

5 パン(基本配合以外) 牛乳 鶏肉のからあげ 中華みそスープ きゅうりとコーンの甘酢あえ

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 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(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	-	-	-
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	-	4	2	0.1	-	0.01	-	2	-	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
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
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 赤みそ	6.5	6.5		12	0.8	0.4	7	5	0.3	-	-	0.01	-	0.8	0.3
中華スープの素	0.65	0.65		2	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	0.91	0.91		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				871	35.0	35.7	355	89	2.9	243	0.60	0.64	18	3.8	5.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	37
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.5	1.3	0.3
糖質(g)	76.8	7.2	10.5	5.4	2.5

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。					
中華みそスープ					
①湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。					
②煮上がれば、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、赤みそ、中華スープの素で味つける。					
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、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。					

9 ごはん 牛乳 豚肉ともやしのいためもの すまし汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ

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 豚肉	39	39		67	8.0	4.0	2	9	0.3	2	0.35	0.08	-	-	-
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
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 かつおぶし(袋)	1袋	1		3	0.8	-	-	1	0.1	-	-	0.01	-	-	-
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
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 あつあげ(冷)	45.5	45.5		65	4.9	5.1	109	25	1.2	-	0.03	0.01	-	-	0.3
緑 しょうが	0.39	0.49		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.34	2.34		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.3	-
計				696	32.1	19.2	376	102	3.0	178	0.61	0.50	24	2.1	2.8

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	0.3	1.3	0.3
糖質(g)	85.1	7.2	0.2	4.9	1.4

調理法

豚肉ともやしのいためもの

- ①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にもやしを加えていためる。
- ②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。
- ③かつおぶしは1人1袋ずつ添える。

すまし汁

- ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、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、塩、うすくちしょうゆで味つけする。

あつあげのしょうがじょうゆかけ

- 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。
- ②しょうが汁、砂糖、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。

10 ごはん 牛乳 鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き とうがんのみそ汁 切干しだいこんのゆずの香あえ

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	-
塩	0.14	0.14		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	2.1	2.1		2	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
黄 マヨネーズ	7	7		47	0.2	5.2	1	-	-	4	-	-	-	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 とうがん	39	55.7	たんざく	6	0.2	-	7	3	0.1	-	-	-	15	-	0.5
緑 オクラ	6.5	7.6	小口切り	2	0.1	-	6	3	-	4	0.01	0.01	1	-	0.3
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 きゅうり	15	15	細切り	2	0.2	-	4	2	-	4	-	-	2	-	0.2
緑 切干しだいこん	4	4	荒切り	11	0.4	-	20	6	0.1	-	0.01	0.01	1	-	0.9
黄 砂糖	1.1	1.1		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
米酢	0.7	0.7		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
緑 ゆず(果汁)	0.7	0.7		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				720	32.2	20.7	313	103	2.5	101	0.30	0.52	23	3.2	4.0

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

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	1.9	0.3
糖質(g)	85.1	7.2		6.5	3.7

調理法

鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き

①鶏肉は料理酒、塩、こいくちしょうゆ、マヨネーズ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。

とうがんのみそ汁

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、とうがん、うすあげの順に加えて煮る。

③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。

切干しだいこんのゆずの香あえ

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

②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①の材料にかけ、あえる。

4 パン(基本配合以外) 牛乳 パエリア ウィンナーとキャベツのスープ すいか

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(極小)	20	20		24	4.2	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-
赤 いか(たんざく)	10	10		8	1.8	0.1	1	5	-	1	0.01	0.01	-	0.1	-
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	15	16	細切り	5	0.2	-	3	1	-	-	0.01	-	1	-	0.2
緑 赤ピーマン	5	6	細切り	1	0.1	-	-	1	-	4	-	0.01	9	-	0.1
緑 トマト(缶)	4	4		1	-	-	-	1	-	2	-	-	-	-	0.1
緑 さندまめ(冷)	3	3	小口切り	1	0.1	-	2	1	-	1	-	-	-	-	0.1
緑 にんにく	0.2	0.2	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 オリーブ油	0.3	0.3		3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理用ワイン(白)	1	1		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
カレー粉	0.1	0.1		-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
チキンブイヨン	0.3	0.3		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	8	8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ウィンナー(カット)	26	26		45	3.5	2.6	1	4	0.1	1	0.12	0.04	-	0.4	-
黄 じゃがいも	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 すいか	56	93	1/64切り	23	0.3	0.1	2	6	0.1	39	0.02	0.01	6	-	0.2
計				729	31.9	18.7	345	91	2.1	233	0.59	0.59	48	3.6	7.6

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

食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.4	1.5	0.0
糖質(g)	76.8	7.2	10.0	9.1	5.2

調理法

パエリア

- ①いかはゆでる。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。
- 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、ワインをかける。更にたまねぎ、赤ピーマン、さندまめの順にいためる。
- ③いたまれば、いか、トマト、湯、①の米を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、ミニバット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。

ウィンナーとキャベツのスープ

- ①湯をわかし、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。
- ②煮上がれば、ウィンナーを加えて煮、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。

すいか

- ①すいかは1人1/64切ずつである。

7 かやくご飯(中学校) 牛乳 豚肉のたつたあげ みそ汁 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
緑 かやくご飯(具)	47	47		31	1.0	-	11	9	0.2	32	-	0.03	1	1.8	1.1
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉(角)	60	60		71	13.3	2.2	2	16	0.5	2	0.79	0.15	1	0.1	-
緑 しょうが	1.2	1.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.8	1.8		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	1.8	1.8		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
黄 じゃがいもでん粉	12	12		41	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	9	64		80	-	9.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 とうふ(冷)	19.5	19.5		11	1.0	0.7	15	10	0.2	-	0.02	0.01	-	-	0.2
緑 かぼちゃ	32.5	36.1	角切り	25	0.6	0.1	5	8	0.2	107	0.02	0.03	14	-	1.1
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	-	4	2	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 オクラ	6.5	7.6	小口切り	2	0.1	-	6	3	-	4	0.01	0.01	1	-	0.3
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	14.3	14.3		26	1.8	0.9	14	11	0.6	-	-	0.01	-	1.8	0.7
赤 白みそ	2.6	2.6		5	0.3	0.1	2	1	0.1	-	-	-	-	0.2	0.1
赤 だしこんぶ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 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				819	32.9	21.8	304	116	3.1	234	1.06	0.60	26	4.7	5.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	24
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.8	0.2	0.5	2.0	0.2
糖質(g)	91.8	7.2	9.8	12.0	2.1

調理法

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

みそ汁
 ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、かぼちゃの順に加えて煮る。
 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、最後にオクラを加えて煮る。

きゅうりの甘酢づけ
 ①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
 ②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。

3 パン(1/2) 牛乳 チキントマトスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ みかん(冷)

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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ウインナー(カット)	26	26		45	3.5	2.6	1	4	0.1	1	0.12	0.04	-	0.4	-
黄 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 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 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 オリーブ油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	-
こしょう(粗挽)	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	3.9	3.9		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.6	-
バジル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
※塩	1	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 グリーンアスパラガス	19.5	24.4	3cm幅	4	0.5	-	4	2	0.1	6	0.03	0.03	3	-	0.4
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
ワインビネガー	1.04	1.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 みかん(冷)	80	100		39	0.4	0.1	14	9	0.1	70	0.06	0.03	28	-	0.6
計				639	29.1	17.9	323	93	2.2	263	0.56	0.59	61	3.0	6.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	25	食塩相当量(g)	0.7	0.2	1.7	0.4	0.0
					糖質(g)	36.0	7.2	36.1	2.1	9.1

調理法

チキントマトスパゲッティ

①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。

②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウインナーをいためる。更になんじん、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、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。

グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ

①キャベツ、グリーンアスパラガスは各々ゆでるか、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、グリーンアスパラガスは小学校は105人分程度、中学校は80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。

みかん(冷)

①みかんは1人1コずつである。

6 ごはん 牛乳 牛丼 きゅうりのしょうがづけ 大福豆の煮もの

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 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	-
糸こんにゃく	19.5	19.5	荒切り	1	-	-	15	1	0.1	-	-	-	-	-	0.6
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
緑 えのきたけ	13	15.3	3cm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	1.95	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	3.9	3.9		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.6	-
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	0.156	0.156		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.585	0.585		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	39	39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 大福豆	7.8	7.8		22	1.7	0.2	11	12	0.5	-	0.05	0.01	-	-	1.5
黄 砂糖	2.08	2.08		8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水(A:焼き物機)	33	33		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水(B:釜)	20	20		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				699	27.5	17.0	293	90	3.3	194	0.33	0.51	15	2.6	5.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	22
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.9	0.3	0.2
糖質(g)	85.1	7.2	9.5	2.0	5.4

調理法

牛丼

- ①牛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、牛肉をいためる。更ににんじん、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、えのきたけを加えて煮、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。

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。

大福豆の煮もの

(A:焼き物機)

- ①大福豆はミニバット(小学校は100人分程度、中学校は75人分程度、ふたあり)に入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。
- ②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)

(B:釜)

- ①大福豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)
- ②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)
- ③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)

12 ごはん 牛乳 夏野菜のキーマカレーライス ゴーヤとツナのマヨネーズ風味 ミックスフルーツ(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 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	-	-	-
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 なす	19.5	21.7	半月	4	0.2	-	4	3	0.1	2	0.01	0.01	1	-	0.4
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 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 オリーブ油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレールウの素	13	13		55	1.2	2.9	8	4	0.3	1	0.01	-	-	1.3	0.5
水	65	65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	たんざく	7	0.4	0.1	14	5	0.1	1	0.01	0.01	13	-	0.6
緑 にがうり	6.5	7.6	半月	1	0.1	-	1	1	-	1	-	-	5	-	0.2
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 オリーブ油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう(粗挽)	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 マヨネーズ(袋)	1袋	8		54	0.2	6.0	2	-	-	4	-	0.01	-	0.2	-
緑 ミックスフルーツ(缶)	65	65		42	0.3	0.1	3	3	0.1	5	0.02	0.01	9	-	0.5
計				869	31.2	32.0	280	87	3.0	108	0.57	0.51	45	2.2	4.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	33
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.4	0.6	0.0
糖質(g)	85.1	7.2	11.1	0.8	10.0

調理法

夏野菜のキーマカレーライス

- ①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。
- ②オリーブ油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、なす、ピーマンの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。
- ③煮上がれば、カレールウの素で味つけて煮こむ。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。

ゴーヤとツナのマヨネーズ風味

- ①ツナは十分に油をきる。にがうりは塩で下味をつける。
- ②オリーブ油を熱し、にがうり、キャベツ、ツナの順にいためる。
- ③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つける。
- ④マヨネーズは1人1袋ずつ添える。

ミックスフルーツ(缶)

- ①ミックスフルーツは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

1 パン(基本配合以外) 牛乳 かぼちやのミートグラタン スープ 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(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	13	13		33	2.2	2.7	1	2	0.3	2	0.01	0.02	-	-	-
赤 豚ひき肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
緑 かぼちや	32.5	36.1	角切り	25	0.6	0.1	5	8	0.2	107	0.02	0.03	14	-	1.1
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	-	4	2	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 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	39	45.9	たんざく	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 コーン(冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	0.3
緑 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	-
チキンブイヨン	1.95	1.95		6	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				748	33.5	21.1	354	94	2.8	302	0.64	0.62	52	3.3	7.1

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

食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.4	1.2	0.0
糖質(g)	76.8	7.2	13.3	5.8	3.0

調理法

かぼちやのミートグラタン

- 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、かぼちやの順にいため、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、小麦粉を加え、ミニバット(小学校は1クラスの人分、中学校は30人分程度まで、ふたなし)に入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、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。

オレンジ

- ①オレンジは1人1/4切ずつである。

8 ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため

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 豚肉	39	39		67	8.0	4.0	2	9	0.3	2	0.35	0.08	-	-	-
料理酒	1.17	1.17		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 じゃがいも	45.5	50.6	大切り	27	0.8	-	2	9	0.2	-	0.04	0.01	13	-	4.0
つなこんにやく	19.5	19.5		1	-	-	8	-	0.1	-	-	-	-	-	0.4
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	いちちょう	7	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 さندまめ(冷)	13	13	3cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
うすくちしょうゆ	3.25	3.25		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.5	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
緑 梅肉	0.39	0.39		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	-
赤 ツナ缶	19.5	19.5		52	3.5	4.2	1	5	0.1	2	-	0.01	-	0.2	-
緑 だいこん葉(乾)	1.3	1.3		4	0.2	-	8	1	0.1	13	-	-	2	-	0.2
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.04	1.04		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	0.91	0.91		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	0.65	0.65		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	1.3	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				702	27.9	17.5	299	96	2.1	256	0.62	0.48	25	2.3	7.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	22
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.5	0.1	0.5
糖質(g)	85.1	7.2	13.3	1.5	1.3

調理法

豚肉とじゃがいもの煮もの

- 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。
- ②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、じゃがいもの順に加えて煮る。
- ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

オクラの梅風味

- 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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配食時にオクラにかけ、あえる。

ツナっ葉いため

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

2 パン(基本配合) 牛乳 鶏肉とてぼ豆のスープ煮 ジャがいもとトマトのチーズ焼き もやしとコーンのソテー りんごジャム

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)	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 てぼ豆	6.5	6.5		18	1.4	0.2	9	10	0.4	-	0.04	0.01	-	-	1.3
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
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	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 パセリ	0.65	0.72	みじん切り	-	-	-	2	-	-	4	-	-	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	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.08	2.08		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
チキンブイヨン	1.04	1.04		3	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
水	91	91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ベーコン	5	5	小口切り	20	0.6	2.0	-	1	-	-	0.02	0.01	2	0.1	-
黄 ジャがいも	30	33	たんざく	18	0.5	-	1	6	0.1	-	0.03	0.01	8	-	2.7
塩	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
こしょう	0.01	0.01		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 トマト	15	15	いちょう	3	0.1	-	1	1	-	7	0.01	-	2	-	0.2
赤 チーズ(細切り)	4	4		14	1.0	1.2	27	1	-	11	-	0.01	-	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 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ウスターソース	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 りんごジャム(袋)	1袋	20		41	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	0.2
計				725	34.6	20.7	356	95	2.2	294	0.53	0.65	37	3.5	10.3

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

食塩相当量(g)	1.4	0.2	1.1	0.4	0.4	0.0
糖質(g)	66.2	7.2	10.1	4.4	2.0	10.3

調理法

鶏肉とてぼ豆のスープ煮

①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、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綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、てぼ豆、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、最後にパセリを加えて煮る。

ジャがいもとトマトのチーズ焼き

①ベーコン、ジャがいもは、塩、こしょうで下味をつける。

②①の材料、トマトをミニバット(1クラスの人数分、ふたなし)に入れ、チーズをのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、30分間、焼き物機で焼く。

もやしとコーンのソテー

①綿実油を熱し、コーン、もやしの順にいためる。

②いたまれば、塩、こしょう、ウスターソースで味つけする。

11 ごはん 牛乳 さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの 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 さけ(角)	60	60		74	13.4	2.5	8	17	0.3	7	0.09	0.13	1	0.1	-
料理酒	1.8	1.8		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 砂糖	1.5	1.5		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3	3		2	0.2	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	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 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
赤 わかめ(乾)	0.65	0.65		1	0.1	-	6	3	-	1	-	-	-	0.2	0.3
赤 赤みそ	13	13		24	1.6	0.8	13	10	0.5	-	-	0.01	-	1.6	0.6
赤 白みそ	5.2	5.2		11	0.5	0.2	4	2	0.2	-	-	0.01	-	0.3	0.3
赤 だしこんぶ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(極小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
緑 とうがん	45.5	65	大切り	7	0.2	-	9	3	0.1	-	-	-	18	-	0.6
緑 しょうが	0.52	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
黄 ジャがいもでん粉	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 だしこんぶ	0.078	0.078		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.273	0.273		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	18.2	18.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				710	35.7	15.0	312	113	2.8	211	0.33	0.57	35	3.2	6.4

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

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	2.1	0.3	0.0
糖質(g)	85.1	7.2	1.4	11.4	2.5	0.5

調理法
<p>さけのつけ焼き</p> <p>①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。</p> <p>②さけ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、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。</p> <p>みそ汁</p> <p>①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。</p> <p>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、うすあげの順に加えて煮る。</p> <p>③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。</p> <p>とうがんの煮もの</p> <p>①とうがんはかためにゆでる。</p> <p>②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。</p> <p>③煮上がれば、とうがんを加えて煮、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。</p> <p>焼きのり(中)</p> <p>①焼きのりは1人1袋ずつである。</p>