

20(火)	さけのゆずじょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮		●さけのゆずじょうゆかけ		高野どうふ(粉末)		6.5
	[さけのゆずじょうゆかけ]①さけは綿実油をひいた網なしホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。②みりん、うすくちしょうゆ、ゆず、湯を合わせて煮立て、配缶時にさけにかけ		赤 さけ(角)		70	緑 にんじん	6.5
	る。[みそ汁]①たけのこはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[高野どうふのいり煮]①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更になんじん、ひじきの順に		黄 綿実油		0.7	緑 グリンピース(冷)	3.9
	いため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。		みりん		0.26	赤 ひじき	0.65
ごはん			うすくちしょうゆ		1.95	黄 綿実油	0.13
			ゆず(果汁)		0.91	黄 砂糖	1.17
			水		1.95	塩	0.13
			●みそ汁			うすくちしょうゆ	1.95
牛乳			緑 キャベツ		39	赤 だしこんぶ	0.156
			緑 たまねぎ		26	赤 けずりぶし	0.585
			緑 たけのこ(水煮)		13	水	39
			緑 青ねぎ		6.5		
			緑 えのきたけ		13		
			赤 赤みそ		10.7		
			赤 白みそ		4.3		
			赤 だしこんぶ		0.6		
			赤 けずりぶし		2.1		
			水		140		
			●高野どうふのいり煮				
	エネルギー 718kcal たんぱく質 39.0g 脂質 16.8g 糖質 98.4g		赤 豚ひき肉		13		
21(水)	豚肉のガーリック焼き コーンスープ パインアップル缶(中)		●豚肉のガーリック焼き			緑 コーンペースト	32.5
	[豚肉のガーリック焼き]①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパン		赤 豚肉		63	緑 コーン(冷)	13
	(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[コーンスープ]①コーンペーストは流水解凍		緑 たまねぎ		28	緑 にんじん	13
	する。②湯をわかし、チキンブイオンを加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮		白ワイン		1.96	緑 バセリ	0.65
黒糖パン	上がれば、コーン、コーンペーストを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最		塩		0.14	塩	0.32
	後にバセリを加えて煮る。[パインアップル缶(中)]①パインアップルは1人1/30缶ずつであ		こしょう(粗挽)		0.028	こしょう	0.02
			ガーリック		0.028	うすくちしょうゆ	1.1
			こいくちしょうゆ		1.4	チキンブイオン	1.9
牛乳			黄 綿実油		0.42	水	135
			●コーンスープ			●パインアップル缶(中)	
			赤 鶏肉		13	緑 パインアップル缶	58
	エネルギー 841kcal たんぱく質 36.0g 脂質 30.1g 糖質 98.5g		緑 キャベツ		39		
22(木)	みそカツ(米粉カツ) ジャがいもと野菜の煮もの ほうれんそうのおひたし かつおぶし(袋・ほうれんそうのおひたし)		●みそカツ(米粉カツ)			緑 にんじん	26
	[みそカツ(米粉カツ)]①米粉カツは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)②砂糖、みりん、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、水どきでん粉(でん粉重量		赤 米粉カツ		60	緑 さんどうまめ(冷)	13
	の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、配缶時にカツにかける。[ジャがいもと野菜の煮もの]①鶏肉		黄 なたね油		9	黄 砂糖	1.3
	は料理酒で下味をつける。こんにやくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たま		黄 砂糖		0.8	塩	0.39
ごはん	ねぎ、こんにやく、ジャがいもの順に加えて煮る。③ジャがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、		みりん		0.8	うすくちしょうゆ	2.6
	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどうまめを加えて煮る。[ほうれ		八丁みそ		1.2	こいくちしょうゆ	2.6
	んそうのおひたし]①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほう		赤 赤みそ		0.8	赤 けずりぶし	1.17
	れんそうにかけ、あえる。[かつおぶし(袋・ほうれんそうのおひたし)]①かつおぶしは1人1袋ず		黄 ジャがいもでん粉		0.1	水	52
牛乳	つ添える。		水		8	●ほうれんそうのおひたし	
	エネルギー 810kcal たんぱく質 29.6g 脂質 25.7g 糖質 107.0g		赤 鶏肉		19.5	緑 ほうれんそう	39
			料理酒		0.65	黄 砂糖	0.39
			黄 ジャがいも		45.5	うすくちしょうゆ	1.56
			こんにやく		26	●かつおぶし(袋・ほうれんそうのおひたし)	
			緑 たまねぎ		45.5	赤 かつおぶし(袋)	1
			●大豆入りキーマカレーライス			水	35
			赤 牛ひき肉		21	●キャベツのひじきドレッシング	
23(金)	大豆入りキーマカレーライス キャベツのひじきドレッシング みかん		赤 豚ひき肉		21	緑 キャベツ	39
	[大豆入りキーマカレーライス]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉、		赤 豚レバー(チップ)		7	赤 ひじき	0.26
	豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にはたまねぎ、にんじん、大豆の順にいため、湯を		赤 大豆(ひきわり)		21	黄 砂糖	0.8
	加えて煮る。②煮上がれば、塩、ケチャップ、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけして煮こ		緑 たまねぎ		77	塩	0.13
玄米ご飯(中学校)	み、最後にグリ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。[キャ		緑 にんじん		21	米酢	0.65
	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す。②キャベツはゆでるか、また		緑 グリンピース(冷)		7	うすくちしょうゆ	0.65
	は、穴あきホテルパン(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)に入れ、蒸しモード、10分		緑 にんにく		0.7	黄 綿実油	0.52
	間、焼き物機で蒸す。③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして		黄 綿実油		0.7	●みかん	
牛乳	煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。[みかん]①みかんは1人1コずつ		黄 カレー粉		0.7	緑 みかん	94.4
	である。		塩		0.56		
	エネルギー 790kcal たんぱく質 29.1g 脂質 21.3g 糖質 113.5g		ケチャップ		2.8		
			カレールウの素(米粉)		9.8		
26(月)	鶏肉のチリソース焼き 焼き豚のスープ ツナとさんどうまめのいためもの 発酵乳(乳)(中)		●鶏肉のチリソース焼き			黄 ごま油	0.21
	[鶏肉のチリソース焼き]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャッ		赤 鶏肉		70	水	135
	プ、トウバンジャンで下味をつける。②鶏肉は網なしホテルパン(小学校は35人分程度、中学校		緑 しょうが		0.39	●ツナとさんどうまめのいためもの	
	は25人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、		緑 にんにく		0.26	赤 ツナ	13
黒糖パン	焼き物機で焼く。[焼き豚のスープ]①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、はくさいを加えて煮る。		黄 砂糖		1.04	緑 さんどうまめ(冷)	32.5
	②煮上がれば、焼き豚、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの		緑 塩		0.26	黄 綿実油	0.26
	素で味つけし、最後ににら、ごま油を加えて煮る。[ツナとさんどうまめのいためもの]①ツナは十		緑 こいくちしょうゆ		0.52	緑 米酢	0.65
	分に油をさる。②綿実油を熱し、さんどうまめ、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょ		黄 ケチャップ		7.8	こしょう	0.013
ごはん			緑 トウバンジャン		0.04	こいくちしょうゆ	0.39
			●焼き豚のスープ			●発酵乳(乳)(中)	
			赤 焼き豚		19.5	赤 発酵乳	70
			緑 はくさい		32.5		
牛乳			緑 たまねぎ		26		
			緑 にんじん		13		
			緑 にら		6.5		
			緑 えのきたけ		13		
			緑 塩		0.2		
			こしょう		0.02		
			うすくちしょうゆ		1.9		
			中華スープの素		0.8		
27(火)	中華丼(卵) あつあげのピリ辛じょうゆかけ 黄桃ハーフ缶		●中華丼(卵)			中華スープの素	0.42
	[中華丼(卵)]①たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくい		赤 豚肉		49	黄 ジャがいもでん粉	3.5
	ため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、しいたけ(乾)の順にいため、湯(し		赤 うずら卵水煮		35	水	42
	いたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中		緑 はくさい		56	●あつあげのピリ辛じょうゆかけ	
ごはん	華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「卵除食去」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水どきで		緑 たまねぎ		28	赤 あつあげ(冷)	50
	ん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ		緑 たけのこ(水煮)		14	黄 砂糖	1
	る。[あつあげのピリ辛じょうゆかけ]①あつあげは網なしホテルパン(小学校は40人分程度、中学校は25		緑 にんじん		14	こいくちしょうゆ	1.6
	人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。②		緑 にら		7	トウバンジャン	0.1
牛乳			緑 しょうが		0.7	●黄桃ハーフ缶	
			緑 しいたけ(乾)		0.7	緑 黄桃ハーフ缶	58
			黄 綿実油		0.7		
			黄 砂糖		0.28		
除去食(卵)	砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[黄桃ハーフ缶]①黄桃		塩		0.56		
	は1人1切ずつである。		こしょう		0.028		
	エネルギー 820kcal たんぱく質 35.2g 脂質 25.3g 糖質 108.9g		こいくちしょうゆ		7		

大阪市教育委員会事務局

28(水)	タンタンめん(肉みそ) タンタンめん(汁めん) (小麦) キャベツの中華だれかけ いり黒豆 パター	●タンタンめん(肉みそ)	黄 すりごま(白)	0.5	
	[タンタンめん(肉みそ)]①砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせる。②ごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ねぎを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。[タンタンめん(汁めん) (小麦)]①中華めんはかためにゆで、さつと水にさらす。②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。③煮上がれば、もやし、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。④配食時に③のめんを盛りつけた上に、肉みそをのせる。[キャベツの中華だれかけ]①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で焼く。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にキャベツにかけ	赤 牛ひき肉	26	黄 ラー油	0.02
		赤 豚ひき肉	19.5	水	135
		緑 白ねぎ	6.5	●キャベツの中華だれかけ	
コッペパン	牛乳	緑 しょうが	0.65	緑 キャベツ	39
		緑 にんにく	0.65	黄 砂糖	1.04
		黄 ごま油	0.65	塩	0.13
		黄 砂糖	1.3	米酢	0.78
		こいくちしょうゆ	0.39	うすくちしょうゆ	0.78
		テンメンジャン	2.6	黄 ごま油	0.26
		赤 赤みそ	1.3	●いり黒豆	
		●タンタンめん(汁めん) (小麦)		赤 いり黒豆(袋)	5
		黄 中華めん(棒めん)	19.5		
		緑 チンゲンサイ	19.5		
		緑 ブラックマツパもやし	19.5		
		緑 にんじん	13		
		塩	0.3		
		こしょう	0.02		
		うすくちしょうゆ	1.9		
		中華スープの素	0.8		
エネルギー 807kcal たんぱく質 33.1g 脂質 32.3g 糖質 87.7g					
29(木)	もずくと豚ひき肉のジュシー(具) ジャがいものみそ汁 焼きれんこん	●もずくと豚ひき肉のジュシー(具)	●ジャがいものみそ汁		
	[もずくと豚ひき肉のジュシー(具)]①もずくは流水解凍し、さつと洗う。こんぶはさつと洗い、ひたる程度の水につける。②綿実油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更になんじん、もずくの順にいため、こんぶ、湯(こんぶのつけ汁も使用)、豚骨スープを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[ジャがいものみそ汁]①だしこんぶ、けずりぶしだしをとり、鶏肉、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②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。[焼きれんこん]①れんこんはさつと水にさらしてあくをぬき、塩、綿実油で下味をつける。②れんこんは網なしホテルパン(小学校は55人分程度、中学校は40人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。	赤 豚ひき肉	39	赤 鶏肉	26
		緑 にんじん	13	黄 ジャがいものみそ汁	32.5
	緑 むきえだまめ(冷)	6.5	緑 はくさい	45.5	
ごはん	牛乳	赤 もずく(冷)	19.5	緑 ブラックマツパもやし	13
		赤 切りこんぶ(細)	1.04	緑 青ねぎ	6.5
		黄 綿実油	0.65	赤 赤みそ	10.7
		料理酒	0.78	赤 白みそ	4.3
除去食(大豆)		黄 砂糖	1.04	赤 だしこんぶ	0.6
		みりん	0.65	赤 けずりぶし	2.1
		塩	0.13	水	140
		うすくちしょうゆ	2.6	●焼きれんこん	
		こいくちしょうゆ	2.21	緑 れんこん	35
		豚骨スープ	6.5	塩	0.13
		水	13	黄 綿実油	0.7
		エネルギー 721kcal たんぱく質 32.2g 脂質 16.2g 糖質 104.6g			
30(金)	いわしフライ(小麦) カレースープ ベーコンとごぼうのソテー	●いわしフライ(小麦)			
	[いわしフライ(小麦)]①いわしフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [カレースープ]①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。②煮上がれば、塩、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。[ベーコンとごぼうのソテー]①ごぼうはさつと水にさらしてあくをぬく。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ごぼう、コーンの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	赤 いわしフライ	50	カレールウの素(米粉)	8.3
		黄 たなね油	8	チキンブイヨン	1
	●カレースープ		水	135	
おさつパン	牛乳	赤 鶏肉	13	●ベーコンとごぼうのソテー	
		黄 ジャがいも	19.5	赤 ベーコン	6.5
		緑 たまねぎ	39	緑 ごぼう	26
		緑 にんじん	13	緑 コーン(冷)	6.5
		緑 グリンピース(冷)	6.5	黄 綿実油	0.39
		緑 セロリ	2.6	塩	0.26
		緑 にんにく	0.39	こしょう	0.013
		黄 綿実油	0.65		
エネルギー 913kcal たんぱく質 33.7g 脂質 33.5g 糖質 107.7g					