

10 ごはん 牛乳 タコライス もずくのスープ 焼きじゃが

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|-------------|----------|----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 精白米(無洗米) | 110 | 110 | | 376 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | - | 0.09 | 0.02 | - | - | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 牛ひき肉 | 26 | 26 | | 65 | 4.4 | 5.5 | 2 | 4 | 0.6 | 3 | 0.02 | 0.05 | - | 0.1 | - |
| 赤 豚ひき肉 | 26 | 26 | | 44 | 5.3 | 2.7 | 1 | 6 | 0.2 | 1 | 0.23 | 0.05 | - | - | - |
| 緑 たまねぎ | 65 | 69.1 | 細切り | 21 | 0.7 | 0.1 | 11 | 6 | 0.2 | - | 0.03 | 0.01 | 5 | - | 1.0 |
| 緑 グリンピース(冷) | 6.5 | 6.5 | | 5 | 0.4 | - | 2 | 2 | 0.1 | 2 | 0.02 | 0.01 | 1 | - | 0.6 |
| 緑 にんにく | 0.65 | 0.71 | みじん切り | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 綿実油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.52 | 0.52 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.5 | - |
| こしょう | 0.026 | 0.026 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| カレー粉 | 0.52 | 0.52 | | 2 | 0.1 | 0.1 | 3 | 1 | 0.2 | - | - | - | - | - | 0.2 |
| トマトピューレ | 13 | 13 | | 6 | 0.2 | - | 2 | 4 | 0.1 | 7 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.2 |
| ケチャップ | 10.4 | 10.4 | | 11 | 0.2 | - | 2 | 2 | 0.1 | 4 | 0.01 | - | 1 | 0.3 | 0.2 |
| ウスターソース | 2.6 | 2.6 | | 3 | - | - | 2 | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| 緑 にんじん | 13 | 13.4 | 細切り | 5 | 0.1 | - | 4 | 1 | - | 94 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 緑 白ねぎ | 6.5 | 10.8 | 小口切り | 2 | 0.1 | - | 2 | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 0.2 |
| 緑 えのきたけ | 13 | 15.3 | 3cm幅 | 4 | 0.4 | - | - | 2 | 0.1 | - | 0.03 | 0.02 | - | - | 0.5 |
| 赤 もずく(冷) | 6.5 | 6.5 | 荒切り | - | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - | - | 0.1 |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| うすくちしょうゆ | 1.3 | 1.3 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| チキンブイヨン | 1.95 | 1.95 | | 6 | 0.5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.5 | - |
| 水 | 169 | 169 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 じゃがいも | 45.5 | 50.6 | 半月 | 27 | 0.8 | - | 2 | 9 | 0.2 | - | 0.04 | 0.01 | 13 | - | 4.0 |
| 塩 | 0.26 | 0.26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 黄 綿実油 | 0.26 | 0.26 | | 2 | - | 0.3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 713 | 26.8 | 18.2 | 267 | 87 | 2.7 | 190 | 0.57 | 0.50 | 25 | 2.7 | 8.0 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 15 | 脂質 | 23 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|-----|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 1.1 | 1.1 | 0.3 |
| 糖質(g) | 85.1 | 7.2 | 9.2 | 3.3 | 5.8 |

調理法

タコライス

- ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。
- ②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。
- ③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

もずくのスープ

- ①もずくは流水解凍する。
- ②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。
- ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後に白ねぎ、もずくを加えて煮る。

焼きじゃが

- ①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。
- ②じゃがいもは網なしホテルパン(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。

4 パン(基本配合以外) 牛乳 豚肉のカレー風味焼き はくさいのスープ もやしとピーマンのいためもの

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|--------------|----------|----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 パン(基本配合以外) | 149 | 149 | | 419 | 12.4 | 6.9 | 79 | 31 | 1.5 | 4 | 0.27 | 0.15 | 1 | 1.5 | 3.3 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 豚肉 | 52 | 52 | | 89 | 10.7 | 5.3 | 2 | 12 | 0.4 | 2 | 0.47 | 0.11 | 1 | 0.1 | - |
| 緑 たまねぎ | 26 | 27.7 | 細切り | 9 | 0.3 | - | 4 | 2 | 0.1 | - | 0.01 | - | 2 | - | 0.4 |
| 料理用ワイン(白) | 1.56 | 1.56 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こしょう(粗挽) | 0.039 | 0.039 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| カレー粉 | 0.52 | 0.52 | | 2 | 0.1 | 0.1 | 3 | 1 | 0.2 | - | - | - | - | - | 0.2 |
| 黄 綿実油 | 0.52 | 0.52 | | 5 | - | 0.5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 鶏肉(小) | 30 | 30 | | 37 | 6.4 | 1.1 | 2 | 8 | 0.2 | 4 | 0.03 | 0.05 | 1 | 0.1 | - |
| 料理用ワイン(白) | 0.9 | 0.9 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 ジャがいも | 32.5 | 36.1 | ひょうし木 | 19 | 0.6 | - | 1 | 6 | 0.1 | - | 0.03 | 0.01 | 9 | - | 2.9 |
| 緑 はくさい | 45.5 | 48.4 | たんざく | 6 | 0.4 | - | 20 | 5 | 0.1 | 4 | 0.01 | 0.01 | 9 | - | 0.6 |
| 緑 にんじん | 13 | 13.4 | 細切り | 5 | 0.1 | - | 4 | 1 | - | 94 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 緑 コーン(冷) | 6.5 | 6.5 | | 6 | 0.2 | 0.1 | - | 1 | - | - | 0.01 | - | - | - | 0.3 |
| 緑 パセリ | 0.65 | 0.72 | みじん切り | - | - | - | 2 | - | - | 4 | - | - | 1 | - | - |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こしょう | 0.026 | 0.026 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 1.3 | 1.3 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| チキンブイヨン | 1.95 | 1.95 | | 6 | 0.5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.5 | - |
| 水 | 169 | 169 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 ブラックマッペもやし | 32.5 | 32.5 | 荒切り | 6 | 0.7 | - | 5 | 4 | 0.1 | - | 0.01 | 0.02 | 3 | - | 0.5 |
| 緑 ピーマン | 13 | 15.3 | 細切り | 3 | 0.1 | - | 1 | 1 | 0.1 | 4 | - | - | 10 | - | 0.3 |
| 黄 綿実油 | 0.39 | 0.39 | | 3 | - | 0.4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| こしょう | 0.026 | 0.026 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 1.3 | 1.3 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 745 | 39.5 | 22.2 | 350 | 95 | 2.8 | 194 | 0.93 | 0.67 | 40 | 3.7 | 8.9 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 21 | 脂質 | 27 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|-----|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 1.5 | 0.2 | 0.5 | 1.2 | 0.3 |
| 糖質(g) | 76.8 | 7.2 | 2.1 | 9.3 | 1.5 |

調理法

豚肉のカレー風味焼き

①豚肉はワイン、塩、こしょう、カレー粉、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(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。

はくさいのスープ

①鶏肉はワインで下味をつける。

②湯をわかし、鶏肉、にんじん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

もやしとピーマンのいためもの

①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。

②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つける。

9 ごはん 牛乳 ハヤシライス[米粉] キャベツのひじきドレッシング りんご

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|-------------|----------|----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 精白米(無洗米) | 110 | 110 | | 376 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | - | 0.09 | 0.02 | - | - | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 牛肉 | 52 | 52 | | 102 | 9.9 | 7.2 | 2 | 10 | 1.2 | 3 | 0.04 | 0.10 | 1 | 0.1 | - |
| 料理用ワイン(白) | 1.56 | 1.56 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 ジャがいも | 45.5 | 50.6 | 角切り | 27 | 0.8 | - | 2 | 9 | 0.2 | - | 0.04 | 0.01 | 13 | - | 4.0 |
| 緑 たまねぎ | 52 | 55.3 | 大切り | 17 | 0.5 | 0.1 | 9 | 5 | 0.2 | - | 0.02 | 0.01 | 4 | - | 0.8 |
| 緑 にんじん | 19.5 | 20.1 | いちょう | 7 | 0.1 | - | 5 | 2 | - | 140 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.5 |
| 緑 グリンピース(冷) | 6.5 | 6.5 | | 5 | 0.4 | - | 2 | 2 | 0.1 | 2 | 0.02 | 0.01 | 1 | - | 0.6 |
| 緑 セロリ | 2.6 | 4 | 小口切り | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 にんにく | 0.65 | 0.71 | みじん切り | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 綿実油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| トマトピューレ | 5.2 | 5.2 | | 2 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | 3 | - | - | 1 | - | 0.1 |
| ケチャップ | 10.4 | 10.4 | | 11 | 0.2 | - | 2 | 2 | 0.1 | 4 | 0.01 | - | 1 | 0.3 | 0.2 |
| 黄 砂糖 | 0.26 | 0.26 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.52 | 0.52 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.5 | - |
| こしょう | 0.013 | 0.013 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ローレル | 0.026 | 0.026 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| トンカツソース | 2.6 | 2.6 | | 3 | - | - | 2 | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| ウスターソース | 2.6 | 2.6 | | 3 | - | - | 2 | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| こいくちしょうゆ | 1.3 | 1.3 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| チキンブイヨン | 1.04 | 1.04 | | 3 | 0.3 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| 黄 上新粉 | 6.5 | 6.5 | | 22 | 0.4 | 0.1 | - | 1 | 0.1 | - | 0.01 | - | - | - | - |
| 水 | 84.5 | 84.5 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 キャベツ | 32.5 | 38.2 | たんざく | 7 | 0.4 | 0.1 | 14 | 5 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 13 | - | 0.6 |
| 赤 ひじき | 0.26 | 0.26 | | - | - | - | 3 | 2 | - | 1 | - | - | - | - | 0.1 |
| 黄 砂糖 | 1.04 | 1.04 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 米酢 | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 黄 綿実油 | 0.52 | 0.52 | | 5 | - | 0.5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 りんご | 63.5 | 69 | 1/4切り | 36 | 0.1 | 0.2 | 3 | 3 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 4 | - | 1.2 |
| ※塩 | 0.5 | 0.5 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 計 | | | | 766 | 26.8 | 17.7 | 281 | 91 | 3.0 | 233 | 0.34 | 0.49 | 41 | 2.1 | 8.7 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 14 | 脂質 | 21 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|------|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 1.7 | 0.2 | 0.0 |
| 糖質(g) | 85.1 | 7.2 | 22.0 | 2.3 | 8.5 |

| |
|--|
| 調理法 |
| <p>ハヤシライス[米粉]</p> <p>①牛肉はワインで下味をつける。</p> <p>②綿実油を熱し、セロリ、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。</p> <p>③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、水どき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。</p> <p>④配食時にご飯を盛りつけた上に③のハヤシをかける。</p> <p>キャベツのひじきドレッシング</p> <p>①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。</p> <p>②キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。</p> <p>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煮、火を止め、綿実油を加え、配食時にキャベツにかけ、あえる。</p> <p>りんご</p> <p>①りんごは1人1/4切ずつである。</p> |

2 パン(基本配合) 牛乳 タンタンめん きゅうりの甘酢づけ ミニフィッシュ 発酵乳(中) アプリコットジャム

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|----------------|----------|----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 パン(基本配合) | 128 | 128 | | 371 | 11.9 | 6.5 | 52 | 24 | 1.0 | - | 0.23 | 0.15 | - | 1.4 | 2.8 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 牛ひき肉 | 26 | 26 | | 65 | 4.4 | 5.5 | 2 | 4 | 0.6 | 3 | 0.02 | 0.05 | - | 0.1 | - |
| 赤 豚ひき肉 | 19.5 | 19.5 | | 33 | 4.0 | 2.0 | 1 | 5 | 0.1 | 1 | 0.18 | 0.04 | - | - | - |
| 緑 白ねぎ | 6.5 | 10.8 | 小口切り | 2 | 0.1 | - | 2 | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 0.2 |
| 緑 しょうが | 0.65 | 0.81 | みじん切り | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 にんにく | 0.65 | 0.71 | みじん切り | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 ごま油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 1.3 | 1.3 | | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| こいくちしょうゆ | 0.65 | 0.65 | | 1 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| テンメンジャン | 2.6 | 2.6 | | 6 | 0.2 | 0.2 | 1 | 2 | - | - | - | - | - | 0.2 | 0.1 |
| 赤 赤みそ | 1.3 | 1.3 | | 2 | 0.2 | 0.1 | 1 | 1 | 0.1 | - | - | - | - | 0.2 | 0.1 |
| 黄 中華めん(棒めん) | 19.5 | 19.5 | | 66 | 2.3 | 0.3 | 4 | 4 | 0.2 | - | - | 0.01 | - | 0.2 | 1.2 |
| 緑 チンゲンサイ | 19.5 | 22.9 | たんざく | 2 | 0.1 | - | 20 | 3 | 0.2 | 33 | 0.01 | 0.01 | 5 | - | 0.2 |
| 緑 ブラックマッペもやし | 19.5 | 19.5 | 荒切り | 3 | 0.4 | - | 3 | 2 | 0.1 | - | 0.01 | 0.01 | 2 | - | 0.3 |
| 緑 にんじん | 13 | 13.4 | 細切り | 5 | 0.1 | - | 4 | 1 | - | 94 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 塩 | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.6 | - |
| こしょう | 0.026 | 0.026 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| こいくちしょうゆ | 3.25 | 3.25 | | 3 | 0.3 | - | 1 | 2 | 0.1 | - | - | 0.01 | - | 0.5 | - |
| 黄 すりごま(白) | 0.65 | 0.65 | | 4 | 0.1 | 0.4 | 8 | 2 | 0.1 | - | - | - | - | - | 0.1 |
| 黄 ラー油 | 0.013 | 0.013 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 豚骨スープ | 9.1 | 9.1 | | 1 | 0.3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 159.9 | 159.9 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 きゅうり | 39 | 39.8 | 輪切り | 5 | 0.4 | - | 10 | 6 | 0.1 | 11 | 0.01 | 0.01 | 5 | - | 0.4 |
| 黄 砂糖 | 0.91 | 0.91 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 米酢 | 1.3 | 1.3 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 赤 ミニフィッシュ(袋) | 1袋 | 5 | | 18 | 2.4 | 0.2 | 80 | 9 | 0.7 | - | - | - | - | 0.2 | - |
| 赤 発酵乳 | 1本 | 70 | | 43 | 2.0 | 0.4 | 91 | 8 | 2.8 | 4 | 0.01 | 0.08 | - | 0.1 | 0.5 |
| 黄 アプリコットジャム(袋) | 1袋 | 15 | | 30 | 0.1 | - | 2 | 1 | - | 9 | - | - | - | - | 0.2 |
| 計 | | | | 803 | 36.2 | 24.1 | 509 | 96 | 6.1 | 233 | 0.56 | 0.69 | 16 | 4.0 | 6.5 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 18 | 脂質 | 27 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | | |
|----------|------|-----|------|-----|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 1.4 | 0.2 | 1.9 | 0.2 | 0.2 | 0.1 |
| 糖質(g) | 66.2 | 7.2 | 18.0 | 2.1 | 1.7 | 7.9 |

| 調理法 | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| タンタンめん | | | | | | |
| ①中華めんはかためにゆで、さっと水にさらす。 | | | | | | |
| 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、砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせて味つけする。 | | | | | | |
| ④湯、豚骨スープをわかし、にんじんを加えて煮る。 | | | | | | |
| ⑤煮上がれば、もやし、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。 | | | | | | |
| ⑥配食時に⑤のめんを盛りつけた上に、③の具をのせる。 | | | | | | |
| きゅうりの甘酢づけ | | | | | | |
| ①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。 | | | | | | |
| ミニフィッシュ | | | | | | |
| ①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。 | | | | | | |
| 発酵乳(中) | | | | | | |
| ①発酵乳は1人1本ずつである。 | | | | | | |

11 ごはん 牛乳 みそカツ じゃがいもと野菜の煮もの 焼きのり

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|-------------|----------|----------|------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 精白米(無洗米) | 110 | 110 | | 376 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | - | 0.09 | 0.02 | - | - | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 一口ヒレカツ | 2切 | 60 | | 107 | 10.3 | 2.2 | 6 | 16 | 0.5 | 1 | 0.50 | 0.10 | 1 | 0.4 | 0.6 |
| 黄 なたね油 C | 9 | 100 | | 80 | - | 9.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 八丁みそ | 2.3 | 2.3 | | 5 | 0.4 | 0.2 | 3 | 3 | 0.2 | - | - | - | - | 0.3 | 0.1 |
| 赤 赤みそ | 1.5 | 1.5 | | 3 | 0.2 | 0.1 | 2 | 1 | 0.1 | - | - | - | - | 0.2 | 0.1 |
| 黄 砂糖 | 1.5 | 1.5 | | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 1.5 | 1.5 | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 じゃがいもでん粉 | 0.3 | 0.3 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 12 | 12 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 じゃがいも | 45.5 | 50.6 | 大切り | 27 | 0.8 | - | 2 | 9 | 0.2 | - | 0.04 | 0.01 | 13 | - | 4.0 |
| こんにゃく(カット) | 26 | 26 | | 1 | - | - | 11 | 1 | 0.1 | - | - | - | - | - | 0.6 |
| 緑 たまねぎ | 45.5 | 48.4 | 大切り | 15 | 0.5 | - | 8 | 4 | 0.1 | - | 0.02 | - | 3 | - | 0.7 |
| 緑 たけのこ(水煮) | 26 | 26 | 一口大 | 6 | 0.7 | 0.1 | 5 | 1 | 0.1 | - | - | 0.01 | - | - | 0.6 |
| 緑 にんじん | 26 | 26.8 | いちょう | 9 | 0.2 | 0.1 | 7 | 3 | 0.1 | 187 | 0.02 | 0.02 | 2 | - | 0.7 |
| 緑 さんどうまめ(冷) | 13 | 13 | 3cm幅 | 3 | 0.2 | - | 7 | 3 | 0.1 | 6 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.3 |
| 黄 砂糖 | 1.3 | 1.3 | | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| うすくちしょうゆ | 2.6 | 2.6 | | 2 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こいくちしょうゆ | 2.6 | 2.6 | | 2 | 0.2 | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| 赤 けずりぶし | 1.17 | 1.17 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 52 | 52 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 焼きのり(袋) | 1袋 | 1.25 | | 4 | 0.5 | - | 4 | 4 | 0.1 | 29 | 0.01 | 0.03 | 3 | - | 0.5 |
| 計 | | | | 781 | 27.6 | 20.5 | 290 | 94 | 2.5 | 301 | 0.77 | 0.51 | 25 | 2.3 | 8.8 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 14 | 脂質 | 24 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|------|------|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 0.9 | 1.2 | 0.0 |
| 糖質(g) | 85.1 | 7.2 | 14.5 | 14.4 | 0.5 |

調理法

みそカツ

①ヒレ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℃)

②八丁みそ、赤みそ、砂糖、みりに湯を少しずつ加えて煮、水どきでん粉(でん粉重量の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。

じゃがいもと野菜の煮もの

①こんにゃく、たけのこは各々ゆでる。

②けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、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、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどうまめを加えて煮る。

焼きのり

①焼きのりは1人1袋ずつである。

18 ごはん 牛乳 和風ハンバーグ みそ汁 かぼちゃのいとし煮

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---------------|----------|----------|------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 精白米(無洗米) | 110 | 110 | | 376 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | - | 0.09 | 0.02 | - | - | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 ハンバーグ(70g) | 1コ | 70 | | 144 | 9.0 | 10.1 | 154 | 13 | 0.7 | 10 | 0.12 | 0.07 | 2 | 0.6 | 0.5 |
| 黄 砂糖 | 0.93 | 0.93 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 0.93 | 0.93 | | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| こいくちしょうゆ | 2.32 | 2.32 | | 2 | 0.2 | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 黄 じゃがいもでん粉 | 0.23 | 0.23 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 4.64 | 4.64 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 とうふ(冷) | 19.5 | 19.5 | | 11 | 1.0 | 0.7 | 15 | 10 | 0.2 | - | 0.02 | 0.01 | - | - | 0.2 |
| 緑 たまねぎ | 32.5 | 34.6 | 細切り | 11 | 0.3 | - | 6 | 3 | 0.1 | - | 0.01 | - | 2 | - | 0.5 |
| 緑 はくさい | 26 | 27.7 | たんざく | 3 | 0.2 | - | 11 | 3 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.01 | 5 | - | 0.3 |
| 緑 にんじん | 13 | 13.4 | 細切り | 5 | 0.1 | - | 4 | 1 | - | 94 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 赤 わかめ(乾) | 0.65 | 0.65 | | 1 | 0.1 | - | 6 | 3 | - | 1 | - | - | - | 0.2 | 0.3 |
| 赤 赤みそ | 13 | 13 | | 24 | 1.6 | 0.8 | 13 | 10 | 0.5 | - | - | 0.01 | - | 1.6 | 0.6 |
| 赤 白みそ | 5.2 | 5.2 | | 11 | 0.5 | 0.2 | 4 | 2 | 0.2 | - | - | 0.01 | - | 0.3 | 0.3 |
| 赤 だしこんぶ | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 けずりぶし | 2.6 | 2.6 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 169 | 169 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 あずき(ドライパック) | 6.5 | 6.5 | | 8 | 0.6 | 0.1 | 2 | 3 | 0.1 | - | 0.01 | - | - | - | 0.8 |
| 緑 かぼちゃ | 45.5 | 50.6 | 大切り | 35 | 0.9 | 0.1 | 7 | 11 | 0.2 | 150 | 0.03 | 0.04 | 20 | - | 1.6 |
| 黄 砂糖 | 1.3 | 1.3 | | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 0.65 | 0.65 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 3.25 | 3.25 | | 2 | 0.2 | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | 0.5 | - |
| 赤 だしこんぶ | 0.104 | 0.104 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 けずりぶし | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 26 | 26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 計 | | | | 772 | 28.2 | 20.8 | 457 | 109 | 3.0 | 335 | 0.38 | 0.49 | 32 | 3.7 | 6.1 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 15 | 脂質 | 24 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|-----|-----|------|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 0.9 | 2.1 | 0.5 |
| 糖質(g) | 85.1 | 7.2 | 6.3 | 8.9 | 10.6 |

調理法

和風ハンバーグ

①ハンバーグは網なしホテルパン(小学校は30コ程度、中学校は25コ程度)にならべ、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。

②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、配缶時にハンバーグにかける。

みそ汁

①わかめ(乾)はもどす。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。

③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。

かぼちゃのいとし煮

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、かぼちゃを加えて煮る。

②煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、あずきを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する)

3 パン(基本配合以外) 牛乳 なすのミートグラタン 鶏肉と野菜のスープ さくらんぼ(缶)

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|--------------|----------|----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 パン(基本配合以外) | 149 | 149 | | 419 | 12.4 | 6.9 | 79 | 31 | 1.5 | 4 | 0.27 | 0.15 | 1 | 1.5 | 3.3 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 牛ひき肉 | 19.5 | 19.5 | | 49 | 3.3 | 4.1 | 1 | 3 | 0.5 | 3 | 0.02 | 0.04 | - | - | - |
| 赤 豚ひき肉 | 13 | 13 | | 22 | 2.7 | 1.3 | 1 | 3 | 0.1 | 1 | 0.12 | 0.03 | - | - | - |
| 黄 マカロニ(エルボ) | 3.9 | 3.9 | | 14 | 0.5 | 0.1 | 1 | 2 | 0.1 | - | 0.01 | - | - | - | 0.2 |
| 黄 綿実油 | 0.13 | 0.13 | | 1 | - | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 なす | 32.5 | 36.1 | 半月 | 6 | 0.4 | - | 6 | 6 | 0.1 | 3 | 0.02 | 0.02 | 1 | - | 0.7 |
| 緑 たまねぎ | 26 | 27.7 | 細切り | 9 | 0.3 | - | 4 | 2 | 0.1 | - | 0.01 | - | 2 | - | 0.4 |
| 緑 にんにく | 0.13 | 0.14 | みじん切り | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 綿実油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 料理用ワイン(白) | 1.04 | 1.04 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| こしょう | 0.039 | 0.039 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ケチャップ | 7.8 | 7.8 | | 8 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | 3 | - | - | 1 | 0.2 | 0.1 |
| トマトピューレ | 6.5 | 6.5 | | 3 | 0.1 | - | 1 | 2 | 0.1 | 3 | 0.01 | - | 1 | - | 0.1 |
| ウスターソース | 1.3 | 1.3 | | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 黄 小麦粉(薄力粉) | 3.9 | 3.9 | | 14 | 0.3 | 0.1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 |
| 黄 パン粉 | 1.3 | 1.3 | | 5 | 0.2 | 0.1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 0.1 |
| ※塩 | 0.5 | 0.5 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 鶏肉(小) | 26 | 26 | | 32 | 5.5 | 0.9 | 1 | 7 | 0.1 | 3 | 0.03 | 0.04 | 1 | 0.1 | - |
| 料理用ワイン(白) | 0.78 | 0.78 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 ジャがいも | 26 | 28.9 | ひょうし木 | 15 | 0.5 | - | 1 | 5 | 0.1 | - | 0.02 | 0.01 | 7 | - | 2.3 |
| 緑 キャベツ | 39 | 45.9 | たんざく | 8 | 0.5 | 0.1 | 17 | 5 | 0.1 | 2 | 0.02 | 0.01 | 16 | - | 0.7 |
| 緑 にんじん | 13 | 13.4 | 細切り | 5 | 0.1 | - | 4 | 1 | - | 94 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 緑 コーン(冷) | 6.5 | 6.5 | | 6 | 0.2 | 0.1 | - | 1 | - | - | 0.01 | - | - | - | 0.3 |
| 緑 パセリ | 0.65 | 0.72 | みじん切り | - | - | - | 2 | - | - | 4 | - | - | 1 | - | - |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こしょう | 0.026 | 0.026 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 1.3 | 1.3 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| チキンブイヨン | 1.95 | 1.95 | | 6 | 0.5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.5 | - |
| 水 | 169 | 169 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 さくらんぼ(缶) | 34 | 40 | | 24 | 0.2 | - | 3 | 2 | 0.1 | 1 | - | - | 2 | - | 0.3 |
| 計 | | | | 783 | 34.7 | 22.3 | 351 | 94 | 2.9 | 199 | 0.63 | 0.62 | 36 | 3.3 | 9.0 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 18 | 脂質 | 26 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|------|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 1.5 | 0.2 | 0.4 | 1.2 | 0.0 |
| 糖質(g) | 76.8 | 7.2 | 12.5 | 8.6 | 5.8 |

調理法

なすのミートグラタン

①マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。なすはさっと水にさらしてあくをぬく。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、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、なすの順にいためる。

③いたまれば、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、小麦粉を加える。最後にマカロニを加え、ミニバット(小学校は1クラスの数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし)に入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10分間、焼き物機で焼く。

鶏肉と野菜のスープ

①鶏肉はワインで下味をつける。

②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツ、ジャがいもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

さくらんぼ(缶)

①さくらんぼは小学校は1/50缶、中学校は1/40缶ずつである。

15 ごはん 牛乳 鶏肉のチリソース焼き 焼き豚とワンタンの皮のスープ 切干しだいこんのごま辛みづけ

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|------------|----------|----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 精白米(無洗米) | 110 | 110 | | 376 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | - | 0.09 | 0.02 | - | - | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 鶏肉(大) | 65 | 65 | | 79 | 13.8 | 2.3 | 3 | 18 | 0.3 | 8 | 0.07 | 0.10 | 2 | 0.1 | - |
| 緑 しょうが | 0.39 | 0.49 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 にんにく | 0.26 | 0.29 | みじん切り | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 1.04 | 1.04 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.26 | 0.26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| こいくちしょうゆ | 0.52 | 0.52 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| ケチャップ | 7.8 | 7.8 | | 8 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | 3 | - | - | 1 | 0.2 | 0.1 |
| トウバンジャン | 0.034 | 0.034 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 焼き豚 | 19.5 | 19.5 | 細切り | 32 | 3.8 | 1.6 | 2 | 4 | 0.1 | - | 0.17 | 0.04 | 4 | 0.5 | - |
| 黄 ワンタンの皮 | 6.5 | 6.5 | | 18 | 0.5 | 0.1 | 1 | 1 | - | - | 0.01 | - | - | - | 0.1 |
| 緑 はくさい | 39 | 41.5 | たんざく | 5 | 0.3 | - | 17 | 4 | 0.1 | 3 | 0.01 | 0.01 | 7 | - | 0.5 |
| 緑 たけのこ(水煮) | 26 | 26 | 細切り | 6 | 0.7 | 0.1 | 5 | 1 | 0.1 | - | - | 0.01 | - | - | 0.6 |
| 緑 にんじん | 13 | 13.4 | 細切り | 5 | 0.1 | - | 4 | 1 | - | 94 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 緑 にら | 6.5 | 6.8 | 1cm幅 | 1 | 0.1 | - | 3 | 1 | - | 19 | - | 0.01 | 1 | - | 0.2 |
| 緑 えのきたけ | 13 | 15.3 | 3cm幅 | 4 | 0.4 | - | - | 2 | 0.1 | - | 0.03 | 0.02 | - | - | 0.5 |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こしょう | 0.026 | 0.026 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 2.34 | 2.34 | | 1 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| 中華スープの素 | 1.04 | 1.04 | | 3 | 0.2 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| 水 | 169 | 169 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 きゅうり | 10 | 10 | 細切り | 1 | 0.1 | - | 3 | 2 | - | 3 | - | - | 1 | - | 0.1 |
| 緑 切干しだいこん | 4 | 4 | 荒切り | 11 | 0.4 | - | 20 | 6 | 0.1 | - | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.9 |
| 黄 すりごま(白) | 1 | 1 | | 6 | 0.2 | 0.5 | 12 | 4 | 0.1 | - | - | - | - | - | 0.1 |
| 黄 砂糖 | 0.9 | 0.9 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 米酢 | 1.6 | 1.6 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 1.9 | 1.9 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 黄 ラー油 | 0.02 | 0.02 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 計 | | | | 692 | 34.4 | 13.5 | 305 | 93 | 1.8 | 208 | 0.48 | 0.54 | 20 | 2.9 | 4.1 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 20 | 脂質 | 18 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|-----|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 0.7 | 1.7 | 0.3 |
| 糖質(g) | 85.1 | 7.2 | 3.7 | 8.3 | 4.1 |

調理法

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、焼き物機で焼く。

焼き豚とワンタンの皮のスープ

①たけのこはゆでる。

②湯をわかし、にんじん、はくさい、たけのこを加えて煮る。

③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、中華スープで味つけし、にらを加えて煮、「ワンタンの皮除去食」の分をとる。最後にワンタンの皮を加えて煮る。

切干しだいこんのごま辛みづけ

①きゅうりはゆでる。切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。

②すりごま、砂糖、米酢、うすくち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①の材料をつけ、十分味を含ませる。

7 パン (基本配合以外) 牛乳 まぐろのオーロラ煮 スープ あっさりキャベツ

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---------------|----------|----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 パン (基本配合以外) | 149 | 149 | | 419 | 12.4 | 6.9 | 79 | 31 | 1.5 | 4 | 0.27 | 0.15 | 1 | 1.5 | 3.3 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 まぐろ (角) | 60 | 60 | | 61 | 14.6 | 0.6 | 3 | 22 | 1.2 | 1 | 0.09 | 0.05 | - | 0.1 | - |
| 緑 しょうが | 0.9 | 1.1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 料理酒 | 1.8 | 1.8 | | 1 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 黄 じゃがいもでん粉 | 12 | 12 | | 41 | - | - | 1 | 1 | 0.1 | - | - | - | - | - | - |
| 黄 なたね油 B | 9 | 64 | | 80 | - | 9.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ケチャップ | 6 | 6 | | 6 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | 3 | - | - | - | 0.2 | 0.1 |
| 黄 砂糖 | 2.6 | 2.6 | | 10 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 赤みそ | 2.1 | 2.1 | | 4 | 0.3 | 0.1 | 2 | 2 | 0.1 | - | - | - | - | 0.3 | 0.1 |
| 赤 豚肉 | 13 | 13 | | 22 | 2.7 | 1.3 | 1 | 3 | 0.1 | 1 | 0.12 | 0.03 | - | - | - |
| 緑 たまねぎ | 45.5 | 48.4 | 細切り | 15 | 0.5 | - | 8 | 4 | 0.1 | - | 0.02 | - | 3 | - | 0.7 |
| 緑 にんじん | 13 | 13.4 | 細切り | 5 | 0.1 | - | 4 | 1 | - | 94 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 緑 コーン (冷) | 6.5 | 6.5 | | 6 | 0.2 | 0.1 | - | 1 | - | - | 0.01 | - | - | - | 0.3 |
| 緑 パセリ | 0.65 | 0.72 | みじん切り | - | - | - | 2 | - | - | 4 | - | - | 1 | - | - |
| 緑 しめじ | 13 | 14.4 | 一口大 | 3 | 0.4 | 0.1 | - | 1 | 0.1 | - | 0.02 | 0.02 | - | - | 0.5 |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こしょう | 0.026 | 0.026 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 1.3 | 1.3 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| チキンブイヨン | 1.95 | 1.95 | | 6 | 0.5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.5 | - |
| 水 | 169 | 169 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 キャベツ | 39 | 45.9 | たんざく | 8 | 0.5 | 0.1 | 17 | 5 | 0.1 | 2 | 0.02 | 0.01 | 16 | - | 0.7 |
| 塩 | 0.26 | 0.26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 計 | | | | 814 | 39.3 | 26.0 | 345 | 94 | 3.3 | 187 | 0.64 | 0.58 | 24 | 3.8 | 6.1 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|-----|------|-----|-----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 19 | 脂質 | 29 | 食塩相当量(g) | 1.5 | 0.2 | 0.7 | 1.1 | 0.3 |
| | | | | | 糖質(g) | 76.8 | 7.2 | 13.8 | 6.6 | 1.3 |

調理法

まぐろのオーロラ煮

- ①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。
- ②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
- ③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにかからませる。

スープ

- ①湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。
- ②煮上がれば、コーン、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

あっさりキャベツ

- 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50人分程度、中学校は40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。

12 ごはん 牛乳 豚肉のねぎじょうゆ焼き ふきよせ煮 きゅうりともやしの甘酢あえ

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|--------------|----------|----------|------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 精白米(無洗米) | 110 | 110 | | 376 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | - | 0.09 | 0.02 | - | - | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 豚肉 | 52 | 52 | | 89 | 10.7 | 5.3 | 2 | 12 | 0.4 | 2 | 0.47 | 0.11 | 1 | 0.1 | - |
| 緑 白ねぎ | 6.5 | 10.8 | 小口切り | 2 | 0.1 | - | 2 | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 0.2 |
| 料理酒 | 1.56 | 1.56 | | 1 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 黄 砂糖 | 1.3 | 1.3 | | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 1.3 | 1.3 | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| こいくちしょうゆ | 2.6 | 2.6 | | 2 | 0.2 | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| 黄 綿実油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 鶏肉(小) | 25 | 25 | | 31 | 5.3 | 0.9 | 1 | 7 | 0.1 | 3 | 0.03 | 0.04 | 1 | 0.1 | - |
| 料理酒 | 0.75 | 0.75 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| こんにゃく(カット) | 26 | 26 | | 1 | - | - | 11 | 1 | 0.1 | - | - | - | - | - | 0.6 |
| 黄 さといも | 26 | 30.6 | 一口大 | 14 | 0.4 | - | 3 | 5 | 0.1 | - | 0.02 | 0.01 | 2 | - | 0.6 |
| 緑 たまねぎ | 32.5 | 34.6 | 大切り | 11 | 0.3 | - | 6 | 3 | 0.1 | - | 0.01 | - | 2 | - | 0.5 |
| 緑 れんこん | 26 | 32.5 | 一口大 | 17 | 0.5 | - | 5 | 4 | 0.1 | - | 0.03 | - | 12 | - | 0.5 |
| 緑 にんじん | 26 | 26.8 | いちょう | 9 | 0.2 | 0.1 | 7 | 3 | 0.1 | 187 | 0.02 | 0.02 | 2 | - | 0.7 |
| 緑 さندまめ(冷) | 13 | 13 | 3cm幅 | 3 | 0.2 | - | 7 | 3 | 0.1 | 6 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.3 |
| 緑 しめじ | 13 | 14.4 | 一口大 | 3 | 0.4 | 0.1 | - | 1 | 0.1 | - | 0.02 | 0.02 | - | - | 0.5 |
| 黄 砂糖 | 1.3 | 1.3 | | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 1.3 | 1.3 | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.26 | 0.26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| うすくちしょうゆ | 2.6 | 2.6 | | 2 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こいくちしょうゆ | 3.25 | 3.25 | | 3 | 0.3 | - | 1 | 2 | 0.1 | - | - | 0.01 | - | 0.5 | - |
| 赤 けずりぶし | 0.91 | 0.91 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 39 | 39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 ブラックマッペもやし | 26 | 26 | 荒切り | 4 | 0.6 | - | 4 | 3 | 0.1 | - | 0.01 | 0.02 | 3 | - | 0.4 |
| 緑 きゅうり | 19.5 | 19.9 | 輪切り | 3 | 0.2 | - | 5 | 3 | 0.1 | 5 | 0.01 | 0.01 | 3 | - | 0.2 |
| 黄 砂糖 | 1.04 | 1.04 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 米酢 | 1.56 | 1.56 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 2.08 | 2.08 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 計 | | | | 725 | 33.2 | 15.9 | 289 | 98 | 2.4 | 281 | 0.80 | 0.58 | 30 | 2.5 | 5.1 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 18 | 脂質 | 20 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|-----|------|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 0.6 | 1.4 | 0.3 |
| 糖質(g) | 85.1 | 7.2 | 2.4 | 15.3 | 2.4 |

調理法

豚肉のねぎじょうゆ焼き

①豚肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。

②①の豚肉に白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(小学校は35人分程度、中学校は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220℃、15分間、焼き物機で焼く。

ふきよせ煮

①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。

②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、れんこん、たまねぎ、こんにゃく、さといもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、しめじを加え、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て煮含め、最後にさندまめを加えて煮る。

きゅうりともやしの甘酢あえ

①もやし、きゅうりは各々ゆでる。

②砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

1 パン(基本配合) 牛乳 牛肉の香味焼き ほたて貝とトマトのスープスパゲッティ さんどまめのサラダ いちごジャム

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|--------------|----------|----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 パン(基本配合) | 128 | 128 | | 371 | 11.9 | 6.5 | 52 | 24 | 1.0 | - | 0.23 | 0.15 | - | 1.4 | 2.8 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 牛肉 | 52 | 52 | | 102 | 9.9 | 7.2 | 2 | 10 | 1.2 | 3 | 0.04 | 0.10 | 1 | 0.1 | - |
| 緑 ピーマン | 13 | 15.3 | 細切り | 3 | 0.1 | - | 1 | 1 | 0.1 | 4 | - | - | 10 | - | 0.3 |
| 料理用ワイン(白) | 1.56 | 1.56 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こしょう(粗挽) | 0.026 | 0.026 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| オールスパイス | 0.052 | 0.052 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ウスターソース | 1.56 | 1.56 | | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 黄 オリーブ油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 ほたて貝柱(カット) | 26 | 26 | | 21 | 4.4 | 0.1 | 2 | 11 | 0.1 | - | - | 0.02 | 1 | 0.1 | - |
| 赤 ベーコン | 6.5 | 6.5 | 小口切り | 26 | 0.8 | 2.5 | - | 1 | - | - | 0.03 | 0.01 | 2 | 0.1 | - |
| 黄 スパゲッティ | 19.5 | 19.5 | | 68 | 2.5 | 0.4 | 4 | 11 | 0.3 | - | 0.04 | 0.01 | - | - | 1.1 |
| 緑 たまねぎ | 39 | 41.5 | 細切り | 13 | 0.4 | - | 7 | 4 | 0.1 | - | 0.02 | - | 3 | - | 0.6 |
| 緑 トマト | 26 | 26.8 | 一口大 | 5 | 0.2 | - | 2 | 2 | 0.1 | 12 | 0.01 | 0.01 | 4 | - | 0.3 |
| 緑 パセリ | 0.65 | 0.72 | みじん切り | - | - | - | 2 | - | - | 4 | - | - | 1 | - | - |
| 緑 にんにく | 0.39 | 0.43 | みじん切り | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 オリーブ油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こしょう | 0.039 | 0.039 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| チキンブイヨン | 1.17 | 1.17 | | 3 | 0.3 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 水 | 104 | 104 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ※塩 | 0.5 | 0.5 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 さんどまめ(冷) | 32.5 | 32.5 | 3cm幅 | 8 | 0.6 | 0.1 | 19 | 7 | 0.2 | 16 | 0.02 | 0.03 | 2 | - | 0.8 |
| 黄 砂糖 | 0.78 | 0.78 | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.26 | 0.26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 米酢 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 綿実油 | 0.26 | 0.26 | | 2 | - | 0.3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 いちごジャム(袋) | 1袋 | 20 | | 39 | 0.1 | - | 2 | 2 | 0.1 | - | - | - | 2 | - | 0.2 |
| 計 | | | | 806 | 38.0 | 26.3 | 321 | 94 | 3.2 | 117 | 0.47 | 0.64 | 28 | 3.4 | 6.1 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 19 | 脂質 | 29 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | | |
|----------|------|-----|-----|------|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 1.4 | 0.2 | 0.6 | 0.9 | 0.3 | 0.0 |
| 糖質(g) | 66.2 | 7.2 | 0.7 | 18.8 | 1.8 | 9.7 |

調理法

牛肉の香味焼き

①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、オリーブ油で下味をつける。

②①の牛肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。

③②の材料は網なしホテルパン(小学校は35人分程度、中学校は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℃、13分間、焼き物機で焼く。

ほたて貝とトマトのスープスパゲッティ

①ほたて貝はゆでる。スパゲッティはかために塩ゆでする。

②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいためる。更にたまねぎをいため、湯(ほたて貝のゆで汁も使用)を加えて煮る。

③煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけし、最後にほたて貝、スパゲッティ、パセリを加えて煮る。

さんどまめのサラダ

①さんどまめはゆでる。

②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にさんどまめにかけて、あえる。

16 ごはん 牛乳 鶏肉のゆず塩焼き ソーキ汁 ツナ大豆そぼろ

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|-------------|----------|----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 精白米(無洗米) | 110 | 110 | | 376 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | - | 0.09 | 0.02 | - | - | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 鶏肉(もも皮無大) | 52 | 52 | | 59 | 9.9 | 2.6 | 3 | 12 | 0.3 | 8 | 0.06 | 0.10 | 2 | 0.1 | - |
| 緑 たまねぎ | 32.5 | 34.6 | 細切り | 11 | 0.3 | - | 6 | 3 | 0.1 | - | 0.01 | - | 2 | - | 0.5 |
| 塩 | 0.78 | 0.78 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.8 | - |
| 緑 ゆず(果汁) | 0.78 | 0.78 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 豚肉(ばら) | 26 | 26 | | 95 | 3.7 | 9.2 | 1 | 4 | 0.2 | 3 | 0.13 | 0.03 | - | - | - |
| 料理酒 | 0.78 | 0.78 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 緑 だいこん | 45.5 | 50.6 | たんざく | 7 | 0.2 | - | 11 | 5 | 0.1 | - | 0.01 | - | 5 | - | 0.6 |
| 緑 にんじん | 13 | 13.4 | 細切り | 5 | 0.1 | - | 4 | 1 | - | 94 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 緑 白ねぎ | 6.5 | 10.8 | 小口切り | 2 | 0.1 | - | 2 | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 0.2 |
| 緑 えのきたけ | 13 | 15.3 | 3cm幅 | 4 | 0.4 | - | - | 2 | 0.1 | - | 0.03 | 0.02 | - | - | 0.5 |
| 赤 切りこんぶ(細) | 1.56 | 1.56 | | 3 | 0.1 | - | 12 | 8 | - | 2 | - | - | - | 0.1 | 0.5 |
| みりん | 0.39 | 0.39 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こいくちしょうゆ | 5.2 | 5.2 | | 4 | 0.4 | - | 2 | 3 | 0.1 | - | - | 0.01 | - | 0.8 | - |
| 赤 けずりぶし | 3.9 | 3.9 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 169 | 169 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 ツナ缶 | 13 | 13 | | 34 | 2.3 | 2.8 | 1 | 3 | 0.1 | 1 | - | - | - | 0.1 | - |
| 赤 大豆(ひきわり) | 13 | 13 | | 21 | 1.9 | 1.3 | 10 | 13 | 0.3 | - | 0.02 | 0.01 | - | - | 0.9 |
| 緑 だいこん葉(乾) | 1.3 | 1.3 | | 4 | 0.2 | - | 8 | 1 | 0.1 | 13 | - | - | 2 | - | 0.2 |
| 緑 しょうが | 0.26 | 0.33 | みじん切り | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 綿実油 | 0.39 | 0.39 | | 3 | - | 0.4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 料理酒 | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 黄 砂糖 | 0.52 | 0.52 | | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 1.04 | 1.04 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| こいくちしょうゆ | 1.04 | 1.04 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| 水 | 1.3 | 1.3 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 計 | | | | 759 | 33.3 | 25.1 | 293 | 104 | 2.3 | 199 | 0.44 | 0.51 | 15 | 3.1 | 4.4 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 18 | 脂質 | 30 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|-----|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 0.9 | 1.4 | 0.6 |
| 糖質(g) | 85.1 | 7.2 | 1.5 | 4.6 | 1.8 |

調理法

鶏肉のゆず塩焼き

- ①鶏肉は塩、ゆずで下味をつける。
- ②①の鶏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(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。

ソーキ汁

- ①豚肉はゆで、料理酒で下味をつける。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。
- ②けずりぶしでだし(こんぶのつけ汁も使用)をとり、にんじん、だいこん、豚肉の順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、こんぶ、えのきたけを加えて煮、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。

ツナ大豆そぼろ

- ①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。
- ②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。
- ③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。
- ④配食時に盛りつけたご飯に添える。

8 パン(基本配合以外) 牛乳 かつおのマリネ焼き[ノンエッグドレッシング] ウインナーとじゃがいものスープ きゅうりのサラダ

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---------------|----------|----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 パン(基本配合以外) | 149 | 149 | | 419 | 12.4 | 6.9 | 79 | 31 | 1.5 | 4 | 0.27 | 0.15 | 1 | 1.5 | 3.3 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 かつお(50g) | 1切 | 50 | | 54 | 12.9 | 0.3 | 6 | 21 | 1.0 | 3 | 0.07 | 0.09 | - | 0.1 | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| こしょう(白) | 0.04 | 0.04 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 ノンエッグドレッシング | 10 | 10 | | 32 | 0.3 | 2.9 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 0.3 | 0.1 |
| 赤 ウインナー(カット) | 26 | 26 | | 45 | 3.5 | 2.6 | 1 | 4 | 0.1 | 1 | 0.12 | 0.04 | - | 0.4 | - |
| 黄 じゃがいも | 39 | 43.3 | ひょうし木 | 23 | 0.7 | - | 2 | 7 | 0.2 | - | 0.04 | 0.01 | 11 | - | 3.5 |
| 緑 キャベツ | 32.5 | 38.2 | たんざく | 7 | 0.4 | 0.1 | 14 | 5 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 13 | - | 0.6 |
| 緑 にんじん | 13 | 13.4 | 細切り | 5 | 0.1 | - | 4 | 1 | - | 94 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 緑 さندまめ(冷) | 13 | 13 | 2cm幅 | 3 | 0.2 | - | 7 | 3 | 0.1 | 6 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.3 |
| 緑 コーン(冷) | 6.5 | 6.5 | | 6 | 0.2 | 0.1 | - | 1 | - | - | 0.01 | - | - | - | 0.3 |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こしょう | 0.026 | 0.026 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 1.3 | 1.3 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| チキンブイヨン | 1.95 | 1.95 | | 6 | 0.5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.5 | - |
| 水 | 169 | 169 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 きゅうり | 39 | 39.8 | 輪切り | 5 | 0.4 | - | 10 | 6 | 0.1 | 11 | 0.01 | 0.01 | 5 | - | 0.4 |
| 黄 砂糖 | 1.04 | 1.04 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| ワインビネガー | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 0.91 | 0.91 | | 1 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 黄 綿実油 | 0.39 | 0.39 | | 3 | - | 0.4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 計 | | | | 740 | 38.6 | 21.1 | 352 | 103 | 3.1 | 198 | 0.63 | 0.64 | 34 | 3.9 | 8.9 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 21 | 脂質 | 26 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|-----|------|-----|
| 食塩相当量(g) | 1.5 | 0.2 | 0.5 | 1.5 | 0.2 |
| 糖質(g) | 76.8 | 7.2 | 1.1 | 12.0 | 1.9 |

調理法

かつおのマリネ焼き[ノンエッグドレッシング]

- ①かつおは塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。
- ②かつおは網なしホテルパン(小学校は30切程度、中学校は25切程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、13分間、焼き物機で焼く。

ウインナーとじゃがいものスープ

- ①湯をわかし、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。
- ②煮上がれば、ウインナー、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさだまめを加えて煮る。

きゅうりのサラダ

- ①きゅうりはゆでる。
- ②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

13 ごはん 牛乳 ピリ辛丼 中華スープ 黄桃(缶)

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|-------------|----------|----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 精白米(無洗米) | 110 | 110 | | 376 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | - | 0.09 | 0.02 | - | - | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 豚肉 | 45.5 | 45.5 | | 78 | 9.3 | 4.6 | 2 | 11 | 0.3 | 2 | 0.41 | 0.10 | - | - | - |
| 料理酒 | 1.43 | 1.43 | | 1 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 緑 たまねぎ | 58.5 | 62.2 | 細切り | 19 | 0.6 | 0.1 | 10 | 5 | 0.2 | - | 0.02 | 0.01 | 4 | - | 0.9 |
| 緑 にんじん | 13 | 13.4 | 細切り | 5 | 0.1 | - | 4 | 1 | - | 94 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 緑 むきえだまめ(冷) | 6.5 | 6.5 | | 8 | 0.7 | 0.4 | 5 | 5 | 0.2 | 2 | 0.02 | 0.01 | 1 | - | 0.3 |
| 緑 しょうが | 0.65 | 0.81 | みじん切り | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 にんにく | 0.65 | 0.71 | みじん切り | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 綿実油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| トウバンジャン | 0.17 | 0.17 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 0.26 | 0.26 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| こしょう | 0.026 | 0.026 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| こいくちしょうゆ | 5.2 | 5.2 | | 4 | 0.4 | - | 2 | 3 | 0.1 | - | - | 0.01 | - | 0.8 | - |
| 赤 赤みそ | 3.9 | 3.9 | | 7 | 0.5 | 0.2 | 4 | 3 | 0.2 | - | - | - | - | 0.5 | 0.2 |
| 黄 ジャがいもでん粉 | 1.3 | 1.3 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 9.1 | 9.1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 鶏肉(小) | 13 | 13 | | 16 | 2.8 | 0.5 | 1 | 4 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.02 | - | - | - |
| 料理酒 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 キャベツ | 19.5 | 22.9 | たんざく | 4 | 0.3 | - | 8 | 3 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 8 | - | 0.4 |
| 緑 たけのこ(水煮) | 19.5 | 19.5 | 細切り | 4 | 0.5 | - | 4 | 1 | 0.1 | - | - | 0.01 | - | - | 0.4 |
| 緑 にら | 6.5 | 6.8 | 2cm幅 | 1 | 0.1 | - | 3 | 1 | - | 19 | - | 0.01 | 1 | - | 0.2 |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こしょう | 0.026 | 0.026 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 2.34 | 2.34 | | 1 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| 中華スープの素 | 1.04 | 1.04 | | 3 | 0.2 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| 水 | 169 | 169 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 黄桃(缶) | 58 | 58 | | 48 | 0.3 | 0.1 | 2 | 2 | 0.1 | 10 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 713 | 29.5 | 15.5 | 279 | 86 | 2.3 | 208 | 0.66 | 0.53 | 18 | 2.8 | 4.2 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 17 | 脂質 | 20 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|-----|-----|------|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 1.4 | 1.2 | 0.0 |
| 糖質(g) | 85.1 | 7.2 | 8.3 | 1.9 | 11.5 |

調理法

ピリ辛丼

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。砂糖、こしょう、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。
- ②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。
- ③煮上がれば、①の調味液で味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、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の具をかける。

中華スープ

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。
- ②湯をわかし、鶏肉、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、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、最後ににらを加えて煮る。

黄桃(缶)

- ①黄桃は1人1切ずつである。

19 ごはん 牛乳 あかうおのみぞれかけ みそ汁 牛ひじきそばろ

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|--------------|----------|----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 精白米(無洗米) | 110 | 110 | | 376 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | - | 0.09 | 0.02 | - | - | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 あかうお(60g) | 1切 | 60 | | 58 | 10.3 | 2.0 | 13 | 16 | 0.1 | 12 | 0.02 | 0.03 | - | 0.1 | - |
| 塩 | 0.12 | 0.12 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 緑 だいこんおろし(冷) | 12 | 12 | | 2 | 0.1 | - | 3 | 1 | - | - | - | - | 1 | - | 0.2 |
| みりん | 1.2 | 1.2 | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 2.4 | 2.4 | | 1 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| 緑 ゆず(果汁) | 0.84 | 0.84 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 うすあげ(冷) | 6.5 | 6.5 | たんざく | 25 | 1.5 | 2.2 | 20 | 10 | 0.2 | - | - | - | - | - | 0.1 |
| 緑 はくさい | 45.5 | 48.4 | たんざく | 6 | 0.4 | - | 20 | 5 | 0.1 | 4 | 0.01 | 0.01 | 9 | - | 0.6 |
| 緑 たまねぎ | 26 | 27.7 | 細切り | 9 | 0.3 | - | 4 | 2 | 0.1 | - | 0.01 | - | 2 | - | 0.4 |
| 緑 こまつな(冷) | 13 | 13 | | 2 | 0.2 | - | 22 | 2 | 0.4 | 34 | 0.01 | 0.02 | 5 | - | 0.2 |
| 緑 にんじん | 13 | 13.4 | 細切り | 5 | 0.1 | - | 4 | 1 | - | 94 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 緑 えのきたけ | 13 | 15.3 | 3cm幅 | 4 | 0.4 | - | - | 2 | 0.1 | - | 0.03 | 0.02 | - | - | 0.5 |
| 赤 赤みそ | 13 | 13 | | 24 | 1.6 | 0.8 | 13 | 10 | 0.5 | - | - | 0.01 | - | 1.6 | 0.6 |
| 赤 白みそ | 5.2 | 5.2 | | 11 | 0.5 | 0.2 | 4 | 2 | 0.2 | - | - | 0.01 | - | 0.3 | 0.3 |
| 赤 だしこんぶ | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 けずりぶし | 2.6 | 2.6 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 169 | 169 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 牛ひき肉 | 13 | 13 | | 33 | 2.2 | 2.7 | 1 | 2 | 0.3 | 2 | 0.01 | 0.02 | - | - | - |
| 料理酒 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 しょうが | 0.13 | 0.16 | みじん切り | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 ひじき | 1.3 | 1.3 | | 2 | 0.1 | - | 13 | 8 | 0.1 | 5 | - | 0.01 | - | 0.1 | 0.7 |
| 黄 綿実油 | 0.39 | 0.39 | | 3 | - | 0.4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 1.3 | 1.3 | | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 0.65 | 0.65 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 1.95 | 1.95 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 計 | | | | 697 | 31.4 | 17.1 | 351 | 109 | 3.0 | 229 | 0.27 | 0.47 | 20 | 3.1 | 4.6 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 18 | 脂質 | 22 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|-----|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 0.6 | 1.9 | 0.4 |
| 糖質(g) | 85.1 | 7.2 | 1.0 | 9.3 | 1.9 |

調理法

あかうおのみぞれかけ

①あかうおは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。

②あかうおは網なしホテルパン(小学校は30切程度、中学校は25切程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。

③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配食時にあかうおにかける。

みそ汁

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。こまつなは流水解凍する。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。

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、最後にこまつなを加えて煮る。

牛ひじきそばろ

①牛ひき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綿実油を熱し、しょうがを香りよくいたため、牛ひき肉をいためる。更にひじきをいためる。

③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つける。

④配食時に盛りつけたご飯に添える。

5 パン(基本配合以外) 牛乳 豚肉といかの中華煮 大学いも みかん

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|--------------|----------|----------|------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 パン(基本配合以外) | 149 | 149 | | 419 | 12.4 | 6.9 | 79 | 31 | 1.5 | 4 | 0.27 | 0.15 | 1 | 1.5 | 3.3 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 豚肉 | 30 | 30 | | 51 | 6.2 | 3.1 | 1 | 7 | 0.2 | 1 | 0.27 | 0.06 | - | - | - |
| 料理酒 | 0.9 | 0.9 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 赤 いか(たんざく) | 15 | 15 | | 11 | 2.7 | 0.1 | 2 | 7 | - | 2 | 0.01 | 0.01 | - | 0.1 | - |
| 料理酒 | 0.45 | 0.45 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 あつあげ(冷) | 30 | 30 | | 43 | 3.2 | 3.4 | 72 | 17 | 0.8 | - | 0.02 | 0.01 | - | - | 0.2 |
| 緑 はくさい | 50 | 53 | たんざく | 7 | 0.4 | 0.1 | 22 | 5 | 0.2 | 4 | 0.02 | 0.02 | 10 | - | 0.7 |
| 緑 たまねぎ | 35 | 37 | 大切り | 12 | 0.4 | - | 6 | 3 | 0.1 | - | 0.01 | - | 2 | - | 0.5 |
| 緑 にんじん | 15 | 15 | いちょう | 5 | 0.1 | - | 4 | 2 | - | 108 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 緑 にら | 7 | 7 | 3cm幅 | 1 | 0.1 | - | 3 | 1 | - | 20 | - | 0.01 | 1 | - | 0.2 |
| 黄 綿実油 | 0.7 | 0.7 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| トウバンジャン | 0.15 | 0.15 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 0.7 | 0.7 | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| こいくちしょうゆ | 1.5 | 1.5 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| 赤 赤みそ | 7.5 | 7.5 | | 14 | 0.9 | 0.5 | 8 | 6 | 0.3 | - | - | 0.01 | - | 0.9 | 0.4 |
| 中華スープの素 | 0.3 | 0.3 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 水 | 45 | 45 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 さつまいも | 45.5 | 50 | 乱切り | 58 | 0.4 | 0.2 | 18 | 11 | 0.2 | 1 | 0.05 | 0.01 | 11 | - | 1.3 |
| 黄 なたね油 B | 5.2 | 37.1 | | 46 | - | 5.2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 4.94 | 4.94 | | 19 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| こいくちしょうゆ | 0.26 | 0.26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 1.95 | 1.95 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 みかん | 94.4 | 118 | | 46 | 0.5 | 0.1 | 16 | 10 | 0.1 | 82 | 0.07 | 0.04 | 33 | - | 0.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 870 | 34.2 | 28.1 | 458 | 122 | 3.4 | 300 | 0.81 | 0.64 | 61 | 3.2 | 7.7 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 16 | 脂質 | 29 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|-----|------|------|
| 食塩相当量(g) | 1.5 | 0.2 | 1.4 | 0.1 | 0.0 |
| 糖質(g) | 76.8 | 7.2 | 7.1 | 18.2 | 10.8 |

| 調理法 | |
|---|--|
| 豚肉といかの中華煮 | |
| 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。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。 | |
| ②綿実油を熱し、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。 | |
| ③煮上がれば、あつあげ、いかを加えて煮、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。 | |
| 大学いも | |
| ①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。 | |
| ②さつまいもは熱したなたね油であげる。 | |
| ③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。 | |
| みかん | |
| ①みかんは1人1コずつである。 | |

17 ごはん 牛乳 鶏肉のたつたあげ あつあげと野菜の煮もの おかかなっ葉

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|-------------|----------|----------|------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 精白米(無洗米) | 110 | 110 | | 376 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | - | 0.09 | 0.02 | - | - | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 鶏肉(もも皮付大) | 60 | 60 | | 114 | 10.0 | 8.5 | 3 | 13 | 0.4 | 24 | 0.06 | 0.09 | 2 | 0.1 | - |
| 緑 しょうが | 1.2 | 1.5 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 料理酒 | 1.8 | 1.8 | | 1 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| こいくちしょうゆ | 2.25 | 2.25 | | 2 | 0.2 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 黄 ジャがいもでん粉 | 12 | 12 | | 41 | - | - | 1 | 1 | 0.1 | - | - | - | - | - | - |
| 黄 なたね油 B | 9 | 64 | | 80 | - | 9.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 あつあげ(冷) | 26 | 26 | | 37 | 2.8 | 2.9 | 62 | 14 | 0.7 | - | 0.02 | 0.01 | - | - | 0.2 |
| 緑 はくさい | 45.5 | 48.4 | たんざく | 6 | 0.4 | - | 20 | 5 | 0.1 | 4 | 0.01 | 0.01 | 9 | - | 0.6 |
| 緑 ごぼう | 19.5 | 21.7 | 斜め切り | 11 | 0.4 | - | 9 | 11 | 0.1 | - | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 1.1 |
| 緑 にんじん | 19.5 | 20.1 | いちょう | 7 | 0.1 | - | 5 | 2 | - | 140 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.5 |
| 緑 むきえだまめ(冷) | 6.5 | 6.5 | | 8 | 0.7 | 0.4 | 5 | 5 | 0.2 | 2 | 0.02 | 0.01 | 1 | - | 0.3 |
| 緑 しいたけ(乾) | 1.3 | 1.6 | 一口大 | 3 | 0.3 | - | - | 1 | - | - | 0.01 | 0.02 | - | - | 0.6 |
| 黄 砂糖 | 1.3 | 1.3 | | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.26 | 0.26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| うすくちしょうゆ | 2.6 | 2.6 | | 2 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こいくちしょうゆ | 2.6 | 2.6 | | 2 | 0.2 | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| 赤 けずりぶし | 1.17 | 1.17 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 52 | 52 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 かつおぶし(碎片) | 2.6 | 2.6 | | 9 | 2.0 | 0.1 | 1 | 2 | 0.2 | 1 | 0.01 | 0.01 | - | - | - |
| 緑 だいこん葉(乾) | 1.3 | 1.3 | | 4 | 0.2 | - | 8 | 1 | 0.1 | 13 | - | - | 2 | - | 0.2 |
| 黄 いらごま(白) | 2.6 | 2.6 | | 16 | 0.5 | 1.4 | 31 | 9 | 0.3 | - | 0.01 | 0.01 | - | - | 0.3 |
| 黄 綿実油 | 0.39 | 0.39 | | 3 | - | 0.4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 0.65 | 0.65 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| こいくちしょうゆ | 1.3 | 1.3 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| 水 | 1.3 | 1.3 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 計 | | | | 855 | 31.6 | 31.5 | 381 | 115 | 3.1 | 262 | 0.33 | 0.51 | 18 | 2.0 | 4.4 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 15 | 脂質 | 33 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|-----|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 0.5 | 1.1 | 0.2 |
| 糖質(g) | 85.1 | 7.2 | 9.8 | 7.8 | 1.4 |

調理法

鶏肉のたつたあげ

- ①鶏肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。
- ②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。

あつあげと野菜の煮もの

- ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。
- ②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、にんじん、ごぼう、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、はくさい、あつあげを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。

おかかなっ葉

- ①だいこん葉はもどす。いらごまはいる。
- ②綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にいら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。

6 パン(基本配合) 牛乳 豆乳コーンクリームシチュー[米粉] はくさいのピクルス パインアップル(カット缶)(中) ソフトマーガリン

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|------------------|----------|----------|------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 パン(基本配合) | 128 | 128 | | 371 | 11.9 | 6.5 | 52 | 24 | 1.0 | - | 0.23 | 0.15 | - | 1.4 | 2.8 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 鶏肉(小) | 39 | 39 | | 48 | 8.3 | 1.4 | 2 | 11 | 0.2 | 5 | 0.04 | 0.06 | 1 | 0.1 | - |
| 料理用ワイン(白) | 1.17 | 1.17 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 ベーコン | 6.5 | 6.5 | 小口切り | 26 | 0.8 | 2.5 | - | 1 | - | - | 0.03 | 0.01 | 2 | 0.1 | - |
| 黄 ジャがいも | 52 | 57.8 | 一口大 | 31 | 0.9 | 0.1 | 2 | 10 | 0.2 | - | 0.05 | 0.02 | 15 | - | 4.6 |
| 緑 たまねぎ | 39 | 41.5 | 大切り | 13 | 0.4 | - | 7 | 4 | 0.1 | - | 0.02 | - | 3 | - | 0.6 |
| 緑 スイートコーン(クリーム缶) | 26 | 26 | | 21 | 0.4 | 0.1 | 1 | 5 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.2 | 0.5 |
| 緑 にんじん | 19.5 | 20.1 | いちょう | 7 | 0.1 | - | 5 | 2 | - | 140 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.5 |
| 緑 コーン(冷) | 13 | 13 | | 12 | 0.4 | 0.2 | - | 3 | - | 1 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.6 |
| 緑 グリンピース(冷) | 6.5 | 6.5 | | 5 | 0.4 | - | 2 | 2 | 0.1 | 2 | 0.02 | 0.01 | 1 | - | 0.6 |
| 黄 綿実油 | 0.39 | 0.39 | | 3 | - | 0.4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こしょう(白) | 0.039 | 0.039 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| チキンブイヨン | 1.43 | 1.43 | | 4 | 0.4 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 黄 上新粉 | 3.9 | 3.9 | | 13 | 0.2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 豆乳 | 27.3 | 27.3 | | 12 | 1.0 | 0.5 | 4 | 7 | 0.3 | - | 0.01 | 0.01 | - | - | 0.1 |
| 水 | 84.5 | 84.5 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 はくさい | 52 | 55.3 | たんざく | 7 | 0.4 | 0.1 | 22 | 5 | 0.2 | 4 | 0.02 | 0.02 | 10 | - | 0.7 |
| 黄 砂糖 | 1.04 | 1.04 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.26 | 0.26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| ワインビネガー | 1.3 | 1.3 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 緑 パインアップル(カット缶) | 58 | 58 | | 44 | 0.2 | 0.1 | 4 | 5 | 0.2 | 1 | 0.04 | 0.01 | 4 | - | 0.3 |
| 黄 ソフトマーガリン(袋) | 1袋 | 8 | | 57 | - | 6.6 | 1 | - | - | 2 | - | - | - | 0.1 | - |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 805 | 32.6 | 26.3 | 329 | 101 | 2.4 | 234 | 0.57 | 0.63 | 41 | 3.2 | 11.3 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 16 | 脂質 | 29 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | | |
|----------|------|-----|------|-----|------|-----|
| 食塩相当量(g) | 1.4 | 0.2 | 1.1 | 0.4 | 0.0 | 0.1 |
| 糖質(g) | 66.2 | 7.2 | 24.0 | 2.1 | 10.6 | |

| 調理法 | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 豆乳コーンクリームシチュー[米粉] | | | | | | |
| ①鶏肉はワインで下味をつける。 | | | | | | |
| ②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、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、湯を加えて煮る。 | | | | | | |
| ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、水どき上新粉(上新粉重量の5倍量の水でとく)を加えて煮、コーン、スイートコーンを加え、塩、こしょう、チキンブイヨンで味つけして煮こみ、最後にグリンピース、豆乳を加えて煮る。 | | | | | | |
| はくさいのピクルス | | | | | | |
| ①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は40人分程度、中学校は30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、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにはくさいをつけ、十分味を含ませる。 | | | | | | |
| パインアップル(カット缶)(中) | | | | | | |
| ①パインアップルは1人1/30缶ずつである。 | | | | | | |

20 ごはん(減量) 牛乳 もずくと豚ひき肉のジューシー さつまいものみそ汁 焼きれんこん

| 食品名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|-------------|----------|----------|------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 精白米(無洗米) | 100 | 100 | | 342 | 6.1 | 0.9 | 5 | 23 | 0.8 | - | 0.08 | 0.02 | - | - | 0.5 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 126 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 豚ひき肉 | 19.5 | 19.5 | | 33 | 4.0 | 2.0 | 1 | 5 | 0.1 | 1 | 0.18 | 0.04 | - | - | - |
| 緑 にんじん | 13 | 13.4 | 細切り | 5 | 0.1 | - | 4 | 1 | - | 94 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 緑 むきえだまめ(冷) | 6.5 | 6.5 | | 8 | 0.7 | 0.4 | 5 | 5 | 0.2 | 2 | 0.02 | 0.01 | 1 | - | 0.3 |
| 赤 もずく(冷) | 13 | 13 | 荒切り | 1 | - | - | 3 | 2 | 0.1 | 2 | - | - | - | - | 0.2 |
| 赤 切りこんぶ(細) | 1.04 | 1.04 | | 2 | 0.1 | - | 8 | 6 | - | 1 | - | - | - | 0.1 | 0.3 |
| 黄 綿実油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 料理酒 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 1.04 | 1.04 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 0.65 | 0.65 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| うすくちしょうゆ | 2.6 | 2.6 | | 2 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こいくちしょうゆ | 2.6 | 2.6 | | 2 | 0.2 | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| 豚骨スープ | 6.5 | 6.5 | | 1 | 0.2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 13 | 13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 鶏肉(小) | 13 | 13 | | 16 | 2.8 | 0.5 | 1 | 4 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.02 | - | - | - |
| 黄 さつまいも | 32.5 | 35.7 | 角切り | 41 | 0.3 | 0.2 | 13 | 8 | 0.2 | 1 | 0.03 | 0.01 | 8 | - | 0.9 |
| 赤 うすあげ(冷) | 6.5 | 6.5 | たんざく | 25 | 1.5 | 2.2 | 20 | 10 | 0.2 | - | - | - | - | - | 0.1 |
| 緑 はくさい | 19.5 | 20.7 | たんざく | 3 | 0.2 | - | 8 | 2 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.01 | 4 | - | 0.3 |
| 緑 たまねぎ | 13 | 13.8 | 細切り | 4 | 0.1 | - | 2 | 1 | - | - | 0.01 | - | 1 | - | 0.2 |
| 緑 青ねぎ | 6.5 | 7 | 小口切り | 2 | 0.1 | - | 5 | 1 | 0.1 | 8 | - | 0.01 | 2 | - | 0.2 |
| 赤 赤みそ | 14.3 | 14.3 | | 26 | 1.8 | 0.9 | 14 | 11 | 0.6 | - | - | 0.01 | - | 1.8 | 0.7 |
| 赤 白みそ | 2.6 | 2.6 | | 5 | 0.3 | 0.1 | 2 | 1 | 0.1 | - | - | - | - | 0.2 | 0.1 |
| 赤 だしこんぶ | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 けずりぶし | 2.6 | 2.6 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 169 | 169 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 れんこん | 39 | 48.8 | いちょう | 26 | 0.7 | - | 8 | 6 | 0.2 | - | 0.04 | - | 19 | - | 0.8 |
| 塩 | 0.26 | 0.26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 黄 綿実油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 計 | | | | 687 | 26.1 | 16.4 | 328 | 110 | 2.8 | 191 | 0.47 | 0.45 | 38 | 3.5 | 5.0 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 15 | 脂質 | 21 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|-----|-----|------|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 1.0 | 2.0 | 0.3 |
| 糖質(g) | 77.4 | 7.2 | 3.9 | 14.6 | 5.7 |

調理法

もずくと豚ひき肉のジューシー

- ①もずくは流水解凍する。こんぶはさっと洗い、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。
- ④配缶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。

さつまいものみそ汁

- ①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、はくさい、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、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れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。
- ②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、網なしホテルパン(小学校は45人分程度、中学校は35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。