

13 ごはん 牛乳 マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ いり黒豆

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	19.5	19.5		33	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	-	-	-
黄 はるさめ	9.1	9.1		31	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	0.1
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 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 たけのこ(水煮)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
緑 にら	6.5	6.8	2cm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 しいたけ(乾)	0.65	0.81	細切り	2	0.1	-	-	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 トウバンジャン	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	4.16	4.16		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
赤 赤みそ	5.2	5.2		9	0.7	0.3	5	4	0.2	-	-	0.01	-	0.6	0.3
水	62.4	62.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
赤 いり黒豆(袋)	1袋	5		22	1.7	1.0	6	11	0.4	-	0.01	0.01	-	-	1.0
計				712	26.6	18.3	294	89	2.7	274	0.43	0.52	15	2.2	4.6

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	1.7	0.3	0.0
					糖質(g)	85.1	7.2	14.3	2.2	1.6

調理法

マーボーはるさめ

①はるさめはさつとゆでもどし、水にさらす。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。砂糖、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、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。

③煮上がれば、はるさめを加え、①の調味液で味つけし、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。

いり黒豆

①いり黒豆は1人1袋ずつである。

4 パン(基本配合以外) 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー キャベツのゆずドレッシング クインシーメロン

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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	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
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
塩	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	-
こしょう(白)	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	3.12	3.12		28	-	3.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 牛乳(調理用)	27.3	27.3		17	0.9	1.0	30	3	-	10	0.01	0.04	-	-	-
黄 クリーム	6.5	6.5		26	0.1	2.8	3	-	-	10	-	0.01	-	-	-
水	97.5	97.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	1.17	1.17		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう(白)	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
緑 ゆず(果汁)	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 クインシーメロン	69	125	1/8切り	31	0.7	0.1	4	8	0.1	207	0.03	0.01	17	-	0.3
計				815	34.2	26.5	380	99	2.4	469	0.56	0.69	63	3.2	7.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	29	食塩相当量(g)	1.5	0.2	1.1	0.4	0.0
					糖質(g)	76.8	7.2	16.8	2.4	6.8

調理法

かぼちゃのクリームシチュー

- ①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。
- ②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。
- ③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分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煮上がれば、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、グリンピースを加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮る。

キャベツのゆずドレッシング

- 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、こしょう、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

クインシーメロン

- ①クインシーメロンは1人1/8切ずつである。

22 ごはん 牛乳 いわしてんぷら 五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 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 いわしてんぷら	52	52		125	7.2	7.4	31	11	0.8	3	0.02	0.14	-	0.7	0.2
黄 なたね油 A	7.8	39		69	-	7.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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 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 青ねぎ	6.5	7	小口切り	2	0.1	-	5	1	0.1	8	-	0.01	2	-	0.2
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 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
緑 さんどまめ(冷)	26	26	3cm幅	7	0.5	0.1	15	6	0.2	12	0.02	0.03	2	-	0.7
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	0.78	0.78		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
計				801	29.5	28.1	332	96	2.8	198	0.51	0.60	25	2.7	3.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	32
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.0	1.3	0.2
糖質(g)	85.1	7.2	9.2	5.6	0.6

調理法

いわしてんぷら

①いわし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、配缶時にいわしてんぷらにかける。

五目汁

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

②煮上がれば、とうふを加えて煮、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。

豚肉とさんどまめのいためもの

①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。

②いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

15 ごはん 牛乳 中華煮 あつあげのピリ辛しょうゆかけ もやしの中華あえ

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	-
料理酒	1.56	1.56		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
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	39	41.5	大切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
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
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 にら	6.5	6.8	2cm幅	1	0.1	-	3	1	-	19	-	0.01	1	-	0.2
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.86	2.86		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
中華スープの素	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 ジャがいもでん粉	1.3	1.3		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	49.4	49.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 あつあげ(冷)	45.5	45.5		65	4.9	5.1	109	25	1.2	-	0.03	0.01	-	-	0.3
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
トウバンジャン	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	1.17	1.17		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ごま油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				728	32.3	20.5	389	105	3.0	241	0.74	0.51	28	2.2	4.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	25
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.3	0.4	0.3
糖質(g)	85.1	7.2	8.0	1.4	2.0

調理法
<p>中華煮</p> <p>①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。</p> <p>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、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。</p> <p>③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、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。</p> <p>あつあげのピリ辛しょうゆかけ</p> <p>①あつあげは網なしホテルパン(小学校は40人分程度、中学校は30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。</p> <p>②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。</p> <p>もやしの中華あえ</p> <p>①もやしはゆでる。</p> <p>②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。</p>

2 パン(1/2) 牛乳 和風焼きそば オクラの甘酢あえ オレンジ

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	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	-
赤 いか(たんざく)	13	13		10	2.3	0.1	1	6	-	2	0.01	0.01	-	0.1	-
料理酒	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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	13	15.3	細切り	3	0.1	-	1	1	0.1	4	-	-	10	-	0.3
黄 綿実油	1.04	1.04		9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.065	0.065		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 かつおぶし(袋)	1袋	1		3	0.8	-	-	1	0.1	-	-	0.01	-	-	-
緑 オクラ	26	30.6	3cm幅	7	0.5	0.1	24	13	0.1	15	0.02	0.02	3	-	1.3
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
米酢	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 オレンジ	30	50	1/4切り	13	0.3	-	6	3	0.1	3	0.03	0.01	12	-	0.2
計				626	32.5	18.8	345	94	2.1	200	0.73	0.58	50	2.9	7.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	21	脂質	27	食塩相当量(g)	0.7	0.2	1.9	0.1	0.0
					糖質(g)	36.0	7.2	33.9	1.8	3.0

調理法

和風焼きそば

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。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、いかを加えていため、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。

④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。

オクラの甘酢あえ

①オクラは穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。

②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。

オレンジ

①オレンジは1人1/4切ずつである。

19 菜飯(中学校) 牛乳 鶏肉のしょうゆバター焼き とうふのみそ汁 さんどまめのごまあえ

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
緑 菜飯	3.76	3.76		6	0.1	-	22	1	0.1	8	-	0.01	-	1.2	0.3
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 鶏肉(もも皮無大)	70	70		79	13.3	3.5	4	17	0.4	11	0.08	0.13	2	0.1	-
料理酒	2.1	2.1		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
こいくちしょうゆ	4.9	4.9		4	0.4	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.7	-
黄 バター	1.4	1.4		10	-	1.1	-	-	-	7	-	-	-	-	-
赤 とうふ(冷)	26	26		15	1.4	0.9	20	13	0.3	-	0.03	0.01	-	-	0.2
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 たまねぎ	32.5	34.6	細切り	11	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
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
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 さんどまめ	39	40.2	3cm幅	9	0.7	-	19	9	0.3	19	0.02	0.04	3	-	0.9
黄 ねりごま	0.65	0.65		4	0.1	0.4	4	2	-	-	-	-	-	-	0.1
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.69	1.69		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 いらりごま(白)	0.26	0.26		2	0.1	0.1	3	1	-	-	-	-	-	-	-
計				708	33.1	15.8	356	118	3.4	251	0.36	0.59	24	4.5	7.0

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

食塩相当量(g)	1.2	0.2	1.0	1.9	0.2
糖質(g)	86.5	7.2		12.8	2.6

調理法

鶏肉のしょうゆバター焼き

①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんでとくす。

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)にならべ、バターをかけ、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。

とうふのみそ汁

①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、じゃがいもの順に加えて煮る。

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、最後にこまつなを加えて煮る。

さんどまめのごまあえ

①いらりごまはいる。さんどまめはゆでる。

②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけて、いらりごまをふり、あえる。

8 パン(基本配合) 牛乳 サーモンフライ 豆乳スープ きゅうりのバジル風味サラダ 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 サーモンフライ	1切	50		74	8.4	1.8	8	13	0.3	4	0.07	0.07	1	0.3	0.5
黄 なたね油 C	8	89		71	-	8.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	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	39	41.5	細切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
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 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
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	-
野菜ブイヨン	1.3	1.3		3	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
赤 豆乳	13	13		6	0.5	0.3	2	3	0.2	-	-	-	-	-	-
水	156	156		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
ワインビネガー	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
バジル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 いちごジャム(袋)	1袋	20		39	0.1	-	2	2	0.1	-	-	-	2	-	0.2
計				782	31.2	27.9	318	89	2.1	190	0.50	0.59	25	3.5	8.1

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

食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.3	1.2	0.4	0.0
糖質(g)	66.2	7.2	5.8	11.0	1.7	9.7

調理法

サーモンフライ
 ①サーモンフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)

豆乳スープ
 ①ベーコンはからいりし、にんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。
 ②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、野菜ブイヨンで味つけし、最後に豆乳、むきえだまめを加えて煮る。

きゅうりのバジル風味サラダ
 ①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
 ②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、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 和風カレー丼 すまし汁 和なし(カット缶)

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	52	52		89	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	-
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 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 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
緑 しょうが	0.65	0.81	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.26	0.26		1	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
カレールウの素	9.1	9.1		38	0.8	2.0	5	3	0.2	1	0.01	-	-	0.9	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	0.208	0.208		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
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 和なし(カット缶)	58	58		39	0.1	0.1	2	2	0.1	-	-	-	7	-	0.4
計				745	28.9	19.3	305	96	2.5	185	0.73	0.51	31	3.3	4.5

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	1.7	1.4	0.0
糖質(g)	85.1	7.2	10.0	2.3	9.4

調理法

和風カレー丼

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
- ②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、だしを加えて煮る。
- ③煮上がれば、うすあげを加えて煮、塩、カレールウの素、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。

すまし汁

- 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、キャベツを加えて煮る。
- ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。

和なし(カット缶)

- ①和なしは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

14 ごはん 牛乳 豚ひき肉とにらのそばろ井 みそ汁 キャベツの赤じそあえ

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 豚ひき肉	52	52		89	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	-
緑 たまねぎ	45.5	48.4	細切り	15	0.5	-	8	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.7
緑 にら	13	13.7	2cm幅	2	0.2	-	6	2	0.1	38	0.01	0.02	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 しょうが	0.65	0.81	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.26	0.29	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 砂糖	1.56	1.56		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
黄 ジャがいも	39	43.3	ひょうし木	23	0.7	-	2	7	0.2	-	0.04	0.01	11	-	3.5
緑 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
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 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	-
計				705	29.3	15.9	297	98	2.7	217	0.77	0.54	36	3.6	8.0

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	1.0	2.1	0.3
糖質(g)	85.1	7.2	6.6	10.2	2.2

調理法

豚ひき肉とにらのそばろ井

①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、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る。

②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

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、じゃがいもを加えて煮る。

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、最後にわかめ(乾)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、配食時にキャベツにかけ、あえる。

1 パン(1/2) 牛乳 スパゲッティミートソース きゅうりのピクルス アーモンドフィッシュ 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(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 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	-	-	-
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	71.5	76.1	細切り	24	0.7	0.1	12	6	0.2	-	0.03	0.01	5	-	1.1
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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	1.04	1.04		9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.9	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	15.6	15.6		17	0.2	-	2	3	0.1	7	0.01	0.01	1	0.5	0.3
トマトピューレ	7.8	7.8		3	0.1	-	1	2	0.1	4	0.01	0.01	1	-	0.1
ウスターソース	2.6	2.6		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 小麦粉(薄力粉)	2.6	2.6		9	0.2	-	1	-	-	-	-	-	-	-	0.1
黄 綿実油	2.08	2.08		18	-	2.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	7.8	7.8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
※塩	1	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	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 アーモンドフィッシュ(袋)	1袋	5		25	1.7	1.4	47	12	0.4	-	0.01	0.03	-	0.1	0.3
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				751	33.5	26.2	452	108	6.0	252	0.61	0.71	25	3.2	7.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	31
-----------	-------	----	----	----

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	41.1	1.9	1.4	7.9

調理法	
スパゲッティミートソース ①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。 ②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。 ③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、湯を少しずつ加えてのばす。(ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます) ④②がいたまれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。	
きゅうりのピクルス ①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。 ②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。	
アーモンドフィッシュ ①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。	
発酵乳(中) ①発酵乳は1人1本ずつである。	

11 ごはん 牛乳 すき焼き煮 オクラのかつお梅風味 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 牛肉	52	52		102	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	-
料理酒	1.56	1.56		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 ふ（圧縮）	3.9	3.9		14	1.1	0.1	1	2	0.1	-	0.01	-	-	-	0.1
糸こんにゃく	26	26	荒切り	2	0.1	-	20	1	0.1	-	-	-	-	-	0.8
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 えのきたけ	13	15.3	3 cm幅	4	0.4	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.5
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.82	1.82		7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	6.5	6.5		5	0.5	-	2	4	0.1	-	-	0.01	-	0.9	-
緑 オクラ	26	30.6	3 cm幅	7	0.5	0.1	24	13	0.1	15	0.02	0.02	3	-	1.3
赤 かつおぶし（粉末）	0.13	0.13		-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 梅肉	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
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 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	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 いりごま（白）	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
計				723	30.4	20.7	367	104	3.7	98	0.32	0.52	18	1.7	5.0

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

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	0.1	0.2
糖質(g)	85.1	7.2	9.4	1.4	0.8

調理法

すき焼き煮

①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸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綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更にたまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、あつあげを加えて煮る。

③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。

オクラのかつお梅風味

①オクラは穴あきホテルパン（小学校は90人分程度、中学校は65人分程度）に入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。

②かつおぶし、梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。

もやしとピーマンのごまいため

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し、最後にいりごまを加えていためる。

7 パン(基本配合以外) 牛乳 えびのチリソース 中華スープ ヨーグルト

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 えび(大)	52	52		43	10.2	0.3	35	19	0.7	-	0.02	0.02	1	0.2	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.56	1.56		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 ジャがいもでん粉	7.8	7.8		26	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
黄なたね油 B	7.8	55.7		69	-	7.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑たまねぎ	32.5	34.6	細切り	11	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
緑しょうが	0.39	0.49	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑にんにく	0.39	0.43	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トウバンジャン	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄砂糖	0.39	0.39		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
ケチャップ	6.5	6.5		7	0.1	-	1	1	-	3	-	-	1	0.2	0.1
赤焼き豚	6.5	6.5	細切り	11	1.3	0.5	1	1	-	-	0.06	0.01	1	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
緑たけのこ(水煮)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	0.01	-	-	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
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ヨーグルト	1コ	108		70	4.6	0.2	130	24	0.1	-	0.03	0.16	-	0.2	-
計				814	37.8	24.0	507	111	2.5	200	0.50	0.70	26	4.1	5.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	27
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.8	1.4	0.2
糖質(g)	76.8	7.2	11.1	4.2	12.5

調理法					
えびのチリソース					
①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。					
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、更にたまねぎをいためる。					
③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびをからませる。					
中華スープ					
①たけのこはゆでる。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、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。					
③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。					
ヨーグルト					
①ヨーグルトは1人1コずつである。					

20 ごはん 牛乳 鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため

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 鶏肉(大)	65	65		79	13.8	2.3	3	18	0.3	8	0.07	0.10	2	0.1	-
料理酒	2	2		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
緑 だいこんおろし(冷)	13	13		2	0.1	-	3	1	-	-	-	-	1	-	0.2
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.4	-
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
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 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 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
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 ツナ缶	6.5	6.5		17	1.2	1.4	-	2	-	1	-	-	-	0.1	-
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 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	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				714	34.2	16.2	304	108	2.6	193	0.32	0.50	37	3.4	6.4

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	0.8	1.9	0.5
糖質(g)	85.1	7.2	2.5	12.1	1.1

調理法

鶏肉のおろししょうゆかけ

①鶏肉は料理酒、塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。

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。

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、配缶時に鶏肉にかける。

みそ汁

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、たまねぎ、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。

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、最後にだいこん葉を加えて煮る。

野菜いため

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、ツナの順にいためる。

③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つける。

12 ごはん 牛乳 チンジャオニューロウスー ハムと野菜の中華スープ えだまめ アーモンドフィッシュ (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 牛肉	52	52		102	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	-
料理酒	1.56	1.56		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
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 たけのこ(水煮)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
緑 しょうが	0.78	0.98	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.78	0.78		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
オイスターソース	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 ジャがいもでん粉	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ハム	13	13	細切り	15	2.0	0.6	1	2	0.2	-	0.07	0.02	6	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 チンゲンサイ	13	15.3	たんざく	1	0.1	-	13	2	0.1	22	-	0.01	3	-	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 しいたけ(乾)	0.65	0.81	細切り	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	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 えだまめ(冷)	15	30		21	2.0	1.1	11	11	0.4	2	0.04	0.02	4	-	1.1
塩	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 アーモンドフィッシュ(袋)	1袋	5		25	1.7	1.4	47	12	0.4	-	0.01	0.03	-	0.1	0.3
計				711	31.1	19.9	323	96	3.4	205	0.37	0.55	35	2.6	4.2

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	0.6	1.5	0.2	0.1
糖質(g)	85.1	7.2	2.1	5.4	0.8	1.4

調理法

チンジャオニューロウスー

- ①牛肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。
- ②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。
- ③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。

ハムと野菜の中華スープ

- ①しいたけ(乾)はもどす。
- ②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、ハム、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。

えだまめ

- ①えだまめはゆでるか(沸とう後10分間)、または、穴あきホテルパン(100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。

アーモンドフィッシュ(中)

- ①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。

6 パン(基本配合) 牛乳 ウィンナーのケチャップソース スープ きゅうりのサラダ 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 ウィンナーソーセージ	1本	40		122	4.5	11.1	2	5	0.2	2	0.18	0.05	13	0.6	-
黄 砂糖	0.5	0.5		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	3	3		3	-	-	-	1	-	1	-	-	-	0.1	0.1
トンカツソース	1	1		1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1	-
ウスターソース	0.3	0.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 じゃがいもでん粉	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	3.5	3.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	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 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 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 アプリコットジャム(袋)	1袋	15		30	0.1	-	2	1	-	9	-	-	-	-	0.2
計				747	31.6	26.9	328	80	1.7	202	0.61	0.59	45	3.8	6.2

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	0.8	1.2	0.2	0.0
糖質(g)	66.2	7.2	2.5	9.5	1.9	7.4

調理法						
ウィンナーのケチャップソース						
①ウィンナーソーセージはゆでる。(中心まで十分に加熱する)						
②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、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、配缶時にウィンナーソーセージにかける。						
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、キャベツの順に加えて煮る。						
③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。						
きゅうりのサラダ						
①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。						
②砂糖、塩、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。						

18 ごはん 牛乳 豚肉の甘辛焼き もずくとオクラのとり汁 切干しだいこんのいため煮

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 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
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	3.64	3.64		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
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	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 たけのこ(水煮)	19.5	19.5	細切り	4	0.5	-	4	1	0.1	-	-	0.01	-	-	0.4
緑 オクラ	13	15.3	小口切り	3	0.3	-	12	7	0.1	7	0.01	0.01	1	-	0.7
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)	13	13	荒切り	1	-	-	3	2	0.1	2	-	-	-	-	0.2
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)	5	5	たんざく	19	1.2	1.7	16	8	0.2	-	-	-	-	-	0.1
緑 切干しだいこん	5	5	荒切り	14	0.5	-	25	8	0.2	-	0.02	0.01	1	-	1.1
緑 にんじん	5	5	細切り	2	-	-	1	1	-	36	-	-	-	-	0.1
黄 綿実油	0.5	0.5		4	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1	1		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.5	0.5		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2	2		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	1.5	1.5		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 だしこんぶ	0.12	0.12		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.45	0.45		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	30	30		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				690	31.3	16.9	314	104	2.6	128	0.73	0.54	18	2.7	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	0.7	1.3	0.5
糖質(g)	85.1	7.2	3.3	3.1	4.7

調理法

豚肉の甘辛焼き

- ①豚肉は砂糖、塩、こいくちしょうゆで下味をつける。
- 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。

もずくとオクラのとり汁

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。もずくは流水解凍する。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たけのこ、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、最後にオクラ、もずくを加えて煮る。

切干しだいこんのいため煮

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、切干しだいこん、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、みりん、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る。(火をきってしばらく味を含ませる)

5 パン(基本配合以外) 牛乳 カレードリア 豚肉とキャベツのスープ りんご(カット缶)

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)	25	25		31	5.3	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	-
料理用ワイン(白)	0.8	0.8		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 精白米(無洗米・調理用)	10	10		34	0.6	0.1	1	2	0.1	-	0.01	-	-	-	0.1
緑 たまねぎ	30	32	細切り	10	0.3	-	5	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
緑 グリンピース(冷)	5	5		4	0.3	-	1	2	0.1	2	0.01	0.01	1	-	0.5
黄 綿実油	1	1		9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.02	0.02		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレールウの素	3	3		13	0.3	0.7	2	1	0.1	-	-	-	-	0.3	0.1
黄 クリーム	2	2		8	-	0.9	1	-	-	3	-	-	-	-	-
赤 粉末チーズ	1	1		4	0.4	0.3	13	1	-	2	-	0.01	-	-	-
黄 パン粉	0.5	0.5		2	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	10	10		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豚肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
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	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 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 りんご(カット缶)	58	58		60	0.1	0.1	2	2	0.1	1	0.01	-	26	-	0.8
計				780	31.1	20.1	360	86	2.4	194	0.59	0.58	61	3.3	8.8

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

食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.5	1.1	0.0
糖質(g)	76.8	7.2	12.9	7.1	14.7

調理法	
カレードリア	
①鶏肉はワインで下味をつける。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。	
②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。	
③いたまれば、グリンピース、湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけする。	
④煮上がれば、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)で味つけし、クリームを加え、ミニバット(1クラスの数分、ふたなし)に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。	
豚肉とキャベツのスープ	
①湯をわかし、豚肉、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、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。	
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。	

21 ごはん 牛乳 さごしの塩焼き 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 さごし(60g)	1切	60		97	12.1	5.8	8	19	0.5	7	0.05	0.21	-	0.1	-
料理酒	1.8	1.8		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
塩	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	-
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 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
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 しそ	0.39	0.39	粗みじん	-	-	-	1	-	-	3	-	-	-	-	-
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				706	31.2	18.8	301	98	2.7	191	0.28	0.61	22	3.3	3.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	24
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	1.9	0.4
糖質(g)	85.1	7.2		9.7	1.9

調理法

さごしの塩焼き

①さごしは料理酒、0.3gの塩で下味をつける。

②さごしは網を敷いたホテルパン(小学校は30切程度、中学校は25切程度)にならべ、残りの塩をふり、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。

みそ汁

①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、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し、最後にしそを加えていためる。

④配食時に盛りつけたご飯に添える。

16 ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き すまし汁 のりのつくだ煮 まっ茶大豆(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 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 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1
黄 ねりごま	2.6	2.6		17	0.5	1.6	15	9	0.2	-	0.01	-	-	-	0.3
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
赤 赤みそ	2.34	2.34		4	0.3	0.1	2	2	0.1	-	-	-	-	0.3	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)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
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 たけのこ(水煮)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	0.01	-	-	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	0.52	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 かつおぶし(碎片)	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 しいたけ(乾)	0.52	0.65	粗みじん	1	0.1	-	-	1	-	-	-	0.01	-	-	0.2
赤 きざみのり	2.6	2.6		7	1.0	0.1	4	9	0.3	94	0.03	0.07	4	-	0.8
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
みりん	3.9	3.9		9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	4.16	4.16		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 まっ茶大豆(袋)	1袋	6		25	1.6	0.9	8	11	0.4	2	0.01	0.01	-	-	0.9
計				719	33.0	18.1	312	117	2.9	276	0.75	0.60	31	3.0	5.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	23
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	1.3	0.7	0.0
糖質(g)	85.1	7.2	3.5	3.3	4.4	2.6

調理法

豚肉のごまみそ焼き

- ①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。
- ②①の豚肉にたまねぎ、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℃、17分間、焼き物機で焼く。

すまし汁

- ①たけのこはゆでる。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る
- ③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけて煮る。

のりのつくだ煮

- ①しいたけ(乾)はもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
- ②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を合わせて煮、しいたけ(乾)を加えて煮る。
- ③煮上がれば、かつおぶし、きざみのりの順に加え、十分煮つめる。
- ④配食時に盛りつけたご飯に添える。

まっ茶大豆(中)

- ①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。

3 パン(基本配合以外) 牛乳 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き てぼ豆のスープ さんどまめとコーンのサラダ

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 鶏肉(大)	70	70		85	14.8	2.5	4	19	0.4	9	0.08	0.11	2	0.1	-
緑 にんにく	0.14	0.15	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.28	0.28		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
カレー粉	0.28	0.28		1	-	-	2	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
こしょう(粗挽)	0.01	0.01		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 マヨネーズ	7	7		47	0.2	5.2	1	-	-	4	-	-	-	0.1	-
ケチャップ	4	4		4	0.1	-	1	1	-	2	-	-	-	0.1	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	-
赤 てぼ豆	7.8	7.8		22	1.7	0.2	11	12	0.5	-	0.05	0.01	-	-	1.5
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 パセリ	0.65	0.72	みじん切り	-	-	-	2	-	-	4	-	-	1	-	-
黄 オリーブ油	0.26	0.26		2	-	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 さんどまめ	32.5	33.5	3cm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 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
ワインビネガー	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 オリーブ油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				778	38.8	25.8	355	100	2.8	211	0.57	0.64	15	3.8	7.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	30
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.6	1.2	0.3
糖質(g)	76.8	7.2	1.8	8.8	3.1

調理法					
鶏肉のカレーマヨネーズ焼き					
①鶏肉はにんにく、塩、カレー粉、こしょう、マヨネーズ、ケチャップを合わせて下味をつける。					
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。					
てぼ豆のスープ					
①てぼ豆は熱湯に20分以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る。)					
②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、たまねぎ、にんじんの順にいため、湯を加えて煮る。					
③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、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。					
さんどまめとコーンのサラダ					
①さんどまめ、コーンは各々ゆでる。					
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、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。					

10 ごはん 牛乳 ハヤシライス ミックス海そうのサラダ さくらんぼ

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	-	-	-	-	-	-	-	-
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
塩	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
ウスターソース	3.9	3.9		5	-	-	2	1	0.1	-	-	-	-	0.3	-
トンカツソース	3.9	3.9		5	-	-	2	1	0.1	-	-	-	-	0.2	-
黄 小麦粉(薄力粉)	9.1	9.1		32	0.8	0.1	2	1	-	-	0.01	-	-	-	0.2
黄 綿実油	7.28	7.28		64	-	7.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	117	117		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
赤 ミックス海そう(冷)	3.9	3.9		1	0.1	-	4	4	-	-	-	-	-	-	0.2
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
米酢	0.91	0.91		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 綿実油	0.52	0.52		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 さくらんぼ	22.5	25		14	0.2	-	3	1	0.1	2	0.01	0.01	2	-	0.3
計				820	27.3	25.0	285	93	3.1	237	0.34	0.49	39	2.1	8.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	13	脂質	27
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.6	0.3	0.0
糖質(g)	85.1	7.2	23.9	2.1	3.3

調理法

ハヤシライス

- ①牛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、セロリを香りよくいため、牛肉をいためる。更にとまねぎ、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。
- ③A. 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る。B. 別釜に小麦粉を入れ、弱火で15～20分位からいりする。火を止めて、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。
- ④A、Bいずれかの方法でつくったルウに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)
- ⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、ウスターソース、トンカツソースで味つけて煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。
- ⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。

ミックス海そうのサラダ

- ①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。
- ②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。
- ③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、配食時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。

さくらんぼ

- ①さくらんぼは1人小学校は3コ、中学校は5コずつである。

9 パン(基本配合) 牛乳 いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 サワーソテー 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 いかてんぷら(角)	60	60		115	7.8	5.5	11	19	0.1	2	0.01	0.01	1	0.9	0.2
黄 なたね油A	9	45		80	-	9.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	39	43.3	一口大	23	0.7	-	2	7	0.2	-	0.04	0.01	11	-	3.5
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
緑 トマト	26	26.8	いちょう	5	0.2	-	2	2	0.1	12	0.01	0.01	4	-	0.3
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 マッシュルーム(水煮)	13	13		2	0.4	-	1	1	0.1	-	-	0.03	-	0.1	0.4
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
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	1.04	1.04		3	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
水	91	91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
ワインビネガー	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
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				840	35.0	31.0	334	102	2.2	239	0.48	0.59	39	3.7	10.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	33
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.9	1.0	0.2	0.0
糖質(g)	66.2	7.2	8.3	12.3	2.8	8.4

調理法

いかてんぷら

①いか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℃)

フレッシュトマトのスープ煮

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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、トマト、マッシュルームを加えて煮、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。

サワーソテー

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、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。