

平成30年6月分学校給食献立表(中学校) 6月1日(金)~6月29日(金) 21日間 5 東淀川区・鶴見区・港区・西成区・平野区・東成区

大阪市教育委員会事務局

1日(金) パン・牛乳	③かぼちゃのクリームシチュー、キャベツと三度豆のサラダ、和なし(缶)	赤 鶏肉(小) 46 料理用ワイン(白) 14 赤 ベーコン 7 緑 カボチャ 52 緑 たまねぎ 39 黄 むき枝豆(冷) 7 緑 マッシュルーム(冷) 13 塩 0.7 こしょう(白) 0.04 黄 (小麦粉(薄力)) 4 黄 サラダ油(綿実) 3.1 赤 牛乳 27	黄 クリーム 7 (水) (97) 緑 キャベツ 33 緑 三度豆 13 黄 砂糖 1 塩 0.1 酢 1 うす口しょうゆ 1 黄 サラダ油(綿実) 0.4 緑 和なし(カット缶) 100 赤 塩 0.5	11日(月) 米飯・牛乳	⑮豚肉の梅風味焼き、すまし汁、切り干しだいこんのいため煮	赤 豚肉 52 ピーマン 13 砂糖 0.7 料理酒 0.7 黄 にんじん 23 青ねぎ 7 赤 鶏肉(小) 13 緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 たけのこ(缶) 13 緑 青ねぎ 7 赤 塩 0.5 赤 みりん 0.5 黄 塩 0.5 緑 うす口しょうゆ 2 赤 塩 0.5 緑 うす口しょうゆ 1.5 赤 (だし)(30)	
	かぼちゃのクリームシチュー ①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいためる。かぼちゃ、1人97ml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煮上がりければ、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、むき枝豆を加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮る。キャベツと三度豆のサラダ 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50人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。三度豆は塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン(1枚に150人分程度)に入れ、蒸しモード、1.5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①の材料にかけ、あえる。和なし(缶) ①和なしは1人1/30缶ずつである。	エネルギー 840kcal たんぱく質 33.7g 脂質 27.3g	エネルギー 721kcal たんぱく質 30.0g 脂質 16.8g				
4日(月) パン・牛乳	⑧サーモンフレイ、豆乳コーンスープ、キャベツのカレーソテー	赤 サーモンフレイ 50(1切) 黄 油(菜種) 88	うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17	12日(火) 1/2パン・牛乳	②焼きそば、オクラの中華あえ、オレンジ	赤 豚肉 39 料理酒 1.2 赤 いか(たんざく) 13 料理酒 0.4 黄 中華めん 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 キャベツ 52 緑 たまねぎ 46 緑 ピーマン 20 緑 インジン 13 黄 サラダ油(綿実) 1	
	サーモンフレイ ①サーモンフレイは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。(油の温度は170℃) 豆乳コーンスープ ①ベーコンはからいりし、にんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、1人139mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上がりれば、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、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。キャベツのカレーソテー ①サラダ油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。	赤 ベーコン 7 黄 じゃがいも 26 緑 たまねぎ 26 緑 コーン(冷) 26 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7 塩 0.9 こしょう(白) 0.03	赤 豆乳 13 (水) (139) 緑 キャベツ 39 黄 サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 カレー粉 0.1	エネルギー 671kcal たんぱく質 30.9g 脂質 18.7g			
5日(火) 米飯・牛乳 ◆ (個別対応献立) (ふ)	⑪◆すき焼き煮(ふ)、焼きかぼちゃの甘みつかけ、もやしのごま酢あえ すき焼き煮 ①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸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サラダ油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こい口しょうゆで味つけする。更にたまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、あつあげを加えて煮る。③煮上がりれば、えのきたけを加えて煮、「ふ除食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。 焼きかぼちゃの甘みつかけ 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、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こい口しょうゆ、1人2.6mlの水を合わせて煮、配缶時にかぼちやにかける。もやしのごま酢あえ ①いりごまはいる。②もやは塩ゆでする。③砂糖、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 牛肉 52 料理酒 1.6 黄 ふ(圧縮) 4 赤 あつあげ(冷) 26 緑 緑 たまねぎ 52 緑 えのきたけ 13 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 砂糖 1.8 みりん 1.3 塩 0.1 こい口しょうゆ 6.5	緑 かぼちゃ 52 黄 砂糖 3.9 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.1 (水) (26) 緑 もやし(細) 39 黄 砂糖 1 塩 0.1 酢 1.3 うす口しょうゆ 0.9 黄 いりごま(白) 0.7 * 塩 0.5	13日(水) 米飯・牛乳	⑯鶏肉のしょうゆバター焼き、みそ汁、三度豆のからじょうゆあえ	赤 鶏肉(も皮無) 60(1切) 鶏肉のしょうゆバター焼き ①鶏肉は料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。バターは湯せんでとかす。②鶏肉は網なしホテルパン(1枚に25切程度)にならべ、バターをかけ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、16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。だいこん葉はもどす。②だいこんぶ、けりびりぶしで1人169mlのだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がりれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。三度豆のからじょうゆあえ 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る。③砂糖、こい口しょうゆ、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。	赤 鶏肉(も皮無) 60(1切) 料理酒 1.8 赤 いか(たんざく) 13 料理酒 0.4 黄 中華めん 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 キャベツ 52 黄 砂糖 0.3 塩 1 こい口しょうゆ 1.3 黄 ゴマ油 0.3 緑 オレンジ 49
	エネルギー 809kcal たんぱく質 29.8g 脂質 19.8g	エネルギー 726kcal たんぱく質 30.3g 脂質 15.4g					
6日(水) 米飯・牛乳	⑯鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、キャベツの赤じそあえ、焼きのり	赤 鶏肉(大) 59 赤 たまねぎ 26 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 黄 砂糖 2 赤 みりん 2 赤 こい口しょうゆ 5.2	赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けりびりぶし 25 (水) (169) 赤 肉(赤じそ(塩漬乾)) 0.3 赤 砂糖 0.4 赤 うす口しょうゆ 1 赤 焼きのり 125(1袋) 赤 塩 0.5	14日(木) 米飯・牛乳	㉐いわしてんぶら、五目汁、あつあげのしょうがじょうゆかけ	赤 いわしてんぶら 49 いわしてんぶら ①いわし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℃) 五目汁 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。わかめはもどす。②だしこんぶ、けりびりぶしで1人169mlのだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりれば、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめ、オクラを加えて煮る。あつあげのしょうがじょうゆかけ ①あつあげ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℃、8分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、こい口しょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。	赤 いわしてんぶら 49 料 理 酒 1.8 赤 あすあげ 7 黄 じゃがいも 26 緑 三度豆 33 黄 キャベツ 26 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 黄 洋がらし 0.1 * 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。②だしこんぶ、けりびりぶしで1人169mlのだしをとり、豚肉、にんじん、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がりれば、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。キャベツの赤じそあえ ①キャベツは塩ゆでする。②赤じそ、砂糖、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。焼きのり ①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 鶏肉(小) 59 赤 たまねぎ 26 赤 料理酒 1.8 赤 みりん 2 赤 こい口しょうゆ 5.2 赤 肉(赤じそ(塩漬乾)) 0.3 赤 砂糖 0.4 赤 うす口しょうゆ 1 赤 焼きのり 125(1袋) 赤 塩 0.5	赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5 赤 だしこんぶ 0.7 赤 けりびりぶし 25 (水) (169) 赤 あつあげ(冷) 46 緑 ショウガ 0.5 黄 砂糖 1.3 こい口しょうゆ 2.3				
7日(木) パン・牛乳	④カレードリア、スープ、クインシーメロン	赤 鶏肉(小) 25 料理用ワイン(白) 0.8 黄 精白米(無洗米) 10 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース(冷) 5 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.1 こしょう 0.02 カレールウの素 3 (水) (5) 黄 クリーム 2 赤 粉末チーズ 1 黄 バン粉 0.5	(水) (10) 赤 豚肉 20 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 52 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.7 塩 0.1 こしょう 0.02 カレールウの素 3 (水) (5) 黄 キャベツ 26 赤 粉末チーズ 1 黄 バン粉 0.5	15日(金) 1/2パン・牛乳	①スパゲッティミートソース、きゅうりのバジル風味サラダ、はっ酵乳	赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 26 黄 (スパゲッティ) 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 39 黄 にんじん 20 黄 ピーマン 13 黄 ににく 0.7 緑 マッシュルーム(水) 13 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.03 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 乾燥わかめ 0.7	トマトピューレ 8 ウスターソース 2.6 黄 小麦粉(薄力) 2.6 黄 サラダ油(綿実) 2.1 (水) (8) 緑 きゅうり 33 黄 砂糖 0.8 塩 0.2 緑 ワインビネガー 0.7 黄 うす口しょうゆ 0.3 黄 バジル 0.01 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 はっ酵乳 70(1本) * 塩 1.5
	カレードリア ①鶏肉はワインで下味をつける。米は湯につけ、30分以上おき、湯をきる。②サラダ油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、グリンピース、1人10mlの湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけする。④煮上がりれば、カレールウの素(1人5mlのぬるま湯でとく)で味つけし、クリームを加え、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。スープ ①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がりれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけして煮、最後にパセリを加えて煮る。クインシーメロン ①クインシーメロンは1人1/8切ずつである。	赤 鶏肉(小) 25 赤 たまねぎ 26 赤 料理酒 1.8 赤 みりん 2 赤 こい口しょうゆ 5.2 赤 肉(赤じそ(塩漬乾)) 0.3 赤 砂糖 0.4 赤 うす口しょうゆ 1 赤 焼きのり 125(1袋) 赤 塩 0.5	赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 26 黄 (スパゲッティ) 39 黄 サラダ油(綿実) 1.2 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 39 黄 にんじん 20 黄 ピーマン 13 黄 ににく 0.7 緑 マッシュルーム(水) 13 黄 サラダ油(綿実) 1 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.03 黄 サラダ油(綿実) 0.4 赤 はっ酵乳 70(1本) * 塩 1.5				
8日(金) 米飯・牛乳	⑭マー婆はるさめ、ミックス海そうのサラダ、アーモンドフィッシュ	赤 牛挽肉 26 赤 豚挽肉 20 赤 みるさめ 9 緑 たまねぎ 46 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 13 赤 ミックス海そう(冷) 4 黄 砂糖 0.3 緑 うす口しょうゆ 0.7 緑 しいたけ 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 タウバンジャン 0.3 黄 砂糖 0.3 赤 料理酒 0.7 黄 塩 0.2	(こい口しょうゆ 4.2 赤 みるさめ 5.2 (水) (62) 緑 キャベツ 26 緑 きゅうり 13 赤 ミックス海そう(冷) 4 黄 砂糖 0.3 緑 うす口しょうゆ 0.7 緑 しいたけ 0.7 黄 サラダ油(綿実) 0.7 黄 タウバンジャン 0.3 黄 砂糖 0.3 赤 料理酒 0.7 黄 塩 0.2)	18日(月) パン・牛乳	⑤鶏肉のガーリック焼き、ビーンズカレースープ、サワーソテー	赤 鶏肉(も皮無) 52 料理用ワイン(白) 1.6 赤 金時豆(ライタック) 7 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 じゃがいも 39 黄 サラダ油(綿実) 0.4 黄 にんじん 13 黄 グリンピース(冷) 7	黄 サラダ油(綿実) 0.7 塩 0.2 こしょう 0.03 カレールウの素 9 チキンスープ 17 (水) (152) 緑 キャベツ 39 色 紙
	マー婆はるさめ ①はるさめはさっとゆでもどし、水にさらす。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。砂糖、料理酒、塩、こい口しょうゆ、赤みそを合わせる。②サラダ油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいためる。牛挽肉、豚挽肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけの順に加えて煮る。④煮上がりれば、カレールウの素(1人5mlのぬるま湯でとく)で味つけし、クリームを加え、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。ミックス海そうのサラダ ①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。②キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでするか、または、各々の穴あきホテルパン(1枚にキャベツは65人分程度、きゅうりは135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、塩、酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に海そう、②の材料にかけ、あえる。アーモンドフィッシュ ①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。	エネルギー 762kcal たんぱく質 32.0g 脂質 21.0g	エネルギー 776kcal たんぱく質 32.6g 脂質 24.3g				
8日(金) 米飯・牛乳	エネルギー 744kcal たんぱく質 27.2g 脂質 17.7g	赤 牛					

19日(火) 米飯・牛乳	⑬牛肉のおろししょうゆかけ、もぐとオクラのとろり汁、野菜のそぼろいため、豆こんぶ 牛肉のおろししょうゆかけ ①牛肉は料理酒、塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②牛肉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℃、10分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、こい口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に牛肉にかける。 もぐとオクラのとろり汁 ①たけのこはゆでる。もぐとは流水解凍する。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、たけのこを加えて煮る。③煮上がりれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にオクラ、もぐとを加えて煮る。 野菜のそぼろいため ①砂糖、こい口しょうゆ、赤みそを合わせる。②サラダ油を熱し、豚挽肉をいためる。更ににんじん、ピーマン、キャベツを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。 豆こんぶ ①豆こんぶは1人1袋づつである。 エネルギー 756kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.5g

20日(水) パン・牛乳	⑦えびのチリソース、中華スープ、りんご(缶) えびのチリソース ①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。②サラダ油を熱し、しょうが、ににく、トウバンジヤンを香りよくいため、更にたまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびにからませる。 中華スープ ①チンゲンサイはゆでる。たけのこはゆでる。しいたけはもどす。②1人152ml（しいたけのもど汁も使用）の湯、豚骨スープを煮上げ、豚肉、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がりれば、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。 りんご(缶) ①りんごは1人1/30缶づつである。 エネルギー 849kcal たんぱく質 34.7g 脂質 25.9g

21日(木) 米飯・牛乳	⑩さごしの塩焼き、みそ汁、牛ひじきそぼろ さごしの塩焼き ①さごしは料理酒、0.4gの塩で下味をつける。②さごしは網を敷いたホテルパン（1枚に25切程度）にならべ、0.2gの塩をふり、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、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がりれば、とうふ、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。 牛ひじきそぼろ ①牛挽肉は料理酒で下味をつける。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、牛挽肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 757kcal たんぱく質 32.6g 脂質 18.7g

22日(金) 米飯・牛乳	⑩ハヤシライス、キャベツのゆずドレッシング、さくらんぼ ハヤシライス ①小麦粉はふるう。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、じゃかひも、1人117mlの湯、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。③A、別釜にサラダ油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためでルウをつくる。B、別釜に小麦粉を入れ、弱火で15～20分位からいりする。火を止め、サラダ油を加え、余熱を利用して、褐色になるといため、ルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくるルウに②の煮汁（1人26ml）を少しずつ加えていきます（ルウと煮汁の温度が同じくらいになるよう少し冷ます）。⑤じゃかひもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、ローレル、塩、こしょう、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけして煮込み、最後にグリンピースを加えて煮る。⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。 キャベツのゆずドレッシング 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砂糖、塩、こしょう、酢、うす口しょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配食時にキャベツにかけ、あえる。 さくらんぼ ①さくらんぼは1人5コずつである。 エネルギー 871kcal たんぱく質 27.0g 脂質 24.9g

25日(月) 米飯・牛乳	⑫チンジャオニユーロウスー、ハムと野菜の中華スープ、きゅうりの辛みづけ チンジャオニユーロウスー ①牛肉は料理酒、こい口しょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こい口しょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水どきでんぶん（1人0.8mlの水でとく）でとろみをつける。 ハムと野菜の中華スープ ①したまければもどす。②1人169ml（したまけのもど汁も使用）の湯を煮上げ、にんじん、たまねぎ、しいたけの順に加えて煮る。③煮上がりれば、ハム、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、最後ににらを加えて煮る。 きゅうりの辛みづけ 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、うす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 723kcal たんぱく質 28.2g 脂質 18.5g

26日(火) パン・牛乳	⑥ワインナーのケチャップソース、野菜スープ、じゃがいもと三度豆のサラダ ワインナーのケチャップソース ①ワインナーはゆでる。（中心まで十分に加熱する）②ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、1人3mlの水を合わせて煮、水どきでんぶん（1人0.2mlの水でとく）でとろみをつけ、配缶時にワインナーにかける。 野菜スープ 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、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がりれば、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。 じゃがいもと三度豆のサラダ ①じゃがいもはゆでるか、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、23分間、焼き物機で蒸す。三度豆は塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に150人分程度）に入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。②①の材料を合わせる。③マヨネーズは1人1袋づつ添える。 エネルギー 817kcal たんぱく質 31.9g 脂質 31.5g

27日(水) 米飯・牛乳	⑯豚肉のゆずの香焼き、みそ汁、のりのつくだ煮 豚肉のゆズの香焼き ①豚肉、たまねぎは塩で下味をつける。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。③砂糖、塩、うす口しょうゆ、ゆず、1人3.9mlの水を合わせて煮、配缶時に②にかける。 みそ汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人189ml（20mlはのりのつくだ煮に使用）のだしをとり、にんじん、キャベツ、かぼちゃの順に加えて煮る。②煮上がりれば、赤みそ、白みそで味つけする。 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、こい口しょうゆ、1人20ml（みそ汁の一部を使用、しいたけのもど汁も使用）のだしを合わせて煮、しいたけを加えて煮る。③煮上がりれば、かつおぶし、きざみのりの順に加え、十分煮つめる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。 エネルギー 753kcal たんぱく質 31.1g 脂質 16.1g

28日(木) パン・牛乳	**◆[個別対応献立](卵)** **⑨いかてんぶら、◆トマトと卵の中華スープ(卵)、チンゲンサイともやしのピリ辛あえ** いかてんぶら ①いか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℃）**トマトと卵の中華スープ** ①液卵は流水解凍し、水どきでんぶん（1人0.6mlの水でとく）を加える。（解凍後、すみやかに調理する）②サラダ油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、トマトの順にいため、1人169mlの湯を加えて煮る。③煮上がりれば、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、にらを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れる。**チンゲンサイともやしのピリ辛あえ** ①チンゲンサイは塩ゆでする。もやは塩ゆでするか、または、穴あきホテルパン（1枚に80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、ラー油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。 エネルギー 878kcal たんぱく質 33.6g 脂質 37.5g

<tbl_r cells="1" ix="1" maxcspan="1