

1 パン(1/2) 牛乳 オイスターソース焼きそば きゅうりのピリ辛あえ ソフト黒豆 発酵乳(中)

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 パン(1/2)	68	68		198	6.1	3.3	42	14	0.8	-	0.12	0.09	-	0.7	1.4
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	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	-
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 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 にんにく	0.65	0.71	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	1.04	1.04		9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
テンメンジャン	2.6	2.6		6	0.2	0.2	1	2	-	-	-	-	-	0.2	0.1
オイスターソース	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
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	0.26	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ソフト黒豆(袋)	1袋	8		25	1.4	0.7	6	9	0.3	-	0.03	0.01	-	-	0.7
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				670	32.7	19.9	423	97	5.0	210	0.72	0.65	31	2.7	7.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	27	食塩相当量(g)	0.7	0.2	1.5	0.2	0.0	0.1
					糖質(g)	36.0	7.2	34.5	1.3	3.3	7.9

調理法

オイスターソース焼きそば

①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。

②綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。

③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めん、にらを加えて更にいためる。

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。

ソフト黒豆

①ソフト黒豆は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。

3 ごはん 牛乳 ビーフカレーライス[米粉] 野菜のピクルス ぶどうゼリー

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 牛肉	52	52		102	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	-
黄 ジャがいも	45.5	50.6	大切り	27	0.8	-	2	9	0.2	-	0.04	0.01	13	-	4.0
緑 たまねぎ	52	55.3	大切り	17	0.5	0.1	9	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.8
緑 にんじん	26	26.8	いちょう	9	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	-	0.7
緑 グリンピース(冷)	6.5	6.5		5	0.4	-	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	-	0.6
緑 にんにく	0.65	0.71	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレールウの素(米粉)	15.6	15.6		69	0.9	2.9	14	10	0.4	1	0.01	0.01	-	1.1	0.9
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	26	30.6	色紙	5	0.3	0.1	11	4	0.1	1	0.01	0.01	11	-	0.5
緑 さんどもめ(冷)	6.5	6.5	2cm幅	2	0.1	-	4	1	-	3	-	0.01	-	-	0.2
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ぶどうゼリー	1コ	40		37	0.1	-	1	4	0.5	-	-	-	8	0.1	1.2
計				786	26.7	19.9	285	94	3.7	275	0.33	0.51	42	2.6	9.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	23
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.0	0.3	0.1
糖質(g)	85.1	7.2	21.6	2.1	9.2

調理法

ビーフカレーライス[米粉]

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

②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

野菜のピクルス

①キャベツ、さんどもめは各々ゆでるか、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、さんどもめは小学校は400人分程度、中学校は305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、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。

ぶどうゼリー

①ぶどうゼリーは1人1コずつである。

4 ごはん 牛乳 マーボーあつあげ丼 中華スープ ミニフィッシュ

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	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
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 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
緑 なす	26	28.9	半月	5	0.3	-	5	4	0.1	2	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 にら	6.5	6.8	1cm幅	1	0.1	-	3	1	-	19	-	0.01	1	-	0.2
緑 しょうが	0.65	0.81	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.65	0.71	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ごま油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トウバンジャン	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		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
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	36.4	36.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
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	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ミニフィッシュ(袋)	1袋	5		18	2.4	0.2	80	9	0.7	-	-	-	-	0.2	-
計				732	30.9	22.1	470	113	4.1	199	0.39	0.49	19	3.5	4.1

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

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.7	1.4	0.2
糖質(g)	85.1	7.2	6.8	1.7	1.7

調理法

マーボーあつあげ丼

①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。なすはさっと水にさらしてあくをぬく。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。

②ごま油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。更になんじん、たまねぎ、なすの順にいため、湯、あつあげを加えて煮る。

③煮上がれば、①の調味液で味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。

④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

中華スープ

①たけのこはゆでる。わかめ(乾)はもどす。

②湯をわかし、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。

③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ(乾)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。

2 パン(基本配合以外) 牛乳 焼きハンバーグ 豆乳スープ キャベツとピーマンのカレーソテー

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 パン(基本配合以外)	149	149		419	12.4	6.9	79	31	1.5	4	0.27	0.15	1	1.5	3.3
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 ハンバーグ(70g)	1コ	70		144	9.0	10.1	154	13	0.7	10	0.12	0.07	2	0.6	0.5
ケチャップ(袋)	1袋	8		8	0.1	-	1	1	-	3	-	-	1	0.2	0.1
黄 ジャがいも	32.5	36.1	ひょうし木	19	0.6	-	1	6	0.1	-	0.03	0.01	9	-	2.9
緑 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)	19.5	19.5		18	0.6	0.3	1	4	0.1	1	0.02	0.01	1	-	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 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	-
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 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 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	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.13	0.13		-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
計				773	31.2	25.9	494	91	2.8	197	0.56	0.57	39	3.9	9.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	30
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.8	1.1	0.3
糖質(g)	76.8	7.2	6.2	12.5	1.1

調理法

焼きハンバーグ

①ハンバーグは網なしホテルパン(小学校は30コ程度、中学校は25コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

②ケチャップは1人1袋ずつ添える。

豆乳スープ

①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。

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、パセリを加えて煮る。

キャベツとピーマンのカレーソテー

①綿実油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。

②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。