊維などを多く含むのが特徴です。		〈うずら豆の トマトソース煮〉		(材料：4人分) うずら豆(乾)…………… 40g 鶏肉(もも)…………… 200g 塩・こしょう…………… 少々 小麦粉(薄力)…………… 適量 トマト(缶)…………… 1缶 キャベツ…………… 1/4個 たまねぎ…………… 中1個 サラダ油…………… 大さじ1 塩・こしょう…………… 少々 コンソメの素……… 小さじ2 水…………… 50ml		(作り方) ① うずら豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆでる。 ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をうすくまぶす。キャベツ、たまねぎは一口大に切る。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉をいためる。更にキャベツ、たまねぎを加えて軽くいためる。 ④ トマト(缶)、水、うずら豆を加え、ふたをして中火で15～20分間煮る。 ⑤ 最後に、塩、こしょう、コンソメの素で味つけする。	
〔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】

◎5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。

※6番のコーンクリームシチューのとろみは上新粉を使用し、小麦粉は使用していません。

※15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。

1.赤（主に体をつくる）…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。