

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。

6 パン(基本配合以外) 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)

| 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 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 | - |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 797 | 34.9 | 18.9 | 478 | 114 | 2.7 | 210 | 0.52 | 0.78 | 29 | 4.5 | 7.3 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 18 | 脂質 | 21 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | | |
|----------|------|------|------|------|-----|------|
| 食塩相当量(g) | 1.2 | 0.2 | 1.2 | 1.4 | 0.3 | 0.2 |
| 糖質(g) | 70.5 | 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。 | | | | | | |

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熱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。

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 さんどもめ(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て煮含め、最後にさんどもめを加えて煮る。

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。

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。

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。

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。

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

- ①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。
- ②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。
- ③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

- ①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。
- 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、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。
- ③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

- 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35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、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。

4 パン(基本配合以外) 牛乳 カレースープスパゲッティ 焼きかぼちゃ みかん(缶)

| 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 鶏肉(極小) | 39 | 39 | | 48 | 8.3 | 1.4 | 2 | 11 | 0.2 | 5 | 0.04 | 0.06 | 1 | 0.1 | - |
| 赤 ベーコン | 6.5 | 6.5 | 小口切り | 26 | 0.8 | 2.5 | - | 1 | - | - | 0.03 | 0.01 | 2 | 0.1 | - |
| 黄 スパゲッティ | 19.5 | 19.5 | | 74 | 2.4 | 0.4 | 4 | 11 | 0.3 | - | 0.04 | 0.01 | - | - | 0.5 |
| 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 | 13 | 12.61 | 細切り | 5 | 0.1 | - | 4 | 1 | - | 91 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 緑 ピーマン | 6.58 | 5.59 | 細切り | 1 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | 2 | - | - | 4 | - | 0.1 |
| 緑 しめじ | 13 | 11.7 | 一口大 | 2 | 0.3 | 0.1 | - | 1 | - | - | 0.02 | 0.02 | - | - | 0.4 |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| チキンブイヨン | 1.3 | 1.3 | | 4 | 0.3 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| カレールウの素 | 10.4 | 10.4 | | 49 | 1.0 | 2.6 | 6 | 5 | 0.2 | 1 | 0.01 | 0.01 | - | 1.0 | 0.5 |
| 水 | 169 | 169 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ※塩 | 0.5 | 0.5 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 かぼちゃ(冷) | 52 | 52 | | 43 | 1.1 | 0.2 | 13 | 14 | 0.3 | 161 | 0.03 | 0.05 | 18 | - | 2.2 |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 緑 みかん(缶) | 57 | 57 | | 36 | 0.3 | 0.1 | 5 | 4 | 0.2 | 19 | 0.03 | 0.01 | 9 | - | 0.3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 820 | 32.7 | 20.8 | 334 | 100 | 2.4 | 362 | 0.51 | 0.62 | 43 | 3.1 | 8.2 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|------|-----|-----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 16 | 脂質 | 23 | 食塩相当量(g) | 1.2 | 0.2 | 1.6 | 0.1 | 0.0 |
| | | | | | 糖質(g) | 70.5 | 10.2 | 27.2 | 9.2 | 8.5 |

調理法

カレースープスパゲッティ

- ①スパゲッティはかために塩ゆでする。
- ②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。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、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にスパゲッティを加えて煮る。

焼きかぼちゃ

- ①かぼちゃは塩で下味をつける。
- ②かぼちゃは網なしホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。

みかん(缶)

- ①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

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。

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

- ①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。
- ②綿実油を熱し、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。
- ③別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます)
- ④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

- 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35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、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。

あまなつかん

- ①あまなつかんは1人1/4切ずつである。

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。

7 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 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 ジャがいもでん粉 | 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>マーボー豆腐</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。更になんじん、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>きゅうりとコーンの甘酢あえ</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>もやしとピーマンのごまいため</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> |

2 パン(基本配合) 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 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 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 じゃがいも | 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 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 りんごジャム(袋) | 20 | 1袋 | | 43 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 0.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 848 | 36.4 | 28.9 | 318 | 82 | 1.9 | 183 | 0.81 | 0.68 | 35 | 3.6 | 5.6 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 17 | 脂質 | 31 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | | |
|----------|------|------|-----|------|-----|------|
| 食塩相当量(g) | 1.4 | 0.2 | 0.6 | 1.1 | 0.3 | 0.0 |
| 糖質(g) | 71.6 | 10.2 | 4.8 | 11.7 | 1.6 | 10.8 |

| 調理法 | |
|---|--|
| 豚肉のデミグラスソース | |
| 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。 | |
| スープ | |
| ①鶏肉はワインで下味をつける。 | |
| ②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、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。 | |
| キャベツとピーマンのソテー | |
| 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、こしょうで味つけする。 | |