

1日(金) 米飯・牛乳	⑪鶏肉と野菜の煮もの、じゃこ豆、かぶのゆず風味	鶏肉と野菜の煮もの ①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしで1人52mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、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、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。じゃこ豆 ①大豆は熱湯に60分間ひたす。(ふたをする) ちりめんじゅうはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でんぶんをまぶして、熱した油であげる。③砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゅう、大豆にからませ、いりごまをふる。かぶのゆず風味 ①かぶは塩ゆでするか、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、8分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。	⑪ 赤 (鶏肉(小)46 料理酒1.4 黄 さといも(冷)26 こんにゃく(カット)26 緑 たまねぎ39 緑 ごぼう26 緑 にんじん20 緑 三度豆(冷)13 黄 砂糖1 塩 0.3 うす口しょうゆ33 こい口しょうゆ2.6 赤 けずりぶし1.2 (水) (52) 赤 大豆(乾)16	黄 でんぶん3 黄 油(菜種)35 赤 ちりめんじゅう4 黄 砂糖1.6 こい口しょうゆ3.1 黄 いりごま(白)0.7 緑 かぶ39 黄 砂糖1.3 塩 0.1 酢 0.8 うす口しょうゆ0.5 緑 ゆず(果汁)0.8 * 塩 0.5

4日(月) パン・牛乳	⑤ 鶏肉のカレー風味焼き、◆ミネストローネ(マカロニ)、サワーキャベツ、ヨーグルト 鶏肉のカレー風味焼き ①鶏肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、サラダ油で下味をつける。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。ミネストローネ ①ベーコンをからいりし、オリーブ油を加え、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順にいたため、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、トマト、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うす口しようゆで味つけし、パセリを加えて煮、「マカロニ除去食」の分をとる。最後にマカロニを加えて煮る。(マカロニは小さくてもどりやすいので、余熱を考慮のこと) サワーキャベツ ①キャベツは塩ゆでする。②砂糖、塩、ワインビネガー、うす口しようゆを合わせて煮、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。ヨーグルト ①ヨーグルトは1人1コずつである。	<table border="1"> <tr> <td>⑤ 赤</td><td>鶏 肉 (大)</td><td>65</td><td>黄</td><td>オリーブ油</td><td>0.7</td></tr> <tr> <td></td><td>料理用ワイン(白)</td><td>2</td><td></td><td>塩</td><td>1</td></tr> <tr> <td></td><td>塩</td><td>0.5</td><td></td><td>こ し ょ う</td><td>0.04</td></tr> <tr> <td></td><td>こ し ょ う(粗挽)</td><td>0.03</td><td></td><td>ロ 一 レ ル</td><td>0.01</td></tr> <tr> <td></td><td>ガーリック</td><td>0.01</td><td></td><td>うす口しようゆ</td><td>1.3</td></tr> <tr> <td></td><td>カ レ ィ 粉</td><td>0.4</td><td></td><td>チキンスープ</td><td>17</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>サラダ油(綿密)</td><td>0.7</td><td></td><td>(水)</td><td>(152)</td></tr> <tr> <td>赤</td><td>ベー コン</td><td>7</td><td>緑</td><td>キ ャ ベ ツ</td><td>46</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>マカロニ(アルファベット)</td><td>4</td><td>黄</td><td>砂 糖</td><td>1</td></tr> <tr> <td>黄</td><td>じ ゃ が い も</td><td>39</td><td></td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>た ま ね ぎ</td><td>39</td><td>緑</td><td>ワインビネガ</td><td>1</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>ト マ ト(缶)</td><td>13</td><td></td><td>うす口しようゆ</td><td>0.3</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>に ん ジ ん</td><td>13</td><td>黄</td><td>オ リ ー ブ 油</td><td>0.4</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>パ セ リ</td><td>0.7</td><td>赤</td><td>ヨーグルト</td><td>108(1コ)</td></tr> <tr> <td>緑</td><td>マッシュルーム(水煮)</td><td>7</td><td></td><td>*</td><td>塩</td><td>0.5</td></tr> </table>	⑤ 赤	鶏 肉 (大)	65	黄	オリーブ油	0.7		料理用ワイン(白)	2		塩	1		塩	0.5		こ し ょ う	0.04		こ し ょ う(粗挽)	0.03		ロ 一 レ ル	0.01		ガーリック	0.01		うす口しようゆ	1.3		カ レ ィ 粉	0.4		チキンスープ	17	黄	サラダ油(綿密)	0.7		(水)	(152)	赤	ベー コン	7	緑	キ ャ ベ ツ	46	黄	マカロニ(アルファベット)	4	黄	砂 糖	1	黄	じ ゃ が い も	39		塩	0.2	緑	た ま ね ぎ	39	緑	ワインビネガ	1	緑	ト マ ト(缶)	13		うす口しようゆ	0.3	緑	に ん ジ ん	13	黄	オ リ ー ブ 油	0.4	緑	パ セ リ	0.7	赤	ヨーグルト	108(1コ)	緑	マッシュルーム(水煮)	7		*	塩	0.5
⑤ 赤	鶏 肉 (大)	65	黄	オリーブ油	0.7																																																																																								
	料理用ワイン(白)	2		塩	1																																																																																								
	塩	0.5		こ し ょ う	0.04																																																																																								
	こ し ょ う(粗挽)	0.03		ロ 一 レ ル	0.01																																																																																								
	ガーリック	0.01		うす口しようゆ	1.3																																																																																								
	カ レ ィ 粉	0.4		チキンスープ	17																																																																																								
黄	サラダ油(綿密)	0.7		(水)	(152)																																																																																								
赤	ベー コン	7	緑	キ ャ ベ ツ	46																																																																																								
黄	マカロニ(アルファベット)	4	黄	砂 糖	1																																																																																								
黄	じ ゃ が い も	39		塩	0.2																																																																																								
緑	た ま ね ぎ	39	緑	ワインビネガ	1																																																																																								
緑	ト マ ト(缶)	13		うす口しようゆ	0.3																																																																																								
緑	に ん ジ ん	13	黄	オ リ ー ブ 油	0.4																																																																																								
緑	パ セ リ	0.7	赤	ヨーグルト	108(1コ)																																																																																								
緑	マッシュルーム(水煮)	7		*	塩	0.5																																																																																							

5日(火) 米飯・牛乳	⑯まぐろのフライ、豚肉とあつあげの煮もの、みかん	⑯まぐろのフライ ①まぐろは塩、こしょうで下味をつける。小麦粉、1人6mlの水を合わせる。②まぐろに①の衣、パン粉をつけ、熱した油であげる。③トンカツソースは1人1袋ずつ添える。豚肉とあつあげの煮もの ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。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。みかん ①みかんは1人1コずつである。
	緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 三度豆(冷) 13 黄 砂 糖 1 黄 塩 0.2 黄 パン粉 18 黄 油 (菜種) 88 黄 トンカツソース8(1袋) 赤 豚 肉 13 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 52 緑 みかん 118(1コ)	緑 たまねぎ 39 大切 緑 にんじん 26 一口 緑 三度豆(冷) 13 2cm 黄 砂 糖 1 黄 塩 0.2 うす口しょうゆ 3 こい口しょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39)

6日(水) パン・牛乳	⑦とうふハンバーグ、スープ煮、スライスチーズ	エネルギー 301Kcal 脂質 33.7g 蛋白質 22.2g		緑 たまねぎ 32	白人	緑 カリフラワー 11g(1/2)
		赤 ツナ(油漬缶フレーク) 15	赤 とうふ(パック入り) 30			
ツナ、でんぶん、たまねぎ、砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふを加えて混ぜる。③②を1人1コずつにまとめ、網なしホテルパン(1枚に30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℃、10分間、焼き物機で焼く。④ケチャップは1人1袋ずつ添える。	スープ煮 ①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーは酢ゆです。②1人94mlの湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、カリフラワー、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、最後にむき枝豆を加えて煮る。	緑 にんじん 26	緑 むき枝豆(冷) 7	緑 しめじ 13	一口	一口
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。	赤 砂糖 0.4	赤 塩 0.1	赤 こい口しょうゆ 1	赤 ケチャップ 8(1袋)	0.5	0.03
	赤 豚肉 26	赤 料理用ワイン(白) 0.8	赤 うす口しょうゆ 1.3	赤 チキンスープ 10	(水) (94)	1.3
	緑 きのこ 46	赤 スライスチーズ 20(1枚)	赤 醋 0.5			

7日(木) 米飯・牛乳		エントリー 784kcal たんぱく質 57.1g 脂質 27.0g	緑	ヤ	カ	ハ	フ	40	人切り	*	群	0.5
⑯	さばのみぞれかけ、みそ汁、おおさかしろなのいためもの	<p>さばのみぞれかけ ①さばは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さばは網を敷いたホテルパン（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230℃、18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、配缶時にさばにかける。[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169mlのだしをとり、にんじん、たまねぎを加えて煮る。③煮上がりは、とうふ、しめじを加えて煮、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。[おおさかしろなのいためもの]①おおさかしろなは塩ゆでする。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。③いたまれば、おおさかしろなを加えていため、砂糖、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけする。</p>	⑯	赤	さば	60(1切)	赤	赤	みそ	13		
				塩	0.3		赤	白	みそ	5		
			緑	だいこんおろし	12		赤	だしこんぶ	0.7			
			緑	みりん	12		赤	けずりぶし	2.5			
			緑	うす口しょうゆ	24		(水)	(169)				
			緑	ゆず(果汁)	0.8		赤	鶏肉(極小)	13			
			赤	とうふ(冷)	26		緑	おおさかしろな	46	2cm		
			緑	たまねぎ	33	細切り	黄	サラダ油(綿実)	0.4			
			緑	にんじん	13	細切り	黄	砂糖	0.7			
			緑	白ねぎ	13	小口切り	黄	うす口しょうゆ	1.3			
			緑	しめじ	13	一口大	黄	こい口しょうゆ	0.8			

8日(金) パン・牛乳	①カレーうどん、はくさいの甘酢あえ、りんご(缶)	① 赤 牛肉 52 料理酒 1.6 黄うどん 20 赤うすあげ 8 たんざく 緑たまねぎ 39 細切り 緑にんじん 7 細切り 緑青ねぎ 7 斜め切り 黄サラダ油(錦実) 0.7 塩 0.1 カレールウの素 9	こい口しょうゆ 2.6 赤だしこんぶ 0.7 赤けずりぶし 2.5 (水) (169) 緑はくさい 46 たんざく 黄砂糖 1 塩 0.3 酢 1.2 緑りんご(カット缶) 100 * 塩 0.5
	カレーうどん ①牛肉は料理酒で下味をつける。うどんはかためにゆで、さつと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしで1人169ml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、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こい口しょうゆで味つけして煮含め、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。はくさいの甘酢あえ ①はくさいは塩ゆでするか、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、配缶時にはくさいにかけ、あえる。りんご(缶) ①りんごは1人1/30缶ずつである。	エネルギー 906kcal たんぱく質 33.4g 脂質 28.7g	

11日(月) 米飯・牛乳	⑨豚肉のしょうが焼き、さつまいものみそ汁、きくなとはくさいのごまあえ 豚肉のしょうが焼き ①豚肉、たまねぎはしょうが汁、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220℃、15分間、焼き物機で焼く。さつまいものみそ汁 ①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。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、にんじん、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。きくなとはくさいのごまあえ ①いりごまはいる。②はくさい、きくなは各々塩ゆでする。③砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。	⑨ 豚 肉 59 緑 たまねぎ 26 細切り 緑 しょうが 1 黄 砂 糖 0.8 料 理 酒 1.6 み り ん 0.9 こい口しょうゆ 3.9 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 さつまいも 33 角切り 赤 うすあげ 7 たんざく 緑 にんじん 13 細切り 緑 もやし(細) 13 荒切り 緑 青ねぎ 7 小口切り	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 はくさい 39 たんざく 緑 きくな 13 2cm幅 黄 (砂糖 0.8 こい口しょうゆ 2.6 黄 いりごま(白) 0.7 * 塩 0.5

12日(火) パン・牛乳	<p>⑥さけのマリネ、肉だんごと麦のスープ、プチトマト</p> <p>さけのマリネ ①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でんぶんをまぶし、熱した油である。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、酢、りんご酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。</p> <p>肉だんごと麦のスープ ①ほうれん草は塩ゆでする。②サラダ油を熱し、にんじん、だいこんの順にいため、肉だんご、押し麦、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、うす口しょうゆで味つけし、最後にほうれん草を加えて煮る。</p> <p>プチトマト ①プチトマトは1人4コずつである。</p>	<p>⑥ 赤 さけ(角) 52 塩 0.2 こしょう(白) 0.03</p> <p>黄 でんぶん 10</p> <p>黄 油 (菜種) 56</p> <p>緑 たまねぎ 10 細切り</p> <p>黄 オリーブ油 0.3</p> <p>黄 砂 糖 0.8 塩 0.2 酢 2.3 りんご酢 0.9</p> <p>黄 オリーブ油 0.8 料理用ワイン(白) 1.6</p>	<p>赤 肉だんご(蒸) 26 黄 押し麦 8 緑 だいこん 33 たんぱく 緑 にんじん 13 細切り 緑 ほうれん草 13 2cm幅 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.7 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.1 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 プチトマト 60(4コ) * 塩 0.5</p>

エネルギー 805 kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.7g	水 種 0.3
<p>13日(水) 米飯・牛乳</p> <p>◆ (個別対応献立) (えび)</p> <p>⑬あげシユーマイ、◆えびととうふのスープ(えび)、ツナとキャベツのいためもの</p> <p>あげシユーマイ ①肉シユーマイは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は150℃) えびととうふのスープ ①えびはゆで、料理酒で下味をつける。②1人169mlの湯を煮上げ、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆ、中華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「えび除去食」の分をとる。最後にえびを加えて煮る。ツナとキャベツのいためもの ①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、こい口しょうゆで味つけする。</p>	<p>⑬ 赤 肉シユーマイ 60(3コ)</p> <p>黄 油 (菜種) 42</p> <p>赤 えび(小) 26</p> <p>料 理 酒 0.8</p> <p>赤 とうふ(冷) 26</p> <p>緑 たまねぎ 39 細切り</p> <p>緑 もやし(細) 20 荒切り</p> <p>緑 にんじん 13 細切り</p> <p>緑 にら 7 2cm幅</p> <p>こ し ょ う 0.03</p> <p>うす口しょうゆ 2.3</p> <p>中華スープの素 1</p> <p>(水) (169)</p> <p>赤 ツナ(油漬缶フレーク) 7</p> <p>緑 キャベツ 39 たんざく</p> <p>黄 サラダ油(綿実) 0.3</p> <p>塩 0.1</p> <p>こ し ょ う 0.01</p>

14日(木) 米飯・牛乳		エネルギー 800Kcal たんぱく質 26.5g 脂質 25.7g	塩 0.3	こい口しょうゆ 0.5
⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆	鶏肉の甘辛焼き ①鶏肉、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。わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人187.6ml(18.6mlはだいこんの煮ものに使用)のだしをとり、にんじん、はくさい、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ、青ねぎを加えて煮る。だいこんの煮もの ①1人18.6ml（みそ汁の一部を使用）のだしを煮上げ、豚肉、だいこんを加えて煮る。②煮上がれば、みりん、うす口しょうゆで味つけし、水どきでんぶん（1人1.4mlの水でとく）でとろみをつける。ソフト黒豆 ①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	⑫ 赤 鶏 肉 (大) 46 緑 たまねぎ 26 細切り 料 理 酒 14 黄 砂 糖 2 み り ん 2 こい口しょうゆ 52 黄 じゃがいも 26 ひょうし木 赤 う す あ げ 7 たんざく 緑 は く さ い 39 たんざく 緑 に ん じ ん 13 細切り 緑 青 ね ぎ 7 小口切り 緑 えのきたけ 13 3cm幅 赤 豚 肉 13 緑 だいこん 39 一口大 み り ん 0.7 うす口しょうゆ 2.6 黄 でんぶん 0.7 (だ し) (18.6)	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 13 緑 だいこん 39 一口大 み り ん 0.7 うす口しょうゆ 2.6 黄 でんぶん 0.7 (だ し) (18.6)	

15日(金)	④鶏肉とじゃがいものスープ煮、きのこのドリア、りんご 鶏肉とじゃがいものスープ煮①鶏肉はワインで下味をつける。②1人98.8mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、だいこん、キャベツ、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、うす口しょ うゆで味つけし、最後に三度豆を加えて煮る。きのこのドリア①米は湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。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ベーコンをからいりし、サラダ油を加え、たまねぎ、しめじ、エリン ギ、マッシュルームの順にいためる。③いたまれば1人10mlの湯、グリンピース、米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて(牛 乳は一度に加える)、ミニバット(1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、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温 度230℃、25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。
	エネルギー 797kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.5g
18日(月)	⑯いわしのしょうが煮、うすくず汁、◆高野どうふの卵とじ(卵) いわしのしょうが煮①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②1人 13mlの水(こんぶのつけ汁も使用)、しょうが、こんぶ、砂糖、酢、こい口しょうゆ、 料理酒を合わせる。③いわしはミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れ、 ②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℃、30分 間、焼き物機で煮る。うすくず汁①さともはさとゆで、ぬめりをとる。② だしこんぶ、けずりぶしで1人222.8ml(59mlは高野どうふの卵とじに使用) だしをとり、鶏肉、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煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょゆで味つけし、水ど きでんぶん(1人5.2mlの水でとく)でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。 高野どうふの卵とじ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) ②1人59ml(うすくず汁の一部を使用)のだしに、砂糖、みりん、塩、うす口しょ うゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、グリンピースを加えて煮、「卵除去食」 の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。(火をきつてしまら味を含ませる) エネルギー 729kcal たんぱく質 28.6g 脂質 16.6g
	エネルギー 729kcal たんぱく質 28.6g 脂質 16.6g
19日(火)	②豚肉のケチャップソテー、コーンスープ、焼きプリン 豚肉のケチャップソテー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 ルームを加え、塩、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。コーンスープ① 1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、鶏肉、にんじん、はくさいの順に加え て煮る。②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、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。焼きプリン①液卵は流水 解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)②1人1.5mlの水、砂糖3gを合 わせて強火で混ぜざる褐色になるまで煮つめ、火を止め、1人1mlの湯を少しづ つ加えてのばし、カラメルソースをつくる。③焼き物機に入れる1回量の液卵、 牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせて、カラメルソースを敷いたミニバット(1 クラスの人数分、ふたなし)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温 度180℃、25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) エネルギー 779kcal たんぱく質 33.9g 脂質 24.3g
	エネルギー 779kcal たんぱく質 33.9g 脂質 24.3g
20日(水)	⑧冬野菜のカレーライス、ブロッコリーのサラダ、みかん 冬野菜のカレーライス①牛肉はワインで下味をつける。れんこんはさと 水にさらしてあくをぬく。②サラダ油を熱し、しょうが、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、だいこん、れんこん の順にいためる、1人130ml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。ブロッコリーのサラダ①ブ ロッコリーは塩ゆでするか、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、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、酢、うす口しょ うゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、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 828kcal たんぱく質 26.6g 脂質 22.4g

21日(木)	④赤(鶏肉(小)46 料理用ワイン(白)1.4)グリンピース(冷)5 黄(じゃがいも39)一口大 緑(キャベツ39)大切り 緑(だいこん26)いちょう 緑(にんじん20)いちょう 緑(三度豆(冷)13)3cm幅 塩0.5 こしょう0.03 黄(クリーム3)0.01 黄(小麦粉(薄力)3)1.3 赤(牛乳21)0.5 チキンスープ5.2 (水)(98.8)0.5 赤(ベーコン5)小口切り 黄(精白米(無洗米)10)0.5 緑(たまねぎ10)細切り *塩0.5	③中華煮、れんこんのオイスターソース焼き、きゅうりの辛みづけ 中華煮①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、料理酒で下味をつける。 あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、はくさいの順にいためる、1人364mlの湯を加えて煮る。 ③煮上がれば、いか、あつあげを加えて煮、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、水どきでんぶん(1人26mlの水でとく)でとろ みをつけ、最後にらを加えて煮る。れんこんのオイスターソース焼き① れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんはオイスターソー ス、塩、サラダ油で下味をつける。③れんこん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℃、 12分間、焼き物機で焼く。きゅうりの辛みづけ①きゅうりは塩ゆでする。 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。	③赤(豚肉33 料理酒1)こい口しょうゆ3.9 黄(でんぶん1.3)中華スープの素0.3 赤(いか(かのこ)20)黄でんぶん1.3 緑(あつあげ(冷)39)水(36.4)1.3 緑(はくさい33)たんざく 緑(たまねぎ26)大切り 緑(にんじん13)いちょう 緑(なら7)3cm幅 緑(きゅうり39)輪切り 黄(サラダ油(綿実)0.7)0.4 黄(砂糖0.3)0.9 塩0.5 こしょう0.03 *塩0.5		
	エネルギー 751kcal たんぱく質 34.5g 脂質 23.4g	エネルギー 751kcal たんぱく質 34.5g 脂質 23.4g	エネルギー 751kcal たんぱく質 34.5g 脂質 23.4g		
22日(金)	⑯赤(いわし17尾)塩0.5 緑(しょうが0.5)せん切り 赤(切りこんぶ(細)0.5)赤だしこんぶ0.9 黄(砂糖1.2)赤けずりぶし3.4 酢0.2 こい口しょうゆ2.5 料理酒0.5 (水)(13)0.5 赤(鶏肉(小)13)半月 黄(さといも26)半月 緑(だいこん39)たんざく 緑(はくさい39)たんざく 緑(にんじん13)細切り 緑(みつば4)2cm幅 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3.4 黄でんぶん2.6 (水)(163.8)0.5 赤(鶏卵(液卵)26)0.5 赤(高野どうふ(カット)7)0.5 緑(グリンピース(冷)7)0.5 黄(砂糖2.3)0.5 みりん1 塩0.1 うす口しょうゆ3.5 (だし)(59)0.5	⑩豚肉と干しづいきのみそ煮、すまし汁、焼きかぼちゃの甘みづけ、焼きのり 豚肉と干しづいきのみそ煮①豚肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯 をかけ油ぬきする。干しづいきは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆ でる。②サラダ油を熱し、豚肉をいためる。更に干しづいきをいため、うすあ げ、1人20ml(すまし汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。③煮上がれば、 砂糖、みりん、こい口しょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを 加えて煮る。すまし汁①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けず りぶしで1人189ml(20mlは豚肉と干しづいきのみそ煮に使用)のだしをとり、 鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、しい たけを加えて煮、塩、うす口しょゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。 焼きかぼちゃの甘みづけ①かぼちゃは網なしホテルパン(1枚に45人分 程度)に入れ、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。②1人3mlの水、砂糖、塩、こい口しょうゆを合わせて煮、 配缶時にかぼちゃにかける。焼きのり①焼きのりは1人1袋ずつである。	⑩赤(豚肉39 料理酒1.2)緑にんじん13 赤(うすあげ7)たんざく 緑(青ねぎ7)小口切り 緑(干しづいき3)2cm幅 黄(サラダ油(綿実)0.4)0.5 赤(だしこんぶ0.7)0.5 黄(砂糖1.3)0.5 みりん1 こい口しょうゆ0.5 赤(赤みそ4)0.5 (だし)(20)0.5 緑(かぼちゃ(冷)52)0.5 黄(砂糖3.9)0.1 塩0.1 こい口しょうゆ0.1 赤(鶏肉(小)13)0.5 料(理酒0.4)0.5 緑(はくさい33)たんざく (水)(3)0.5 緑(だいこん20)たんざく 赤(焼きのり1.25)1袋		
	エネルギー 750kcal たんぱく質 28.9g 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(バター(キューブ))7g(エネルギー52kcal たんぱく質— 脂質5.7g)1回	※ 添加物がつく日は、各学校によって異なります。		
主食・主菜・副菜をそろえましょう。					
<p>献立を考える時に、「主食」「主菜」「副菜」をそろえると、見た目が良いばかりでなく、栄養面においてもバランスの良い食事になります。「主食」は、ごはん・パン・麺類等の穀類を主な材料にした料理で、炭水化物を多く含み、主にエネルギーのもとになります。「主菜」は、肉・魚・大豆等を主な材料にした料理で、たんぱく質を多く含み、主に体をつくるものになります。「副菜」は、野菜・きのこ・いも・海藻等を主な材料にした料理で、ビタミン・鉄・カルシウム・食物繊維を多く含み、主に体の調子を整えます。</p> <p>12月は、「主菜」として肉や魚だけでなく、とうふとツナを使った手作りハンバーグ、「副菜」として旬のきのやはくさい、かぶを使った料理が登場します。</p>					
一小豆②		<p>かぼちゃの いとこ煮</p> <p>(材料: 4人分)</p> <p>小豆(乾).....80g かぼちゃ.....1/2個 砂糖.....大さじ4 塩.....少々 うす口しょうゆ.....大さじ1 水.....800ml</p> <p>かぼちゃは種とわたを取り、大切に する。</p> <p>小豆は洗い、ひたる程度の水を加えて 火にかけ、沸騰したら5分間以上煮る。</p> <p>煮汁が小豆色になつたら煮汁を捨て、 800mlの水を加え、あくをとりながら 弱火で煮る。</p> <p>③の小豆が柔らかくなれば、砂糖、 塩、うす口しょゆの順に加えて煮、 更にかぼちゃを加えて柔らかくなるま で煮る。</p> <p>[大阪市栄養教職員研究会]</p>			
◆ 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)					