

1日(月)	④特牛肉のちらしずし、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)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、しめじを加えて煮、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。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 747kcal たんぱく質 25.8g 脂質 14.9g	④特赤牛肉33 緑たけのこ(缶)20細切り 緑にんじん20細切り 緑グリーンピース(冷)7 黄サラダ油(綿実)0.7 料理酒0.7 黄砂糖5.2 塩0.2 こい口しょうゆ3.9 酢8 赤こんぶ(粉末)0.4 赤きざみのり0.8(1袋)	赤鶏肉(小)13 緑キャベツ26たんざく 緑たまねぎ26細切り 緑しめじ13一口大 赤乾燥わかめ0.4 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)	
2日(火)	⑧かつおのガーリックマヨネーズ焼き、スープ、グリーンアスパラガスのソテー かつおのガーリックマヨネーズ焼き①にんにく、塩、こしょう、マヨネーズを合わせ、かつおに下味をつける。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①1人152mlの湯、チキンスープを煮上げ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、うす口しょうゆで味つけし、最後にバセリを加えて煮る。グリーンアスパラガスのソテー①グリーンアスパラガスは塩ゆでする。②ベーコンはからいりし、サラダ油を加えてグリーンアスパラガスをいため、塩、こしょうで味つけする。 エネルギー 751kcal たんぱく質 34.9g 脂質 25.5g	⑧赤かつお50(1切) 緑にんにく0.4みじん切り 塩0.2 こしょう(白)0.04 黄マヨネーズ8 黄じゃがいも33ひょうし木 緑キャベツ33たんざく 緑たまねぎ26細切り 緑にんじん13細切り 緑バセリ0.7みじん切り 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) 赤ベーコン7小口切り 緑グリーンアスパラガス393cm幅 黄サラダ油(綿実)0.3 塩0.1 こしょう(粗挽)0.01 *塩0.5	
8日(月)	③豚肉と野菜のスープ煮、変わりピザ、みかん(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、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えていため、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、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、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。みかん(缶)①みかんは1人1/30缶ずつである。 エネルギー 756kcal たんぱく質 31.4g 脂質 21.7g	③赤豚肉39 料理用ワイン(白)1.2 黄じゃがいも26角切り 緑キャベツ46色紙 緑たまねぎ39大切り 緑にんじん20いちよう 緑グリーンピース(冷)7 緑にんにく0.4みじん切り 黄サラダ油(綿実)0.3 塩0.5	こしょう0.03 うす口しょうゆ1.3 チキンスープ5(水)(99) 黄ギョーザの皮4(1枚) 赤ツナ(油漬缶1パック)5 緑ピーマン3細切り ピザソース2 赤チーズ(細切り)5 緑みかん(缶)102	
9日(火)	⑤赤魚のしょうゆだれかけ、みそ汁、わかたけ煮、はっ酵乳 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、配缶時に赤魚にかける。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、白みそで味つけする。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。はっ酵乳①はっ酵乳は1人1本ずつである。 エネルギー 775kcal たんぱく質 34.1g 脂質 16.3g	⑤赤赤魚60(1切) 塩0.2 料理酒1.8 みりん2.4 うす口しょうゆ2.4 赤豚肉13 赤うすあげ7たんざく 緑キャベツ33たんざく 緑たまねぎ26細切り 緑にんじん13細切り 緑もやし(細)13荒切り 赤赤みそ13	赤白みそ5 赤だしこんぶ0.8 赤けずりぶし2.8(水)(169) 緑たけのこ(缶)26一口大 赤生わかめ(冷)7 料理酒0.7 黄砂糖0.7 塩0.1 うす口しょうゆ1.6 (だし)(20) 赤はっ酵乳70(1本)	
10日(水)	⑨プルコギ、とうふのスープ、チンゲンサイともやしの甘酢あえ プルコギ①牛肉、たまねぎ、にはらしょうが汁、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℃、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、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、最後にわかめを加えて煮る。チンゲンサイともやしの甘酢あえ①チンゲンサイ、もやしは各々塩ゆでする。②砂糖、酢、うす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。 エネルギー 737kcal たんぱく質 30.0g 脂質 19.0g	⑨赤牛肉46 緑たまねぎ33細切り 緑にんじん73cm幅 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20たんざく 赤とうふ(冷)26 緑にんじん13細切り	緑えのきたけ133cm幅 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たんざく 緑もやし(細)26荒切り 黄砂糖1 酢1.6 うす口しょうゆ2.1 *塩0.5	

11日(木)	④カレースパゲッティ、キャベツのひじきドレッシング、河内ばんかん 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。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、スパゲッティを加えて更にいため、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する。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切ずつである。 エネルギー 713kcal たんぱく質 27.8g 脂質 23.7g	④赤豚挽肉33 赤ベーコン7小口切り 黄スパゲッティ39 黄サラダ油(綿実)1.2 緑たまねぎ65細切り 緑にんじん20細切り 緑トマト(缶)13 緑ピーマン13細切り 緑にんにく0.7みじん切り 黄サラダ油(綿実)0.7 カレールー粉0.1 塩0.6	カレールウの素8 こい口しょうゆ0.4(水)(10) 緑キャベツ39たんざく 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1041/4切り *塩1.5
12日(金)	⑩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。 エネルギー 809kcal たんぱく質 27.1g 脂質 23.5g	⑩赤きびなごてんぷら42 黄油(菜種)30 赤とうふ(冷)13 緑キャベツ39たんざく 緑たまねぎ33細切り 緑にんじん13細切り 緑青ねぎ7小口切り 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)
15日(月)	⑬◆八宝菜(うずら卵)、きゅうりの中華あえ、ミックスフルーツ(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10.4ml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26ml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。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 747kcal たんぱく質 26.7g 脂質 17.2g	⑬赤豚肉39 料理酒1.2 赤うずら卵(水煮)22 緑キャベツ39たんざく 緑たまねぎ39大切り 緑たけのこ(缶)13たんざく 緑にんじん13いちよう 緑ピーマン7細切り 緑しいたけ1.3一口大 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)(10.4) 緑きゅうり33輪切り 黄砂糖1 酢1.6 こい口しょうゆ2 黄ごま油0.4 緑ミックスフルーツ(缶)100 *塩0.5
16日(火)	⑥鶏肉のバジル焼き、ケチャップ煮、三度豆のソテー 鶏肉のバジル焼き①鶏肉はワイン、塩、こしょう、バジル、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。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め、じゃがいも、1人58mlの湯、チキンスープ、トマトピューレを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ケチャップで味つけし、最後にむき枝豆を加えて煮る。三度豆のソテー①三度豆はゆでる。②サラダ油を熱し、三度豆をいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。 エネルギー 755kcal たんぱく質 36.9g 脂質 21.8g	⑥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 バジル0.05 黄オリーブ油0.7 赤豚肉26 料理用ワイン(白)0.8 黄じゃがいも46角切り 緑たまねぎ39大切り 緑にんじん20いちよう 緑むき枝豆(冷)7	黄サラダ油(綿実)0.7 トマトピューレ3.9 黄砂糖0.5 塩0.7 こしょう0.04 ケチャップ10 チキンスープ7(水)(58) 緑三度豆332cm幅 黄サラダ油(綿実)0.4 塩0.2 こしょう0.01
17日(水)	⑫豚丼、五目汁、あつあげのしょうがじょうゆかけ 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。更にたまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、1人26ml(五目汁の一部を使用)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。五目汁①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、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、かまぼこ、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 773kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.4g	⑫赤豚肉52 料理酒1.6 糸こんにゃく26荒切り 緑たまねぎ52細切り 緑青ねぎ7斜め切り 黄サラダ油(綿実)0.7 黄砂糖2 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 (だし)(26) 赤かまぼこ13小口切り	緑キャベツ33たんざく 緑にんじん13細切り 緑えのきたけ133cm幅 赤乾燥わかめ0.4 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)45 緑しょうが0.6 黄砂糖1.5 こい口しょうゆ2.7

5 東淀川区・鶴見区・港区・西成区・平野区・東成区・日本橋中学校

18日(木)

米飯・牛乳

⑦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、三度豆は各々ゆでる。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して煮含め、最後に三度豆を加えて煮る。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45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 782kcal たんぱく質 27.6g 脂質 17.6g

19日(金)

パン・牛乳

⑤金時豆の中華おこわ、中華スープ、ツナと野菜のオイスターソースいため

金時豆の中華おこわ①もち米は洗い、湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こい口しょうゆ、チキンスープ、ごま油、1人15mlの湯を合わせる。②焼き物機に入れる1回量の①のもち米、①の調味液、鶏肉、金時豆、しめじをミニバット（1クラスの人数分、ふたあり）に入れて混ぜ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。中華スープ①チンゲンサイ、たけのこは各々ゆでる。②1人169mlの湯を煮上げ、豚肉、にんじん、たけのこの順に加えて煮る。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、中華スープの素で味つけし、最後にチンゲンサイを加えて煮る。ツナと野菜のオイスターソースいため①ツナは十分に油をきる。②サラダ油を熱し、ビーマン、キャベツ、ツナの順に加えていためる。③いたまれば、塩、こしょう、オイスターソースで味つけする。

エネルギー 744kcal たんぱく質 31.2g 脂質 20.4g

22日(月)

パン・牛乳

①じゃがいものミートグラタン、スープ煮、きゅうりのバジル風味サラダ

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りする。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、ワインをかける。更にはたまねぎ、グリーンピース、じゃがいもの順にいため、1人10ml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、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、混ぜ合わせた粉末チーズ、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。スープ煮①鶏肉はワインで下味をつける。②1人58ml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。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45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 852kcal たんぱく質 40.5g 脂質 26.5g

23日(火)

米飯・牛乳

⑧かやくご飯、みそ汁、まっ茶ういろう、豆こんぶ

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。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して煮含め、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、えのきたけを加えて煮、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クラスの人数分、ふたあり）に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。豆こんぶ①豆こんぶは1人1袋ずつである。

エネルギー 721kcal たんぱく質 30.0g 脂質 13.3g

24日(水)

パン・牛乳

②一口トンカツ、ミネストローネ、アーモンドフィッシュ

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。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトの順にいため、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。

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 849kcal たんぱく質 40.0g 脂質 27.7g

25日(木)

米飯・牛乳

⑪牛肉と大豆のカレーライス、レタスのサラダ、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。更にたまねぎ、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、カレー味の素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。レタスのサラダ①レタスは塩ゆでするか、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、6分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、りんご酢、うす口しょうゆを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配缶時にレタスにかけ、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 881kcal たんぱく質 29.1g 脂質 23.1g

⑤

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑥

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑦

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑧

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑨

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑩

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑪

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑫

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑬

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑭

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑮

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑯

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑰

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑱

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑲

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

⑳

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

㉑

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

㉒

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

㉓

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

㉔

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

㉕

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

㉖

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

㉗

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

㉘

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

㉙

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

㉚

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

㉛

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

㉜

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

㉝

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑 こい口しょうゆ 1.5
緑 チキンスープ 2
黄 ごま油 0.3
(水) (15)
赤 豚 26
緑 チンゲンサイ 26
緑 にんじん 20

大切り
一口大
みじん切り
たんざく
細切り

㉞

赤 鶏肉(極小) 5
黄 もち米 20
赤 金時豆(ドラウワ) 5
赤 しめじ 5
黄 料理酒 0.5
赤 塩 0.2
緑 こしょう(白) 0.01
緑

26日(金)

米飯・牛乳

⑭鶏肉のてり焼き、じゃがいもとおつあげの煮もの、ごまかかいため

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。じゃがいもとおつあげの煮もの ①豚肉は料理酒で下味をつける。お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、おつあげを加え、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

29日(月)

米飯・牛乳

⑩肉じゃが、もやしのゆずの香あえ、枝豆、固形チーズ

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。もやしのゆずの香あえ ①もやしは塩ゆでするか、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、酢、ゆずを合わせて煮、配食時にもやしにかけ、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) 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 780kcal たんぱく質 29.3g 脂質 19.7g

30日(火)

パン・牛乳

⑦コーンクリームシチュー、グリーンサラダ、バナナ

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め、じゃがいも、1人91mlの湯を加えて煮る。③別釜にバターを温め、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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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。グリーンサラダ ①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、きゅうりは各々65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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、サラダ油を加え、配食時に①の材料にかけ、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 823kcal たんぱく質 31.9g 脂質 21.2g

31日(水)

米飯・牛乳

★
コンクール
献立

⑲さけの野菜たっぷりあんかけ、みそ汁、まぜまぜふりかけ

さけの野菜たっぷりあんかけ ①さけは塩、料理酒で下味をつける。②さけのつけ汁をきり、でんぶんをまぶし、熱した油であげる。③サラダ油を熱し、にんじん、ピーマン、もやしの順にいためる。④いたまれば、1人13mlのだし（みそ汁の一部を使用）を加え、砂糖、みりん、こい口しょうゆで味つけし、でんぶん（1人0.8mlの水でとく）でとろみをつけ、配食時にさけにかける。みそ汁 ①だしこんぶ、けずりぶしで1人182ml（13mlはさけの野菜たっぷりあんかけに使用）のだしをとり、豚肉、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、最後に青ねぎを加えて煮る。まぜまぜふりかけ ①ひじき、だいこん葉は各々もどす。いりごまはいる。②サラダ油を熱し、だいこん葉、ひじきの順にいため、砂糖、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、最後にいりごまを加える。③配食時に盛りつけたご飯に添える。

エネルギー 869kcal たんぱく質 35.4g 脂質 25.0g

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 マーマレード 15g (エネルギー 38kcal たんぱく質— 脂質—) 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

※添加物がつく日は、各学校によって異なります。

てぼ豆①

てぼ豆(手亡豆)は、明治時代に北海道の十勝地方で栽培されたのが始まりです。「手亡」という名前の由来は、つる性のいんげん豆に用いられる「手竹」と呼ばれる竹の支柱がいらないためと言われています。

当初は、小粒や大粒などの豆の大きさによって品種が分けられていましたが、現在では、大粒のみ栽培されるようになりました。現在は「絹てぼう」などの新しい大粒品種が栽培され、これらを総称して「手亡」という銘柄名で流通しています。

〈てぼ豆のサラダ〉

(材料：4人分)

てぼ豆(乾)…………… 80g

きゅうり…………… 1本

にんじん…………… 1/2本

プチトマト…………… 8個

コーン(缶)…………… 40g

オリーブ油…………… 大さじ2

酢…………… 大さじ1

レモン汁…………… 小さじ1

塩・こしょう…………… 少々

(作り方)

① てぼ豆は水につけて一晩おき、柔らかくなるまでゆでる。にんじんは1cm角に切り、ゆでる。きゅうりは1cm角に切る。プチトマトは1/4に切る。コーン(缶)は、液汁を十分に切る。

② Aの調味料を混ぜ合わせ、①にかけ、あえる。

〔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。

★19番 平成28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.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)