

## 12 ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮もの あつあげのしょうゆだれかけ 紅ざけそばろ

食品名	使用量 g	可食量 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		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 鶏肉(小)	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	-
料理酒	1.17	1.17		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 じゃがいも	46.2	41.6	大切り	32	0.7	-	1	8	0.2	-	0.04	0.01	15	-	0.5
緑 たまねぎ	45.6	42.9	大切り	16	0.4	-	9	4	0.1	-	0.01	-	3	-	0.7
緑 ごぼう	20.2	18.2	一口大	12	0.3	-	8	10	0.1	-	0.01	0.01	1	-	1.0
緑 にんじん	20.1	19.5	いちょう	8	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
緑 しいたけ(乾)	1.6	1.3	一口大	2	0.3	-	-	1	-	-	0.01	0.02	-	-	0.5
黄 砂糖	1.56	1.56		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
赤 けずりぶし	1.17	1.17		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 あつあげ(冷)	39	39		59	4.2	4.4	94	21	1.0	-	0.03	0.01	-	-	0.3
黄 砂糖	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.34	2.34		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.3	-
赤 紅ざけ(フレーク)	13	13		23	3.7	0.8	2	5	0.1	5	0.04	0.03	-	-	-
黄 いらごま(白)	1.69	1.69		10	0.3	0.9	20	6	0.2	-	0.01	-	-	-	0.2
赤 あおのり	0.26	0.26		-	0.1	-	2	4	0.2	4	-	-	-	-	0.1
料理酒	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
水	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				767	32.8	16.3	386	128	3.1	238	0.38	0.49	24	2.1	4.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	19
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.4	0.3	0.2
糖質(g)	89.6	10.2	19.4	2.2	1.0

## 調理法

## 鶏肉とじゃがいもの煮もの

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ(乾)はもどす。
- ②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ(乾)、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、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сандまめを加えて煮る。

## あつあげのしょうゆだれかけ

- ①あつあげは網なしホテルパン(小学校は45人分程度、中学校は35人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。
- ②砂糖、みりん、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。

## 紅ざけそばろ

- ①さけは流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)
- ②いらごまはからいらし、さけ、料理酒、みりん、うすくちしょうゆ、水を加えて更にいらし、最後にあおのりを加えている。
- ③配食時に盛りつけたご飯に添える。

特14 ごはん 牛乳 カツカレーライス フルーツ白玉

食品名	使用量 g	可食量 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		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 一口トンカツ	60	2コ		158	8.6	6.7	5	13	0.4	2	0.27	0.10	1	0.4	0.5
黄 なたね油 C	100	9		83	-	9.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 牛肉	32.5	32.5		69	6.2	4.5	1	6	0.8	2	0.02	0.07	-	-	-
黄 ジャがいも	46.2	41.6	角切り	32	0.7	-	1	8	0.2	-	0.04	0.01	15	-	0.5
緑 たまねぎ	65	61.1	大切り	23	0.6	0.1	13	5	0.1	-	0.02	0.01	5	-	1.0
緑 にんじん	25.5	24.7	いちょう	10	0.2	-	7	2	-	178	0.02	0.01	1	-	0.7
緑 グリンピース(冷)	6.5	6.5		6	0.4	-	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	-	0.4
緑 にんにく	0.43	0.39	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
チキンブイヨン	0.91	0.91		3	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
カレールウの素	15.6	15.6		73	1.5	3.9	9	7	0.3	1	0.02	0.01	-	1.5	0.7
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 白玉だんご	26	26		49	0.8	0.1	1	1	0.2	-	0.01	-	-	-	0.1
緑 ミックスフルーツ(缶)	33.8	33.8		22	0.1	0.1	1	2	0.1	3	0.01	-	5	-	0.2
黄 砂糖	2.86	2.86		11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	26	26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				1078	32.8	33.9	273	92	3.1	267	0.60	0.55	30	2.6	4.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	12	脂質	28
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.4	0.0
糖質(g)	89.6	10.2	41.6	19.2

調理法

**カツカレーライス**

- ①トンカツ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℃)
- 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、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。
- ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、チキンブイヨン、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。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかけ、トンカツを添える。

**フルーツ白玉**

- ①ミックスフルーツは液汁を十分にきる。
- ②砂糖、湯を合わせて煮、みつをつくる。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150人分程度、中学校は115人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、みつにつける。
- ③配食時にミックスフルーツ、白玉だんごを混ぜる。

## 2 パン(基本配合以外) 牛乳 豚肉のデミグラスソース スープ キャベツとピーマンのソテー

食品名	使用量 g	可食量 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)	119	119		376	10.7	5.7	62	26	1.1	5	0.21	0.13	2	1.2	3.0
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉(かたロース)	65	65		164	11.1	12.5	3	12	0.4	4	0.41	0.15	1	0.1	-
料理用ワイン(白)	2	2		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.3	0.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう(粗挽)	0.03	0.03		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 オリーブ油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 りんごピューレ	7	7		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
デミグラスソース	5.8	5.8		5	0.2	0.2	1	1	-	-	-	-	-	0.1	-
ウスターソース	1.4	1.4		2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1	-
ケチャップ	1.4	1.4		2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
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 ジャがいも	26	23.4	ひょうし木	18	0.4	-	1	5	0.1	-	0.02	0.01	8	-	0.3
緑 たまねぎ	45.6	42.9	細切り	16	0.4	-	9	4	0.1	-	0.01	-	3	-	0.7
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	-	4	1	-	91	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 グリンピース(冷)	6.5	6.5		6	0.4	-	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	-	0.4
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 キャベツ	39.8	33.8	たんざく	8	0.4	0.1	15	5	0.1	1	0.01	0.01	14	-	0.6
緑 ピーマン	6.58	5.59	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	4	-	0.1
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				789	35.3	28.1	327	84	2.0	188	0.79	0.66	37	3.4	5.6

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

食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.6	1.1	0.3
糖質(g)	70.5	10.2	4.8	11.7	1.6

調理法	
<b>豚肉のデミグラスソース</b>	
①豚肉はワイン、塩、こしょう、オリーブ油で下味をつける。	
②豚肉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、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。	
③りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップを合わせて煮、配缶時に豚肉にからませる。	
<b>スープ</b>	
①鶏肉はワインで下味をつける。	
②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。	
③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。	
<b>キャベツとピーマンのソテー</b>	
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、こしょうで味つけする。	

## 11 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 中華スープ チンゲンサイともやしの甘酢あえ

食品名	使用量 g	可食量 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		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 鶏肉(もも皮付大)	65	65		133	10.8	9.2	3	14	0.4	26	0.07	0.10	2	0.1	-
緑 しょうが	0.8	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.8	0.7	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		43	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	71	10		92	-	10.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豚肉	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
料理酒	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	-	5	2	-	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 キャベツ	19.9	16.9	たんざく	4	0.2	-	7	2	0.1	1	0.01	0.01	7	-	0.3
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	-	4	1	-	91	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 にら	6.57	6.24	1cm幅	1	0.1	-	3	1	-	18	-	0.01	1	-	0.2
緑 しいたけ(乾)	0.65	0.52	細切り	1	0.1	-	-	1	-	-	-	0.01	-	-	0.2
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		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.4	-
豚骨スープ	16.9	16.9		3	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	152.1	152.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 チンゲンサイ	26	22.1	たんざく	2	0.1	-	22	4	0.2	38	0.01	0.02	5	-	0.3
緑 ブラックマッペもやし	26.3	26	荒切り	4	0.5	-	4	3	0.1	-	0.01	0.02	3	-	0.4
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	-
計				861	29.1	29.3	284	80	1.9	253	0.41	0.54	23	2.2	2.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	31
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.2	0.3
糖質(g)	89.6	10.2	13.3	5.0	2.3

## 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。

## 中華スープ

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。しいたけ(乾)はもどす。
- ②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)、豚骨スープを煮上げ、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ(乾)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チンゲンサイはゆでる。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。
- 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。



9 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みそ汁 じゃこピーマン 発酵乳(中)

食品名	使用量 g	可食量 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		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	52	52		95	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	-
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	-	5	2	-	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 しょうが	1.3	1.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.91	0.91		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 とうふ(冷)	26	26		15	1.3	0.8	15	14	0.2	-	0.03	0.01	-	-	0.1
緑 キャベツ	26	22.1	たんざく	5	0.3	-	10	3	0.1	1	0.01	0.01	9	-	0.4
緑 ごぼう	13	11.7	ささがき	8	0.2	-	5	6	0.1	-	0.01	-	-	-	0.7
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	-	4	1	-	91	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 えのきたけ	13	11.05	3cm幅	2	0.3	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.4
赤 わかめ(乾)	0.65	0.65		1	0.1	-	5	3	-	1	-	-	-	0.2	0.2
赤 赤みそ	13	13		25	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 ちりめんじゃこ	2.6	2.6		5	1.1	0.1	14	3	-	6	0.01	-	-	0.2	-
緑 ピーマン	26	22.1	細切り	5	0.2	-	2	2	0.1	7	0.01	0.01	17	-	0.5
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.91	0.91		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
赤 発酵乳	70	1本		46	2.0	0.4	77	8	0.1	4	0.01	0.08	-	0.1	-
計				785	32.5	17.5	390	118	2.8	190	0.77	0.61	32	3.4	4.6

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	0.7	2.1	0.3	0.1
糖質(g)	89.6	10.2	5.1	9.6	1.5	8.6

**調理法**

**豚肉のしょうが焼き**

①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。

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、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

**みそ汁**

①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。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、ごぼう、キャベツの順に加えて煮る。

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。

**じゃこピーマン**

①ちりめんじゃこはゆでる。

②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。

③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆで味つける。

**発酵乳(中)**

①発酵乳は1人1本ずつである。

8 ごはん 牛乳 ビビンバ トック いり黒豆

食品名	使用量 g	可食量 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		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 牛ひき肉	26	26		51	5.2	3.1	1	6	0.6	1	0.02	0.05	-	-	-
赤 豚ひき肉	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
緑 にんにく	0.29	0.26	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ごま油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	2.6	2.6		10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		2	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
コチジャン	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 きゅうり	33.2	32.5	細切り	5	0.3	-	8	5	0.1	9	0.01	0.01	5	-	0.4
緑 にんじん	20.1	19.5	細切り	8	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 切干しだいこん	5.2	5.2	荒切り	16	0.5	-	26	8	0.2	-	0.02	0.01	1	-	1.1
黄 砂糖	1.69	1.69		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
黄 ごま油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 いりごま(白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
黄 トック	26	26		62	0.9	0.1	1	4	0.1	-	0.02	-	-	0.1	0.1
緑 たまねぎ	38.7	36.4	細切り	13	0.4	-	8	3	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
緑 ブラックマッペもやし	13.1	13	荒切り	2	0.3	-	2	1	0.1	-	0.01	0.01	1	-	0.2
緑 にら	6.57	6.24	2cm幅	1	0.1	-	3	1	-	18	-	0.01	1	-	0.2
緑 えのきたけ	13	11.05	3cm幅	2	0.3	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.4
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	3.25	3.25		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.5	-
中華スープの素	1.04	1.04		3	0.2	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 いり黒豆(袋)	5	1袋		22	1.8	1.1	6	11	0.4	-	0.01	0.01	-	-	1.0
計				806	29.8	17.7	305	104	3.1	247	0.54	0.53	14	2.7	5.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	20
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	1.3	0.0
糖質(g)	89.6	10.2	12.6	18.4	1.2

調理法

**ビビンバ**

①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。いりごまはいる。砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。

②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。

③きゅうり、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(きゅうりは小学校は70人分程度、中学校は55人分程度、にんじんは小学校は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。切干しだいこんはゆでる。

④砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加えて野菜にかけ、あえる。

⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。

**トック**

①湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。

②煮上がれば、トック、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。

**いり黒豆**

①いり黒豆は1人1袋ずつである。

## 5 パン(基本配合) 牛乳 マカロニグラタン レタスのスープ りんご(カット缶) いちごジャム

食品名	使用量 g	可食量 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)	127	127		392	11.8	6.5	52	24	1.0	-	0.23	0.15	-	1.4	2.8
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 鶏肉(小)	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	-
料理用ワイン(白)	1.17	1.17		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 マカロニ(エルボ)	7.8	7.8		30	1.0	0.1	1	4	0.1	-	0.01	-	-	-	0.2
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	38.7	36.4	細切り	13	0.4	-	8	3	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
緑 グリンピース(冷)	6.5	6.5		6	0.4	-	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	-	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 クリーム	3.9	3.9		17	0.1	1.8	2	-	-	15	-	-	-	-	-
黄 小麦粉(薄力粉)	3.25	3.25		12	0.3	-	1	-	-	-	-	-	-	-	0.1
赤 牛乳(調理用)	26	26		17	0.9	1.0	29	3	-	10	0.01	0.04	-	-	-
赤 粉末チーズ	1.3	1.3		6	0.6	0.4	17	1	-	3	-	0.01	-	-	-
黄 パン粉	0.65	0.65		2	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
※塩	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ウインナー(カット)	26	26		83	3.4	7.4	2	3	0.2	-	0.07	0.03	3	0.5	-
緑 レタス	38.5	37.7	たんざく	5	0.2	-	7	3	0.1	8	0.02	0.01	2	-	0.4
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	-	4	1	-	91	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 パセリ	0.72	0.65	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
黄 いちごジャム(袋)	20	1袋		39	0.1	-	2	2	0.1	-	-	-	2	-	0.2
計				889	35.2	27.5	360	81	2.0	218	0.51	0.63	42	3.8	5.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	28
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.6	1.6	0.0	0.0
糖質(g)	71.6	10.2	15.1	4.1	14.7	9.7

## 調理法

## マカロニグラタン

①鶏肉はワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。

②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後に、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、混ぜ合わせた粉末チーズ、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。

## レタスのスープ

①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。

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、最後にレタス、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。



## 7 ごはん 牛乳 マーボーどうふ きゅうりとコーンの甘酢あえ もやしとピーマンのごまいため

食品名	使用量 g	可食量 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		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 牛ひき肉	32.5	32.5		64	6.5	3.8	1	7	0.8	1	0.03	0.07	-	-	-
赤 豚ひき肉	32.5	32.5		59	6.7	3.3	1	8	0.2	1	0.29	0.07	-	-	-
赤 とうふ(パック入り)	52	52	角切り	61	5.2	4.0	95	25	1.1	-	0.06	0.03	-	0.1	-
緑 たまねぎ	52.6	49.4	細切り	18	0.5	-	10	4	0.1	-	0.01	-	4	-	0.8
緑 にんじん	20.1	19.5	細切り	8	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 にら	6.57	6.24	1cm幅	1	0.1	-	3	1	-	18	-	0.01	1	-	0.2
緑 しょうが	0.65	0.52	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.71	0.65	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トウバンジャン	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		2	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
赤 赤みそ	5.2	5.2		10	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	23.4	23.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 きゅうり	26.5	26	輪切り	4	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	-	2	-	-	0.01	0.01	-	-	0.2
黄 砂糖	0.91	0.91		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ブラックマッペもやし	32.8	32.5	荒切り	5	0.7	-	5	4	0.1	-	0.01	0.02	4	-	0.5
緑 ピーマン	6.58	5.59	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	4	-	0.1
黄 ごま油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 いりごま(白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
計				795	35.1	21.8	375	113	3.7	247	0.60	0.58	20	2.1	3.6

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	0.3	0.3
糖質(g)	89.6	10.2	11.4	2.5	1.0

調理法
<p><b>マーボーどうふ</b></p> <p>①料理酒、塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。</p> <p>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、牛ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。</p> <p>③煮上がれば、①の調味液で味つけし、とうふを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。</p> <p><b>きゅうりとコーンの甘酢あえ</b></p> <p>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90人分程度、中学校は65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。</p> <p>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。</p> <p><b>もやしとピーマンのごまいため</b></p> <p>①ごま油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。</p> <p>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。</p>

1 パン(基本配合以外) 牛乳 ビーフシチュー キャベツのピクルス あまなつかん

食品名	使用量 g	可食量 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)	119	119		376	10.7	5.7	62	26	1.1	5	0.21	0.13	2	1.2	3.0
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 牛肉	52	52		110	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	52	46.8	大切り	36	0.7	-	1	9	0.2	-	0.04	0.01	16	-	0.6
緑 たまねぎ	52.6	49.4	大切り	18	0.5	-	10	4	0.1	-	0.01	-	4	-	0.8
緑 にんじん	25.5	24.7	いちょう	10	0.2	-	7	2	-	178	0.02	0.01	1	-	0.7
緑 グリンピース(冷)	6.5	6.5		6	0.4	-	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	-	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	6.5	6.5		8	0.1	-	1	1	-	4	0.01	-	1	0.2	0.1
トマトピューレ	3.9	3.9		2	0.1	-	1	1	-	2	-	-	-	-	0.1
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
こしょう	0.065	0.065		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
トンカツソース	1.95	1.95		3	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1	-
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		29	-	3.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	117	117		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	45.9	39	たんざく	9	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 あまなつかん	100	55	1/4切り	22	0.5	0.1	9	6	0.1	4	0.04	0.02	21	-	0.7
計				797	30.9	25.0	342	88	2.9	279	0.49	0.60	65	2.7	7.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	28
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	1.0	0.3	0.0
糖質(g)	70.5	10.2	24.2	2.5	4.8

調理法

**ビーフシチュー**

- 牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。
- 綿実油を熱し、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、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。
- 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、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)
- じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソースで味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。

**キャベツのピクルス**

- 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35人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- 砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。

**あまなつかん**

- あまなつかんは1人1/4切ずつである。

10 ごはん 牛乳 豚肉のごまだれ焼き 五目汁 きゅうりのおかかあえ 焼きのり(中)

食品名	使用量 g	可食量 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		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	52	52		95	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	-
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	-	5	2	-	-	0.01	-	2	-	0.4
黄 ねりごま	2.6	2.6		16	0.5	1.4	31	9	0.3	-	0.01	0.01	-	-	0.3
黄 砂糖	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	5.2	5.2		4	0.4	-	2	3	0.1	-	-	0.01	-	0.8	-
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	-	-	-
赤 うすあげ(冷)	6.5	6.5	たんざく	27	1.5	2.2	20	10	0.2	-	-	-	-	-	0.1
緑 キャベツ	39.8	33.8	たんざく	8	0.4	0.1	15	5	0.1	1	0.01	0.01	14	-	0.6
緑 にんじん	13.4	13	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 えのきたけ	13	11.05	3cm幅	2	0.3	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.4
赤 わかめ(乾)	0.65	0.65		1	0.1	-	5	3	-	1	-	-	-	0.2	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 きゅうり	38.5	37.7	輪切り	5	0.4	-	10	6	0.1	11	0.01	0.01	5	-	0.4
みりん	2.99	2.99		7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 かつおぶし(粉末)	1.04	1.04		4	0.8	-	-	1	0.1	-	-	0.01	-	-	-
水	1.95	1.95		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 焼きのり(袋)	1.25	1袋		2	0.5	-	4	4	0.1	29	0.01	0.03	3	-	0.5
計				750	32.9	19.0	349	117	2.7	218	0.75	0.58	28	2.8	4.1

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	0.9	1.5	0.2	0.0
					糖質(g)	89.6	10.2	5.5	3.7	3.0	0.0

調理法

**豚肉のごまだれ焼き**

- ①豚肉はねりごま、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて下味をつける。
- 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、いらりごまをふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

**五目汁**

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、キャベツ、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、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。

**きゅうりのおかかあえ**

- ①きゅうりはゆでる。
- ②みりん、こいくちしょうゆ、かつおぶし、水を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

**焼きのり(中)**

- ①焼きのりは1人1袋ずつである。

13 ごはん 牛乳 まぐろのオーロラ煮 ジャがいもと野菜の含め煮 キャベツの赤じそあえ

食品名	使用量 g	可食量 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		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 まぐろ(角)	60	60		64	14.6	0.2	3	22	1.2	1	0.09	0.05	-	0.1	-
緑 しょうが	1.1	0.9		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.8	1.8		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ジャがいもでん粉	12	12		40	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	64	9		83	-	9.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	6	6		7	0.1	-	1	1	-	3	-	-	1	0.2	0.1
黄 砂糖	2.6	2.6		10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 赤みそ	2.1	2.1		4	0.3	0.1	2	2	0.1	-	-	-	-	0.3	0.1
赤 鶏肉(極小)	6.5	6.5		8	1.4	0.2	-	2	-	1	0.01	0.01	-	-	-
料理酒	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ジャがいも	39	35.1	大切り	27	0.6	-	1	7	0.1	-	0.03	0.01	12	-	0.5
つなこんにやく	19.5	19.5		1	-	-	8	-	0.1	-	-	-	-	-	0.4
緑 たまねぎ	45.6	42.9	大切り	16	0.4	-	9	4	0.1	-	0.01	-	3	-	0.7
緑 にんじん	20.1	19.5	いちょう	8	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 むきえだまめ(冷)	13	13		17	1.5	0.8	10	9	0.3	3	0.03	0.02	2	-	0.6
緑 しいたけ(乾)	0.65	0.52	一口大	1	0.1	-	-	1	-	-	-	0.01	-	-	0.2
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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		2	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
赤 けずりぶし	1.17	1.17		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	45.9	39	色紙	9	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		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
計				844	33.7	19.2	293	107	3.1	230	0.37	0.46	37	2.3	4.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	20
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	1.2	0.3
糖質(g)	89.6	10.2	16.6	15.7	2.2

調理法

**まぐろのオーロラ煮**

- まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。
- まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
- ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにかからませる。

**ジャがいもと野菜の含め煮**

- 鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにやくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。
- けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)、つなこんにやく、ジャがいもの順に加えて煮る。
- ジャ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、最後にむきえだまめを加えて煮る。

**キャベツの赤じそあえ**

- 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35人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- 赤じそ、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

3 パン(1/2) 牛乳 焼きそば きゅうりのしょうがづけ 黄桃(カット缶)(中)

食品名	使用量 g	可食量 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)	70	70		225	6.5	3.5	45	15	0.9	-	0.13	0.09	-	0.8	1.5
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	52	52		95	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	-
料理酒	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 中華めん	39	39		142	4.1	0.6	7	9	0.3	-	0.01	0.01	-	0.5	1.1
黄 綿実油	1.17	1.17		11	-	1.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	52	44.2	たんざく	10	0.6	0.1	19	6	0.1	2	0.02	0.01	18	-	0.8
緑 たまねぎ	45.6	42.9	細切り	16	0.4	-	9	4	0.1	-	0.01	-	3	-	0.7
緑 ピーマン	19.9	16.9	細切り	4	0.2	-	2	2	0.1	6	0.01	0.01	13	-	0.4
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	-	4	1	-	91	0.01	0.01	1	-	0.4
黄 綿実油	1.04	1.04		10	-	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)	0.8	1袋		1	0.3	-	1	3	0.1	29	0.01	0.02	1	-	0.2
緑 きゅうり	38.5	37.7	輪切り	5	0.4	-	10	6	0.1	11	0.01	0.01	5	-	0.4
緑 しょうが	0.33	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
緑 黄桃(カット缶)	58	58		39	0.3	0.1	2	2	0.1	10	0.01	0.01	1	-	0.8
計				725	30.7	19.6	337	85	2.5	230	0.77	0.59	45	3.1	6.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	24	食塩相当量(g)	0.8	0.2	1.8	0.3	0.0
					糖質(g)	41.9	10.2	43.2	2.0	9.2

調理法

**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、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、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、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。

**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。

**黄桃(カット缶)(中)**

- ①黄桃は1人1/30缶ずつである。

特15 ごはん(減量) 牛乳 きんぴらちらし すまし汁 ちまき

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 精白米(無洗米)	100	100		358	6.1	0.9	5	23	0.8	-	0.08	0.02	-	-	0.5
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
緑 ごぼう	26	23.4	ささがき	15	0.4	-	11	13	0.2	-	0.01	0.01	1	-	1.3
緑 にんじん	20.1	19.5	細切り	8	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 グリンピース(冷)	6.5	6.5		6	0.4	-	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	-	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	5.2	5.2		20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	5.2	5.2		4	0.4	-	2	3	0.1	-	-	0.01	-	0.8	-
米酢	7.8	7.8		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 こんぶ(粉末)	0.39	0.39		1	-	-	3	2	-	-	-	-	-	-	0.1
赤 きざみのり(袋)	0.8	1袋		1	0.3	-	1	3	0.1	29	0.01	0.02	1	-	0.2
赤 鶏肉(小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-
緑 キャベツ	45.9	39	たんざく	9	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	-	5	2	-	-	0.01	-	2	-	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	11.05	3cm幅	2	0.3	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ちまき	40	1本		84	1.1	0.2	1	4	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.2
計				743	26.4	13.1	286	97	2.0	263	0.54	0.53	26	2.6	4.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	16
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.1	1.3	0.0
糖質(g)	81.4	10.2	14.0	5.0	19.5

調理法

**きんぴらちらし**

- ①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、ごぼうを加えていためる。
- ③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、米酢、こんぶで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。
- ④自校炊飯校：③の具をご飯に混ぜ合わせる。  
委託炊飯校：配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。
- ⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。

**すまし汁**

- ①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、鶏肉、たまねぎ、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、最後にだいこん葉を加えて煮る。

**ちまき**

- ①ちまきは穴あきホテルパン(75本程度)にならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。

(パン献立)

中学校/令和2年4月30日(木)

6 パン(基本配合) 牛乳 煮こみハンバーグ コーンスープ さんどまめのサラダ ヨーグルト(中) りんごジャム

食品名	使用量 g	可食量 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)	127	127		392	11.8	6.5	52	24	1.0	-	0.23	0.15	-	1.4	2.8
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 ハンバーグ(70g)	70	1コ		105	9.2	4.1	8	13	0.8	7	0.12	0.09	1	0.6	0.5
緑 たまねぎ	30	28	細切り	10	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 マッシュルーム(水煮)	5.9	5.9		1	0.2	-	-	-	-	-	-	0.01	-	0.1	0.2
黄 綿実油	0.23	0.23		2	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	9.4	9.4		11	0.2	-	2	2	0.1	5	0.01	-	1	0.3	0.2
ウスターソース	2.3	2.3		3	-	-	1	1	-	-	-	-	-	0.2	-
水	46.8	46.8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	42.8	36.4	色紙	8	0.5	0.1	16	5	0.1	1	0.01	0.01	15	-	0.7
緑 スイートコーン(クリーム缶)	39	39		33	0.7	0.2	1	7	0.2	2	0.01	0.02	1	0.3	0.7
緑 コーン(冷)	13	13		13	0.4	0.2	-	3	-	1	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	-	4	1	-	91	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 パセリ	0.72	0.65	みじん切り	-	-	-	2	-	-	4	-	-	1	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
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	1.95	1.95		6	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 さんどまめ(冷)	32.5	32.5	3cm幅	8	0.6	0.1	19	7	0.2	16	0.02	0.03	2	-	0.8
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ヨーグルト	108	1コ		72	4.6	0.2	130	24	0.1	-	0.03	0.16	-	0.2	-
黄 りんごジャム(袋)	20	1袋		43	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	0.2
計				856	36.0	19.7	469	112	2.6	205	0.54	0.80	27	4.7	7.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	21	食塩相当量(g)	1.4	0.2	1.2	1.4	0.3	0.2
					糖質(g)	71.6	10.2	13.4	13.1	1.8	13.0

調理法

**煮こみハンバーグ**

①綿実油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。

②①の煮汁にマッシュルーム、ハンバーグを加えて煮る。(ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量とすること)弱火で20分ぐらい煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶する。

**コーンスープ**

①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。

②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、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、最後にパセリを加えて煮る。

**さんどまめのサラダ**

①さんどまめはゆでるか、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。

②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、配缶時にさんどまめにかけ、あえる。

**ヨーグルト(中)**

①ヨーグルトは1人1コずつである。