

1日(金)		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) 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、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に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煮上があれば、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、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、15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	赤鶏肉(小) 46 料理用ワイン(白) 1.4 赤ベーコン 7 緑かぼちゃ 52 緑たまねぎ 39 緑むき枝豆(冷) 7 緑マッシュルーム(水煮) 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	小口切り 大切り 大切り	黄クリーム(水) (97) 緑キャベツ 33 たんざく 緑三度豆 13 3cm幅 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 *塩 0.5	
4日(月)		⑧サーモンフライ、豆乳コーンスープ、キャベツのカレーソテー サーモンフライ ①サーモンフライは冷凍のまま熟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煮上があれば、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、カレー粉で味つける。 エネルギー 826kcal たんぱく質 30.3g 脂質 29.9g	赤サーモンフライ 50(1切) 黄油(菜種) 88 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	小口切り ひょうし木 細切り 細切り みじん切り	うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 赤豆乳 13 (水) (139) 緑キャベツ 39 色紙 黄サラダ油(綿実) 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 カレー粉 0.1	
5日(火)		⑪◆すき焼き煮(ふ)、焼きかぼちゃの甘みつけ、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煮上があれば、えのきたけを加えて煮、「ふ除去食」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、配缶時にかぼちゃにかける。もやしのごま酢あえ ①いりごまはいる。②もやしは塩ゆでする。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。 エネルギー 809kcal たんぱく質 29.8g 脂質 19.8g	赤牛肉 52 料理酒 1.6 黄ふ(圧縮) 4 糸こんにゃく 20 赤あつあげ(冷) 26 緑たまねぎ 52 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	荒切り 大切り 3cm幅	緑かぼちゃ 52 大切り 黄砂糖 3.9 塩 0.1 こい口しょうゆ 0.1 (水) (2.6) 緑もやし(細) 39 荒切り 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	
6日(水)		⑬鶏肉の甘辛焼き、みそ汁、キャベツの赤じそあえ、焼きのり 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、けずりぶしで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煮上があれば、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。 エネルギー 735kcal たんぱく質 33.7g 脂質 15.1g	赤鶏肉(大) 59 緑たまねぎ 26 料理酒 1.8 黄砂糖 2 みりん 2 こい口しょうゆ 5.2 赤豚肉 13 赤うすあげ 7 たんざく 緑もやし(細) 26 荒切り 緑にんじん 13 細切り 緑青ねぎ 7 小口切り	細切り 細切り 大切り 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) 緑キャベツ 46 色紙 黄赤じそ(塩漬乾) 0.3 黄砂糖 0.4 うす口しょうゆ 1 赤焼きのり1.25(1袋) *塩 0.5	
7日(木)		④カレードリア、スープ、クインシーメロン 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分間以上おき、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、グリーンピース、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煮上があれば、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煮上があれば、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。 エネルギー 762kcal たんぱく質 32.0g 脂質 21.0g	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 細切り 緑グリーンピース(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(水) (5) 黄クリーム 2 赤粉末チーズ 1 黄パン粉 0.5	細切り	(水) (10) 赤豚肉 20 黄じゃがいも 26 ひょうし木 緑キャベツ 52 たんざく 緑にんじん 13 細切り 緑パセリ 0.7 みじん切り 塩 0.7 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 2.6 チキンスープ 17 (水) (152) 緑クインシーメロン 125 1/8切り	
8日(金)		⑭マーボーはるさめ、ミックス海そうのサラダ、アーモンドフィッシュ マーボーはるさめ ①はるさめはさつとゆでてもどし、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、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、しいたけの順にいため、1人62ml(しいたけのもどし汁も使用)の湯を加えて煮る。③煮上があれば、はるさめを加え、①の調味液で味つけして煮、最後ににらを加えて煮る。ミックス海そうのサラダ ①ミックス海そうはさつと洗い、ゆでる。②キャベツ、きゅうりは各々塩ゆでするか、または、各々別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 744kcal たんぱく質 27.2g 脂質 17.7g	赤牛挽肉 26 赤豚挽肉 20 黄はるさめ 9 緑たまねぎ 46 細切り 緑にんじん 20 細切り 緑たけのこ(缶) 13 細切り 緑にら 7 2cm幅 緑しょうが 0.7 みじん切り 緑しいたけ 0.7 細切り 黄サラダ油(綿実) 0.7 トウバンジャン 0.3 黄砂糖 0.3 料理酒 0.7 塩 0.2	細切り 細切り 細切り 2cm幅 みじん切り 細切り	(こい口しょうゆ 4.2 赤赤みそ 5.2 (水) (62) 緑キャベツ 26 たんざく 緑きゅうり 13 輪切り 赤ミックス海そう(冷) 4 黄砂糖 0.3 塩 0.1 酢 0.8 うす口しょうゆ 0.9 ごま油 0.4 アーモンドフィッシュ5(1袋) *塩 0.5	

11日(月)		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 豚肉の梅風味焼き ①豚肉、ピーマンは砂糖、料理酒、こい口しょうゆ、梅肉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220℃、15分間、焼き物機で焼く。すまし汁 ①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしで1人199ml(30mlは切り干しだいこんのいため煮に使用)のだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上があれば、塩、うす口しょうゆで味つけし、青ねぎを加えて煮る。切り干しだいこんは十分にもみ洗いた後、ぬるま湯につけてもどす。④サラダ油を熱し、にんじん、切り干しだいこん、うすあげの順にいため、1人30ml(すまし汁の一部を使用)のだしを加えて煮る。⑤煮上があれば、砂糖、みりん、うす口しょうゆ、こい口しょうゆで味つけして煮含める。(火をきってしばらく味を含ませる) エネルギー 721kcal たんぱく質 30.0g 脂質 16.8g	赤豚肉 52 緑ピーマン 13 細切り 黄砂糖 0.7 料理酒 0.7 こい口しょうゆ 2.2 緑梅肉 2.3 赤鶏肉(小) 13 赤キャベツ 39 たんざく 緑たまねぎ 26 細切り 緑たけのこ(缶) 13 細切り 緑青ねぎ 7 小口切り 塩 0.5 うす口しょうゆ 5.2	細切り	赤だしこんぶ 0.8 赤けずりぶし 3 (水) (169) 赤うすあげ 5 たんざく 緑切り干しだいこん 5 荒切り 緑にんじん 5 細切り 黄サラダ油(綿実) 0.5 黄砂糖 1 みりん 0.5 うす口しょうゆ 2 こい口しょうゆ 1.5 (だし) (30)	
12日(火)		②焼きそば、オクラの中華あえ、オレンジ 焼きそば 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。中華めんはかためにゆで、サラダ油をかける。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、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、いか、中華めんを加えて更にいため、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけする。④きざみのりは1人1袋ずつ添える。オクラの中華あえ ①オクラ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、酢、こい口しょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にオクラにかけ、あえる。オレンジ ①オレンジは1人1/4切ずつである。 エネルギー 671kcal たんぱく質 30.9g 脂質 18.7g	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 たんざく 緑たまねぎ 46 細切り 緑ピーマン 20 細切り 緑にんじん 13 細切り 黄サラダ油(綿実) 1	たんざく 細切り 細切り 細切り	塩 0.2 こしょう 0.04 トンカツソース 9 ウスターソース 5.2 赤きざみのり0.8(1袋) 緑オクラ 26 3cm幅 黄砂糖 0.3 酢 1 こい口しょうゆ 1.3 黄ごま油 0.3 緑オレンジ 49 1/4切り	
13日(水)		⑰鶏肉のしょうゆバター焼き、みそ汁、三度豆のからししょうゆあえ 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、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上があれば、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。三度豆のからししょうゆあえ 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。 エネルギー 726kcal たんぱく質 30.3g 脂質 15.4g	赤鶏肉(もも皮無)60(1切) (料理酒 1.8 こい口しょうゆ 4.2 黄バター 1.2 赤うすあげ 7 たんざく 黄じゃがいも 26 ひょうし木 緑キャベツ 26 たんざく 緑たまねぎ 26 細切り 緑にんじん 13 細切り 緑だいこん葉(乾) 0.7	たんざく ひょうし木 たんざく 細切り 細切り	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) 緑三度豆 33 2cm幅 黄砂糖 0.7 こい口しょうゆ 1.3 洋がらし 0.1 *塩 0.5	
14日(木)		②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 いわしてんぶら ①いわしてんぶらは冷凍のまま熟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、けずりぶしで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煮上があれば、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。 エネルギー 851kcal たんぱく質 28.8g 脂質 28.5g	赤いわしてんぶら 49 黄油(菜種) 35 赤鶏肉(小) 20 (料理酒 0.7 緑キャベツ 39 たんざく 緑たまねぎ 39 細切り 緑オクラ 13 小口切り 緑にんじん 13 細切り 緑えのきたけ 13 3cm幅 赤乾燥わかめ 0.7	たんざく 細切り 小口切り 細切り 3cm幅	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) 赤あつあげ(冷) 46 緑しょうが 0.5 黄砂糖 1.3 こい口しょうゆ 2.3	
15日(金)		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 スパゲッティミートソース ①スパゲッティはかために塩ゆでし、サラダ油をかける。小麦粉はふるう。②サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛挽肉、豚挽肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。③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ためてルウをつくり、1人8mlの湯を少しずつ加えてのばす。(ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます)④かいたまれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。きゅうりのバジル風味サラダ 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、塩、ワインビネガー、うす口しょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、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 776kcal たんぱく質 32.6g 脂質 24.3g	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 78 細切り 緑にんじん 20 細切り 緑ピーマン 13 細切り 緑にんにく 0.7 みじん切り 緑マッシュルーム(水煮) 13 黄サラダ油(綿実) 1 塩 0.9 こしょう 0.04 ローレル 0.03 ケチャップ 16	細切り 細切り 細切り みじん切り	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 輪切り 黄砂糖 0.8 塩 0.2 ワインビネガー 0.7 うす口しょうゆ 0.3 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	
18日(月)		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 鶏肉のガーリック焼き ①鶏肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こい口しょうゆ、オリーブ油で下味をつける。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。ビーンズカレースープ ①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、じゃがいも、1人152mlの湯、チキンスープを加えて煮る。②煮上があれば、金時豆を加えて煮、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。サワーソテー ①サラダ油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うす口しょうゆで味つける。 エネルギー 783kcal たんぱく質 35.3g 脂質 23.5g	赤鶏肉(もも皮無大) 52 (料理用ワイン(白) 1.6 塩 0.2 こしょう(粗挽) 0.03 ガーリック 0.03 こい口しょうゆ 1.3 オリーブ油 0.4 赤牛肉 13 赤金時豆(ライク) 7 黄じゃがいも 39 ひょうし木 黄たまねぎ 46 細切り 緑にんじん 13 細切り 緑グリーンピース(冷) 7	ひょうし木 たんざく 輪切り	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 黄サラダ油(綿実) 0.4 黄砂糖 0.7 塩 0.1 ワインビネガー 0.9 うす口しょうゆ 0.5	

19日(火)	⑬牛肉のおろししょうゆかけ、もずく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。もずくとオクラのとろり汁①たけのこはゆでる。もずくは流水解凍する。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、もずくを加えて煮る。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袋ずつである。			赤（牛 肉 52 料 理 酒 1.6 塩 0.1 緑 だいこんおろし 13 み り ん 1.3 こい口しょうゆ 2.6 緑 ゆ ず (果汁) 0.9 赤 とうふ (冷) 26 緑 たまねぎ 20 緑 オ ク ラ 13 緑 たけのこ (缶) 13 緑 えのきたけ 13 赤 も ず く (冷) 13 塩 0.5			うす口しょうゆ 5.2 だしこんぶ 0.7 赤 けずりぶし 2.5 (水) (169) 赤 豚 挽 肉 13 緑 キ ャ ベ ツ 46 たんざく 緑 ビー マ ン 13 細切り 緑 にんじん 7 黄 サラダ油 (綿実) 0.4 黄 (砂糖 1.3 こい口しょうゆ 0.7 赤 み そ 2.6 赤 豆こんぶ6(1袋)			たんざく 細切り
	エネルギー 756kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.5g									
	米飯・牛乳									
20日(水)	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、でんぷんをまぶし、熱した油であげる。②サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャ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（しいたけのもどし汁も使用）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 缶ずつである。			赤（え び (小) 60 塩 0.1 こ しょう 0.02 料 理 酒 1.8 で ん ぶ ん 9 黄 油 (菜種) 63 緑 たまねぎ 38 緑 しょうが 0.6 緑 に ん に く 0.5 黄 サラダ油 (綿実) 0.5 トウバンジャン 0.2 黄 砂 糖 0.5 こい口しょうゆ 1.2			ケチャップ 7.5 赤 豚 肉 13 緑 キ ャ ベ ツ 26 たんざく 緑 チンゲンサイ 26 たんざく 緑 たけのこ (缶) 13 細切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 し いた け 0.7 細切り 塩 0.7 こ しょう 0.03 うす口しょうゆ 2.6 豚骨スープ 17 (水) (152) 緑 りんご (カット缶) 100			たんざく たんざく 細切り 細切り 細切り
	エネルギー 849kcal たんぱく質 34.7g 脂質 25.9g									
	パン・牛乳									
21日(木)	⑳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。			赤（さ ご し 60(1切) 料 理 酒 1.8 塩 0.6 赤 とうふ (冷) 20 緑 キ ャ ベ ツ 33 たんざく 緑 たまねぎ 33 細切り 緑 もやし (細) 20 荒切り 緑 にんじん 13 細切り 緑 オ ク ラ 7 小口切り 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 (牛 挽 肉 13 料 理 酒 0.4 緑 し そ 0.4 荒みじん 赤 ひ じ き 1.3 黄 サラダ油 (綿実) 0.4 黄 砂 糖 1.3 み り ん 0.7 うす口しょうゆ 2			荒みじん
	エネルギー 757kcal たんぱく質 32.6g 脂質 18.7g									
	米飯・牛乳									
22日(金)	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(こいため、じゃがいも、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。火を止めて、サラダ油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。④A、Bいずれかの方法でつくったルウに②の煮汁(1人26ml)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)⑤じゃがい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て煮こみ、最後にグリー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、配缶時にキャベツにかかす、あえる。さくらんぼ①さくらんぼは1人5コずつである。			赤 牛 肉 52 黄 じゃがいも 52 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 20 緑 グリンピース (冷) 7 緑 セロリー 4 黄 サラダ油 (綿実) 0.7 トマトピューレ 5.2 ケチャップ 10 ロ ー レ ル 0.03 塩 0.9 こ しょう 0.04 デミグラスソース 5.2 トンカツソース 3.9 ウスターソース 3.9			黄 (小麦粉 (薄力) 9 黄 サラダ油 (綿実) 7.2 (水) (117) 緑 キ ャ ベ ツ 46 色 紙 黄 (砂糖 0.7 塩 0.2 こ しょう (白) 0.01 酢 0.4 うす口しょうゆ 0.4 ゆ ず (果汁) 0.7 緑 サラダ油 (綿実) 0.4 緑 さくらんぼ 22.5(5コ) * 塩 0.5			色 紙
	エネルギー 871kcal たんぱく質 27.0g 脂質 24.9g									
	米飯・牛乳									
25日(月)	⑫チンジャオロウー、ハムと野菜の中華スープ、きゅうりの辛みづけ チンジャオロウー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、最後に水ときでんぶん(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しいたけはもどす。②1人169ml(しいたけのもどし汁も使用)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。			赤（牛 肉 52 料 理 酒 1.6 こい口しょうゆ 1.6 緑 ビー マ ン 26 細切り 緑 たけのこ (缶) 13 細切り 緑 しょうが 0.9 黄 サラダ油 (綿実) 0.7 黄 砂糖 0.7 こい口しょうゆ 0.8 オイスターソース 1 で ん ぶ ん 0.4 赤 ハ ム 13 細切り 緑 たまねぎ 39 細切り 緑 もやし (細) 20 荒切り			緑 にんじん 13 細切り 緑 に り ら 7 1cm幅 緑 し いた け 0.7 細切り 塩 0.3 こ しょう 0.03 うす口しょうゆ 2.3 中華スープの素 1 (水) (169) 緑 き ゆ う り 39 輪 切 り 黄 (砂糖 0.9 うす口しょうゆ 1.8 ラ ー 油 0.03 黄 * 塩 0.5			輪 切 り
	エネルギー 723kcal たんぱく質 28.2g 脂質 18.5g									
	米飯・牛乳									
26日(火)	⑥ウ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 ウインナーのケチャップソース①ウインナーはゆでる。(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、水ときでんぶん(1人0.2mlの水でとく)でとろみをつけ、配缶時にウインナーにかける。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袋ずつ添える。			赤 ウインナー (粗挽) 40(1本) ケチャップ 3 デミグラスソース 2 ウスターソース 0.5 黄 で ん ぶ ん 0.1 (水) (3) 赤 (鶏 肉 (小) 26 料理用ワイン (白) 0.8 緑 キ ャ ベ ツ 52 色 紙 緑 たまねぎ 39 細切り 緑 にんじん 13 細切り			緑 コー ン (冷) 7 緑 パ セ リ 0.7 みじん切り 緑 塩 0.9 こ しょう 0.03 うす口しょうゆ 1.3 チキンスープ 17 (水) (152) 黄 じゃがいも 33 角 切 り 緑 三 度 豆 13 2cm幅 黄 マヨネーズ 8(1袋) * 塩 0.5			みじん切り 2cm幅
	エネルギー 817kcal たんぱく質 31.9g 脂質 31.5g									
	パン・牛乳									

27日(水)	⑯豚肉のゆずの香焼き、みそ汁、のりのつくだ煮			赤	豚	肉	59	赤	白	み	そ	5
	豚肉のゆずの香焼き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、しいたけのもどし汁も使用）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。			緑	たまねぎ	13	細切り	赤	だしこんぶ	0.8	荒みじん	
米飯・牛乳	エネルギー 753kcal たんぱく質 31.1g 脂質 16.1g			黄	砂糖	1.3	角切り	赤	けずりぶし	2.8		
				緑	塩	0.1		（水）	（169）			
				緑	うす口しょうゆ	2	たんざく	赤	かつおぶし(砕片)	0.7		
				緑	ゆず(果汁)	0.7		緑	しいたけ	0.7		
				赤	（水）	（3.9）	赤	きざみのり	2.6			
				緑	かぼちゃ	39	みりん	黄	砂糖	0.7		
				緑	キャベツ	39		緑	料理酒	1.3		
				緑	にんじん	13	細切り	赤	みりん	3.9		
				赤	赤みそ	13	（だし）	（20）				
28日(木)	⑨いかてんぷら、◆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			赤	いかてんぷら(角)	60	細切り	赤	こしょう	0.03	たんざく	
	いかてんぷら①いか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℃）トマトと卵の中華スープ①液卵は流水解凍し、水ときでんぶん（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煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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、「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。もやしは塩ゆでするか、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。			黄	油(菜種)	45		緑	うす口しょうゆ	0.7		
パン・牛乳	エネルギー 878kcal たんぱく質 33.6g 脂質 37.5g			赤	鶏卵(液卵)	26	いちよう	黄	中華スープの素	1	荒切り	
◆ (個別対応献立) (卵)				黄	でんぶん	0.3		緑	（水）	（169）		
				赤	鶏肉(小)	13	3cm幅	黄	チンゲンサイ	26	たんざく	
				緑	たまねぎ	39		緑	もやし(細)	20		
				緑	トマト	26	2cm幅	黄	砂糖	1.3	荒切り	
				緑	えのきたけ	13		黄	塩	0.1		
				緑	にら	7	みじん切り	黄	酢	1	たんざく	
				緑	しょうが	0.7		黄	うす口しょうゆ	1		
				黄	サラダ油(綿実)	0.7	黄	ラー油	0.03	たんざく		
					塩	0.7	黄	*塩	0.5			
29日(金)	⑩チキンカレーライス、一口トンカツ、キャベツとコーンのサラダ、ヨーグルト			赤	鶏肉(小)	39	角切り	赤	（水）	（123）	たんざく	
	チキンカレーライス①サラダ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、トマト、1人123ml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、ローレル、カレールウの素、りんごピューレ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。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。一口トンカツ①トンカツは冷凍のまま熱した油で十分にあげる。（油の温度は170℃）キャベツとコーンのサラダ①キャベツは塩ゆでする。コーンはゆでる。または、各々別の穴あきホテルパン（1枚にキャベツは45人分程度、コーンは425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。			黄	じゃがいも	52		赤	一口トンカツ(ヒレ)30(1コ)	たんざく		
米飯・牛乳	エネルギー 961kcal たんぱく質 34.4g 脂質 24.4g			緑	たまねぎ	52	いちよう	黄	油(菜種)		55	たんざく
				緑	にんじん	20		緑	キャベツ	39	たんざく	
				緑	トマト(缶)	13	みじん切り	緑	コーン(冷)	7		たんざく
				緑	グリーンピース(冷)	7		黄	砂糖	1		
				緑	にんにく	0.7	みじん切り	黄	塩	0.1	たんざく	
				黄	サラダ油(綿実)	0.7		黄	酢	1		
					塩	0.3	みじん切り	黄	うす口しょうゆ	0.7	たんざく	
					ローレル	0.01		黄	サラダ油(綿実)	0.4		
				緑	カレールウの素	16	赤	ヨーグルト108(1コ)		たんざく		
				緑	りんごピューレ	3.9	赤	*塩	0.5			
					チキンスープ	7						
パン添加物												
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 りんごジャム 20g（エネルギー 43cal 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。												
一 三色ナムル ー												
～ナムル～												
ナムルとは、韓国・朝鮮ではよく食べられている家庭料理のひとつで、おかずの一品として欠かせないことから、常備菜としてよく作り置きされています。野菜を多く使用するため、普段野菜をとりにくい人にもおすすめです。ナムルには、ごま油やいりごまを使用していますが、ごまには鉄やカルシウム、食物繊維、ビタミンEが多く含まれています。ビタミンEには細胞を活性酸素から守る働きがあります。												
今月は、三色ナムルにしています。												
〔大阪市栄養教職員研究会〕												

