

1日(水) パン・牛乳	<p>⑦かつおのガーリックマヨネーズ焼き、スープ、キャベツと三度豆のサラダ</p> <p>かつおのガーリックマヨネーズ焼き ①にんにく、塩、こしょう、マヨネーズを合わせ、かつお下味をつける。②かつおは網なしホテルパン（1枚に20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℃、13分間、焼き物機で焼く。スープ ①カリフラワーは酢ゆです。②1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、カリフラワーを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。キャベツと三度豆のサラダ ①キャベツ、三度豆は各々塩ゆです。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。</p> <p>エネルギー 734kcal たんぱく質35.3g 脂質23.8g</p>															
	赤 緑 黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑	かつお 0.1 にんにく 0.4 塩 0.2 こしょう(白) 0.04 マヨネーズ 9 鶏肉(小) 7 たまねぎ 46 カリフラワー 33 にんじん 13 コーン(冷) 7 パセリ 0.7 塩 0.9	みじん切り 細切り 一口大 細切り 細切り 細切り 細切り 細切り 細切り 細切り	こしょう 0.03 うす口しょゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) キャベツ 33 三度豆(冷) 13 砂糖 1 塩 0.2 ワインビネガー 1 サラダ油(綿実) 0.4 * 塩 0.5 * 酢 0.5	たんざく 2cm幅	10日(金) 米飯・牛乳	<p>⑨ビーフカレーライス、カリフラワーのサラダ、豆こんぶ</p> <p>ビーフカレーライス ①牛肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、セロリーを香りよくいため、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、マッシュルームを加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮込み、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。カリフラワーのサラダ ①カリフラワーは酢ゆです。または、穴あきホテルパン（1枚に30人分程度）に入れ、蒸しモード、13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、配缶時にカリフラワーにかけ、あえる。豆こんぶ ①豆こんぶは1人1袋ずつである。</p> <p>エネルギー 858kcal たんぱく質31.2g 脂質24.5g</p>									
2日(木) 米飯・牛乳	<p>⑫豚肉とまいたけのいためもの、つみれ汁、ういろう</p> <p>豚肉とまいたけのいためもの ①サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更にキャベツ、まいたけの順にいためる。②いたまれば、塩、こい口しょゆで味つけする。つみれ汁 ①いわしだんごはゆで、しょうが汁、料理酒で下味をつける。ごぼう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、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。ういろう ①上新粉、砂糖、1人20mlの水を混ぜ合わせ、ミニバット（1クラスの人数分、ふたあり）に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。</p> <p>エネルギー 766kcal たんぱく質27.5g 脂質16.4g</p>															
	赤 緑 緑 黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑	豚肉 33 キャベツ 33 まいたけ 13 サラダ油(綿実) 0.7 赤白みそ 5 塩 0.2 こい口しょゆ 1.7 いわしだんご 26 しょうが 0.7 料理酒 0.8 だいこん 39 ごぼう 13	細切り たんざく 一口大 細切り 細切り 細切り 細切り 細切り 細切り 細切り ささがき	にんじん 13 みつば 4 2cm幅	13日(月) 米飯・牛乳	<p>⑯さごしのおろしじょうゆかけ、けんちん汁、こまつなとはくさいの甘酢あえ</p> <p>さごしのおろしじょうゆかけ ①さごしは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さごしは網を敷いたホテルパン（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230℃、13分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うす口しょゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。けんちん汁 ①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。れんこん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のだしをとる。③サラダ油を熱し、にんじん、れんこん、とうふ、うすあげの順にいため、さといも、だしを加えて煮る。④煮上がれば、塩、うす口しょゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。こまつなとはくさいの甘酢あえ ①はくさい、こまつなは各々塩ゆです。②砂糖、塩、酢を合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。</p> <p>エネルギー 752kcal たんぱく質31.2g 脂質19.4g</p>										
6日(月) パン・牛乳	<p>③豚肉と野菜のカレー煮、サーバサラダ、うずら豆のグラッセ、ヨーグルト</p> <p>豚肉と野菜のカレー煮 ①豚肉はワインで下味をつける。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人87ml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、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。サーバサラダ ①キャベツ、きゅうりは各々塩ゆです。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。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。うずら豆のグラッセA：焼き物機 ①うずら豆はミニバット（70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。②に砂糖、塩、バターを加え、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）うずら豆のグラッセB：釜 ①うずら豆は1人20mlの熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、バターを加えて煮る。（火を切ってしばらく味を含ませる）ヨーグルト ①ヨーグルトは1人1コずつである。</p> <p>エネルギー 860kcal たんぱく質37.5g 脂質22.2g</p>															
	赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑	豚肉(角) 46 料理用ワイン(白) 1.4 じゃがいも 52 たまねぎ 52 にんじん 20 サラダ油(綿実) 0.7 うずら豆 7 砂糖 2.6 塩 0.3 カレールウの素 10 チキンスープ 4 (水) (87) キャベツ 26	砂糖 0.9 塩 0.2 ワインビネガー 1.2 サラダ油(綿実) 0.4 うずら豆 7 砂糖 5 塩 0.1 バタ - 0.3 A (水) (33) B (水) (20) ヨーグルト108(1コ)	2cm幅	14日(火) パン・牛乳	<p>⑥ほたて貝のクリームシチュー、ブロッコリーとコーンのサラダ、かき(富有柿)</p> <p>ほたて貝のクリームシチュー ①鶏肉はワインで下味をつける。ほたて貝はゆで、ワインで下味をつける。（ゆで汁も使用）ほうれん草は塩ゆです。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人104ml（ほたて貝のゆで汁も使用）の湯を加えて煮る。③別釜にサラダ油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分いためルウをつくり、②の煮汁（1人16ml）を少しずつ加えてのぼす。（ルウと煮汁の温度が同じくならないよう少し冷ます）④じゃがいもが半ば柔らかくなれば③のルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮込み、最後にほたて貝、牛乳、ほうれん草を加えて煮る。ブロッコリーとコーンのサラダ ①ブロッコリーは塩ゆです。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30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、うす口しょゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。かき(富有柿) ①かきは1人1/4切ずつである。</p> <p>エネルギー 815kcal たんぱく質35.8g 脂質23.7g</p>										
7日(火) 米飯・牛乳	<p>⑯赤魚のしょゆだれかけ、なめこのみそ汁、おおさかしろなのごまあえ</p> <p>赤魚のしょゆだれかけ ①赤魚は塩で下味をつける。②赤魚は網なしホテルパン（1枚に25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℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うす口しょゆを合わせて煮、配缶時に赤魚にかける。なめこのみそ汁 ①なめこは水洗いする。わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人172ml（3mlはおおさかしろなのごまあえに使用）のだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。おおさかしろなのごまあえ ①おおさかしろなは塩ゆです。いりごまはいる。②すりごま、砂糖、うす口しょゆ、1人3ml（なめこのみそ汁の一部を使用）のだしを合わせて煮、配缶時におおさかしろなにかけ、いりごまをふり、あえる。</p> <p>エネルギー 719kcal たんぱく質34.3g 脂質13.7g</p>															
	赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑	魚 60(1切) 塩 0.2 料理酒 2 みりん 2.4 うす口しょゆ 2.4 鶏肉(小) 26 とうふ(冷) 26 たまねぎ 39 にんじん 13 なめこ(水煮) 13 乾燥わかめ 0.7 赤みそ 13	白みそ 5 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.6 (水) (169) おおさかしろな 52 すりごま(白) 0.4 砂糖 0.7 うす口しょゆ 2 (だし) (3) いりごま(白) 0.3 * 塩 0.5	2cm幅	15日(水) 米飯・牛乳 ◆ 〔個別対応献立〕 〔うずら卵〕	<p>⑬◆関東煮(うずら卵)、三度豆のからしあえ、のりのつくだ煮</p> <p>関東煮 ①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けずりぶしで1人85ml（20mlはのりのつくだ煮に使用）のだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、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、あつあげ、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うす口しょゆ、こい口しょゆで味つけし、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。三度豆のからしあえ ①洋がらしは少量のぬるま湯でとく。②三度豆は塩ゆですか、または、穴あきホテルパン（1枚に55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、こい口しょゆ、①の洋がらしを合わせて煮、配缶時に三度豆にかけ、あえる。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、こい口しょゆ、1人20ml（関東煮の一部を使用、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煮上がり、きざみのりを加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。</p> <p>エネルギー 755kcal たんぱく質29.8g 脂質15.7g</p>										
8日(木) パン・牛乳	<p>④スープ煮、ほうれん草のグラタン、りんご</p> <p>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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しょゆで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。ほうれん草のグラタン ①マカロニはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。ほうれん草は塩ゆです。小麦粉はふるうつて、弱火で色づかないようにからりりする。②ベーコンはからりりし、サラダ油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後にはほうれん草、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。りんご ①りんごは1人1/4切ずつである。</p> <p>エネルギー 907kcal たんぱく質36.9g 脂質30.0g</p>															
	赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑	鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 キャベツ 52 にんじん 26 コーン(冷) 13 むき枝豆(冷) 7 塩 0.5 こしょ 0.03 ローレル 0.03 うす口しょゆ 1.3 チキンスープ 5 (水) (99) ベーコン 16 マカロニ(ホイル) 14	サラダ油(綿実) 0.4 たまねぎ 60 色紙 いちょう ほうれん草 30 チキンサイ 1 塩 0.4 こしょ(白) 0.06 クリーム 6 小麦粉(薄力) 5 牛乳 42 粉末チーズ 2 パン粉 2 りんご 69 * 塩 1.5	細切り 2cm幅 1/4切り	16日(木) パン・牛乳	<p>⑧たこボール、洋風煮、だいこんのピクルス、スライスチーズ</p> <p>たこボール ①たこ、とうふを混ぜ合わせる。更にでんぶん、小麦粉、かつおぶし、青ねぎ、塩を加えて練るようによく混ぜ、スプーンでまとめて、熟した油であげる。（1人1コずつにまとめる）②砂糖、トンカツソース、ウスターソースを合わせて煮、配缶時にたこボールにかける。洋風煮 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、キヤベツ、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、ローレル、うす口しょゆで味つけし、最後に枝豆を加えて煮る。だいこんのピクルス ①だいこんは塩ゆです。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、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、熱いうちにだいこんを加えてつけ、十分味を含ませる。スライスチーズ ①スライスチーズは1人1枚ずつである。</p> <p>エネルギー 829kcal たんぱく質39.3g 脂質27.7g</p>										
9日(木) 米飯・牛乳 ◆ 〔個別対応献立〕 〔うずら卵〕	<p>⑪◆中華丼(うずら卵)、もやしの中華あえ、みかん</p> <p>中華丼 ①豚肉は料理酒で下味をつける。チンゲンサイはゆでる。しいたけはもどす。②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、1人39.4ml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、しいたけを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、こい口しょゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水、どきでんぶん（1人6.6mlの水でとく）でろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。もやしの中華あえ ①いりごまはいる。②もやしは塩ゆです。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。③砂糖、酢、こい口しょゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。みかん ①みかんは1人1コずつである。</p> <p>エネルギー 743kcal たんぱく質26.5g 脂質17.5g</p>															
	赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑	豚肉 39 料理酒 1.2 うずら卵(

20日(月) パン・牛乳	②牛肉のケチャップ煮、変わりピザ、白桃(缶)	②赤牛肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄じゃがいも 39 緑キャベツ 39 緑たまねぎ 39 緑にんじん 20 黄サラダ油(綿実) 0.7 黄砂糖 0.4 塩 0.9 こしょう 0.04 緑白桃(缶) 58(1切)	ローレル 0.04 ウスターソース 2.6 チキンスープ 3.9 (水) (61) 黄ギョーザの皮 4(1枚) 赤ツナ(油漬缶フレーク) 5 緑コーン(冷) 4 ケチャップ 8 緑ピーマン 2 ピザソース 2 赤チーズ(細切り) 5 緑白桃(缶) 58(1切)
	牛肉のケチャップ煮 ①牛肉はワインで下味をつける。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、キャベツの順にいたため、じゃがいも、1人 61ml 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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ウスターソースで味つけして煮こむ。変わりピザ ①ツナは十分に油をきる。②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。③網なしホテルパン(1枚に25人分程度)にギョーザの皮を敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。白桃(缶) ①白桃は1人1切ずつである。	エネルギー 813kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.6g	
21日(火) 米飯・牛乳	⑯えびフライ、豚汁、キャベツのかつお梅風味 えびフライ ①えび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℃) 豚汁 ①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。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、豚肉、にんじん、たまねぎ、さつまいもの順に加えて煮る。③煮上がりは、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎ、わかめを加えて煮る。キャベツのかつお梅風味 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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	⑯赤えびフライ(開き) 30(1尾) 黄油(菜種) 55 赤豚肉 33 黄さつまいも 26 緑たまねぎ 39 緑にんじん 13 緑白ねぎ 13 緑えのきたけ 13 赤乾燥わかめ 0.7 赤赤みそ 14 赤白みそ 3 * 塩 0.5	赤だしこんぶ 0.7 赤けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑キャベツ 46 赤かつおぶし(粉末) 0.1 緑梅肉 0.4 黄砂糖 0.4 黄酢 0.1 黄うす口しょうゆ 1 * 塩 0.5
	エネルギー 779kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.8g		
22日(水) 米飯・牛乳	⑩ビビンバ、わかめスープ、ミニフィッシュ ビビンバ ①いりごまはいる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいため、砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、コチジャンを合わせて味つけする。③だいこん、もやし、にんじん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枚にだいこんは75人分程度、もやは80人分程度、にんじんは115人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ほうれん草は塩ゆでする。④砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて野菜にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。わかめスープ ①わかめはもどす。②1人 169ml の湯を煮上げ、たまねぎを加えて煮る。③煮上がりは、とうふ、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、最後にわかめ、にらを加えて煮る。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。	⑩赤牛挽肉 26 赤豚挽肉 26 緑にんにく 0.3 黄ごま油 0.7 黄砂糖 2.6 料理酒 1.6 黄コチジャン 0.4 緑だいこん 39 緑ほうれん草 26 緑もやし(細) 20 緑にんじん 13 黄砂糖 1.6 塩 0.1 こい口しょうゆ 33 * 塩 0.5	黄ごま油 0.7 黄いりごま(白) 1.3 赤とうふ(冷) 26 緑たまねぎ 26 緑にら 7 黄えのきたけ 13 赤乾燥わかめ 0.9 黄塩 0.2 黄こしょう 0.03 黄うす口しょうゆ 3.3 黄中華スープの素 1 (水) (169) 赤ミニフィッシュ5(1袋) * 塩 0.5
	エネルギー 748kcal たんぱく質 31.0g 脂質 18.6g		
24日(金) 米飯・牛乳	⑯焼きししゃも、みそ汁、きんぴらごぼう、焼きのり 焼きししゃも ①ししゃもは料理酒で下味をつける。②ししゃもは網を敷いたホテルパン(1枚に70尾程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度240℃、8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、たまねぎ、はくさい、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がりは、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。きんぴらごぼう 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、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆで味つけする。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。	⑯赤ししゃも 30(3尾) 料理酒 0.9 黄じゃがいも 26 赤うすあげ 7 緑はくさい 46 緑たまねぎ 33 緑青ねぎ 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) 赤豚肉 26 緑ごぼう 33 緑にんじん 7 黄サラダ油(綿実) 0.4 黄砂糖 1.3 黄こい口しょうゆ 2.6 赤焼きのり 1.25(1袋)
	エネルギー 767kcal たんぱく質 29.2g 脂質 18.7g		
27日(月) 米飯・牛乳	⑭くじらのオーロラ煮、じゃがいもとこんにゃくの煮もの、もやしのゆずの香あえ くじらのオーロラ煮 ①くじらは料理酒、しうが汁で下味をつける。(60分間以上) ②くじらのつけ汁をきり、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、配缶時にくじらにからませる。じゃがいもとこんにゃくの煮もの ①つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしで1人 39ml 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、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。もやしのゆずの香あえ 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砂糖、塩、酢、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。	⑭赤くじら 52 料理酒 1.6 緑しいうが 1.3 黄でんぶん 10 黄油(菜種) 56 黄ケチャップ 5 黄砂糖 2.2 赤赤みそ 2 黄じゃがいも 52 緑つなこんにゃく 26 緑たまねぎ 39 緑三度豆(冷) 13 緑にんじん 13 緑しめじ 13	黄砂糖 0.7 みりん 0.7 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 0.9 (水) (39) 緑もやし(細) 39 黄砂糖 1.2 塩 0.2 酢 0.5 緑ゆず(果汁) 0.8 * 塩 0.5
	エネルギー 792kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.2g		

28日(火) パン・牛乳	①焼き肉、五目汁、りんご(缶)	①赤牛肉 52 料理用ワイン(白) 1.4 黄たまねぎ 26 緑にんにく 0.4 黄砂糖 1.8 赤赤みそ 1.8 赤かまぼこ 13 緑はくさい 46 緑だいこん 26	緑にんじん 13 緑たまねぎ 26 緑にんにく 0.4 黄砂糖 0.5 赤だしこんぶ 0.7 赤けずりぶし 2.5 緑はくさい 46 緑だいこん 26			
	焼き肉 ①牛肉、たまねぎはにんにく、砂糖、赤みそ、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。五目汁 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、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がりは、かまぼこを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。りんご(缶) ①りんごは1人30缶づつである。	エネルギー 774kcal たんぱく質 31.8g 脂質 22.3g				
29日(水) 1/2パン・牛乳	⑤きのこのスペゲッティ、焼きとうもろこし、みかん	⑤赤鶏肉(小) 39 料理用ワイン(白) 1.2 赤ベーコン 7 黄スペゲッティ 39 黄サラダ油(綿実) 1.2 緑たまねぎ 46 緑にんじん 20 緑ピーマン 13 緑にんにく 0.4 緑エリンギ 13 緑生じいたけ 13	緑しめじ 13 黄オリーブ油 0.7 赤塩 0.7 黄こしょう 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 カットコーン(冷) 80(1コ) 緑みかん 118(1コ) * 塩 1.0			
	きのこのスペゲッティ ①鶏肉はワインで下味をつける。スペゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。②ベーコンをからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、ピーマン、たまねぎ、しめじ、しいたけ、エリンギの順にいためる。③いたまれば、スペ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。焼きとうもろこし ①カットコーンは網なしホテルパン(1枚に40コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。みかん ①みかんは1人1コずつである。	エネルギー 726kcal たんぱく質 31.1g 脂質 18.9g				
30日(木) 米飯・牛乳	⑯千草焼き、みそ汁、ツナっ葉いため	⑯赤鶏卵(液卵) 20 手草焼き ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ささみは十分に水分をきる。②ささみ、コーン、とうふを混ぜ合わせ、砂糖、塩、うす口しょうゆで味つけする。③焼き物機に入る1回量の①の液卵、1人 3ml(みそ汁の一部を使用)のだしを0.5gのサラダ油をひいたミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れ、みつばをちらして、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) みそ汁 ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人 172ml(3mlは千草焼きに使用)のだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がりは、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。ツナっ葉いため ①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②サラダ油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、1人 1.3mlの水を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	青ねぎ 7 赤赤みそ 13 赤とうふ(パック入り) 10 緑コーン(冷) 3 緑みつば 3 黄砂糖 1 塩 0.1 うす口しょうゆ 1.5 黄サラダ油(綿実) 0.5 (だし) (3) 黄さといも 26 緑はくさい 46 緑だいこん葉 39 黄サラダ油(綿実) 0.4 料理酒 1 うす口しょうゆ 0.9 緑だいこん葉 39 黄にんじん 13 * 塩 (1.3)			
	千草焼き ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ささみは十分に水分をきる。②ささみ、コーン、とうふを混ぜ合わせ、砂糖、塩、うす口しょうゆで味つけする。③焼き物機に入る1回量の①の液卵、1人 3ml(みそ汁の一部を使用)のだしを0.5gのサラダ油をひいたミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れ、みつばをちらして、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) みそ汁 ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人 172ml(3mlは千草焼きに使用)のだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がりは、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。ツナっ葉いため ①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②サラダ油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うす口しょうゆ、こい口しょうゆ、1人 1.3mlの水を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	エネルギー 711kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.3g				
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 黄アブリコットジャム 15g (エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質 —) 1回	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 黄アブリコットジャム 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。						
一てぼ豆②—		てぼ豆(乾) 120g 水 150ml 砂糖 大さじ 4 塩 少々 さつまいも 中 1 本	(作り方) ① てぼ豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆで、ゆで汁をする。 ② ①に 150ml の水、砂糖、塩を加えて水分が少なくなるまで煮つめ、(焦げないように注意する) 火を止めてつぶす。 ③ さつまいもは皮をむいて、1cm 幅に切り、柔らかくなるまでゆでてざるにあげ、熱いうちにボウルに入れてつぶす。 ④ ③に ②を加え混ぜ合わせる。 ⑤ ④を 16 等分にし、ラップにのせて茶巾しぱりにする。			
		(材料: 4人分) さつまいもの茶巾しばり		[大阪市栄養教職員研究会]		
◆ 食物アレルギー個別応対用献立(除去食)で、カッコ内の食品名が除去対象となる食品です。						
★ 20番 平成28年度 学校給食献立コンクールの最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)		