

平成29年12月分学校給食献立表(学校調理方式) 12月1日(金)～12月22日(金) 16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	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。ごぼうはさつ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)ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。②大豆の水をきり、でんぷんをまぶして、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、ちりめんじゃこ、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。 エネルギー796kcalたんぱく質32.9g脂質17.5g	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3.3 こい口しょうゆ2.6 赤けずりぶし1.2 (水)(52) 赤大豆(乾)16	黄でんぷん3 黄油(菜種)35 赤ちりめんじゃこ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	たんざく	
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ペ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、うす口しょうゆで味つけし、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しやすいので、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。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。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839kcalたんぱく質40.1g脂質22.9g	⑤赤鶏肉(大)65 料理用ワイン(白)2 塩0.5 こしょう(粗挽)0.03 ガーリック0.01 カレー粉0.4 黄サラダ油(綿実)0.7 赤ペーコン7 黄マカロニ(アルファベット)4 黄じゃがいも39 緑たまねぎ39 緑トマト(缶)13 緑にんじん13 緑パセリ0.7 緑マッシュルーム(水煮)7	小口切り 角切り 細切り 細切り みじん切り	黄オリーブ油0.7 塩1 こしょう0.04 ローレル0.01 うす口しょうゆ1.3 チキンスープ17 (水)(152) 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 黄オリーブ油0.4 赤ヨーグルト108(1コ) *塩0.5	色紙
5日(火)	米飯・牛乳	⑭まぐろのフライ、豚肉とあつあげの煮もの、みかん 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。 エネルギー901kcalたんぱく質35.7g脂質22.2g	⑭赤まぐろ50(1切) 塩0.2 こしょう0.02 黄小麦粉(薄力)6 (水)(6) 黄パン粉18 黄油(菜種)88 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	大切り 一口大 2cm幅	緑たまねぎ39 緑にんじん26 緑三度豆(冷)13 黄砂糖1 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) 緑みかん118(1コ)	大切り 一口大 2cm幅
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 とうふハンバーグ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、でんぷん、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。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。 エネルギー784kcalたんぱく質37.1g脂質27.5g	⑦赤ツナ(油漬缶フレーク)15 赤とうふ(パック入り)30 黄でんぷん2 緑たまねぎ10 黄砂糖0.4 塩0.1 こい口しょうゆ1 ケチャップ8(1袋) 赤豚肉26 料理用ワイン(白)0.8 緑キャベツ46	大切り 大切り 荒みじん	緑カリフラワー39 緑にんじん26 緑むき枝豆(冷)7 緑しめじ13 塩0.5 こしょう0.03 うす口しょうゆ1.3 チキンスープ10 (水)(94) 赤スライスチーズ20(1枚) *酢0.5	一口大 いちよう 一口大
7日(木)	米飯・牛乳	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 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煮上がれば、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。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。 エネルギー761kcalたんぱく質33.6g脂質18.8g	⑯赤さば60(1切) 塩0.3 緑だいこんおろし12 みりん1.2 うす口しょうゆ2.4 緑ゆず(果汁)0.8 赤とうふ(冷)26 緑たまねぎ33 緑にんじん13 緑白ねぎ13 緑しめじ13 赤乾燥わかめ0.7	大切り 細切り 細切り 小口切り 一口大	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) 赤鶏肉(極小)13 緑おおさかしろな46 黄サラダ油(綿実)0.4 黄砂糖0.7 うす口しょうゆ1.3 こい口しょうゆ0.8 *塩0.5	2cm幅

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	こい口しょうゆ2.6	
		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。	料理酒1.6	赤だしこんぶ0.7	
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、きくなどはくさいのごまあえ	黄うどん20	赤けずりぶし2.5	
		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さつまいもはさつ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。きくなどはくさいのごまあえ①いりごまはいる。②はくさい、きくは各々塩ゆです。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。	赤うすあげ8たんざく	(水)(169)	
12日(火)	パン・牛乳	⑥さけのマリネ、肉だんごと麦のスープ、プチトマト	緑たまねぎ39細切り	緑はくさい46たんざく	
		さけのマリネ①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。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。肉だんごと麦のスープ①ほうれん草は塩ゆです。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。プチトマト①プチトマトは1人4コずつである。	緑しょうが1	黄砂糖1	
13日(水)	米飯・牛乳	⑬あげシューマイ、◆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	緑にんじん7細切り	黄砂糖0.3	
		あげシューマイ①肉シュ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。	緑青ねぎ7斜め切り	緑酢1.2	
14日(木)	米飯・牛乳	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆	黄サラダ油(綿実)0.7	緑りんご(カット缶)100	
		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、水どきでんぷん(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。	塩0.1	*塩0.5	
		エネルギー 906kcal たんぱく質 33.4g 脂質 28.7g	カレールウの素9		
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、きくなどはくさいのごまあえ	⑨赤豚肉59	緑えのきたけ13	3cm幅
		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さつまいもはさつ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。きくなどはくさいのごまあえ①いりごまはいる。②はくさい、きくは各々塩ゆです。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。	緑たまねぎ26細切り	赤赤みそ13	
12日(火)	パン・牛乳	⑥さけのマリネ、肉だんごと麦のスープ、プチトマト	緑しょうが1	赤白みそ5	
		さけのマリネ①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。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。肉だんごと麦のスープ①ほうれん草は塩ゆです。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。プチトマト①プチトマトは1人4コずつである。	黄砂糖0.8	赤だしこんぶ0.7	
13日(水)	米飯・牛乳	⑬あげシューマイ、◆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	料理酒1.6	赤けずりぶし2.5	
		あげシューマイ①肉シュ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。	みりん0.9	(水)(169)	
14日(木)	米飯・牛乳	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆	黄サラダ油(綿実)0.7	緑はくさい39	たんざく
		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、水どきでんぷん(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。	角切り	緑きなこ13	2cm幅
		エネルギー 793kcal たんぱく質 31.6g 脂質 19.3g	赤うすあげ7たんざく	黄砂糖0.8	
12日(火)	パン・牛乳	⑥さけのマリネ、肉だんごと麦のスープ、プチトマト	緑にんじん13細切り	黄(砂)糖0.8	
		さけのマリネ①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。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。肉だんごと麦のスープ①ほうれん草は塩ゆです。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。プチトマト①プチトマトは1人4コずつである。	緑もやし(細)13荒切り	こい口しょうゆ2.6	
13日(水)	米飯・牛乳	⑬あげシューマイ、◆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	緑青ねぎ7小口切り	黄いりごま(白)0.7	
		あげシューマイ①肉シュ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。		*塩0.5	
14日(木)	米飯・牛乳	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆	⑬赤さけ(角)52	赤肉だんご(蒸)26	
		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、水どきでんぷん(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。	塩0.2	黄押し麦8	
		エネルギー 842kcal たんぱく質 35.8g 脂質 28.9g	こしょう(白)0.03	緑だいこん33	たんざく
13日(水)	米飯・牛乳	⑬あげシューマイ、◆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	黄でんぷん10	緑にんじん13	細切り
		あげシューマイ①肉シュ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。	黄油(菜種)56	緑ほうれん草13	2cm幅
14日(木)	米飯・牛乳	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆	黄たまねぎ10細切り	黄サラダ油(綿実)0.4	
		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、水どきでんぷん(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。	黄オリーブ油0.3	塩0.7	
		エネルギー 805kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.7g	黄砂糖0.8	こしょう0.03	
13日(水)	米飯・牛乳	⑬あげシューマイ、◆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	塩0.2	うす口しょうゆ2.1	
		あげシューマイ①肉シュ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。	酢2.3	チキンスープ17	
14日(木)	米飯・牛乳	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆	りんご酢0.9	(水)(152)	
		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、水どきでんぷん(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。	黄オリーブ油0.8	プチトマト60(4コ)	
		エネルギー 805kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.7g	料理用ワイン(白)1.6	*塩0.5	
13日(水)	米飯・牛乳	⑬あげシューマイ、◆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	⑬赤肉シューマイ60(3コ)	赤肉だんご(蒸)26	
		あげシューマイ①肉シュ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。	黄油(菜種)42	黄押し麦8	
14日(木)	米飯・牛乳	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆	赤えび(小)26	緑だいこん33	たんざく
		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、水どきでんぷん(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。	料理酒0.8	緑にんじん13	細切り
		エネルギー 805kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.7g	赤とうふ(冷)26	緑ほうれん草13	2cm幅
13日(水)	米飯・牛乳	⑬あげシューマイ、◆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	緑たまねぎ39細切り	黄サラダ油(綿実)0.4	
		あげシューマイ①肉シュ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。	緑もやし(細)20荒切り	塩0.7	
14日(木)	米飯・牛乳	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆	緑にんじん13細切り	こしょう0.03	
		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、水どきでんぷん(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。	緑にら7	うす口しょうゆ2.1	
		エネルギー 805kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.7g	塩0.3	チキンスープ17	
13日(水)	米飯・牛乳	⑬あげシューマイ、◆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	⑬赤肉シューマイ60(3コ)	(水)(152)	
		あげシューマイ①肉シュ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。	黄油(菜種)42	プチトマト60(4コ)	
14日(木)	米飯・牛乳	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆	赤えび(小)26	*塩0.5	
		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、水どきでんぷん(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。	料理酒0.8		
		エネルギー 805kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.7g	赤とうふ(冷)26		
13日(水)	米飯・牛乳	⑬あげシューマイ、◆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	緑たまねぎ39細切り	赤肉だんご(蒸)26	
		あげシューマイ①肉シュ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。	緑もやし(細)20荒切り	黄押し麦8	
14日(木)	米飯・牛乳	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆	緑にんじん13細切り	緑だいこん33	たんざく
		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、水どきでんぷん(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。	緑にら7	緑にんじん13	細切り
		エネルギー 805kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.7g	塩0.3	黄サラダ油(綿実)0.3	
13日(水)	米飯・牛乳	⑬あげシューマイ、◆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	⑬赤肉シューマイ60(3コ)	塩0.1	
		あげシューマイ①肉シュ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。	黄油(菜種)42	こしょう0.01	
14日(木)	米飯・牛乳	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆	赤えび(小)26	こい口しょうゆ0.5	
		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、水どきでんぷん(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。	料理酒0.8		
		エネルギー 805kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.7g	赤とうふ(冷)26		
13日(水)	米飯・牛乳	⑬あげシューマイ、◆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	緑たまねぎ39細切り	赤赤みそ13	
		あげシューマイ①肉シュ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。	緑もやし(細)20荒切り	赤白みそ5	
14日(木)	米飯・牛乳	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆	緑にんじん13細切り	赤だしこんぶ0.7	
		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、水どきでんぷん(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。	塩0.1	赤けずりぶし2.5	
		エネルギー 805kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.7g	塩0.3	(水)(169)	
13日(水)	米飯・牛乳	⑬あげシューマイ、◆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	⑬赤肉シューマイ60(3コ)	赤豚肉13	
		あげシューマイ①肉シュ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。	黄油(菜種)42	緑だいこん39	一口大
14日(木)	米飯・牛乳	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆	赤えび(小)26	みりん0.7	
		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、水どきでんぷん(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。	料理酒0.8	うす口しょうゆ2.6	
		エネルギー 805kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.7g	赤とうふ(冷)26	黄でんぷん0.7	
13日(水)	米飯・牛乳	⑬あげシューマイ、◆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	緑たまねぎ39細切り	(だ)し(18.6)	
		あげシューマイ①肉シュ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。	黄油(菜種)42	赤ソフト黒豆8(1袋)	
14日(木)	米飯・牛乳	⑫鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、だいこんの煮もの、ソフト黒豆	赤えび(小)26		
		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.			

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			④赤鶏肉(小) 46 料理用ワイン(白) 1.4 黄じゃがいも 39 緑キャベツ 39 緑だいこん 26 緑にんじん 20 緑三度豆(冷) 13 塩 0.5 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ(水) (98.8) 赤ベーコン 5 黄精白米(無洗米) 10 緑たまねぎ 10	一口大 大切り いちよう いちよう 3 cm 幅 こしょう 0.03 3 cm 幅 こしょう 0.01 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ(水) (98.8) 小口切り 細切り	グリーンピース(冷) 5 緑しめじ 15 緑エリンギ 10 緑マッシュルーム(水煮) 10 黄サラダ油(綿実) 0.5 塩 0.4 こしょう 0.03 黄クリーム 3 黄小麦粉(薄力) 3 赤牛乳 21 赤粉末チーズ 1.3 黄パン粉 0.3 (水) (10) 緑りんご 69 *塩 0.5	一口大 たんざく
	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なからいりする。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、グリーンピース、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)	⑮いわしのしょうが煮、うすくず汁、◆高野どうふの卵とじ(卵)			⑮赤いわし 17(1尾) 緑しょうが 0.5 赤切りこんぶ(細) 0.5 黄砂糖 1.2 酢 0.2 こい口しょうゆ 2.5 料理酒(水) (13) 赤鶏肉(小) 13 黄さといも 26 緑だいこん 39 緑はくさい 39 緑にんじん 13 緑みつば 4 緑えのきたけ 13	せん切り みじん切り 半 たんざく たんざく 細切り 2 cm 幅 3 cm 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) 赤鶏卵(液卵) 26 赤高野どうふ(カット) 7 緑グリーンピース(冷) 7 黄砂糖 2.3 みりん 1 塩 0.1 うす口しょうゆ 3.5 (だし) (59)	
米飯・牛乳	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さといもはさっとゆで、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)のだしをとり、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、うす口しょうゆで味つけし、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、グリー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。(火をきってしばらく味を含ませる) 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			②赤豚肉 39 料理用ワイン(白) 1.2 緑たまねぎ 26 緑ピーマン 7 緑マッシュルーム(水煮) 7 黄サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.1 ケチャップ 5.2 ウスターソース 1.3 赤鶏肉(極小) 7 緑スイートコーン(クリーム缶) 33 緑はくさい 33 緑コーン(冷) 13	細切り 細切り 細切り 塩 0.1 ケチャップ 5.2 ウスターソース 1.3 たんざく	緑にんじん 13 緑パセリ 0.7 塩 0.9 こしょう(白) 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ(水) (152) 赤鶏卵(液卵) 20 赤牛乳 27 黄クリーム 3 黄砂糖 2 黄砂糖 3 (水) (25)	みじん切り
パン・牛乳	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①1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、うす口しょうゆで味つけし、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ずに褐色になるまで煮つめ、火を止め、1人1mlの湯を少しずつ加えてのばし、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						
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			⑧赤牛肉 46 料理用ワイン(白) 1.4 緑たまねぎ 52 緑だいこん 26 緑れんこん 26 緑にんじん 13 緑グリーンピース(冷) 7 緑しょうが 0.7 緑にんにく 0.7 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2	大切り 角切り 一口大 角切り みじん切り みじん切り	カレールウの素 17 (水) (130) 緑ブロッコリー 52 黄砂糖 0.7 塩 0.1 酢 0.9 うす口しょうゆ 0.1 黄サラダ油(綿実) 0.5 緑みかん 118(1コ) *塩 0.5	一口大
米飯・牛乳	冬野菜のカレーライス①牛肉はワインで下味をつける。れんこんはさっ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、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。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)	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			③赤 (豚肉 33 料理酒 1 いか(かのこ) 20 料理酒 0.6 あつあげ(冷) 39 はくさい 33 たまねぎ 26 にんじん 13 にら 7 サラダ油(綿実) 0.7 砂糖 0.3 塩 0.5 こしょう 0.03	こい口しょうゆ 3.9 中華スープの素 0.3 でんぷん 1.3 (水) (36.4) れんこん 46 オイスターソース 1.3 塩 0.1 サラダ油(綿実) 0.4 きゅうり 39 砂糖 0.9 こい口しょうゆ 2 ラー油 0.01 塩 0.5	いちよう
	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、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、水どきでんぷん(1人26mlの水でとく)でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。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。					
エネルギー 751kcal たんぱく質 34.5g 脂質 23.4g						
22日(金)	⑩豚肉と干しずいきのみそ煮、すまし汁、焼きかぼちゃの甘みつけ、焼きのり			⑩赤 (豚肉 39 料理酒 1.2 うすあげ 7 青ねぎ 7 干しずいき 3 サラダ油(綿実) 0.4 砂糖 1.3 みりん 1.3 こい口しょうゆ 0.5 赤みそ 4 (だし)(20) 鶏肉(小) 13 料理酒 0.4 はくさい 33 だいこん 20	緑 にんじん 13 みつば 4 生しいたけ 13 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.5 (水) (169) かぼちゃ(冷) 52 砂糖 3.9 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.1 (水) (3) 焼きのり1.25(1袋)	細切り 2cm幅 細切り
	豚肉と干しずいきのみそ煮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。干しず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。更に干しずいきをいため、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は豚肉と干しず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、うす口しょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。焼きかぼちゃの甘みつけ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。					
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。						
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、主に体をつくるもとになります。「副菜」は、野菜・きのこ・いも・海そう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。 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」として旬のきくなやはくさい、かぶを使った料理が登場します。						
<div>主食</div> <div>主菜</div> <div>副菜</div>						
― 小豆② ―						
小豆は、中国より伝わったと言われています。小豆の「あ」とは赤色、「ずき」は溶けるという意味で、赤くて他の豆よりも早く柔らかくなることから、「あずき」と呼ぶようになったという説もあります。小豆の赤色には魔よけの効果があるとされ、食べることによって邪気を払い、身を守ってくれると考えられていました。また、おめでたい日の食べ物として、小正月の小豆粥や祝い事の時の赤飯などとしても食べられています。						
<div>〈かぼちゃのいとこ煮〉</div> <div>(材料：4人分)</div> <div>(作り方)</div> <div>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</div> <div>① かぼちゃは種とわたを取り、大切りにする。 ② 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。 ③ 煮汁が小豆色になったら煮汁を捨て、800mlの水を加え、あくをとりながら弱火で煮る。 ④ ③の小豆が柔らかくなれば、砂糖、塩、うす口しょうゆの順に加えて煮、更にかぼちゃを加えて柔らかくなるまで煮る。</div> <div>〔大阪市栄養教職員研究会〕</div>						
◆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)						