

1 日(火)		②一口トンカツ、ミネストローネ、豆こんぶ 一口トンカツ①豚肉はワイン、塩、オールスパイスで下味をつける。小麦粉、1人8mlの水を合わせる。②豚肉に①の衣、パン粉の順につけ、熱した油であげる。ミネストローネ①鶏肉はワインで下味をつける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。豆こんぶ①豆こんぶは1人1袋ずつである。	赤豚肉(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 キャベツ46 たまねぎ39 トマト(缶)13	たんざく細切り	緑にんじん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) 豆こんぶ6(1袋)	細切り みじん切り みじん切り
パン・牛乳		エネルギー 851kcal たんぱく質 40.3g 脂質 27.1g				
2 日(水)		特②牛肉のちらしずし、すまし汁、ちまき 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。更になんじん、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、最後にグリー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。きざみのは1人1袋ずつ添える。(A：自校炊飯校、B：委託炊飯校)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。	赤牛肉33 たけのこ(缶)20 にんじん20 グリーンピース(冷)7 サラダ油(綿実)0.7 料理酒0.7 砂糖5.2 塩0.2 こい口しょうゆ3.9 酢8 こんぶ(粉末)0.4	たんざく細切り 細切り 細切り	赤きざみのり0.8(1袋) 赤鶏肉(極小)13 緑キャベツ26 緑たまねぎ26 赤乾燥わかめ0.7 塩0.5 うす口しょうゆ5.2 赤だしこんぶ0.7 赤けずりぶし2.5 (水)(169) 黄ちまき40(1本)	たんざく細切り
米飯・牛乳		エネルギー 745kcal たんぱく質 25.5g 脂質 14.8g				
こどもの日の行事献立						
7 日(月)		⑩肉じゃが、きゅうりのかつお梅風味、枝豆 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。更になんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、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きゅうりは塩ゆでするか、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：焼き物機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枝豆は塩ゆでする。(沸とう後10分間)	赤牛肉46 料理酒1.4 黄じゃがいも65 糸こんにゃく26 緑たまねぎ39 にんじん20 黄サラダ油(綿実)0.7 砂糖1.3 みりん0.7 塩0.1 うす口しょうゆ3.9	輪切り	赤こい口しょうゆ3.9 赤けずりぶし0.9 (水)(39) 緑きゅうり33 赤かつおぶし(粉末)0.1 緑梅肉0.3 黄砂糖0.3 酢0.1 うす口しょうゆ0.8 緑枝豆(冷)30 *塩1.0	輪切り
米飯・牛乳		エネルギー 743kcal たんぱく質 26.7g 脂質 17.1g				
8 日(火)		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 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。更になんじん、たまねぎの順にいため、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)を少しずつ加えてのばす。(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、こしょうで味つけて煮こみ、最後にグリーンピース、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キャベツは塩ゆでするか、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切ずつである。	赤鶏肉(小)52 料理用ワイン(白)1.6 黄じゃがいも52 緑たまねぎ39 スイートコーン(缶)26 コーン(冷)13 緑にんじん20 緑グリーンピース(冷)7 緑マッシュルーム(水煮)13 黄サラダ油(綿実)0.7 塩0.7 こしょう0.04 黄小麦粉(薄力)4	大切り 大切り 大切り いちよう	黄サラダ油(綿実)3.1 赤牛乳27 (水)(91) 緑キャベツ39 赤ひじき0.3 黄砂糖1 塩0.1 酢0.7 うす口しょうゆ0.7 黄サラダ油(綿実)0.5 緑河内ばんかん104 *塩0.5	たんざく
パン・牛乳		エネルギー 807kcal たんぱく質 34.2g 脂質 22.1g				
9 日(水)		⑮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、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。固形チーズ①固形チーズは1人1コずつである。	赤鶏肉(もも皮付大)52 しょうが0.7 緑にんにく0.2 オイスターソース2 こい口しょうゆ1.6 サラダ油(綿実)0.3 赤豚肉13 緑たまねぎ33 チンゲンサイ20 緑もやし(細)20 緑にんじん13 塩0.7	みじん切り	赤こしょう0.03 うす口しょうゆ2.6 豚骨スープ17 (水)(152) 赤ツナ(油漬缶)13 緑キャベツ39 赤ピーマン7 黄サラダ油(綿実)0.4 塩0.2 こしょう0.01 黄いりごま(白)0.7 赤固形チーズ10(1コ)	色紙 細切り
米飯・牛乳		エネルギー 763kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.9g				
10 日(木)		⑰きびなごてんぷら、みそ汁、◆えんどうの卵とじ(卵) きびなごてんぷら①きびなごてんぷ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。	赤きびなごてんぷら42 黄油(菜種)30 赤うすあげ7 緑キャベツ39 緑たまねぎ33 緑にんじん13 緑青ねぎ7 緑しめじ13 赤赤みそ13 赤白みそ5	たんざく たんざく 細切り たんざく 細切り 一口大	赤だしこんぶ0.8 赤けずりぶし2.9 (水)(169) 赤鶏肉(極小)7 赤鶏卵(液卵)26 緑えんどう26 黄砂糖0.7 みりん0.4 うす口しょうゆ2.5 (だし)(26)	色紙 細切り

11日(金)	⑥カレースパゲッティ、キャベツのサラダ、バナナ カレースパゲッティ ①スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。 ②ベーコンはからいりし、サラダ油を加えてにんにくを香りよくいため、豚挽肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、カレールウの素（1人10mlのぬるま湯でとく）、こい口しょうゆで味つけし、スパゲッティを加えて更にいためる。 キャベツのサラダ 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45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、うす口しょうゆを合わせて煮、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。 バナナ ①バナナは1人1本ずつである。 エネルギー 758kcal たんぱく質 29.3g 脂質 24.1g	赤豚挽肉 39 赤ベーコン 7 黄スパゲッティ 39 黄サラダ油(綿実) 1.2 緑たまねぎ 65 緑にんじん 20 緑トマト(缶) 13 緑ピーマン 13 緑にんにく 0.7 黄サラダ油(綿実) 0.7 黄カレー粉 0.1 塩 0.6	小口切り 細切り 細切り 細切り みじん切り	カレールウの素 8 こい口しょうゆ 0.4 (水) (10) 緑キャベツ 39 黄砂糖 0.8 塩 0.1 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 0.5 黄サラダ油(綿実) 0.3 緑バナナ 111(1本) *塩 1.5	色紙
	1/2パン・牛乳				
14日(月)	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。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、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、最後にグリー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。 エネルギー 788kcal たんぱく質 34.6g 脂質 23.1g	赤豚肉 52 (料理用ワイン(白) 1.6 黄じゃがいも 26 緑たまねぎ 46 緑キャベツ 39 緑にんじん 20 緑グリーンピース(冷) 7 緑マッシュルーム(水煮) 13 黄サラダ油(綿実) 0.3 塩 0.5 こしょう 0.03	角切り 大切り 色紙 いちよう	黄ギョーザの皮 4 赤ツナ(油漬缶) 5 緑コーン(冷) 4 緑ピーマン 2 緑ピザソース 2 赤チーズ(細切り) 5 緑ミックスフルーツ(缶) 100	細切り
15日(火)	⑭鶏肉のてり焼き、じゃがいもとあつあげの煮もの、ごまかいため 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、なんじん、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て煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。 ごまかいため 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。 エネルギー 749kcal たんぱく質 31.6g 脂質 15.5g	赤鶏肉(もも皮無大) 52 料理酒 1.6 黄砂糖 1.3 みりん 2 こい口しょうゆ 3.9 赤豚肉 13 料理酒 0.4 黄じゃがいも 39 赤あつあげ(冷) 26 緑たまねぎ 46 緑にんじん 20 緑三度豆 13 黄砂糖 0.7	一口大 大切り いちよう 2cm幅	赤みりん 0.7 塩 0.3 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 2 赤けずりぶし 0.9 (水) (39) 緑たけのこ(缶) 26 黄サラダ油(綿実) 0.4 みりん 2 こい口しょうゆ 1 赤かつおぶし(薄片) 0.9 黄いりごま(白) 0.7 (水) (1.3)	たんざく
16日(水)	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 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。更になんじん、たまねぎの順にいため、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て煮、最後にグリー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する。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りんごは液汁を十分にきる。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	赤豚肉 52 (料理用ワイン(白) 1.6 黄じゃがいも 46 緑たまねぎ 39 緑にんじん 20 緑グリーンピース(冷) 7 緑マッシュルーム(水煮) 13 黄サラダ油(綿実) 0.4 トマトピューレ 3.9 砂糖 0.5 塩 0.3 こしょう 0.04 ケチャップ 10 チキンスープ 5	角切り 大切り いちよう	緑(水) (99) 黄グリーンアスパラガス 39 黄砂糖 1.3 塩 0.2 ワインビネガー 1 黄サラダ油(綿実) 0.4 緑りんご(カット缶) 50 黄小麦粉(薄力) 4 赤鶏卵 4 黄クリーム 8 黄砂糖 2 黄コーンフレーク 3 *塩 0.5	3cm幅
17日(木)	⑩ちくわのいそべあげ、鶏肉とさといもの煮もの、あっさりきゅうり 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。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしで1人39mlのだしをとり、鶏肉、なんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけて煮含め、最後にむき枝豆を加えて煮る。 あっさりきゅうり ①きゅうりは塩ゆでするか、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。 エネルギー 785kcal たんぱく質 28.1g 脂質 18.1g	赤ちくわ 46 黄小麦粉(薄力) 9 赤青のり 0.4 黄油(菜種) 49 赤鶏肉(小) 26 料理酒 0.8 黄さといも(冷) 26 つなこんにゃく 20 緑たまねぎ 52 緑にんじん 26 緑むき枝豆(冷) 7	大切り 大切り いちよう	黄砂糖 1.3 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 赤けずりぶし 0.9 (水) (39) 緑きゅうり 33 塩 0.2 *塩 0.5	輪切り
18日(金)	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 牛肉と大豆のカレーライス ①サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更になまねぎ、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。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。 焼きハンバーグ ①ハンバーグは網なしホテルパン（1枚に30コ程度）にならべ、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。 三度豆とコーンのサラダ ①三度豆は塩ゆでする。コーンはゆでる。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、サラダ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、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 987kcal たんぱく質 37.2g 脂質 28.3g	赤牛肉 39 黄じゃがいも 46 赤大豆煮 10 緑たまねぎ 46 緑にんじん 26 緑にんにく 0.7 黄サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.3 ローレル 0.01 カレールウの素 16	角切り 大切り 大切り いちよう みじん切り	赤ハンバーグ60(1コ) 緑三度豆 26 緑コーン(冷) 7 黄砂糖 0.7 塩 0.1 ワインビネガー 0.4 うす口しょうゆ 0.5 黄サラダ油(綿実) 0.3 赤ヨーグルト108(1コ) *塩 0.5	3cm幅

5 東淀川区・鶴見区・港区・西成区・平野区・東成区

21日(月)	⑩豚肉のごまだれ焼き、五目汁、ひじきのいため煮 豚肉のごまだれ焼き①豚肉、ピーマンは練りごま、砂糖、みりん、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25人分程度）に入れ、いりごまをふり、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。五目汁①だしこんぶ、けずりぶしで1人182ml（13mlはひじきのいため煮に使用）のだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、かまぼこ、もやしを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②サラダ油を熱し、ひじき、うすあげの順にいため、1人13ml（五目汁の一部を使用）のだしを加えて煮る。③煮上がれば、むき枝豆を加え、砂糖、こい口しょうゆで味つけて煮含める。 エネルギー 729kcal たんぱく質 30.2g 脂質 18.4g	赤豚肉 52 緑ピーマン 13 黄練りごま 2 黄砂糖 0.4 みりん 1 こい口しょうゆ 3 黄いりごま(白) 1.3 赤かまぼこ 13 緑キャベツ 33 緑たまねぎ 26 緑にんじん 13 緑もやし(細) 13	塩 0.3 うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.7 けずりぶし 2.7 (水) (169) うすあげ 4 たんざく ひじき 2.6 むき枝豆(冷) 7 黄サラダ油(綿実) 0.4 黄砂糖 0.7 こい口しょうゆ 2 (だし) (13)
	22日(火)	⑧かつおのガーリックマヨネーズ焼き、スープ、レタスのサラダ かつおのガーリックマヨネーズ焼き①かつおはんにんにく、塩、こしょう、マヨネーズを合わせて下味をつける。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ベーコンはからいりし、サラダ油を加え、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。レタスのサラダ①レタスは塩ゆでする。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、サラダ油を加え、配缶時にレタスにかけ、あえる。 エネルギー 757kcal たんぱく質 34.4g 脂質 26.0g	赤かつお 50(1切) 緑にんにく 0.4 塩 0.2 こしょう(白) 0.04 黄マヨネーズ 8 赤ベーコン 7 黄じゃがいも 26 緑たまねぎ 39 緑キャベツ 33 緑にんじん 13 緑パセリ 0.7 黄サラダ油(綿実) 0.4
23日(水)	⑫豚丼、ゆばのすまし汁、焼きじゃが 豚丼①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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、糸こんにゃくの順にいため、1人26ml（ゆばの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、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。ゆばのすまし汁①ゆばはもどす。たけのこはゆでる。わかめはもどす。②だしこんぶ、けずりぶしで1人195ml（26mlは豚丼に使用）のだしをとり、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけ、ゆばを加えて煮、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。焼きじゃが①じゃがいは網なしホテルパン（1枚に45人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼き、配缶時に塩をふる。 エネルギー 742kcal たんぱく質 29.2g 脂質 15.7g	赤豚肉 52 料理酒 1.6 糸こんにゃく 26 緑たまねぎ 65 緑にんじん 13 緑青ねぎ 7 黄サラダ油(綿実) 0.7 黄砂糖 2 黄みりん 1.3 塩 0.2 うす口しょうゆ 2.6 こい口しょうゆ 5.2	塩 0.9 ゆば 3 赤たけのこ(缶) 20 赤乾燥わかめ 0.7 緑えのきたけ 13 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2 赤だしこんぶ 0.8 赤けずりぶし 2.9 (水) (169) 黄じゃがいも 52 塩 0.2
24日(木)	⑤◆八宝菜(うずら卵)、きゅうりの中華あえ、みかん(缶) 八宝菜①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。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、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけの順にいためる。③いたまれば、1人10mlの湯（しいたけのもどし汁も使用）を加え、砂糖、塩、こしょう、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけし、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、でんぷん（1人3mlの水でとく）でとろみをつける。きゅうりの中華あえ①きゅうりは塩ゆでするか、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砂糖、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。みかん(缶)①みかんは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 757kcal たんぱく質 31.7g 脂質 23.2g	赤豚肉 39 料理酒 1.2 赤うずら卵(水煮) 22 緑たまねぎ 39 緑キャベツ 33 緑にんじん 20 緑たけのこ(缶) 13 緑ピーマン 13 緑しいたけ 1.3 黄サラダ油(綿実) 0.7 黄砂糖 0.7 塩 0.3	こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 こい口しょうゆ 2.6 黄でんぷん 1.3 (水) (10) 緑きゅうり 33 黄砂糖 1 酢 1.6 こい口しょうゆ 2 黄ごま油 0.4 緑みかん(缶) 10.2 *塩 0.5
25日(金)	⑨かやくご飯、みそ汁、まっ茶ういろう かやくご飯①鶏肉は料理酒で下味をつける。三度豆はゆでる。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、1人26ml（みそ汁の一部を使用）のだしを加えて煮る。③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけて煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。④A. ③の具をご飯に混ぜ合わせる。きざみのは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。きざみのは1人1袋ずつ添える。（A：自校炊飯校、B：委託炊飯校）みそ汁①だしこんぶ、けずりぶしで1人195ml（26mlはかやくご飯に使用）のだしをとり、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。まっ茶ういろう①白いんげんは流水解凍する。②砂糖、抹茶、上新粉をよく混ぜ合わせる。③焼き物機に入れる1回量の白いんげん、②に1人10mlの水をよく混ぜ合わせる。④ミニバット（1クラスの数分、ふたあり）に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。 エネルギー 699kcal たんぱく質 27.6g 脂質 12.5g	赤鶏肉(極小) 39 料理酒 1.2 赤ちくわ 13 緑にんじん 13 緑三度豆 7 黄サラダ油(綿実) 0.7 黄砂糖 1 黄みりん 0.7 塩 0.1 うす口しょうゆ 2 こい口しょうゆ 2 (だし) (26) 赤きざみのは 0.8(1袋) 赤とうふ(冷) 13	緑キャベツ 39 緑たまねぎ 33 緑白ねぎ 13 赤赤みそ 13 赤白みそ 5 赤だしこんぶ 0.8 赤けずりぶし 2.9 (水) (169) 赤白いんげん(ペースト) 10 黄上新粉 8 緑抹茶 0.1 黄砂糖 5 (水) (10)
28日(月)	⑨ブルコギ、とうふのスープ、チンゲンサイとコーンの甘酢あえ、はっ酵乳 ブルコギ①牛肉、たまねぎ、にらはしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こい口しょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごま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。とうふのスープ①わかめはもどす。②1人152mlの湯、豚骨スープを煮上げ、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふ、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、最後にわかめを加えて煮る。チンゲンサイとコーンの甘酢あえ①チンゲンサイは塩ゆでする。コーンはゆでる。②砂糖、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。はっ酵乳①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 780kcal たんぱく質 30.6g 脂質 19.3g	赤牛肉 46 緑たまねぎ 33 緑にんじん 7 緑しょうが 1.3 緑にんにく 0.3 黄砂糖 1.3 こい口しょうゆ 3.3 コチジャン 0.7 黄ごま油 0.7 黄いりごま(白) 0.7 黄すりごま(白) 0.7 赤焼き豚 13 赤とうふ 26 緑もやし(細) 20	緑にんじん 13 赤乾燥わかめ 0.4 塩 0.9 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 豚骨スープ 17 (水) (152) 緑チンゲンサイ 26 緑コーン(冷) 7 黄砂糖 0.9 酢 1.3 こい口しょうゆ 1.8 赤はっ酵乳 70(1本) *塩 0.5

大阪市教育委員会事務局

29日(火)

米飯・牛乳

★
コンクール
献立

②さけのちゃんちゃん焼き、とうもろこしごはん、スープカレー

さけのちゃんちゃん焼き①さけ、キャベツ、ピーマン、えのきたけは、砂糖、みりん、塩、こしょう、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℃、15分間、焼き物機で焼く。③とうもろこしごはん①1人1.3mlの湯を煮上げ、コーンを加えて煮、バター、塩で味つけして煮る。④配食時に盛りつけたご飯に添える。⑤スープカレー①サラダ油を熱し、んにくを香りよくいためる、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんをいため、じゃがいも、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、こしょう、カレールウの素で味つけして煮る。

エネルギー747kcal たんぱく質28.0g 脂質16.5g

30日(水)

パン・牛乳

①じゃがいものミートグラタン、スープ、きゅうりのピクルス

じゃがいものミートグラタン①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいする。②サラダ油を熱し、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、グリーンピース、じゃがいもの順にいため、1人7mlの水を加えて煮る。③煮上がれば、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、①の小麦粉を加え、ミニバット（1/2クラスの人数分、ふたなし）に入れ、パン粉をふり、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。④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、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、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、最後にパセリを加えて煮る。⑤きゅうりのピクルス①きゅうりは塩ゆでする。②砂糖、塩、ワインビネガー、うす口しょうゆを合わせて煮、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765kcal たんぱく質35.3g 脂質22.1g

31日(木)

米飯・牛乳

⑩赤魚のしょうゆだれかけ、みそ汁、わかたけ煮、ソフト黒豆

赤魚のしょうゆだれかけ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、うす口しょうゆを合わせて煮、配食時に赤魚にかける。④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189ml（20mlはわかたけ煮に使用）のだしをとり、豚肉、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、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。⑤わかたけ煮①たけのこはゆでる。わかめはよく洗う。②1人20ml（みそ汁の一部を使用）のだしに、たけのこを加えて煮る。③煮上がれば、料理酒、砂糖、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。⑥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752kcal たんぱく質33.5g 脂質16.3g

パン添加物

黄 ソフトマーガリン 8g（エネルギー62kcal たんぱく質― 脂質6.7g）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 アプリコットジャム 15g（エネルギー31kcal たんぱく質0.1g 脂質―）1回

黄 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。

ーピクルスー

ピクルスとは、酢や砂糖などを合わせた調味液に、野菜を漬けた洋風の漬物のことをいいます。近頃では、家庭でも手軽に作られるようになりました。

酢には殺菌作用や防腐効果があるので、常備菜によく使われます。また、酢酸が豊富で疲労回復にも効果があります。胃液分泌も促すので、胃もたれや食欲不振の方にもおすすめします。



<ピクルス>

(材料：作りやすい分量)

(作り方)

にんじん…………… 1/2本

きゅうり…………… 1本

パプリカ…………… 1/2個

セロリー…………… 1/3本

酢……………100ml

砂糖 …………… 大さじ3

塩 …………… 大さじ1/2

A ローレル …………… 1枚

こしょう(黒)…………… 少々

鷹の爪…………… 1本

水 …………… 200ml

① にんじん、きゅうり、パプリカは一口大に切る。セロリーは葉の部分を除き、茎の部分是一口大に切る。

② にんじんは固めにゆでる。きゅうり、パプリカ、セロリーは熱湯をかける。

③ 鍋にAの材料を入れ、ひと煮立ちさせ、火を止める。

④ ③の粗熱がとれたら、密封容器に②と③を入れて保存する。

[大阪市栄養教職員研究会]

◆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29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。

1.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（主に体をつくるもとになる食品)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう類。3.緑（主に体の調子を整えるもとになる食品)…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)