

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。

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
<p>タコライス</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。</p> <p>もずくのスープ</p> <p>①もずくは流水解凍する。</p> <p>②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。</p> <p>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。</p> <p>焼きじゃが</p> <p>①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。</p> <p>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。</p>

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。

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

ハヤシライス[米粉]

- ①牛肉はワインで下味をつける。
- 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。
- 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。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③のハヤシをかける。

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す。
- 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。
- 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。

りんご

- ①りんごは1人1/4切ずつである。

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] ウィ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 ウィンナー(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。					
ウィ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、ウィンナー、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。					

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詰め、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。

14 ごはん 牛乳 ポークカレーライス[米粉] サワーキャベツ 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 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	-	-	-
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 にんにく	0.39	0.43	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレーパウダー(米粉)	15.6	15.6		69	0.9	2.9	14	10	0.4	1	0.01	0.01	-	1.1	0.9
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	39	45.9	色紙	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
ワインビネガー	1.04	1.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 オリーブ油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				773	26.5	17.7	300	100	2.3	307	0.77	0.53	70	2.2	8.8

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	0.3	0.0
					糖質(g)	85.1	7.2	21.8	2.1	10.8

調理法

ポークカレーライス[米粉]

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。

②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレーパウダーで味つけて煮こみ、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。

サワーキャベツ

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、火を止め、オリーブ油を加え、配食時にキャベツにかけ、あえる。

みかん

①みかんは1人1コずつである。

2 パン(基本配合以外) 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)

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	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
計				821	36.6	24.5	534	102	6.6	228	0.60	0.69	17	4.1	6.8

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

食塩相当量(g)	1.5	0.2	1.9	0.2	0.2	0.1
糖質(g)	76.8	7.2	18.0	2.1	1.7	7.9

調理法
<p>タンタンめん</p> <p>①中華めんはかためにゆで、さっと水にさらす。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>④湯、豚骨スープをわかし、にんじんを加えて煮る。</p> <p>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。</p> <p>⑥配食時に⑤のめんを盛りつけた上に、③の具をのせる。</p> <p>きゅうりの甘酢づけ</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>ミニフィッシュ</p> <p>①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。</p> <p>発酵乳(中)</p> <p>①発酵乳は1人1本ずつである。</p>

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。

3 パン(基本配合) 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) 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 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(エルゴ)	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
黄 ソフトマーガリン(袋)	1袋	8		57	-	6.6	1	-	-	2	-	-	-	0.1	-
計				792	34.2	28.5	325	87	2.4	197	0.59	0.62	35	3.3	8.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	32
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.4	1.2	0.0	0.1
糖質(g)	66.2	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クラスの人分、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。	

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 みりん	1.5	1.5		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 じゃがいもでん粉	0.3	0.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 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
黄 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
黄 うすくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.4	-
黄 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 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熟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詰め、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。

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。

6 パン(基本配合以外) 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)

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 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
計				796	33.1	20.1	355	108	2.9	236	0.61	0.63	42	3.2	11.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	23
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.5	0.2	1.1	0.4	0.0
糖質(g)	76.8	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。

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。

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。	

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)

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。

(パン献立)

中学校/令和4年10月28日(金)

4 パン(基本配合) 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 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 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	-
黄 アプリコットジャム(袋)	1袋	15		30	0.1	-	2	1	-	9	-	-	-	-	0.2
計				727	39.1	21.8	325	89	2.3	199	0.89	0.67	39	3.6	8.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	22	脂質	27
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.5	1.2	0.3	0.0
糖質(g)	66.2	7.2	2.1	9.3	1.5	7.4

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。

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。