

5 パン(基本配合以外) 牛乳 ケチャップ煮 さんどまめとコーンのソテー りんごのクラフティ

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)	45.5	45.5		56	9.6	1.6	2	12	0.2	6	0.05	0.07	1	0.1	-
料理用ワイン(白)	1.43	1.43		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ジャがいも	39	43.3	角切り	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 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
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トマトピューレ	3.9	3.9		2	0.1	-	1	1	-	2	-	-	-	-	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	0.52	0.52		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
チキンブイヨン	1.04	1.04		3	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
水	91	91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 さんどまめ	32.5	33.5	2cm幅	7	0.6	-	16	7	0.2	16	0.02	0.04	3	-	0.8
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 りんご(カット缶)	29	29		30	-	0.1	1	1	-	-	0.01	-	13	-	0.4
黄 小麦粉(薄力粉)	4	4		14	0.3	0.1	1	-	-	-	-	-	-	-	0.1
赤 鶏卵(液卵)	3.4	3.4		5	0.4	0.3	2	-	0.1	7	-	0.01	-	-	-
黄 クリーム	8	8		32	0.2	3.4	4	-	-	13	-	0.01	-	-	-
黄 砂糖	2	2		8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 コーンフレーク	3	3		11	0.2	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.1	0.1
計				789	33.0	21.2	352	91	2.5	272	0.54	0.62	37	3.3	10.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	24
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.5	0.2	1.2	0.3	0.1
糖質(g)	76.8	7.2	15.6	2.1	14.9

調理法

ケチャップ煮

- ①鶏肉はワインで下味をつける。
- ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいためる、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。
- ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、ローレル、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。

さんどまめとコーンのソテー

- ①さんどまめはゆでる。
- ②綿実油を熱し、コーン、さんどまめの順にいためる。
- ③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

りんごのクラフティ

- ①りんごは液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)
- ②焼き物機に入れる1回量の液卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、りんごの順に加えて混ぜる。
- ③ミニバット(1クラスの数分、ふたなし)にコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。(液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)

12 ごはん 牛乳 豚丼 湯葉のすまし汁 かぼちゃのしょうゆ焼き

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)	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	-
料理酒	1.56	1.56		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
糸こんにゃく	26	26	荒切り	2	0.1	-	20	1	0.1	-	-	-	-	-	0.8
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 青ねぎ	6.5	7	斜め切り	2	0.1	-	5	1	0.1	8	-	0.01	2	-	0.2
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.95	1.95		8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	5.2	5.2		4	0.4	-	2	3	0.1	-	-	0.01	-	0.8	-
赤 だしこんぶ	0.104	0.104		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	26	26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 湯葉	2.6	2.6		13	1.3	0.8	5	6	0.2	-	0.01	-	-	-	0.1
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
赤 わかめ(乾)	0.65	0.65		1	0.1	-	6	3	-	1	-	-	-	0.2	0.3
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
計				713	29.1	16.6	306	98	2.5	344	0.71	0.55	28	3.6	5.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	21
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.7	1.5	0.2
糖質(g)	85.1	7.2	9.3	1.3	9.0

調理法

豚丼

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。
- 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、最後に青ねぎを加えて煮る。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

湯葉のすまし汁

- ①湯葉はもどす。たけのこはゆでる。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、たけのこを加えて煮る。
- ③煮上がれば、湯葉を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。

かぼちゃのしょうゆ焼き

- ①かぼちゃは綿実油、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。
- 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。

6 パン(基本配合) 牛乳 コーンクリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ かわちばんかん 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 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 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	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)	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	いちょう	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
緑 マッシュルーム(水煮)	13	13		2	0.4	-	1	1	0.1	-	-	0.03	-	0.1	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 小麦粉(薄力粉)	3.9	3.9		14	0.3	0.1	1	-	-	-	-	-	-	-	0.1
黄 綿実油	1.82	1.82		16	-	1.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 バター	1.3	1.3		9	-	1.1	-	-	-	7	-	-	-	-	-
赤 牛乳(調理用)	27.3	27.3		17	0.9	1.0	30	3	-	10	0.01	0.04	-	-	-
水	91	91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 きゅうり	13	13.3	輪切り	2	0.1	-	3	2	-	4	-	-	2	-	0.1
黄 砂糖	0.91	0.91		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
ワインビネガー	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 かわちばんかん	34	76	1/4切り	13	0.2	0.1	3	3	-	1	0.02	0.01	12	-	0.2
黄 いちごジャム(袋)	1袋	20		39	0.1	-	2	2	0.1	-	-	-	2	-	0.2
計				770	32.1	21.4	348	97	2.1	205	0.50	0.67	50	3.2	11.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	25
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.4	0.2	1.3	0.3	0.0	0.0
糖質(g)	66.2	7.2	24.4	2.0	2.8	9.7

調理法	
コーンクリームシチュー	
①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。	
②綿実油を熱し、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別釜にバターを温め、綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように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)	
④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、スイートコーン、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、最後にグリンピース、牛乳を加えて煮る。	
キャベツときゅうりのサラダ	
①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(キャベツは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、きゅうりは小学校は180人分程度、中学校は135人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。	
②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	
かわちばんかん	
①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。	

16 ごはん 牛乳 さけのごまみそ焼き 五目汁 ひじきのいため煮

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 さけ(角)	65	65		81	14.5	2.7	9	18	0.3	7	0.10	0.14	1	0.1	-
黄 ねりごま	1.95	1.95		13	0.4	1.2	12	7	0.1	-	0.01	-	-	-	0.2
黄 砂糖	0.39	0.39		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.4	-
赤 白みそ	1.95	1.95		4	0.2	0.1	2	1	0.1	-	-	-	-	0.1	0.1
黄 いらりごま(白)	1.3	1.3		8	0.3	0.7	16	5	0.1	-	0.01	-	-	-	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 たまねぎ	45.5	48.4	細切り	15	0.5	-	8	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.7
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 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
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 うすあげ(冷)	3.9	3.9	たんざく	15	0.9	1.3	12	6	0.1	-	-	-	-	-	0.1
緑 にんじん	6.5	6.7	細切り	2	-	-	2	1	-	47	-	-	-	-	0.2
赤 ひじき	2.6	2.6		5	0.2	0.1	26	17	0.2	9	-	0.01	-	0.1	1.3
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
赤 だしこんぶ	0.052	0.052		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.195	0.195		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	13	13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				698	36.2	16.1	346	123	2.4	154	0.38	0.56	25	2.5	4.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	21	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	1.3	0.4
					糖質(g)	85.1	7.2	1.4	6.3	2.2

調理法

さけのごまみそ焼き

①さけはねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。

②さけ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、いらりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。

五目汁

①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。

②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、最後に青ねぎを加えて煮る。

ひじきのいため煮

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。

②綿実油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。

3 パン(基本配合以外) 牛乳 豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ 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 豚肉	45.5	45.5		78	9.3	4.6	2	11	0.3	2	0.41	0.10	-	-	-
料理用ワイン(白)	1.43	1.43		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ジャがいも	32.5	36.1	角切り	19	0.6	-	1	6	0.1	-	0.03	0.01	9	-	2.9
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 キャベツ	32.5	38.2	色紙	7	0.4	0.1	14	5	0.1	1	0.01	0.01	13	-	0.6
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 しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	-	1	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.5
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.52	0.52		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.39	0.39		1	0.1	-	2	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
ウスターソース	1.3	1.3		2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1	-
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	-
水	91	91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ぎょうざの皮	4	4		11	0.4	0.1	1	1	-	-	-	-	-	-	0.1
赤 ツナ缶	5	5		13	0.9	1.1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
緑 コーン(冷)	4	4		4	0.1	0.1	-	1	-	-	-	-	-	-	0.2
緑 ピーマン	2	2	細切り	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2	-	-
ピザソース	2	2		2	-	0.1	1	-	-	1	-	-	-	-	-
赤 チーズ(細切り)	5	5		18	1.3	1.5	34	2	-	14	-	0.02	-	0.1	-
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				785	35.5	23.6	390	101	2.8	263	0.91	0.66	42	3.1	9.8

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	1.3	0.1	0.0
糖質(g)	76.8	7.2	12.4	2.8	8.5

調理法					
豚肉と野菜のカレースープ煮					
①豚肉はワインで下味をつける。					
②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、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、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。					
変わりピザ					
①ツナは十分に油をきる。					
②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。					
③ぎょうざの皮は網なしホテルパン(25人分程度)に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。					
みかん(缶)					
①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。					

18 ごはん 牛乳 きびなごてんぷら 豚汁 わかたけ煮

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 きびなごてんぷら	45.5	45.5		89	6.2	4.2	35	11	0.4	-	0.01	0.08	1	0.6	0.2
黄 なたね油 A	6.5	32.5		58	-	6.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
水	1.3	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
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 たまねぎ	32.5	34.6	細切り	11	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
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
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
赤 わかめ(冷)	6.5	6.5		2	0.1	-	7	7	-	5	-	0.01	1	0.1	0.2
料理酒	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 だしこんぶ	0.078	0.078		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.299	0.299		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	19.5	19.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				774	29.1	23.4	325	95	2.5	179	0.44	0.52	21	3.5	4.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	27
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.9	0.5
糖質(g)	85.1	7.2	8.5	9.2	1.9

調理法

きびなごてんぷら

①きびなごてんぷらは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)

②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にきびなごてんぷらにかける。

豚汁

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。

②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。

わかたけ煮

①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。

③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。

10 ごはん 牛乳 肉じゃが もやしのゆずの香あえ ごまかかいため

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 牛肉	45.5	45.5		89	8.7	6.3	2	9	1.1	2	0.03	0.09	-	-	-
料理酒	1.43	1.43		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 じゃがいも	58.5	65	大切り	35	1.1	0.1	2	11	0.2	-	0.05	0.02	16	-	5.2
糸こんにゃく	26	26	荒切り	2	0.1	-	20	1	0.1	-	-	-	-	-	0.8
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
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 さんどまめ(冷)	13	13	2cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	39	39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ブラックマッペもやし	39	39	荒切り	7	0.9	-	6	5	0.2	-	0.02	0.02	4	-	0.6
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	-
緑 ゆず(果汁)	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たけのこ(水煮)	26	26	たんざく	6	0.7	0.1	5	1	0.1	-	-	0.01	-	-	0.6
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.95	1.95		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 かつおぶし(碎片)	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 いらごま(白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
水	1.3	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				698	26.5	16.8	297	89	3.0	226	0.31	0.50	27	1.9	9.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	22
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.3	0.2	0.2
糖質(g)	85.1	7.2	14.6	1.9	1.6

調理法
<p>肉じゃが</p> <p>①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。</p> <p>②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。</p> <p>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、最後にさんどまめを加えて煮る。</p> <p>もやしのゆずの香あえ</p> <p>①もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は55人分程度、中学校は40人分程度)に入れ、蒸しモード、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、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。</p> <p>ごまかかいため</p> <p>①たけのこはゆでる。</p> <p>②綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いらごまを加えていためる。</p> <p>③配食時に盛りつけたご飯に添える。</p>

4 パン(1/2) 牛乳 カレースパゲッティ レタスとコーンのサラダ 固形チーズ

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 豚ひき肉	32.5	32.5		56	6.7	3.3	1	8	0.2	1	0.29	0.07	-	-	-
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	39	39		135	5.0	0.7	7	21	0.5	-	0.07	0.02	-	-	2.1
黄 綿実油	1.17	1.17		10	-	1.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 トマト(缶)	13	13		3	0.1	-	1	2	0.1	6	0.01	-	1	-	0.2
緑 ピーマン	13	15.3	細切り	3	0.1	-	1	1	0.1	4	-	-	10	-	0.3
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.13	0.13		-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	-
カレールウの素	7.8	7.8		33	0.7	1.8	5	3	0.2	-	0.01	-	-	0.8	0.3
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
※塩	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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	-
りんご酢	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.52	0.52		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 固形チーズ	1コ	10		31	2.3	2.6	63	2	-	26	-	0.04	-	0.3	-
計				671	29.6	24.6	369	84	2.2	263	0.67	0.57	22	3.1	6.3

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

食塩相当量(g)	0.7	0.2	1.6	0.3	0.3
糖質(g)	36.0	7.2	37.1	3.0	

調理法

カレースパゲッティ

①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。

②ベーコンはからいりし、綿実油を加えてにんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。

③いたまれば、塩、カレールウの素(カレールウの素は1.5倍量のぬるま湯でとく)、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。

レタスとコーンのサラダ

①レタスはゆでるか、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、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン(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、りんご酢、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①の材料にかけ、あえる。

固形チーズ

①固形チーズは1人1コずつである。

19 ごはん(減量) 牛乳 かやくご飯 ジャがいものみそ汁 まっ茶ういろ

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)	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 鶏肉(極小)	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	-
赤 ちくわ	13	13	小口切り	14	2.0	-	2	2	-	-	-	-	-	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 さんどまめ	6.5	6.7	小口切り	1	0.1	-	3	1	-	3	-	0.01	1	-	0.2
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	1.95	1.95		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
赤 だしこんぶ	0.104	0.104		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	26	26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
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	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 たまねぎ	32.5	34.6	細切り	11	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 白いんげん(ペースト)	10	10		13	0.9	0.1	6	5	0.2	-	0.02	0.01	-	-	1.4
黄 上新粉	8	8		27	0.5	0.1	-	2	0.1	-	0.01	-	-	-	-
緑 抹茶	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
黄 砂糖	5	5		20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	10	10		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 きな粉(袋)	1袋	5		21	0.9	0.6	10	13	0.4	-	-	0.01	-	-	0.9
計				708	30.1	12.7	304	112	3.0	220	0.32	0.52	30	3.2	8.6

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

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.1	1.9	0.0
糖質(g)	77.4	7.2	5.4	12.2	16.2

調理法

かやくご飯

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
- ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。
- ③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。
- ⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。

ジャがいものみそ汁

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

まっ茶ういろ

- ①白いんげんは流水解凍する。
- ②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。
- ③きな粉は1人1袋ずつ添える。

8 パン(基本配合) 牛乳 かつおのガーリックマヨネーズ焼き スープ グリーンアスパラガスとベーコンのソテー 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 かつお(50g)	1切	50		54	12.9	0.3	6	21	1.0	3	0.07	0.09	-	0.1	-
緑 にんにく	0.375	0.412	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.25	0.25		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
こしょう(白)	0.0375	0.0375		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 マヨネーズ	7.5	7.5		50	0.2	5.6	2	-	-	4	-	0.01	-	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	-	-
料理用ワイン(白)	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 じゃがいも	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
緑 グリーンアスパラガス	32.5	40.6	3cm幅	7	0.8	0.1	6	3	0.2	10	0.05	0.05	5	-	0.6
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ソフトマーガリン(袋)	1袋	8		57	-	6.6	1	-	-	2	-	-	-	0.1	-
計				765	39.6	30.4	310	88	2.6	196	0.55	0.68	22	3.5	7.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	21	脂質	36
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.5	1.1	0.2	0.1
糖質(g)	66.2	7.2		10.2	0.6	

調理法

かつおのガーリックマヨネーズ焼き

- ①かつおはにんにく、塩、こしょう、マヨネーズ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。

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。

グリーンアスパラガスとベーコンのソテー

- ①グリーンアスパラガスはゆでる。
- ②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、グリーンアスパラガスをいためる。
- ③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

13 ごはん 牛乳 ホイコウロー 鶏肉と野菜の中華スープ きゅうりのピリ辛あえ

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(ばら)	39	39		143	5.6	13.8	1	6	0.2	4	0.20	0.05	-	-	-
料理酒	1.17	1.17		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
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
緑 ピーマン	13	15.3	大切り	3	0.1	-	1	1	0.1	4	-	-	10	-	0.3
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	0.52	0.65	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
テンメンジャン	2.6	2.6		6	0.2	0.2	1	2	-	-	-	-	-	0.2	0.1
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
水	5.2	5.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	-
料理酒	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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 にんじん	6.5	6.7	細切り	2	-	-	2	1	-	47	-	-	-	-	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	39	39.8	輪切り	5	0.4	-	10	6	0.1	11	0.01	0.01	5	-	0.4
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 ラー油	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				736	27.3	24.6	295	84	2.1	183	0.48	0.48	42	2.6	3.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	30
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	1.4	0.2
糖質(g)	85.1	7.2	3.6	4.3	1.3

調理法

ホイコウロー

- ①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせる。
- ②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。
- ③いたまれば、①の調味液で味つけする。

鶏肉と野菜の中華スープ

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。こまつなは流水解凍する。
- ②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、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。

きゅうりのピリ辛あえ

- 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、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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

9 ごはん 牛乳 プルコギ とうふとわかめのスープ きゅうりの甘酢づけ

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 牛肉	45.5	45.5		89	8.7	6.3	2	9	1.1	2	0.03	0.09	-	-	-
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 にら	6.5	6.8	3cm幅	1	0.1	-	3	1	-	19	-	0.01	1	-	0.2
緑 しょうが	1.04	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.26	0.29		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ごま油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 いりごま(白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
黄 すりごま(白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
赤 焼き豚	19.5	19.5	たんざく	32	3.8	1.6	2	4	0.1	-	0.17	0.04	4	0.5	-
赤 とうふ(冷)	26	26		15	1.4	0.9	20	13	0.3	-	0.03	0.01	-	-	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 ブラックマッペもやし	13	13	荒切り	2	0.3	-	2	2	0.1	-	0.01	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
赤 わかめ(乾)	0.65	0.65		1	0.1	-	6	3	-	1	-	-	-	0.2	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 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	-
計				701	30.3	19.1	306	97	3.1	205	0.47	0.54	16	2.8	3.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	25
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.9	0.2
糖質(g)	85.1	7.2	4.1	3.6	2.1

調理法	
プルコギ	
①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。	
②①の牛肉にたまねぎ、にら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℃、13分間、焼き物機で焼く。	
とうふとわかめのスープ	
①わかめ(乾)はもどす。	
②湯、豚骨スープをわかし、にんじんを加えて煮る。	
③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。	
きゅうりの甘酢づけ	
①きゅうりはゆでる。	
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。	

(パン献立)

中学校/令和4年5月24日(火)

2 パン(基本配合以外) 牛乳 一口トンカツ ミネストローネ ミニフィッシュ 洋なし(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 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 一口トンカツ(30g)	2コ	60		140	8.7	6.7	6	13	0.4	2	0.27	0.10	1	0.4	0.6
黄 なたね油 C	9	100		80	-	9.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(極小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
料理用ワイン(白)	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	39	41.5	細切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
緑 トマト(缶)	13	13		3	0.1	-	1	2	0.1	6	0.01	-	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 にんにく	0.65	0.71	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 パセリ	0.65	0.72	みじん切り	-	-	-	2	-	-	4	-	-	1	-	-
黄 オリーブ油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トマトピューレ	13	13		6	0.2	-	2	4	0.1	7	0.01	0.01	1	-	0.2
黄 砂糖	0.13	0.13		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ミニフィッシュ(袋)	1袋	5		18	2.4	0.2	80	9	0.7	-	-	-	-	0.2	-
緑 洋なし(カット缶)	58	58		41	0.1	0.1	2	2	0.1	-	0.01	0.01	14	-	0.6
計				890	35.1	32.0	428	97	3.2	199	0.71	0.62	41	3.4	6.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	32
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.4	1.1	0.2	0.0
糖質(g)	76.8	7.2	11.0	8.9	1.7	9.9

調理法

一口トンカツ

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℃)

ミネストローネ

①鶏肉はワインで下味をつける。

②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。

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

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。

洋なし(カット缶) (中)

①洋なしは1人1/30缶ずつである。

15 ごはん 牛乳 あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 えんどうの卵とじ

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	-
料理酒	1.8	1.8		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
みりん	2.4	2.4		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.4	2.4		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.4	-
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 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 たまねぎ	32.5	34.6	細切り	11	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
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
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 鶏ひき肉	6.5	6.5		11	1.1	0.8	1	2	0.1	2	0.01	0.01	-	-	-
赤 鶏卵（液卵）	26	26		37	3.2	2.7	12	3	0.4	55	0.02	0.10	-	0.1	-
緑 えんどう	13	28.9		10	0.9	0.1	3	5	0.2	5	0.05	0.02	2	-	1.0
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.47	2.47		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.4	-
赤 だしこんぶ	0.104	0.104		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	26	26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				715	33.8	17.7	330	106	2.9	255	0.30	0.54	22	3.3	4.3

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	0.7	1.9	0.5
糖質(g)	85.1	7.2	1.3	9.3	2.4

調理法

あかうおのしょうゆだれかけ

- ①あかうおは塩で下味をつける。
- 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料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶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。
- 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、キャベツ、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。

えんどうの卵とじ

- ①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）えんどうはさやから出してゆでる。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏ひき肉を加えて煮る。
- ③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。

1 パン(基本配合以外) 牛乳 ジャがいものミートグラタン スープ 発酵乳

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	19.5	19.5		33	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	-	-	-
黄 ジャがいも	32.5	36.1	たんざく	19	0.6	-	1	6	0.1	-	0.03	0.01	9	-	2.9
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	-	4	2	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 グリンピース(冷)	3.9	3.9		3	0.2	-	1	1	0.1	1	0.01	-	1	-	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)	1.3	1.3		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)	2.6	2.6		9	0.2	-	1	-	-	-	-	-	-	-	0.1
黄 パン粉	1.3	1.3		5	0.2	0.1	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1
水	6.5	6.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				799	37.6	23.2	436	98	5.6	200	0.71	0.71	39	3.4	9.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	26
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.4	1.2	0.1
糖質(g)	76.8	7.2	12.2	5.9	7.9

調理法

ジャがいものミートグラタン

①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。

②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、ジャがいも、グリンピースの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、①の小麦粉を加え、ミニバット(小学校は1クラスの人数分、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℃、18分間、焼き物機で焼く。

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、キャベツの順に加えて煮る。

③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。

発酵乳

①発酵乳は1人1本ずつである。

17 ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 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 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 ちくわ	50	50	大切り	54	7.8	0.2	7	8	0.1	2	0.01	0.02	-	0.7	-
黄 小麦粉(薄力粉)	10	10		35	0.8	0.2	2	1	0.1	-	0.01	-	-	-	0.3
赤 あおのり	0.43	0.43		1	0.1	-	3	6	0.3	7	-	0.01	-	-	0.2
黄 なたね油 B	7	50		62	-	7.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
黄 さといも(冷)	39	39		27	0.9	-	8	8	0.2	-	0.03	-	2	-	0.8
つなこんにゃく	19.5	19.5		1	-	-	8	-	0.1	-	-	-	-	-	0.4
赤 あつあげ(冷)	26	26		37	2.8	2.9	62	14	0.7	-	0.02	0.01	-	-	0.2
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
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.78	0.78		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
赤 赤みそ	10.4	10.4		19	1.3	0.6	10	8	0.4	-	-	0.01	-	1.3	0.5
赤 けずりぶし	1.43	1.43		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				798	31.9	20.8	370	113	3.4	233	0.32	0.44	26	2.6	5.3

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

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.4	0.3
糖質(g)	85.1	7.2	12.7	14.7	1.3

調理法

ちくわのいそべあげ
 ①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。

あつあげとさといものみそ煮
 ①つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。
 ②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。
 ③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。

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。

7 パン(基本配合) 牛乳 金時豆の中華おこわ 中華スープ ツナと野菜のオイスターソースいため 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 鶏肉(極小)	5	5		6	1.1	0.2	-	1	-	1	0.01	0.01	-	-	-
黄 もち米	20	20		69	1.3	0.2	1	7	-	-	0.02	-	-	-	0.1
赤 金時豆(ドライパック)	5	5		6	0.5	0.1	3	2	0.1	-	0.01	-	-	-	0.7
緑 しめじ	5	6	一口大	1	0.1	-	-	1	-	-	0.01	0.01	-	-	0.2
料理酒	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
こしょう(白)	0.01	0.01		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.2	1.2		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
チキンブイヨン	0.2	0.2		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ごま油	0.3	0.3		3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	15	15		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
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 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	0.78	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ツナ缶	13	13		34	2.3	2.8	1	3	0.1	1	-	-	-	0.1	-
緑 キャベツ	32.5	38.2	色紙	7	0.4	0.1	14	5	0.1	1	0.01	0.01	13	-	0.6
緑 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
オイスターソース	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 アプリコットジャム(袋)	1袋	15		30	0.1	-	2	1	-	9	-	-	-	-	0.2
計				730	31.8	21.1	336	84	1.9	220	0.64	0.57	30	3.5	6.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	26
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.4	1.2	0.3	0.0
糖質(g)	66.2	7.2	16.8	4.5	1.2	7.4

調理法

金時豆の中華おこわ

①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯を合わせる。

②焼き物機に入れる1回量の①のもち米、①の調味液、鶏肉、金時豆、しめじをミニバット(1クラスの数分、ふたあり)に入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。

中華スープ

①湯、豚骨スープをわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。

②煮上がれば、もやし、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。

ツナと野菜のオイスターソースいため

①ツナは十分に油をきる。

②綿実油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順に加えていためる。

③いたまれば、塩、こしょう、オイスターソースで味つけする。