

5 パン(基本配合以外) 牛乳 マカロニグラタン レタスのスープ みかん(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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 マカロニ(エルボ)	7.8	7.8		27	1.0	0.1	1	4	0.1	-	0.01	-	-	-	0.4
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	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	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
こしょう(白)	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 クリーム	3.9	3.9		16	0.1	1.7	2	-	-	6	-	0.01	-	-	-
黄 小麦粉(薄力粉)	3.25	3.25		11	0.3	-	1	-	-	-	-	-	-	-	0.1
赤 牛乳(調理用)	26	26		16	0.9	1.0	29	3	-	10	0.01	0.04	-	-	-
赤 粉末チーズ	1.3	1.3		6	0.6	0.4	17	1	-	3	-	0.01	-	-	-
黄 パン粉	0.65	0.65		2	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
※塩	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
緑 レタス	39	39.8	色紙	4	0.2	-	7	3	0.1	8	0.02	0.01	2	-	0.4
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 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 みかん(缶)	57	57		36	0.3	0.1	5	4	0.2	19	0.03	0.01	9	-	0.3
計				795	36.0	23.0	386	90	2.4	234	0.63	0.66	21	3.8	6.1

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	0.6	1.5	0.0
糖質(g)	76.8	7.2	13.6	5.0	8.5

調理法

マカロニグラタン

①鶏肉はワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。

②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後に、グリンピース、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、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。

レタスのスープ

①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。

②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、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、最後にレタス、パセリを加えて煮る。

みかん(缶)

①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

11 ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮もの あつあげのしょうゆだれかけ 紅ざけそばろ

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 鶏肉(小)	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	-
料理酒	1.17	1.17		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 じゃがいも	39	43.3	大切り	23	0.7	-	2	7	0.2	-	0.04	0.01	11	-	3.5
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 ごぼう	19.5	21.7	一口大	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 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 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	1.56	1.56		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
うすくちしょうゆ	3.9	3.9		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.6	-
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		4	0.9	0.1	10	2	0.1	-	-	0.01	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 あつあげ(冷)	39	39		56	4.2	4.4	94	21	1.0	-	0.03	0.01	-	-	0.3
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.34	2.34		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.3	-
赤 紅ざけ(フレーク)	13	13		21	3.7	0.8	2	5	0.1	5	0.04	0.03	-	-	-
黄 いらごま(白)	1.69	1.69		10	0.3	0.9	20	6	0.2	-	0.01	-	-	-	0.2
赤 あおのり	0.26	0.26		1	0.1	-	2	4	0.2	4	-	-	-	-	0.1
料理酒	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
みりん	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
水	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				726	33.9	16.4	397	130	3.2	238	0.39	0.50	20	2.3	7.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	20
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.5	0.3	0.3
糖質(g)	85.1	7.2	16.3	1.7	0.5

調理法

鶏肉とじゃがいもの煮もの

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ(乾)、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、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。

あつあげのしょうゆだれかけ

- ①あつあげは網なしホテルパン(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℃、8分間、焼き物機で焼く。
- ②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

紅ざけそばろ

- ①さけは流水解凍する。
- ②いらごまはからいらし、さけ、料理酒、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいらし、最後にあおのりを加えている。
- ③配食時に盛りつけたご飯に添える。

特13 ごはん 牛乳 カツカレーライス フルーツゼリー

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 一口トンカツ(40g)	1コ	40		94	5.8	4.4	4	8	0.3	2	0.18	0.06	-	0.2	0.4
黄 なたね油 C	6	67		53	-	6.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 牛肉	32.5	32.5		64	6.2	4.5	1	6	0.8	2	0.02	0.07	-	-	-
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	58.5	62.2	大切り	19	0.6	0.1	10	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.9
緑 にんじん	26	26.8	いちちょう	9	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	-	0.7
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	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
チキンブイヨン	0.91	0.91		3	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
カレールウの素	15.6	15.6		66	1.4	3.5	9	5	0.4	1	0.02	-	-	1.5	0.6
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ゼリー(みかん)	39	39		36	0.1	-	2	2	2.2	10	0.01	0.01	6	0.1	0.2
緑 ミックスフルーツ(缶)	33.8	33.8		22	0.1	0.1	1	2	0.1	3	0.01	-	5	-	0.2
計				907	29.3	28.2	271	88	5.3	285	0.51	0.52	33	2.5	8.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	13	脂質	28
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.2	0.1		
糖質(g)	85.1	7.2	27.7	14.1		

調理法

カツカレーライス

- ①トン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綿実油を熱し、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、湯を加えて煮る。
- ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけて煮こみ、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のカレーをかけ、トンカツを添える。

フルーツゼリー

- ①配缶時にゼリー、液汁を十分にきったミックスフルーツを混ぜる。

3 パン(1/2) 牛乳 焼きそば きゅうりのしょうがづけ 豆こんぶ 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(1/2)	68	68		198	6.1	3.3	42	14	0.8	-	0.12	0.09	-	0.7	1.4
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	-
料理酒	1.56	1.56		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 中華めん	39	39		131	4.6	0.6	8	9	0.4	-	0.01	0.01	-	0.4	2.3
黄 綿実油	1.17	1.17		10	-	1.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	45.5	53.5	たんざく	10	0.6	0.1	20	6	0.1	2	0.02	0.01	19	-	0.8
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 ピーマン	19.5	22.9	細切り	4	0.2	-	2	2	0.1	6	0.01	0.01	15	-	0.4
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
黄 綿実油	1.04	1.04		9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トンカツソース	9.1	9.1		12	0.1	-	6	2	0.2	1	-	-	-	0.5	0.1
ウスターソース	5.2	5.2		6	0.1	-	3	1	0.1	-	-	-	-	0.4	-
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
緑 しょうが	0.26	0.33		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.82	1.82		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
赤 豆こんぶ(袋)	1袋	6		27	1.8	1.0	15	19	0.4	1	0.01	0.02	-	0.1	1.3
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				696	34.2	20.7	438	106	5.5	199	0.77	0.66	46	3.2	8.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	27	食塩相当量(g)	0.7	0.2	1.8	0.3	0.1	0.1
					糖質(g)	36.0	7.2	37.6	2.0	2.7	7.9

調理法

焼きそば

①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。

②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。

③いたまれば、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。

きゅうりのしょうがづけ

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しょうが汁、砂糖、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。

豆こんぶ

①豆こんぶは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。

9 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みそ汁 じゃこピーマン

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 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 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	-	4	2	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 しょうが	1.04	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.56	1.56		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
みりん	0.91	0.91		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 とうふ(冷)	26	26		15	1.4	0.9	20	13	0.3	-	0.03	0.01	-	-	0.2
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 青ねぎ	6.5	7	小口切り	2	0.1	-	5	1	0.1	8	-	0.01	2	-	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 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		1	-	-	5	3	-	1	-	-	-	-	0.2
赤 けずりぶし	2.6	2.6		9	1.9	0.1	22	4	0.2	-	0.01	0.02	-	-	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ちりめんじゃこ	3.9	3.9		7	1.6	0.1	20	5	-	9	0.01	-	-	0.3	-
緑 ピーマン	26	30.6	細切り	5	0.2	0.1	3	3	0.1	9	0.01	0.01	20	-	0.6
黄 綿実油	0.52	0.52		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.39	0.39		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.17	1.17		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
計				714	33.3	17.6	353	113	3.1	203	0.77	0.56	44	3.4	4.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	1.9	0.5
					糖質(g)	85.1	7.2	3.4	8.5	1.5

調理法

豚肉のしょうが焼き

- ①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、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。

みそ汁

- ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。
- ②煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

じゃこピーマン

- ①ちりめんじゃこはゆでる。
- ②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。
- ③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆで味つける。

(パン献立)

中学校/令和4年4月18日(月)

6 パン(基本配合) 牛乳 煮こみハンバーグ コーンとキャベツのスープ 焼きかぼちゃ 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 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
緑 たまねぎ	29	31	細切り	10	0.3	-	5	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 マッシュルーム(水煮)	5.9	5.9		1	0.2	-	-	-	-	-	-	0.01	-	0.1	0.2
黄 綿実油	0.23	0.23		2	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	9.4	9.4		10	0.2	-	2	2	-	4	0.01	-	1	0.3	0.2
ウスターソース	2.3	2.3		3	-	-	1	1	-	-	-	-	-	0.2	-
水	46.8	46.8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 スイートコーン(クリーム缶)	39	39		32	0.7	0.2	1	7	0.2	2	0.01	0.02	1	0.3	0.7
緑 コーン(冷)	13	13		12	0.4	0.2	-	3	-	1	0.01	0.01	1	-	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 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(白)	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 かぼちゃ(冷)	52	52		39	1.1	0.2	13	14	0.3	161	0.03	0.05	18	-	2.2
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 いちごジャム(袋)	1袋	20		39	0.1	-	2	2	0.1	-	-	-	2	-	0.2
計				809	31.9	25.3	480	97	2.5	356	0.53	0.64	47	4.3	8.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	28
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.4	0.2	1.2	1.4	0.1	0.0
糖質(g)	66.2	7.2	9.6	12.6	8.2	9.7

調理法

煮こみハンバーグ

①綿実油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。

②①の煮汁にマッシュルーム、ハンバーグを加えて煮る。(ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量とすること)弱火で20分間程度煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶する。

コーンとキャベツのスープ

①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。

②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、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。

焼きかぼちゃ

①かぼちゃは塩で下味をつける。

②かぼちゃは網なしホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。

10 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 中華スープ チンゲンサイ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 鶏肉(もも皮付大)	65	65		124	10.8	9.2	3	14	0.4	26	0.07	0.10	2	0.1	-
緑 しょうが	0.7	0.9		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.7	0.8	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.4	0.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.03	0.03		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 じゃがいもでん粉	13	13		44	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	10	71		89	-	10.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豚肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
料理酒	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	26	30.6	たんざく	5	0.3	0.1	11	4	0.1	1	0.01	0.01	11	-	0.5
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 しいたけ(乾)	0.65	0.81	細切り	2	0.1	-	-	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
塩	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.4	-
豚骨スープ	16.9	16.9		3	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	152.1	152.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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
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				821	29.4	29.4	285	81	2.0	252	0.41	0.53	27	2.2	3.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	32
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.2	0.3
糖質(g)	85.1	7.2	10.5	4.8	2.2

調理法

鶏肉のからあげ

- ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。
- 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。

中華スープ

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。しいたけ(乾)はもどす。
- ②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)、豚骨スープをわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。

チンゲンサイともやしの甘酢あえ

- ①もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は80人分程度、中学校は60人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。チンゲンサイはゆでる。
- 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。

8 ごはん 牛乳 ビビンバ トック 和なし(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 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 にんにく	0.26	0.29	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ごま油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	2.6	2.6		10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.56	1.56		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
コチジャン	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 きゅうり	32.5	33.2	細切り	4	0.3	-	8	5	0.1	9	0.01	0.01	5	-	0.4
緑 にんじん	19.5	20.1	細切り	7	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 切干しだいこん	5.2	5.2	荒切り	15	0.5	-	26	8	0.2	-	0.02	0.01	1	-	1.1
黄 砂糖	1.69	1.69		7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
黄 ごま油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 いらりごま(白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
黄 トック	26	26		62	0.9	0.1	1	4	0.1	-	0.02	-	-	0.1	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
緑 こまつな(冷)	13	13		2	0.2	-	22	2	0.4	34	0.01	0.02	5	-	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 和なし(カット缶)	58	58		39	0.1	0.1	2	2	0.1	-	-	-	7	-	0.4
計				798	27.1	19.1	315	91	3.1	265	0.53	0.52	23	2.9	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.4	1.3	0.0
					糖質(g)	85.1	7.2	10.1	17.7	9.4

調理法

ビビンバ

①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す。いらりごまはいる。砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。

②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。

③きゅうり、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(きゅうりは小学校は70人分程度、中学校は55人分程度、にんじんは小学校は90人分程度、中学校は70人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。切干しだいこんはゆでる。

④砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いらりごまを加え、配缶時に③の材料にかけ、あえる。

⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。

トック

①こまつなは流水解凍する。

②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。

③煮上がれば、トック、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。

和なし(カット缶) (中)

①和なしは1人1/30缶ずつである。

1 パン(基本配合以外) 牛乳 ビーフシチュー きゅうりのサラダ あまなつかん

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 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	大切り	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	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 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	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	6.5	6.5		7	0.1	-	1	1	-	3	-	-	1	0.2	0.1
トマトピューレ	3.9	3.9		2	0.1	-	1	1	-	2	-	-	-	-	0.1
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
こしょう	0.065	0.065		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
デミグラスソース	5.2	5.2		4	0.2	0.2	1	1	-	-	-	-	-	0.1	-
トンカツソース	1.95	1.95		3	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 小麦粉(薄力粉)	3.9	3.9		14	0.3	0.1	1	-	-	-	-	-	-	-	0.1
黄 綿実油	3.12	3.12		28	-	3.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	117	117		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 あまなつかん	55	100	1/4切り	23	0.5	0.1	9	6	0.1	4	0.04	0.02	21	-	0.7
計				807	32.7	26.7	352	96	3.5	294	0.54	0.64	51	2.9	10.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	30	食塩相当量(g)	1.5	0.2	1.0	0.2	0.0
					糖質(g)	76.8	7.2	18.1	1.9	5.0

調理法

ビーフシチュー

- 牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。
- 綿実油を熱し、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、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。
- 別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)
- じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソースで味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。

きゅうりのサラダ

- 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。
- 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。

あまなつかん

- あまなつかんは1人1/4切ずつである。

12 ごはん 牛乳 まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの キャベツの赤じそあえ 焼きのり(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 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 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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
料理酒	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 ジャがいも	39	43.3	大切り	23	0.7	-	2	7	0.2	-	0.04	0.01	11	-	3.5
つなこんにやく	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 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)	13	13		15	1.5	0.8	10	9	0.3	3	0.03	0.02	2	-	0.6
緑 しいたけ(乾)	0.65	0.81	一口大	2	0.1	-	-	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	3.9	3.9		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.6	-
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	1.17	1.17		4	0.9	0.1	10	2	0.1	-	-	0.01	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
赤じそ(塩漬乾)	0.26	0.26		1	-	-	1	-	-	2	-	-	-	0.1	-
黄 砂糖	0.39	0.39		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
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				845	39.3	22.2	311	118	3.6	259	0.62	0.54	38	2.5	8.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	24
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.3	0.3	0.0
糖質(g)	85.1	7.2	13.8	13.3	2.2	0.5

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。

豚肉と野菜の煮もの

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにやくはゆでる。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、豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)、つなこんにやく、ジャがいもの順に加えて煮る。
- ③ジャがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。

キャベツの赤じそあえ

- 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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

焼きのり(中)

- ①焼きのりは1人1袋ずつである。

2 パン(基本配合以外) 牛乳 豚肉のデミグラスソース スープ キャベツとコーンのソテー

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(かたロース)	65	65		154	11.1	12.5	3	12	0.4	4	0.41	0.15	1	0.1	-
料理用ワイン(白)	2	2		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.3	0.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう(粗挽)	0.03	0.03		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 オリーブ油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 りんごピューレ	7	7		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
デミグラスソース	5.8	5.8		5	0.2	0.2	1	1	-	-	-	-	-	0.1	-
ウスターソース	1.4	1.4		2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1	-
ケチャップ	1.4	1.4		1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-
料理用ワイン(白)	0.65	0.65		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 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 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
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	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 コーン(冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	0.3
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				807	37.3	29.4	341	89	2.4	187	0.87	0.68	30	3.7	8.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	33
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.6	1.1	0.3
糖質(g)	76.8	7.2	2.1	10.2	2.1

調理法	
豚肉のデミグラスソース	
①豚肉はワイン、塩、こしょう、オリーブ油で下味をつける。	
②豚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。	
③りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップを合わせて煮、配缶時に豚肉にからませる。	
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、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。	
③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。	
キャベツとコーンのソテー	
①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。	
②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。	

特14 ごはん(減量) 牛乳 きんぴらちらし すまし汁 ちまき

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 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
緑 ごぼう	26	28.9	ささがき	15	0.5	-	12	14	0.2	-	0.01	0.01	1	-	1.5
緑 にんじん	19.5	20.1	細切り	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
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 砂糖	5.2	5.2		20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	7.8	7.8		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	5.2	5.2		4	0.4	-	2	3	0.1	-	-	0.01	-	0.8	-
赤 こんぶ(粉末)	0.39	0.39		1	-	-	3	2	-	1	-	-	-	-	0.1
赤 きざみのり(袋)	1袋	0.8		2	0.3	-	1	3	0.1	29	0.01	0.02	1	-	0.2
赤 鶏肉(小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-
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 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	-	4	2	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 だいこん葉(乾)	0.65	0.65		2	0.1	-	4	1	-	7	-	-	1	-	0.1
緑 えのきたけ	13	15.3	3cm幅	4	0.4	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.5
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
うすくちしょうゆ	5.2	5.2		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.8	-
赤 だしこんぶ	0.65	0.65		1	-	-	5	3	-	1	-	-	-	-	0.2
赤 けずりぶし	2.6	2.6		9	1.9	0.1	22	4	0.2	-	0.01	0.02	-	-	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ちまき	1本	40		81	1.1	0.2	1	4	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.2
計				718	28.6	13.2	313	105	2.3	264	0.55	0.55	26	2.7	5.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	17
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	1.3	0.0
糖質(g)	77.4	7.2	12.6	5.4	18.7

調理法

きんぴらちらし

- ①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、ごぼうを加えていためる。
- ③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。
- ⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。

すまし汁

- ①だいこん葉はもどす。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。

ちまき

- ①ちまきは穴あきホテルパン(75本程度)にならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。

7 ごはん 牛乳 マーボーどうふ きゅうりとコーンの甘酢あえ もやしとピーマンのごまいため

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	32.5	32.5		82	5.6	6.9	2	6	0.8	4	0.03	0.06	-	0.1	-
赤 豚ひき肉	32.5	32.5		56	6.7	3.3	1	8	0.2	1	0.29	0.07	-	-	-
赤 とうふ(冷・大)	52	52		29	2.8	1.8	39	26	0.6	-	0.06	0.02	-	-	0.5
緑 たまねぎ	52	55.3	細切り	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	細切り	7	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 にら	6.5	6.8	1cm幅	1	0.1	-	3	1	-	19	-	0.01	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 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トウバンジャン	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
赤 赤みそ	5.2	5.2		9	0.7	0.3	5	4	0.2	-	-	0.01	-	0.6	0.3
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	23.4	23.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 きゅうり	26	26.5	輪切り	3	0.3	-	7	4	0.1	7	0.01	0.01	4	-	0.3
緑 コーン(冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	0.3
黄 砂糖	0.91	0.91		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	0.91	0.91		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	6.5	7.6	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1
黄 ごま油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 いりごま(白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
計				747	31.8	22.8	319	113	3.3	251	0.61	0.56	20	2.2	4.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	27
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.4	0.3	0.3
糖質(g)	85.1	7.2	7.7	2.8	1.0

調理法					
マーボーどうふ					
①料理酒、塩、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、牛ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。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、とうふを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。					
きゅうりとコーンの甘酢あえ					
①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(きゅうりは小学校は90人分程度、中学校は65人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460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、米酢を合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。					
もやしとピーマンのごまいため					
①ごま油を熱し、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し、最後にいりごまを加えていためる。					

(パン献立)

中学校/令和4年4月28日(木)

4 パン(基本配合) 牛乳 カレースープスパゲッティ キャベツのピクルス りんご(カット缶) ブルーベリージャム

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 鶏肉(極小)	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	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	52	55.3	細切り	17	0.5	0.1	9	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.8
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 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1
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	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
チキンブイヨン	1.3	1.3		4	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
カレールウの素	10.4	10.4		44	0.9	2.3	6	4	0.3	1	0.01	-	-	1.0	0.4
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
※塩	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
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	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 りんご(カット缶)	58	58		60	0.1	0.1	2	2	0.1	1	0.01	-	26	-	0.8
黄 ブルーベリージャム(袋)	1袋	20		35	0.1	0.1	2	1	0.1	-	0.01	-	1	-	0.9
計				820	33.3	21.4	326	88	2.4	183	0.52	0.59	58	3.5	8.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	23
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.4	0.2	1.6	0.3	0.0	0.0
糖質(g)	66.2	7.2	24.8	2.3	14.7	8.4

調理法

カレースープスパゲッティ

①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、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にスパゲッティを加えて煮る。

キャベツのピクルス

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、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。

りんご(カット缶)

①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。