

## 10 ごはん 牛乳 肉じゃが あつあげのみそだれかけ きゅうりのゆずの香あえ

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 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 ジャがいも	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
赤 赤みそ	2.6	2.6		5	0.3	0.2	3	2	0.1	-	-	-	-	0.3	0.1
黄 砂糖	2.34	2.34		9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
米酢	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
緑 ゆず(果汁)	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				758	30.3	21.2	400	113	4.0	237	0.33	0.49	28	2.1	8.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	25
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.3	0.4	0.2
糖質(g)	85.1	7.2	14.6	2.6	2.1

調理法					
<b>肉じゃが</b>					
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。					
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。					
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。					
<b>あつあげのみそだれかけ</b>					
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赤みそ、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。					
<b>きゅうりのゆずの香あえ</b>					
①きゅうりはゆでる。					
②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。					

15 ごはん 牛乳 鶏肉のてり焼き みそ汁 なすのそぼろいため

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(もも皮無大)	60	60		68	11.4	3.0	3	14	0.4	10	0.07	0.11	2	0.1	-
料理酒	1.9	1.9		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 砂糖	1.48	1.48		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	2.3	2.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	4.5	4.5		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.7	-
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 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 こまつな(冷)	13	13		2	0.2	-	22	2	0.4	34	0.01	0.02	5	-	0.2
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豚ひき肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
緑 なす	26	28.9	半月	5	0.3	-	5	4	0.1	2	0.01	0.01	1	-	0.6
緑 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1
緑 しょうが	0.26	0.33	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
計				717	33.3	17.1	312	107	3.2	234	0.41	0.55	31	3.5	3.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	21
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	2.0	0.4
糖質(g)	85.1	7.2	2.2	10.9	2.2

調理法

**鶏肉のてり焼き**

①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。

②鶏肉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。

**みそ汁**

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、たまねぎ、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。

③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。

**なすのそぼろいため**

①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。

②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす、ピーマンの順にいためる。

③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。

8 パン(基本配合) 牛乳 あげぎょうざ 鶏肉ととうがんの中華煮 みかん(冷) 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 肉ぎょうざ	3コ	60		127	5.0	5.9	11	10	0.2	8	0.14	0.05	7	-	0.7
黄 なたね油 B	6	43		53	-	6.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	-
料理酒	1.17	1.17		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
緑 とうがん	45.5	65	一口大	7	0.2	-	9	3	0.1	-	-	-	18	-	0.6
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
緑 にんじん	26	26.8	いちちょう	9	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	-	0.7
緑 むきえだまめ(冷)	13	13		15	1.5	0.8	10	9	0.3	3	0.03	0.02	2	-	0.6
緑 しいたけ(乾)	0.65	0.81	細切り	2	0.1	-	-	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
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 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	42.9	42.9		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 みかん(冷)	80	100		39	0.4	0.1	14	9	0.1	70	0.06	0.03	28	-	0.6
黄 いちごジャム(袋)	1袋	20		39	0.1	-	2	2	0.1	-	-	-	2	-	0.2
計				864	35.1	29.3	342	99	2.2	351	0.62	0.65	65	2.9	7.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	31	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.0	1.3	0.0	0.0
					糖質(g)	66.2	7.2	13.2	9.6	9.1	9.7

調理法

**あげぎょうざ**  
 ①ぎょうざは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)

**鶏肉ととうがんの中華煮**  
 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。とうがんはかためにゆでる。しいたけ(乾)はもどす。  
 ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、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、とうがんを加えて煮、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、むきえだまめを加えて煮、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。

**みかん(冷)**  
 ①みかんは1人1コずつである。

13 菜飯(中学校) 牛乳 豚肉の甘辛焼き みそ汁 金時豆の煮もの

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
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 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	19.5	20.7	細切り	6	0.2	-	3	2	0.1	-	0.01	-	1	-	0.3
緑 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1
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 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	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
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 金時豆	7.8	7.8		22	1.7	0.2	11	12	0.5	-	0.05	0.01	-	-	1.5
黄 砂糖	3.25	3.25		13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
水	20	20		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				717	31.5	16.3	336	115	3.4	186	0.79	0.55	24	4.5	5.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	20
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.7	2.1	0.3
糖質(g)	86.5	7.2	2.8	8.0	6.8

**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、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、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

**みそ汁**

- ①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、にんじん、キャベツ、もやしの順に加えて煮る。
- ③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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。

**金時豆の煮もの**

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

3 パン(1/2) 牛乳 イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスのサラダ [ノンエッグドレッシング] 和なし(カット缶) (中)

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 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	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
赤 ウインナー(カット)	19.5	19.5		34	2.6	2.0	1	3	0.1	1	0.09	0.03	-	0.3	-
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	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	26	26.8	細切り	9	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	-	0.7
緑 ピーマン	19.5	22.9	細切り	4	0.2	-	2	2	0.1	6	0.01	0.01	15	-	0.4
緑 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	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	13	13		14	0.2	-	2	2	0.1	6	0.01	0.01	1	0.4	0.2
トマトピューレ	10.4	10.4		5	0.2	-	2	3	0.1	5	0.01	0.01	1	-	0.2
ウスターソース	2.6	2.6		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	0.2	-
※塩	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 グリーンアスパラガス(冷)	26	26	3cm幅	7	0.7	-	5	3	0.2	8	0.04	0.04	4	-	0.5
緑 コーン(冷)	13	13		12	0.4	0.2	-	3	-	1	0.01	0.01	1	-	0.6
黄 ノンエッグドレッシング(袋)	1袋	8		25	0.2	2.3	1	1	-	-	-	-	-	0.2	0.1
緑 和なし(カット缶)	58	58		39	0.1	0.1	2	2	0.1	-	-	-	7	-	0.4
計				695	29.0	21.5	312	91	2.6	293	0.71	0.64	37	2.5	7.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	28	食塩相当量(g)	0.7	0.2	1.4	0.2	0.0
					糖質(g)	36.0	7.2	39.8	4.1	9.4

調理法

**イタリアンスパゲッティ**

- ①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。
- ②綿実油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。
- ③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいため、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、スパゲッティを加えて更にいためる。

**グリーンアスパラガスのサラダ [ノンエッグドレッシング]**

- ①グリーンアスパラガス、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(グリーンアスパラガスは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は300人分程度、中学校は230人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ②①の材料を合わせる。
- ③ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。

**和なし(カット缶) (中)**

- ①和なしは1人1/30缶ずつである。

特20 ごはん 牛乳 一口がんもとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご 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 鶏肉(小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
黄 さといも	26	30.6	一口大	14	0.4	-	3	5	0.1	-	0.02	0.01	2	-	0.6
赤 一口がんも	26	26		58	4.0	4.6	70	25	0.9	-	0.01	0.01	-	0.1	0.4
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	26	26.8	いちちょう	9	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	-	0.7
緑 さندまめ(冷)	13	13	2cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.65	0.65		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
赤 赤みそ	9.1	9.1		17	1.1	0.5	9	7	0.4	-	-	0.01	-	1.1	0.4
赤 けずりぶし	1.17	1.17		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 牛肉	26	26		51	5.0	3.6	1	5	0.6	1	0.02	0.05	-	-	-
緑 しょうが	0.65	0.81		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	6.5	7.6	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	0.78	0.78		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 白玉だんご	39	39		69	1.2	0.2	1	1	0.2	-	0.01	-	-	-	0.1
黄 砂糖	3.64	3.64		14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 じゃがいもでん粉	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	10.4	10.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				791	30.1	19.1	356	114	3.7	306	0.31	0.50	29	2.1	4.9

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	0.4	0.2	0.0
					糖質(g)	85.1	7.2	11.9	0.6	19.5	0.5

調理法

一口がんもとさといものみそ煮

- ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。一口がんも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、さといもの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけて煮含め、最後にさندまめを加えて煮る。

牛肉と野菜のいためもの

- ①牛肉はしょうが汁で下味をつける。
- ②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。
- ③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

みたらしだんご

- ①砂糖、こいくちしょうゆ、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)でとろみをつける。
- ②白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は100人分程度、中学校は75人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ③①の中に白玉だんごを入れてからめる。

焼きのり(中)

- ①焼きのりは1人1袋ずつである。

## 14 ごはん 牛乳 酢豚 中華スープ 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 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(角)	50	50		59	11.1	1.9	2	14	0.5	2	0.66	0.13	1	0.1	-
緑 しょうが	1.15	1.44		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
黄 ジャがいもでん粉	7.1	7.1		24	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	7.1	50.7		63	-	7.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	13	13.4	いちちょう	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 ピーマン	13	15.3	大切り	3	0.1	-	1	1	0.1	4	-	-	10	-	0.3
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.91	0.91		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
ケチャップ	2.6	2.6		3	-	-	-	-	-	1	-	-	-	0.1	-
水	6.5	6.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
緑 にら	6.5	6.8	1cm幅	1	0.1	-	3	1	-	19	-	0.01	1	-	0.2
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	0.026	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				767	30.4	20.5	409	98	4.9	204	0.89	0.61	29	2.8	4.0

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

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.0	1.4	0.1	0.1
糖質(g)	85.1	7.2	11.9	1.9	1.4	7.9

## 調理法

## 酢豚

- 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。
- ③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。
- ④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に②の豚肉を加えて煮る。

## 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)、にらを加えて煮る。

## 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。





16 ごはん 牛乳 チキンカレーライス[米粉] きゅうりとコーンのサラダ 白桃(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 鶏肉(小)	45.5	45.5		56	9.6	1.6	2	12	0.2	6	0.05	0.07	1	0.1	-
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	58.5	62.2	大切り	19	0.6	0.1	10	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.9
緑 にんじん	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 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	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
チキンブイヨン	1.3	1.3		4	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
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
緑 りんごピューレ	3.9	3.9		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 白桃(カット缶)	58	58		48	0.3	0.1	2	2	0.1	-	0.01	0.01	1	-	0.8
計				767	27.1	15.0	280	95	2.2	238	0.35	0.47	28	2.5	9.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	18	食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.0	0.3	0.0
					糖質(g)	85.1	7.2	24.4	2.9	11.5

**調理法**

**チキンカレーライス[米粉]**

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。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、チキンブイヨン、カレールウの素、りんごピューレで味つけして煮こみ、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。

**きゅうりとコーンのサラダ**

①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(きゅうりは小学校は60人分程度、中学校は45人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

②砂糖、塩、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①の材料にかけ、あえる。

**白桃(カット缶)**

①白桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

## 6 パン(基本配合) 牛乳 豆乳マカロニグラタン[米粉] トマトスープ 洋なし(カット缶)(中) マーマレード

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 ベーコン	10.4	10.4	小口切り	42	1.3	4.1	1	2	0.1	1	0.05	0.01	4	0.2	-
黄 マカロニ(米粉)	6.5	6.5		22	0.4	0.1	1	5	0.1	-	0.02	-	-	-	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 マッシュルーム(水煮)	6.5	6.5		1	0.2	-	1	-	0.1	-	-	0.02	-	0.1	0.2
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
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.26	0.26		1	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
チキンブイヨン	0.91	0.91		3	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 上新粉	3.9	3.9		13	0.2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
赤 豆乳	42.9	42.9		19	1.5	0.9	6	11	0.5	-	0.01	0.01	-	-	0.1
黄 パン粉(米粉)	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	32.5	32.5		40	6.9	1.1	2	9	0.2	4	0.04	0.05	1	0.1	-
料理用ワイン(白)	1.04	1.04		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 トマト(缶)	19.5	19.5		4	0.2	-	2	3	0.1	9	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
緑 セロリ	2.6	4	小口切り	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.39	0.43	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 オリーブ油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ウスターソース	2.6	2.6		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	0.2	-
チキンブイヨン	1.95	1.95		6	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
黄 マーマレード(袋)	1袋	15		29	-	-	3	1	-	1	-	-	1	-	0.2
計				763	31.3	22.1	327	90	2.6	190	0.50	0.59	44	3.6	6.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	26
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.8	1.2	0.0	0.0
糖質(g)	66.2	7.2	13.2	6.0	9.9	7.3

## 調理法

## 豆乳マカロニグラタン[米粉]

①上新粉と豆乳を混ぜ合わせる。

②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょう、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、①の豆乳を加える。最後にマッシュルーム、グリンピース、マカロニを加え、ミニバット(小学校は1クラスの数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし)に入れ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。

## トマトスープ

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、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、キャベツの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけする。

## 洋なし(カット缶)(中)

①洋なしは1人1/30缶ずつである。

9 ごはん 牛乳 プルコギ トック もやしの甘酢あえ

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 牛肉	52	52		102	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	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	13	15.3	細切り	3	0.1	-	1	1	0.1	4	-	-	10	-	0.3
緑 しょうが	1.04	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.26	0.29		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.69	1.69		7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	4.94	4.94		4	0.4	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.7	-
コチジャン	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ごま油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 いらごま(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
黄 トック	26	26		62	0.9	0.1	1	4	0.1	-	0.02	-	-	0.1	0.1
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)	1.3	1.6	細切り	3	0.3	-	-	1	-	-	0.01	0.02	-	-	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	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 ブラックマッペもやし	45.5	45.5	荒切り	8	1.0	-	7	5	0.2	-	0.02	0.03	5	-	0.7
黄 砂糖	1.17	1.17		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				732	27.1	17.7	273	79	2.9	198	0.28	0.51	22	2.7	3.5

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	0.8	1.3	0.4
					糖質(g)	85.1	7.2	4.8	16.6	2.5

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、いらごま、すりごまを合わせて下味をつける。

②①の牛肉にたまねぎ、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、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。

**トック**

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、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。

③煮上がれば、トックを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。

**もやしの甘酢あえ**

①もやしはゆでる。

②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。

## 19 ごはん 牛乳 野菜たっぷりカラフルライス キャベツときのこのスープ ぶどう (巨峰)

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 牛ひき肉	26	26		65	4.4	5.5	2	4	0.6	3	0.02	0.05	-	0.1	-
赤 豚ひき肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
緑 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 ピーマン	13	15.3	細切り	3	0.1	-	1	1	0.1	4	-	-	10	-	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
緑 コーン(冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.52	0.52		2	0.1	0.1	3	1	0.2	-	-	-	-	-	0.2
ケチャップ	10.4	10.4		11	0.2	-	2	2	0.1	4	0.01	-	1	0.3	0.2
ウスターソース	2.6	2.6		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 鶏肉(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	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 パセリ	0.65	0.72	みじん切り	-	-	-	2	-	-	4	-	-	1	-	-
緑 えのきたけ	13	15.3	3cm幅	4	0.4	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.5
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ぶどう(巨峰)	42.5	50		25	0.2	-	3	3	-	1	0.02	-	1	-	0.2
計				731	29.8	19.0	280	88	2.8	194	0.58	0.52	33	2.4	4.7

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	1.1	1.1	0.0
糖質(g)	85.1	7.2	8.9	3.1	6.1

## 調理法

## 野菜たっぷりカラフルライス

①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、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、ピーマンの順にいためる。

②いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にむきえだまめ、コーンを加えていためる。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

## キャベツときのこのスープ

①鶏肉はワインで下味をつける。

②湯をわかし、鶏肉、キャベツの順に加えて煮る。

③煮上がれば、えのきたけ、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。

## ぶどう(巨峰)

①ぶどうは1人3粒ずつである。

## 7 パン(基本配合以外) 牛乳 チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ

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 チキンレバーカツ(60g)	1コ	60		124	8.2	3.7	11	15	1.1	1183	0.07	0.17	3	0.4	1.0
黄 なたね油 C	10	111		89	-	10.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	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	39	41.5	大切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	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 さندまめ(冷)	13	13	2cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
緑 トマト(缶)	13	13		3	0.1	-	1	2	0.1	6	0.01	-	1	-	0.2
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.39	0.39		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トンカツソース	3.9	3.9		5	-	-	2	1	0.1	-	-	-	-	0.2	-
ケチャップ	5.2	5.2		6	0.1	-	1	1	-	2	-	-	-	0.2	0.1
チキンブイヨン	0.78	0.78		2	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
水	65	65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	39	45.9	たんざく	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
黄 砂糖	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				868	32.6	30.7	362	98	3.5	1469	0.66	0.71	42	3.6	10.9

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

食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.4	1.1	0.4
糖質(g)	76.8	7.2	14.2	15.0	2.1

## 調理法

## チキンレバーカツ

①チキンレバー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℃)

## ケチャップ煮

①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎをいため、じゃがいも、トマト、湯を加えて煮る。

②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさندまめを加えて煮る。

## キャベツのバジル風味サラダ

①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は50人分程度、中学校は40人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

18 ごはん 牛乳 さごしの塩焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの オクラのいためもの

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 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	-
赤 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
料理酒	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 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	2cm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	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
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
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.95	1.95		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.91	0.91		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	1.3	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				720	33.6	17.8	297	106	2.3	247	0.55	0.65	23	2.5	7.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	1.4	0.1
					糖質(g)	85.1	7.2		12.9	2.0

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。

**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ندまめを加えて煮る。

**オクラのいためもの**  
 ①綿実油を熱し、オクラをいためる。  
 ②いたまれば、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。

## 1 パン(基本配合以外) 牛乳 牛肉のデミグラスソース煮 スープ きゅうりのピクルス

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 パン(基本配合以外)	149	149		419	12.4	6.9	79	31	1.5	4	0.27	0.15	1	1.5	3.3
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 牛肉	40	40		78	7.6	5.6	2	8	1.0	2	0.03	0.08	-	-	-
料理用ワイン(白)	1.2	1.2		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	27	29	細切り	9	0.3	-	5	2	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 グリンピース(冷)	4	4		3	0.2	-	1	1	0.1	1	0.01	-	1	-	0.4
緑 にんにく	0.67	0.74	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.67	0.67		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう(粗挽)	0.03	0.03		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 りんごピューレ	6.7	6.7		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
デミグラスソース	5.4	5.4		4	0.2	0.2	1	1	-	-	-	-	-	0.1	-
ウスターソース	2	2		2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.2	-
ケチャップ	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
水	4	4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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	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 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 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				743	33.1	23.9	351	86	3.1	198	0.58	0.62	36	3.9	8.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	29
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.4	1.5	0.3
糖質(g)	76.8	7.2	4.3	8.7	1.9

調理法					
<b>牛肉のデミグラスソース煮</b>					
①牛肉はワインで下味をつける。					
②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、湯を加えて煮る。					
③煮上がれば、塩、こしょう、りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。					
<b>スープ</b>					
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、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。					
<b>きゅうりのピクルス</b>					
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。					

11 ごはん 牛乳 他人丼 とうがんのみそ汁 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 牛肉	32.5	32.5		64	6.2	4.5	1	6	0.8	2	0.02	0.07	-	-	-
料理酒	1.04	1.04		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
赤 鶏卵（液卵）	45.5	45.5		65	5.6	4.6	21	5	0.7	96	0.03	0.17	-	0.2	-
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	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 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
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 だしこんぶ	0.156	0.156		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.585	0.585		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	39	39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 だいこん葉（乾）	0.65	0.65		2	0.1	-	4	1	-	7	-	-	1	-	0.1
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	0.91	0.91		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				746	30.9	21.3	341	99	3.8	289	0.27	0.63	41	4.0	4.3

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	1.7	1.9	0.2
糖質(g)	85.1	7.2	7.4	5.9	2.2

調理法

**他人丼**

- ①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。
- 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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

**とうがんのみそ汁**

- 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、とうがん、うすあげを加えて煮る。
- ③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。

**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。



## 17 ごはん 牛乳 さけのつけ焼き 五目汁 高野豆腐のいり煮

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)	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	1.8	1.8		7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3	3		2	0.2	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.4	-
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 たけのこ(水煮)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
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	0.39	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豚ひき肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
赤 高野豆腐(粉末)	7.8	7.8		39	3.9	2.7	49	11	0.6	-	-	-	-	0.1	0.2
緑 にんじん	6.5	6.7	細切り	2	-	-	2	1	-	47	-	-	-	-	0.2
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
赤 ひじき	0.65	0.65		1	0.1	-	7	4	-	2	-	-	-	-	0.3
黄 綿実油	0.13	0.13		1	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.17	1.17		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	2.08	2.08		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
赤 だしこんぶ	0.156	0.156		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.585	0.585		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	39	39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				689	36.2	15.5	331	100	2.6	146	0.45	0.56	24	2.5	3.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	21	脂質	20
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	1.2	0.5
糖質(g)	85.1	7.2	1.7	5.0	2.3

調理法
<p><b>さけのつけ焼き</b></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><b>五目汁</b></p> <p>①たけのこはゆでる。</p> <p>②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。</p> <p>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、最後に青ねぎを加えて煮る。</p> <p><b>高野豆腐のいり煮</b></p> <p>①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。</p> <p>②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。</p> <p>③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野豆腐を一度に加えて煮る。</p>

2 パン(1/2) 牛乳 焼きそば オクラの甘酢あえ ぶどう(巨峰)

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)	19.5	19.5		15	3.5	0.2	2	9	-	3	0.01	0.01	-	0.1	-
料理酒	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 中華めん	39	39		131	4.6	0.6	8	9	0.4	-	0.01	0.01	-	0.4	2.3
黄 綿実油	1.17	1.17		10	-	1.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	45.5	53.5	たんざく	10	0.6	0.1	20	6	0.1	2	0.02	0.01	19	-	0.8
緑 たまねぎ	45.5	48.4	細切り	15	0.5	-	8	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.7
緑 ピーマン	19.5	22.9	細切り	4	0.2	-	2	2	0.1	6	0.01	0.01	15	-	0.4
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
黄 綿実油	1.04	1.04		9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トンカツソース	9.1	9.1		12	0.1	-	6	2	0.2	1	-	-	-	0.5	0.1
ウスターソース	5.2	5.2		6	0.1	-	3	1	0.1	-	-	-	-	0.4	-
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
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 ぶどう(巨峰)	42.5	50		25	0.2	-	3	3	-	1	0.02	-	1	-	0.2
計				657	33.0	18.9	352	99	2.3	231	0.74	0.59	45	2.9	7.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	26	食塩相当量(g)	0.7	0.2	1.9	0.1	0.0
					糖質(g)	36.0	7.2	37.8	1.8	6.1

調理法

**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、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。

④きざみのりは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。

**ぶどう(巨峰)**

①ぶどうは1人3粒ずつである。

12 ごはん 牛乳 マーボーなす チンゲンサイとコーンのいためもの えだまめ

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 牛ひき肉	32.5	32.5		82	5.6	6.9	2	6	0.8	4	0.03	0.06	-	0.1	-
赤 豚ひき肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
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	39	43.3	半月	7	0.4	-	7	7	0.1	3	0.02	0.02	2	-	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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トウバンジャン	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
赤 赤みそ	3.9	3.9		7	0.5	0.2	4	3	0.2	-	-	-	-	0.5	0.2
黄 ジャがいもでん粉	1.3	1.3		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	23.4	23.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ささみ(油漬け)	6.5	6.5		15	1.7	0.9	-	2	-	-	-	0.01	-	-	-
緑 チンゲンサイ	26	30.6	たんざく	2	0.2	-	26	4	0.3	44	0.01	0.02	6	-	0.3
緑 コーン(冷)	13	13		12	0.4	0.2	-	3	-	1	0.01	0.01	1	-	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
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	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				728	30.5	21.8	297	97	3.2	231	0.54	0.54	29	1.8	5.0

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	1.3	0.2	0.1
糖質(g)	85.1	7.2	7.2	2.3	0.8

調理法

**マーボーなす**

①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、ゆでる。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。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、①の調味料で味つけし、なすを加えて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。

**チンゲンサイとコーンのいためもの**

①ささみは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。

②綿実油を熱し、コーン、ささみの順にいためる。

③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。

**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。

(パン献立)

中学校/令和4年9月30日(金)

## 4 パン(基本配合) 牛乳 ヤンニョムチキン もやしととうふのスープ 切干しだいこんのナムル 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(もも皮無大)	60	60		68	11.4	3.0	3	14	0.4	10	0.07	0.11	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.9	1.9		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 じゃがいもでん粉	12	12		41	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	9.3	66.4		82	-	9.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.9	1.9		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
みりん	1.9	1.9		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.33	1.33		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
ケチャップ	5.3	5.3		6	0.1	-	1	1	-	2	-	-	-	0.2	0.1
コチジャン	0.85	0.85		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	3.3	3.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豚肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
料理酒	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 とうふ(冷)	26	26		15	1.4	0.9	20	13	0.3	-	0.03	0.01	-	-	0.2
緑 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
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
緑 にら	6.5	6.8	2cm幅	1	0.1	-	3	1	-	19	-	0.01	1	-	0.2
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	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	0.4	0.4		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	2	2		2	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
黄 ごま油	0.3	0.3		3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 いらごま(白)	0.3	0.3		2	0.1	0.2	4	1	-	-	-	-	-	-	-
黄 りんごジャム(袋)	1袋	20		41	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	0.2
計				830	36.8	29.4	353	97	2.2	208	0.58	0.65	14	4.0	5.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	32
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.8	1.2	0.4	0.0
糖質(g)	66.2	7.2	12.3	5.2	3.5	10.3

調理法

**ヤンニョムチキン**

- 鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。
- 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。
- 料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮、配缶時に鶏肉にからませる。

**もやしととうふのスープ**

- 豚肉は料理酒で下味をつける。
- 湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。
- 煮上がれば、とうふ、もやしを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。

**切干しだいこんのナムル**

- 切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いらごまはいる。
- きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は180人分程度、中学校は140人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。切干しだいこんはゆでる。
- 砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いらごまを加えて②の材料にかけ、あえる。