

1日(火) パン・牛乳	②一口トンカツ、ミネストローネ、豆こんぶ	豚肉(角)52 料理用ワイン(白)1.6 塩0.2 オールスパイス0.04 小麦粉(薄力)7 (水)8 パン粉18 油(菜種)88 鶏肉(極小)13 料理用ワイン(白)0.4 キヤベツ46 たまねぎ39 トマト(缶)13	にんじん13 にんにく0.7 パセリ0.7 オリーブ油0.7 トマトピューレ13 砂糖0.1 塩0.9 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)	細切り みじん切り みじん切り	11日(金) 1/2パン・牛乳	⑥カレースパゲッティ、キャベツのサラダ、バナナ	豚挽肉39 ベーコン7 (スパゲッティ)39 サラダ油(錠)1.2 たまねぎ65 にんじん20 トマト(缶)13 ピーマン13 にんにく0.7 サラダ油(錠)0.7 カレー粉0.1 塩0.6	カレールウの素8 こい口しょうゆ0.4 (水)(10)	
	エネルギー 851kcal たんぱく質 40.3g 脂質 27.1g	豆こんぶは1人1袋ずつである。				エネルギー 758kcal たんぱく質 29.3g 脂質 24.1g			
2日(水) 米飯・牛乳 【子どもの日】 行事献立	特②牛肉のちらしずし、すまし汁、ちまき	牛 肉 33 赤 牛 肉 33 緑 たけのこ(缶) 20 緑 にんじん 20 緑 グリンピース(冷) 7 黄 サラダ油(錠) 0.7 料 理 酒 0.7 黄 砂 糖 5.2 塩 0.2 赤 だしこんぶ 0.7 こい口しょうゆ 3.9 赤 こい口しょうゆ 3.9 赤 こんぶ(粉末) 0.4	きざみのり0.8(1袋) 鶏肉(極小) 13 キヤベツ 26 たまねぎ 26 乾燥わかめ 0.7 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.7 赤 こい口しょうゆ 3.9 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169)	細切り	14日(月) パン・牛乳	③豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ、ミックスフルーツ(缶)	豚肉 52 (料理用ワイン(白) 1.6 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 46 赤 乾燥わかめ 0.7 料 理 酒 0.5 黄 砂 糖 5.2 塩 0.2 赤 だしこんぶ 0.7 こい口しょうゆ 3.9 赤 こい口しょうゆ 3.9 赤 こんぶ(粉末) 0.4	うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 5 (水) (99)	
	牛肉のちらしずし ①たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たけのこの順にいためる。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)	エネルギー 745kcal たんぱく質 25.5g 脂質 14.8g				豚肉と野菜のスープ煮 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、キャベツの順にいたため、じゃがいも、1人99ml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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。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ギョーザの皮は網なしホテルパン(1枚に25人分程度)に敷き、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。ミックスフルーツ(缶) ①ミックスフルーツは1人1/30缶ずつである。	豚肉 52 (料理用ワイン(白) 1.6 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 46 赤 乾燥わかめ 0.7 料 理 酒 0.5 黄 砂 糖 5.2 塩 0.2 赤 だしこんぶ 0.7 こい口しょうゆ 3.9 赤 こい口しょうゆ 3.9 赤 こんぶ(粉末) 0.4	うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 5 (水) (99)	
	【すまし汁】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、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。ちまき ①ちまきは穴あきホテルパン(1枚に75本程度)にならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。	エネルギー 745kcal たんぱく質 25.5g 脂質 14.8g				エネルギー 788kcal たんぱく質 34.6g 脂質 23.1g			
7日(月) 米飯・牛乳	⑩肉じゃが、きゅうりのかつお梅風味、枝豆	牛 肉 46 料 理 酒 1.4 黄 じゃがいも 65 赤 けずりぶし 0.9 (水) (39)	こい口しょうゆ 3.3 けずりぶし 0.9 (水) (39)	輪切り	15日(火) 米飯・牛乳	⑭鶏肉のてり焼き、じゃがいもとあつあげの煮もの、ごまかかいため	鶏肉(もも皮無) 52 料 理 酒 1.6 砂 糖 1.3 み り ん 2 こい口しょうゆ 3.9	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 けずりぶし 0.9 (水) (39)	
	肉じゃが ①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしで1人39ml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、糸こんにゃくの順にいたため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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る。きゅうりのかつお梅風味 ①きゅうりは塩ゆでるか、または、穴あきホテルパン(1枚に50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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	枝豆A: 烹き物機 ①枝豆は0.2g(ゆで塩の一部を使用)の塩で下味をつける。②枝豆は穴あきホテルパン(1枚に100人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。枝豆B: 釜 ①枝豆は塩ゆでる。(沸とう後10分間)	枝豆(冷) 30 * 塩 1.0		鶏肉のてり焼き ①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こい口しょうゆで下味をつける。②鶏肉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230℃、15分間、焼き物機で焼く。じゃがいもとあつあげの煮もの ①豚肉は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。三度豆はゆでる。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、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。ごまかかいため ①たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、たけのこをいため、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、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。③配食時に盛りつけたご飯に添える。	鶏肉(もも皮無) 52 料 理 酒 1.6 砂 糖 1.3 み り ん 2 こい口しょうゆ 3.9	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 けずりぶし 0.9 (水) (39)		
8日(火) パン・牛乳	⑦コーンクリームシチュー、キャベツのひじきドレッシング、河内ばんかん	鶏肉(小) 52 料理用ワイン(白) 1.6 黄 じゃがいも 52 赤 牛 乳 27 (水) (91)	サラダ油(錠) 3.1 大切り たまねぎ 39 キヤベツ 39 コーン(冷) 13 にんじん 20 グリンピース(冷) 7 マッシュルーム(水煮) 13 サラダ油(錠) 0.7 塩 0.7 こしょう 0.04 黄 (小麦粉)(薄力) 4	大切り 荒切り 大切り いちょう 大切り いちょう 大切り いちょう 大切り 大切り 1/4切り	16日(水) パン・牛乳	④ケチャップ煮、グリーンアスパラガスのサラダ、りんごのクラフティ	豚肉 52 (料理用ワイン(白) 1.6 黄 じゃがいも 46 赤 たまねぎ 39 緑 にんじん 20 グリンピース(冷) 7 マッシュルーム(水煮) 13 サラダ油(錠) 0.4 塩 0.5 こしょう 0.04 ケチャップ 10 チキンスープ 5	(水) (99) グリーンアスパラガス 39 砂 糖 1.3 塩 0.2 ワインビネガー 1 サラダ油(錠) 0.4 りんご(カット缶) 50 小麦粉(薄力) 4 鶏 卵 4 クリーム 8 砂 糖 2 ゴンフレーク 3 * 塩 0.5	
	コーンクリームシチュー ①鶏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、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいたため、じゃがいも、1人91ml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てルウをつくり、②の煮汁(1人12ml)を少しづつ加えてのぼす。(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) ④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、スイートコーン、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮込み、最後にグリンピース、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。[河内ばんかん] ①河内ばんかんは1人1/4コずつである。	エネルギー 807kcal たんぱく質 34.2g 脂質 22.1g			ケチャップ煮 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ため、じゃがいも、トマトピューレ、1人99ml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、マッシュルームを加え、砂糖、塩、こしょう、ケチャップで味つけして煮、最後にグリンピースを加えて煮る。グリーンアスパラガスのサラダ ①グリーンアスパラガスは塩ゆでる。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、配缶時にグリーンアスパラガスにかけ、あえる。りんごのクラフティ ①りんごは液体を十分にきる。小麦粉はふるう。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) ②焼き物機に入れる1回量のとき卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、りんごの順に加えて混ぜる。③ミニバット(1クラスの人数分、ふたなし)にコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。(鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) エネルギー 844kcal たんぱく質 33.7g 脂質 25.3g	豚肉 52 (料理用ワイン(白) 1.6 黄 じゃがいも 46 赤 たまねぎ 39 緑 にんじん 20 グリンピース(冷) 7 マッシュルーム(水煮) 13 サラダ油(錠) 0.4 塩 0.5 こしょう 0.04 ケチャップ 10 チキンスープ 5	3cm幅		
9日(水) 米飯・牛乳	⑯鶏肉のオイスターソース焼き、中華スープ、ツナと野菜のごまいため、固形チーズ	鶏肉(もも皮付大) 52 料理用ワイン(白) 1.6 黄 し ょ う が 0.7 緑 に ん に く 0.2 赤 オイスター ソース 2 黄 こい口しょうゆ 1.6 赤 サラダ油(錠) 0.3 豚 肉 13 黄 たまねぎ 33 赤 サラダ油(錠) 0.3 黄 シ ピ マ ン 7 赤 サラダ油(錠) 0.5 黄 河内ばんかん 104 赤 固形チーズ 10(1コ)	こ シ ょ う 0.03 う 口 シ ょ う ゆ 2.6 豚骨スープ 17 (水) (152) ツナ(油漬缶ブレーキ) 13 キヤベツ 39 ビーマン 7 サラダ油(錠) 0.4 塩 0.7 河内ばんかん 104 * 塩 0.5	みじん切り	17日(木) 米飯・牛乳	⑯ちくわのいそべあげ、鶏肉とさといもの煮もの、あつさりきゅうり	ちくわのいそべあげ ①少量の水、小麦粉、青のりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱した油であげる。鶏肉とさといもの煮もの ①鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにやくはゆでる。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にむき枝豆を加えて煮る。あつさりきゅうり ①きゅうりは塩ゆでるか、または、穴あきホテルパン(1枚に50人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。	ちくわのいそべあげ ①小麦粉(薄力) 9 青 の り 0.4 黄 油 (菜種) 49 鶏 肉 (小) 26 料 理 酒 0.8 黄 さといも(冷) 26 つなこんにやく 20 緑 たまねぎ 52 にんじん 26 緑 むき枝豆(冷) 7	黄 砂 糖 1.3 塩 0.3 み り ん 0.5 塩 0.3 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 2.6 けずりぶし 0.9 (水) (39) 大切り いちょう
	鶏肉のオイスターソース焼き ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こい口しょうゆ、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230℃、15分間、焼き物機で焼く。中華スープ ①チンゲンサイはゆでる。②1人152mlの湯、豚骨スープを煮上げ、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にチンゲンサイを加えて煮る。ツナと野菜のごまいため ①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順にいいためる。③いたまれば、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。④ツナと野菜のごまいため ①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順にいいためる。③いたまれば、穴あきホテルパン(1枚に50人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。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 763kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.9g			エネルギー 785kcal たんぱく質 28.1g 脂質 18.1g				
10日(木) 米飯・牛乳 ◆ 【個別対応献立】 (卵)	⑯きびなごてんぶら、みそ汁、◆えんどうの卵とじ(卵)	赤 きびなごてんぶら 42 黄 油 (菜種) 30 赤 う す あ げ 7 緑 キ ャ ベ ツ 39 赤 たまねぎ 33 緑 チンゲンサイ 20 緑 も や シ (細) 20 赤 にんじん 13 黄 塩 0.7 赤 固形チーズ10(1コ)	だしこんぶ 0.8 けずりぶし 2.9 (水) (169) たまねぎ 33 ひじき 0.3 砂糖 1 塩 0.1 こしょう 0.01 いりごま(白) 0.7 固形チーズ10(1コ)	輪切り	18日(金) 米飯・牛乳	⑪牛肉と大豆のカレーライス、焼きハンバーグ、三度豆とコーンのサラダ、ヨーグルト	牛 肉 39 黄 じ ゃ が い も 46 赤 大 豆 煮 10 緑 こ イ こ う 7 黄 に ん じ ん 26 に ん に ク 0.7 黄 サラダ油(錠) 0.7 塩 0.3 ローレル 0.01 カレールウの素 16	(水) (130) ハンバーグ60(1コ) 三 度 豆 26 3cm幅	
	きびなごてんぶら ①きびなごてんぶらは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) 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195ml(26mlはえんどうの卵とじに使用)のだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。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。えんどうの卵とじ ①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) えんどうはさやから出してゆでる。②1人26ml(みそ汁の一部を使用)のだしに、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆで味つけし、えんどう								

◆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。

★20番 平成20年度、学校給食献立コンクールの優秀賞献立を基に作成した献立です

黄 (主にエネルギーのもとになる食品)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類。2 赤 (主に体をつくるものとになる食品)…乳、肉、卵、魚、豆、海藻類。3 緑 (主に体の調子を整えるものとになる食品)…野菜、果物、きのこ類。

〔古医事学叢書研究会〕



### 〈ピクルス〉

(材料: 作りやすい分量) (作り方)

にんじん…………… 1/2本 ① にんじん、きゅうり、パプリカは一口大さじ二杯

きゅうり…………… 1本 に切る。セロリーは葉の部分を除き、茎  
パプリカ…………… 1/2 個 の部分を一口大に切る。

セロリー…………… 1/3本 ② にんじんは固めにゆでる。きゅうり、パ  
ン酢……………100ml プリカ。セロリーは熱湯をかける。

砂糖 ..... 大さじ3 ③ 鍋にAの材料を入れ、ひと煮立ちさせ、

A ローレル ..... 1枚 ④ ③の粗熱がとれたら、密封容器に②と③

こしょう(黒)………… 少々      を入れて保存する。  
鷹の爪…………… 1本

鳥の爪	1 本
水	200ml

〔大阪市栄養教職員研究会〕

(編集: 公益財団法人 大阪市学校給食協会)