

2日(月) 米飯・牛乳	<p>⑨ハヤシライス、野菜サラダ、ソフト黒豆</p> <p>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でルウをつくる。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、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. いのちの方法でつくったルウに②の煮汁(1人 26ml)を少しづつ加えてのります。(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づけて煮こむ。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。コーンはゆでする。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</p>	<p>⑨ 赤 牛 肉 52 料理用ワイン(白) 16 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 20 緑 セロリ 7 黄 トマトピューレ 5.2 ケチャップ 10 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.03 赤 ソフト黒豆 8(1袋) デミグラスソース 5.2</p> <p>トンカツソース 3.9 ウスターソース 3.9 黄 (小麦粉(薄力) 9 黄 (サラダ油(綿実) 7.3 (水) (117) 緑 キャベツ 46 色 紙 緑 コーン(冷) 7 黄 砂 糖 0.8 塩 0.2 ワインビネガー 0.9 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 ソフト黒豆 8(1袋) * 塩 0.5</p>

3日(火) 米飯・牛乳	<p>⑩お好み焼き、豚汁、きゅうりの梅風味、はつ酵乳</p> <p>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)やまいもとろろは流水解凍する。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煮上がりがい、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、火を止め、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[はつ酵乳] ①はつ酵乳は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</p>	<p>⑪ 赤 鶏 卵 8 (水) (10) 黄 やまいもとろろ 5 黄 小麦粉(薄力) 8 塩 0.1 赤 かつおぶし(粉末) 0.5 赤 青のり 0.2 緑 キャベツ 20 緑 青ねぎ 3 黄 サラダ油(綿実) 0.5 豚 肉 33 黄 さつまいも 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13</p> <p>みつば 4 2cm 幅 しめじ 13 一口大 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) きゅうり 39 輪切り 梅肉 0.3 黄砂 0.4 酢 0.1 うす口しょうゆ 1 はつ酵乳 70(1本) * 塩 0.5</p>

4日(水) パン・牛乳	<p>③タンタンめん、キャベツの甘酢づけ、さくらんぼ(缶)</p> <p>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。チングンサイはゆでる。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づけする。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づけし、最後に中華めん、チングンサイ、すりごま、ラー油を加えて煮る。⑤配食時に④のめんを盛りつけた上に、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</p>	<p>③ 赤 中華めん(棒めん) 20 緑 チングンサイ 26 緑 もやし(細) 20 緑 にんじん 13</p> <p>黄 塩 0.3 赤 こい口しょうゆ 0.03 黄 すりごま(白) 0.7 黄 ラー油 0.01 赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 20 緑 白ねぎ 13</p> <p>しょうが 0.7 みじん切り にんにく 0.7 みじん切り ごま油 0.7 砂糖 1.3 塩 0.3 テンメンジャン 2.6 赤みそ 1.3 キャベツ 46 たんざく 赤 みじん切り 豚骨スープ 8 水 (161) 牛挽肉 26 豚挽肉 20 白ねぎ 13</p> <p>さくらんぼ(缶) 37.8(7コ)</p> <p>* 塩 0.5</p>

5日(木) 米飯・牛乳	<p>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</p> <p>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煮上がりがい、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づけして煮含め、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、配食時に塩をふる。[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</p>	<p>⑭ 赤 豚 肉 46 料 理 酒 14 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 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂 糖 1.6 黄 み り ん 0.7</p> <p>塩 0.2 うす口しょうゆ</p>
----------------	--	--

【食物アレルギー対応サポート月間】

27日(金) パン・牛乳	<p>②なすのミートグラタン、鶏肉と野菜のスープ、みかん</p> <p>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、ミニバット(1/2ク拉斯の人数分、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°Cで立ち上げ、調理温度230°C、10分間、焼き機で焼く。</p> <p>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。</p> <p>みかん ①みかんは1人1コずつである。</p> <p>エネルギー 858kcal たんぱく質 36.9g 脂質 24.0g</p>	<p>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 緑なす 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 黄(小麦粉(薄力) 6 赤(粉末チーズ 2</p> <p>50:半月 40:細切り 0.2:みじん切り 1:コーン(冷) 7 0.7:パセリ 0.7 0.9:塩 0.9 0.03:こしょう 0.03 1.3:うす口しょうゆ 1.3 1.7:チキンスープ 1.7 (水) (152) 緑 みかん 118(1コ) * 塩 0.5</p>
30日(月) 米飯・牛乳	<p>⑯鶏肉のたつたあげ、あつあげと野菜の煮もの、おかかなつ葉</p> <p>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。</p> <p>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。ごぼうはさつ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(しいたけのもどし汁も使用)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して煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。</p> <p>おかかなつ葉 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。</p> <p>エネルギー 854kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.5g</p>	<p>⑯赤鶏肉(もも皮無大) 65 緑しょうが 14 料理酒 2 こい口しょうゆ 22 黄でんぶん 13 黄油(菜種) 69 赤あつあげ(冷) 26 緑はくさい 46 緑ごぼう 20 緑にんじん 20 緑三度豆(冷) 13 緑しいたけ 13 黄砂糖 13</p> <p>たんぱく質 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)</p>
31日(火) 米飯・牛乳	<p>⑭豚肉のねぎだれかけ、ふきよせ煮、ツナ大豆そぼろ</p> <p>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°Cで立ち上げ、調理温度220°C、15分間、焼き機で焼く。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。</p> <p>ふきよせ煮 ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。こんにゃくはゆでる。れんこんはさつ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して煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。</p> <p>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。</p> <p>エネルギー 781kcal たんぱく質 33.1g 脂質 18.6g</p>	<p>⑭赤豚肉 52 料白ねぎ 13 黄砂糖 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 黄さといも 33 黄こんにゃく(カット) 26 緑れんこん 33 緑たまねぎ 26 緑にんじん 20 緑三度豆(冷) 13 緑しめじ 13</p> <p>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(油漬缶フレーク) 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)</p>
27日(金) パン・牛乳	<p>②なすのミートグラタン、鶏肉と野菜のスープ、みかん</p> <p>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、ミニバット(1/2ク拉斯の人数分、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°Cで立ち上げ、調理温度230°C、10分間、焼き機で焼く。</p> <p>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。</p> <p>みかん ①みかんは1人1コずつである。</p> <p>エネルギー 858kcal たんぱく質 36.9g 脂質 24.0g</p>	<p>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 緑なす 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 黄(小麦粉(薄力) 6 赤(粉末チーズ 2</p> <p>50:半月 40:細切り 0.2:みじん切り 1:コーン(冷) 7 0.7:パセリ 0.7 0.9:塩 0.9 0.03:こしょう 0.03 1.3:うす口しょうゆ 1.3 1.7:チキンスープ 1.7 (水) (152) 緑 みかん 118(1コ) * 塩 0.5</p>
30日(月) 米飯・牛乳	<p>⑯鶏肉のたつたあげ、あつあげと野菜の煮もの、おかかなつ葉</p> <p>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。</p> <p>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。ごぼうはさつ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(しいたけのもどし汁も使用)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して煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。</p> <p>おかかなつ葉 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。</p> <p>エネルギー 854kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.5g</p>	<p>⑯赤鶏肉(もも皮無大) 65 緑しょうが 14 料理酒 2 こい口しょうゆ 22 黄でんぶん 13 黄油(菜種) 69 赤あつあげ(冷) 26 緑はくさい 46 緑ごぼう 20 緑にんじん 20 緑三度豆(冷) 13 緑しいたけ 13 黄砂糖 13</p> <p>たんぱく質 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)</p>
31日(火) 米飯・牛乳	<p>⑭豚肉のねぎだれかけ、ふきよせ煮、ツナ大豆そぼろ</p> <p>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°Cで立ち上げ、調理温度220°C、15分間、焼き機で焼く。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。</p> <p>ふきよせ煮 ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。こんにゃくはゆでる。れんこんはさつ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して煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。</p> <p>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。</p> <p>エネルギー 781kcal たんぱく質 33.1g 脂質 18.6g</p>	<p>⑭赤豚肉 52 料白ねぎ 13 黄砂糖 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 黄さといも 33 黄こんにゃく(カット) 26 緑れんこん 33 緑たまねぎ 26 緑にんじん 20 緑三度豆(冷) 13 緑しめじ 13</p> <p>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(油漬缶フレーク) 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)</p>

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 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 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

※添加物がつく日は、各学校によって異なります。

— うずら豆 —

〈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。

【食物アレルギー対応セミナー】

◎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番のコーンクリートシチュードのとろみは上新粉を使用】 小麦粉は使用】 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)…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。

〔大阪市学養教職員研究会〕