

(パン献立)

中学校/令和2年5月1日(金)

7 パン(基本配合以外) 牛乳 かつおのガーリックマヨネーズ焼き 鶏肉とじゃがいものスープ グリーンアスパラガスのソテー

| 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 かつお(50g) | 50 | 1切 | | 57 | 12.9 | 0.3 | 6 | 21 | 1.0 | 3 | 0.07 | 0.09 | - | 0.1 | - |
| 緑 にんにく | 0.412 | 0.375 | みじん切り | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.25 | 0.25 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| こしょう(白) | 0.0375 | 0.0375 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 マヨネーズ | 7.5 | 7.5 | | 50 | 0.2 | 5.4 | 2 | 2 | 0.1 | 4 | - | 0.01 | - | 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 | - | - |
| 料理用ワイン(白) | 0.65 | 0.65 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 じゃがいも | 39 | 35.1 | ひょうし木 | 27 | 0.6 | - | 1 | 7 | 0.1 | - | 0.03 | 0.01 | 12 | - | 0.5 |
| 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 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 グリーンアスパラガス | 39 | 31.2 | 3cm幅 | 7 | 0.8 | 0.1 | 6 | 3 | 0.2 | 10 | 0.04 | 0.05 | 5 | - | 0.6 |
| 緑 コーン(冷) | 6.5 | 6.5 | | 6 | 0.2 | 0.1 | - | 2 | - | - | 0.01 | 0.01 | - | - | 0.2 |
| 黄 オリーブ油 | 0.26 | 0.26 | | 2 | - | 0.3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| こしょう | 0.013 | 0.013 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 計 | | | | 717 | 37.4 | 20.4 | 320 | 93 | 2.7 | 198 | 0.48 | 0.65 | 27 | 3.1 | 5.4 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 21 | 脂質 | 26 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|------|-----|------|-----|
| 食塩相当量(g) | 1.2 | 0.2 | 0.5 | 1.1 | 0.1 |
| 糖質(g) | 70.5 | 10.2 | 1.1 | 12.6 | 1.6 |

調理法

かつおのガーリックマヨネーズ焼き

①かつおはにんにく、塩、こしょう、マヨネーズを合わせて下味をつける。

②かつおは網なしホテルパン(小学校は30切程度、中学校は20切程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、13分間、焼き物機で焼く。

鶏肉とじゃがいものスープ

①鶏肉はワインで下味をつける。

②湯をわかし、鶏肉、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、最後にパセリを加えて煮る。

グリーンアスパラガスのソテー

①グリーンアスパラガスはゆでる。

②オリーブ油を熱し、コーン、グリーンアスパラガスの順にいため、塩、こしょうで味つけする。

12 ごはん 牛乳 八宝菜 えだまめ 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 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 | 39 | 39 | | 71 | 8.0 | 4.0 | 2 | 9 | 0.3 | 2 | 0.35 | 0.08 | - | - | - |
| 料理酒 | 1.17 | 1.17 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 うずら卵（水煮） | 22.1 | 22.1 | | 40 | 2.4 | 3.1 | 10 | 2 | 0.6 | 106 | 0.01 | 0.07 | - | 0.1 | - |
| 緑 たまねぎ | 38.7 | 36.4 | 大切り | 13 | 0.4 | - | 8 | 3 | 0.1 | - | 0.01 | - | 3 | - | 0.6 |
| 緑 キャベツ | 32.1 | 27.3 | たんざく | 6 | 0.4 | 0.1 | 12 | 4 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 11 | - | 0.5 |
| 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 たけのこ（水煮） | 13 | 13 | たんざく | 3 | 0.4 | - | 2 | 1 | - | - | - | 0.01 | - | - | 0.3 |
| 緑 ピーマン | 13 | 11.05 | 細切り | 2 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | 4 | - | - | 8 | - | 0.3 |
| 緑 しいたけ（乾） | 1.3 | 1.04 | 一口大 | 2 | 0.2 | - | - | 1 | - | - | 0.01 | 0.01 | - | - | 0.4 |
| 黄 綿実油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 0.65 | 0.65 | | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | - |
| こいくちしょうゆ | 2.6 | 2.6 | | 2 | 0.2 | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| 黄 じゃがいもでん粉 | 1.3 | 1.3 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 10.4 | 10.4 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 えだまめ（冷） | 30 | 15 | | 24 | 2.0 | 1.1 | 11 | 11 | 0.4 | 2 | 0.04 | 0.02 | 4 | - | 1.1 |
| ※塩 | 0.2 | 0.2 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | | | | 753 | 28.1 | 17.9 | 290 | 87 | 2.6 | 352 | 0.64 | 0.55 | 38 | 1.3 | 4.6 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|------|-----|-----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 15 | 脂質 | 21 | 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 1.1 | 0.0 | 0.0 |
| | | | | | 糖質(g) | 89.6 | 10.2 | 10.2 | 1.5 | 8.5 |

調理法

八宝菜

①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。

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、たけのこ、しいたけ（乾）の順にいためる。

③いたまれば、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を加え、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、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。

えだまめ

①えだまめは塩ゆでするか、（沸とう後10分間）または塩で下味をつけ、穴あきホテルパン（100人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

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。

9 ごはん 牛乳 肉じゃが もやしのゆずの香あえ ごまかかいため 豆こんぶ(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 牛肉 | 45.5 | 45.5 | | 96 | 8.7 | 6.3 | 2 | 9 | 1.1 | 2 | 0.03 | 0.09 | - | - | - |
| 料理酒 | 1.43 | 1.43 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 ジャがいも | 65 | 58.5 | 大切り | 44 | 0.9 | 0.1 | 2 | 12 | 0.2 | - | 0.05 | 0.02 | 20 | - | 0.8 |
| 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 | 38.7 | 36.4 | 大切り | 13 | 0.4 | - | 8 | 3 | 0.1 | - | 0.01 | - | 3 | - | 0.6 |
| 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 |
| 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 | | 2 | 0.3 | - | 1 | 2 | 0.1 | - | - | 0.01 | - | 0.5 | - |
| 赤 けずりぶし | 0.91 | 0.91 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 39 | 39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 ブラックマッペもやし | 39.4 | 39 | 荒切り | 6 | 0.8 | - | 6 | 4 | 0.2 | - | 0.02 | 0.02 | 4 | - | 0.5 |
| 黄 砂糖 | 1.04 | 1.04 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 米酢 | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 緑 ゆず(果汁) | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 たけのこ(水煮) | 26 | 26 | たんざく | 6 | 0.7 | 0.1 | 5 | 1 | 0.1 | - | - | 0.01 | - | - | 0.6 |
| 黄 綿実油 | 0.39 | 0.39 | | 4 | - | 0.4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 1.95 | 1.95 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| こいくちしょうゆ | 1.04 | 1.04 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| 赤 かつおぶし(碎片) | 0.91 | 0.91 | | 3 | 0.7 | - | - | 1 | 0.1 | - | - | 0.01 | - | - | - |
| 黄 いりごま(白) | 0.65 | 0.65 | | 4 | 0.1 | 0.4 | 8 | 2 | 0.1 | - | - | - | - | - | 0.1 |
| 水 | 1.3 | 1.3 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 豆こんぶ(袋) | 6 | 1袋 | | 27 | 1.8 | 1.0 | 15 | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 計 | | | | 771 | 28.4 | 17.8 | 306 | 86 | 3.0 | 220 | 0.29 | 0.50 | 30 | 1.9 | 4.5 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 15 | 脂質 | 21 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | | |
|----------|------|------|------|-----|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 1.2 | 0.2 | 0.2 | 0.1 |
| 糖質(g) | 89.6 | 10.2 | 18.3 | 1.7 | 1.9 | 2.7 |

調理法

肉じゃが

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る。

もやしのゆずの香あえ

①もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は55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、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。

ごまかかいため

①たけのこはゆでる。

②綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、水を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。

③配食時に盛りつけたご飯に添える。

豆こんぶ(中)

①豆こんぶは1人1袋ずつである。

6 パン(基本配合) 牛乳 コーンクリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ かわちばんかん 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 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 じゃがいも | 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 | 38.7 | 36.4 | 大切り | 13 | 0.4 | - | 8 | 3 | 0.1 | - | 0.01 | - | 3 | - | 0.6 |
| 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 | いちょう | 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 |
| 緑 マッシュルーム(水煮) | 13 | 13 | | 2 | 0.4 | - | 1 | 1 | 0.1 | - | - | 0.03 | - | 0.1 | 0.4 |
| 黄 綿実油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.78 | 0.78 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.8 | - |
| こしょう | 0.039 | 0.039 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 小麦粉(薄力粉) | 3.9 | 3.9 | | 14 | 0.3 | 0.1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 |
| 黄 バター | 1.95 | 1.95 | | 15 | - | 1.6 | - | - | - | 10 | - | - | - | - | - |
| 黄 綿実油 | 1.17 | 1.17 | | 11 | - | 1.2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 牛乳(調理用) | 27.3 | 27.3 | | 18 | 0.9 | 1.0 | 30 | 3 | - | 10 | 0.01 | 0.04 | - | - | - |
| 水 | 91 | 91 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 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 |
| 黄 砂糖 | 1.04 | 1.04 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| ワインビネガー | 1.04 | 1.04 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 綿実油 | 0.39 | 0.39 | | 4 | - | 0.4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 かわちばんかん | 76 | 34 | 1/4切り | 12 | 0.2 | 0.1 | 3 | 3 | - | 1 | 0.02 | 0.01 | 12 | - | 0.2 |
| 黄 りんごジャム(袋) | 20 | 1袋 | | 43 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 0.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 823 | 32.0 | 21.2 | 350 | 95 | 2.1 | 209 | 0.50 | 0.68 | 51 | 3.3 | 7.5 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 16 | 脂質 | 23 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | | |
|----------|------|------|------|-----|-----|------|
| 食塩相当量(g) | 1.4 | 0.2 | 1.3 | 0.4 | 0.0 | 0.0 |
| 糖質(g) | 71.6 | 10.2 | 28.3 | 2.8 | 2.6 | 10.8 |

調理法

コーンクリームシチュー

- ①鶏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、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。
- ③別釜にバターを温め、綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分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、コーン、スイートコーン、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、最後にグリンピース、牛乳を加えて煮る。

キャベツときゅうりのサラダ

- ①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(各々小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

かわちばんかん

- ①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。

14 ごはん 牛乳 あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 えんどうの卵とじ 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 あかうお（60g） | 60 | 1切 | | 63 | 10.3 | 2.0 | 13 | 16 | 0.1 | 12 | 0.02 | 0.03 | - | 0.1 | - |
| 塩 | 0.24 | 0.24 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| 料理酒 | 1.8 | 1.8 | | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 1.8 | 1.8 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 1.8 | 1.8 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 赤 うすあげ（冷） | 3.9 | 3.9 | たんざく | 16 | 0.9 | 1.3 | 12 | 6 | 0.1 | - | - | - | - | - | 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 たまねぎ | 33.2 | 31.2 | 細切り | 12 | 0.3 | - | 7 | 3 | 0.1 | - | 0.01 | - | 2 | - | 0.5 |
| 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 白ねぎ | 13 | 7.8 | 小口切り | 3 | 0.1 | - | 3 | 1 | - | 1 | - | - | 1 | - | 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 鶏ひき肉 | 6.5 | 6.5 | | 12 | 1.1 | 0.8 | 1 | 2 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.01 | - | - | - |
| 赤 鶏卵（液卵） | 26 | 26 | | 39 | 3.2 | 2.7 | 13 | 3 | 0.5 | 39 | 0.02 | 0.11 | - | 0.1 | - |
| 緑 えんどう | 26 | 11.7 | | 11 | 0.8 | - | 3 | 4 | 0.2 | 4 | 0.05 | 0.02 | 2 | - | 0.9 |
| 黄 砂糖 | 0.65 | 0.65 | | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 0.39 | 0.39 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 2.47 | 2.47 | | 1 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| 赤 だしこんぶ | 0.104 | 0.104 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 けずりぶし | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 26 | 26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | 33.5 | 16.7 | 326 | 105 | 2.9 | 257 | 0.31 | 0.57 | 25 | 3.2 | 4.7 |

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

| | | | | | | |
|----------|------|------|-----|------|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 0.6 | 1.9 | 0.5 | 0.0 |
| 糖質(g) | 89.6 | 10.2 | 2.6 | 10.7 | 3.4 | 0.0 |

調理法

あかうおのしょうゆだれかけ

- あかうおは塩で下味をつける。
- あかうおは網なしホテルパン（小学校は30切程度、中学校は25切程度）にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。
- 料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあかうおにかける。

みそ汁

- うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。
- だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。
- 煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。

えんどうの卵とじ

- 液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）えんどうはさやから出してゆでる。
- だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏ひき肉を加えて煮る。
- 煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。

焼きのり（中）

- 焼きのりは1人1袋ずつである。

11 ごはん 牛乳 豚丼 すまし汁 かぼちゃのしょうゆ焼き

| 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) | 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 | - |
| 料理酒 | 1.56 | 1.56 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | 65 | 61.1 | 細切り | 23 | 0.6 | 0.1 | 13 | 5 | 0.1 | - | 0.02 | 0.01 | 5 | - | 1.0 |
| 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 青ねぎ | 6.57 | 6.11 | 斜め切り | 2 | 0.1 | - | 5 | 1 | 0.1 | 7 | - | 0.01 | 2 | - | 0.2 |
| 黄 綿実油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 1.95 | 1.95 | | 7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 1.3 | 1.3 | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.26 | 0.26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| うすくちしょうゆ | 2.6 | 2.6 | | 1 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| こいくちしょうゆ | 5.2 | 5.2 | | 4 | 0.4 | - | 2 | 3 | 0.1 | - | - | 0.01 | - | 0.8 | - |
| 赤 だしこんぶ | 0.104 | 0.104 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 けずりぶし | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 26 | 26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 かまぼこ | 13 | 13 | うす切り | 12 | 1.6 | 0.1 | 3 | 2 | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 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 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 | 0.39 | 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 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| みりん | 1.3 | 1.3 | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| こいくちしょうゆ | 1.3 | 1.3 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| 計 | | | | 755 | 29.6 | 15.3 | 319 | 100 | 2.3 | 342 | 0.75 | 0.57 | 45 | 3.7 | 6.5 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 16 | 脂質 | 18 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|------|------|-----|------|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 1.6 | 1.7 | 0.2 |
| 糖質(g) | 89.6 | 10.2 | 11.4 | 3.5 | 10.1 |

| 調理法 | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 豚丼 | | | | | |
| ①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。 | | | | | |
| ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。 | | | | | |
| 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、最後に青ねぎを加えて煮る。 | | | | | |
| ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。 | | | | | |
| すまし汁 | | | | | |
| 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、キャベツを加えて煮る。 | | | | | |
| ③煮上がれば、かまぼこ、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。 | | | | | |
| かぼちゃのしょうゆ焼き | | | | | |
| ①かぼちゃはみりん、こいくちしょうゆで下味をつける。 | | | | | |
| 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。 | | | | | |

3 パン(基本配合以外) 牛乳 豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ ミックスフルーツ(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 豚肉 | 45.5 | 45.5 | | 83 | 9.3 | 4.6 | 2 | 11 | 0.3 | 2 | 0.41 | 0.10 | - | - | - |
| 料理用ワイン(白) | 1.43 | 1.43 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| 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 キャベツ | 39.8 | 33.8 | 色紙 | 8 | 0.4 | 0.1 | 15 | 5 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 14 | - | 0.6 |
| 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 マッシュルーム(水煮) | 13 | 13 | | 2 | 0.4 | - | 1 | 1 | 0.1 | - | - | 0.03 | - | 0.1 | 0.4 |
| 黄 綿実油 | 0.26 | 0.26 | | 2 | - | 0.3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.78 | 0.78 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.8 | - |
| 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 | 1.04 | 1.04 | | 3 | 0.3 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| 水 | 91 | 91 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 ぎょうざの皮 | 4 | 4 | | 12 | 0.4 | 0.1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | 0.1 |
| 赤 ツナ缶 | 5 | 5 | | 13 | 0.9 | 1.1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 コーン(冷) | 4 | 4 | | 4 | 0.1 | 0.1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 0.1 |
| 緑 ピーマン | 2 | 1.7 | 細切り | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - |
| ピザソース | 2 | 2 | | 2 | - | 0.1 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - |
| 赤 チーズ(細切り) | 5 | 5 | | 21 | 1.3 | 1.7 | 37 | 1 | - | 17 | - | 0.02 | - | 0.1 | - |
| 緑 ミックスフルーツ(缶) | 65 | 65 | | 42 | 0.3 | 0.1 | 3 | 3 | 0.1 | 5 | 0.02 | 0.01 | 9 | - | 0.5 |
| 計 | | | | 776 | 33.6 | 22.5 | 374 | 94 | 2.2 | 253 | 0.81 | 0.65 | 46 | 2.8 | 7.0 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|------|-----|------|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 17 | 脂質 | 26 | 食塩相当量(g) | 1.2 | 0.2 | 1.3 | 0.1 | 0.0 |
| | | | | | 糖質(g) | 70.5 | 10.2 | 15.9 | 3.3 | 10.0 |

調理法

豚肉と野菜のスープ煮

- ①豚肉はワインで下味をつける。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えていため、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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。

変わりピザ

- ①ツナは十分に油をきる。
- ②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。
- ③ぎょうざの皮は網なしホテルパン(25人分程度)に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。

ミックスフルーツ(缶)

- ①ミックスフルーツは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

18 ごはん(減量) 牛乳 かやくご飯 みそ汁 まっ茶ういろう

| 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 鶏肉(極小) | 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 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 ちくわ | 13 | 13 | 小口切り | 16 | 1.6 | 0.3 | 2 | 2 | 0.1 | - | 0.01 | 0.01 | - | 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 さんどまめ | 6.57 | 6.37 | 小口切り | 1 | 0.1 | - | 3 | 1 | - | 3 | - | 0.01 | 1 | - | 0.2 |
| 黄 綿実油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 1.04 | 1.04 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 0.65 | 0.65 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| うすくちしょうゆ | 1.95 | 1.95 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| こいくちしょうゆ | 1.95 | 1.95 | | 1 | 0.2 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 赤 だしこんぶ | 0.104 | 0.104 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 けずりぶし | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 26 | 26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 とうふ(冷) | 13 | 13 | | 7 | 0.6 | 0.4 | 7 | 7 | 0.1 | - | 0.01 | 0.01 | - | - | - |
| 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 たまねぎ | 33.2 | 31.2 | 細切り | 12 | 0.3 | - | 7 | 3 | 0.1 | - | 0.01 | - | 2 | - | 0.5 |
| 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 |
| 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 白いんげん(ペースト) | 10 | 10 | | 7 | 0.4 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.6 |
| 黄 上新粉 | 8 | 8 | | 29 | 0.5 | 0.1 | - | 2 | 0.1 | - | 0.01 | - | - | - | - |
| 緑 抹茶 | 0.1 | 0.1 | | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 5 | 5 | | 19 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 10 | 10 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 計 | | | | 702 | 28.3 | 12.8 | 298 | 97 | 2.4 | 210 | 0.28 | 0.49 | 23 | 3.4 | 4.3 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|-----|-----|------|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 16 | 脂質 | 16 | 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 1.1 | 2.1 | 0.0 |
| | | | | | 糖質(g) | 81.4 | 10.2 | 5.2 | 9.3 | 12.4 |

調理法

かやくご飯

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
- ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじんをいため、だしを加えて煮る。
- ③煮上がれば、ちくわを加え、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。
- 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。

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、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、とうふ、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。

まっ茶ういろう

- ①白いんげんは流水解凍する。
- ②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。

4 パン(1/2) 牛乳 カレースパゲッティ キャベツのひじきドレッシング バナナ

| 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 豚ひき肉 | 32.5 | 32.5 | | 59 | 6.7 | 3.3 | 1 | 8 | 0.2 | 1 | 0.29 | 0.07 | - | - | - |
| 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 | 39 | 39 | | 148 | 4.8 | 0.7 | 7 | 21 | 0.5 | - | 0.07 | 0.02 | - | - | 1.1 |
| 黄 綿実油 | 1.17 | 1.17 | | 11 | - | 1.2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 たまねぎ | 58.1 | 54.6 | 細切り | 20 | 0.5 | 0.1 | 11 | 5 | 0.1 | - | 0.02 | 0.01 | 4 | - | 0.9 |
| 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 トマト(缶) | 13 | 13 | | 3 | 0.1 | - | 1 | 2 | 0.1 | 6 | 0.01 | - | 1 | - | 0.2 |
| 緑 ピーマン | 13 | 11.05 | 細切り | 2 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | 4 | - | - | 8 | - | 0.3 |
| 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 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| カレー粉 | 0.13 | 0.13 | | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.6 | - |
| カレールウの素 | 7.8 | 7.8 | | 36 | 0.7 | 2.0 | 5 | 4 | 0.2 | - | 0.01 | - | - | 0.8 | 0.4 |
| こいくちしょうゆ | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 水 | 10.4 | 10.4 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ※塩 | 1 | 1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 キャベツ | 39 | 33.15 | たんざく | 8 | 0.4 | 0.1 | 14 | 5 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 14 | - | 0.6 |
| 赤 ひじき | 0.26 | 0.26 | | - | - | - | 3 | 2 | - | 1 | - | - | - | - | 0.1 |
| 黄 砂糖 | 1.04 | 1.04 | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 米酢 | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 黄 綿実油 | 0.52 | 0.52 | | 5 | - | 0.5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 バナナ | 111 | 66.6 | | 57 | 0.7 | 0.1 | 4 | 21 | 0.2 | 3 | 0.03 | 0.03 | 11 | - | 0.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 758 | 28.2 | 22.5 | 325 | 108 | 2.3 | 234 | 0.69 | 0.56 | 43 | 2.8 | 6.3 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 15 | 脂質 | 27 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|------|------|-----|------|
| 食塩相当量(g) | 0.8 | 0.2 | 1.6 | 0.2 | 0.0 |
| 糖質(g) | 41.9 | 10.2 | 42.8 | 2.5 | 13.3 |

| 調理法 | |
|--|--|
| カレースパゲッティ | |
| ①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。 | |
| ②ベーコンはからいりし、綿実油を加えてにんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。 | |
| ③いたまれば、塩、カレールウの素(ぬるま湯でとく)、こいくちしょうゆで味つけし、スパゲッティを加えて更にいためる。 | |
| キャベツのひじきドレッシング | |
| ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。 | |
| ②キャベツはゆでるか、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。 | |
| ③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。 | |
| バナナ | |
| ①バナナは1人1本ずつである。 | |

8 ごはん 牛乳 プルコギ とろろのスープ きゅうりの甘酢づけ 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 牛肉 | 45.5 | 45.5 | | 96 | 8.7 | 6.3 | 2 | 9 | 1.1 | 2 | 0.03 | 0.09 | - | - | - |
| 緑 たまねぎ | 33.2 | 31.2 | 細切り | 12 | 0.3 | - | 7 | 3 | 0.1 | - | 0.01 | - | 2 | - | 0.5 |
| 緑 にら | 6.57 | 6.24 | 3cm幅 | 1 | 0.1 | - | 3 | 1 | - | 18 | - | 0.01 | 1 | - | 0.2 |
| 緑 しょうが | 1.3 | 1.04 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 にんにく | 0.29 | 0.26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 1.3 | 1.3 | | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | 0.65 | 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 |
| 赤 焼き豚 | 19.5 | 19.5 | たんざく | 34 | 3.8 | 1.6 | 2 | 4 | 0.1 | - | 0.17 | 0.04 | 4 | 0.5 | - |
| 赤 とろろ(冷) | 26 | 26 | | 15 | 1.3 | 0.8 | 15 | 14 | 0.2 | - | 0.03 | 0.01 | - | - | 0.1 |
| 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 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 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) | 0.39 | 0.39 | | 1 | 0.1 | - | 3 | 2 | - | 1 | - | - | - | 0.1 | 0.1 |
| 塩 | 0.91 | 0.91 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.9 | - |
| 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 | - |
| 豚骨スープ | 16.9 | 16.9 | | 3 | 0.6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 152.1 | 152.1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| 黄 砂糖 | 0.91 | 0.91 | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 米酢 | 1.3 | 1.3 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 赤 発酵乳 | 70 | 1本 | | 46 | 2.0 | 0.4 | 77 | 8 | 0.1 | 4 | 0.01 | 0.08 | - | 0.1 | - |
| 計 | | | | 782 | 32.1 | 19.4 | 375 | 104 | 3.1 | 205 | 0.48 | 0.62 | 16 | 2.7 | 3.1 |

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

| | | | | | | |
|----------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 0.5 | 1.7 | 0.2 | 0.1 |
| 糖質(g) | 89.6 | 10.2 | 5.9 | 3.8 | 1.9 | 8.6 |

| 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、にら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230℃、13分間、焼き物機で焼く。 | |
| とろろのスープ | |
| ①わかめ(乾)はもどす。 | |
| ②湯、豚骨スープをわかし、にんじんを加えて煮る。 | |
| ③煮上がれば、焼き豚、とろろ、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。 | |
| きゅうりの甘酢づけ | |
| ①きゅうりはゆでる。 | |
| ②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。 | |
| 発酵乳(中) | |
| ①発酵乳は1人1本ずつである。 | |

17 ごはん 牛乳 きびなごてんぷら 豚汁 わかたけ煮

| 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 きびなごてんぷら | 41.6 | 41.6 | | 68 | 5.7 | 2.5 | 30 | 10 | 0.3 | - | 0.01 | 0.07 | 1 | 0.2 | 0.1 |
| 黄 なたね油 A | 32.5 | 6.5 | | 60 | - | 6.5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 0.65 | 0.65 | | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 1.3 | 1.3 | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 米酢 | 1.3 | 1.3 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| こいくちしょうゆ | 1.95 | 1.95 | | 1 | 0.2 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 水 | 1.3 | 1.3 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 豚肉 | 26 | 26 | | 48 | 5.3 | 2.7 | 1 | 6 | 0.2 | 1 | 0.23 | 0.05 | - | - | - |
| 緑 キャベツ | 32.1 | 27.3 | たんざく | 6 | 0.4 | 0.1 | 12 | 4 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 11 | - | 0.5 |
| 緑 たまねぎ | 26.3 | 24.7 | 細切り | 9 | 0.2 | - | 5 | 2 | - | - | 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 青ねぎ | 6.57 | 6.11 | 小口切り | 2 | 0.1 | - | 5 | 1 | 0.1 | 7 | - | 0.01 | 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 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 たけのこ(水煮) | 26 | 26 | 一口大 | 6 | 0.7 | 0.1 | 5 | 1 | 0.1 | - | - | 0.01 | - | - | 0.6 |
| 赤 わかめ(冷) | 6.5 | 6.5 | | 1 | 0.1 | - | 7 | 7 | - | 5 | - | 0.01 | 1 | 0.1 | 0.2 |
| 料理酒 | 0.65 | 0.65 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 0.65 | 0.65 | | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| うすくちしょうゆ | 1.56 | 1.56 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| 赤 だしこんぶ | 0.078 | 0.078 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 けずりぶし | 0.299 | 0.299 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 19.5 | 19.5 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 計 | | | | 784 | 28.5 | 21.7 | 320 | 92 | 2.4 | 183 | 0.44 | 0.52 | 20 | 3.0 | 3.9 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 15 | 脂質 | 25 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | |
|----------|------|------|-----|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 0.5 | 1.9 | 0.4 |
| 糖質(g) | 89.6 | 10.2 | 7.6 | 9.8 | 1.6 |

調理法

きびなごてんぷら

①きびなごてんぷら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砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、水を合わせて煮、配缶時にきびなごてんぷらにかける。

豚汁

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。

②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

わかたけ煮

①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。

③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。

1 パン(基本配合以外) 牛乳 ジャがいものミートグラタン スープ きゅうりのバジル風味サラダ

| 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 牛ひき肉 | 19.5 | 19.5 | | 38 | 3.9 | 2.3 | 1 | 4 | 0.5 | 1 | 0.02 | 0.04 | - | - | - |
| 赤 豚ひき肉 | 19.5 | 19.5 | | 36 | 4.0 | 2.0 | 1 | 5 | 0.1 | 1 | 0.18 | 0.04 | - | - | - |
| 黄 ジャがいも | 39 | 35.1 | たんざく | 27 | 0.6 | - | 1 | 7 | 0.1 | - | 0.03 | 0.01 | 12 | - | 0.5 |
| 緑 たまねぎ | 26.3 | 24.7 | 細切り | 9 | 0.2 | - | 5 | 2 | - | - | 0.01 | - | 2 | - | 0.4 |
| 緑 グリンピース(冷) | 3.9 | 3.9 | | 4 | 0.2 | - | 1 | 1 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.2 |
| 緑 にんにく | 0.14 | 0.13 | みじん切り | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 綿実油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | - | 0.7 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 料理用ワイン(白) | 1.3 | 1.3 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| こしょう | 0.039 | 0.039 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ケチャップ | 7.8 | 7.8 | | 9 | 0.1 | - | 1 | 2 | 0.1 | 4 | 0.01 | - | 1 | 0.3 | 0.1 |
| トマトピューレ | 6.5 | 6.5 | | 3 | 0.1 | - | 1 | 2 | 0.1 | 3 | 0.01 | - | 1 | - | 0.1 |
| ウスターソース | 1.3 | 1.3 | | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 黄 小麦粉(薄力粉) | 2.6 | 2.6 | | 10 | 0.2 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 |
| 黄 パン粉 | 1.3 | 1.3 | | 5 | 0.2 | 0.1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 0.1 |
| 水 | 6.5 | 6.5 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 鶏肉(小) | 26 | 26 | | 32 | 5.5 | 0.9 | 1 | 7 | 0.1 | 3 | 0.03 | 0.04 | 1 | 0.1 | - |
| 料理用ワイン(白) | 0.78 | 0.78 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 キャベツ | 39.8 | 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 | 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 | - | - |
| 緑 しめじ | 13 | 11.7 | 一口大 | 2 | 0.3 | 0.1 | - | 1 | - | - | 0.02 | 0.02 | - | - | 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 きゅうり | 33.2 | 32.5 | 輪切り | 5 | 0.3 | - | 8 | 5 | 0.1 | 9 | 0.01 | 0.01 | 5 | - | 0.4 |
| 黄 砂糖 | 0.78 | 0.78 | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| バジル | 0.013 | 0.013 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 綿実油 | 0.39 | 0.39 | | 4 | - | 0.4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 計 | | | | 731 | 34.2 | 20.1 | 332 | 91 | 2.4 | 202 | 0.64 | 0.63 | 43 | 3.4 | 6.3 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|------|-----|-----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 19 | 脂質 | 25 | 食塩相当量(g) | 1.2 | 0.2 | 0.5 | 1.2 | 0.3 |
| | | | | | 糖質(g) | 70.5 | 10.2 | 16.5 | 4.4 | 1.8 |

| 調理法 | |
|---|--|
| ジャがいものミートグラタン | |
| ①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。 | |
| ②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、グリンピース、ジャがいもの順にいため、水を加えて煮る。 | |
| ③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、①の小麦粉を加え、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230℃、18分間、焼き物機で焼く。 | |
| スープ | |
| ①鶏肉はワインで下味をつける。 | |
| ②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。 | |
| ③煮上がれば、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。 | |
| きゅうりのバジル風味サラダ | |
| ①きゅうりはゆでる。 | |
| 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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。 | |

15 ごはん 牛乳 さけのごまみそ焼き 五目汁 ひじきのいため煮 ソフト黒豆(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 さけ(角) | 65 | 65 | | 86 | 14.5 | 2.7 | 9 | 18 | 0.3 | 7 | 0.10 | 0.14 | 1 | 0.1 | - |
| 黄 ねりごま | 1.95 | 1.95 | | 12 | 0.4 | 1.1 | 23 | 7 | 0.2 | - | 0.01 | - | - | - | 0.2 |
| 黄 砂糖 | 0.39 | 0.39 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 2.6 | 2.6 | | 1 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| 赤 白みそ | 1.95 | 1.95 | | 4 | 0.2 | 0.1 | 2 | 1 | 0.1 | - | - | - | - | 0.1 | 0.1 |
| 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) | 19.5 | 19.5 | | 24 | 4.1 | 0.7 | 1 | 5 | 0.1 | 3 | 0.02 | 0.03 | 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 たまねぎ | 38.7 | 36.4 | 細切り | 13 | 0.4 | - | 8 | 3 | 0.1 | - | 0.01 | - | 3 | - | 0.6 |
| 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 | 7 | 6.5 | 小口切り | 2 | 0.1 | - | 5 | 1 | 0.1 | 8 | - | 0.01 | 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 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 うすあげ(冷) | 3.9 | 3.9 | たんざく | 16 | 0.9 | 1.3 | 12 | 6 | 0.1 | - | - | - | - | - | 0.1 |
| 赤 ひじき | 2.6 | 2.6 | | 4 | 0.2 | 0.1 | 26 | 17 | 0.2 | 9 | - | 0.01 | - | 0.1 | 1.3 |
| 緑 にんじん | 6.57 | 6.37 | 細切り | 2 | - | - | 2 | 1 | - | 46 | - | - | - | - | 0.2 |
| 黄 綿実油 | 0.39 | 0.39 | | 4 | - | 0.4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 0.65 | 0.65 | | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| こいくちしょうゆ | 1.95 | 1.95 | | 1 | 0.2 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 赤 だしこんぶ | 0.052 | 0.052 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 けずりぶし | 0.195 | 0.195 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 13 | 13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 ソフト黒豆(袋) | 8 | 1袋 | | 28 | 1.5 | 0.8 | 8 | 9 | 1.9 | - | 0.03 | 0.01 | - | - | 0.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 754 | 37.5 | 16.8 | 365 | 130 | 4.3 | 152 | 0.36 | 0.56 | 23 | 2.5 | 5.1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 20 | 脂質 | 20 | 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 0.6 | 1.3 | 0.4 | 0.0 |
| | | | | | 糖質(g) | 89.6 | 10.2 | 2.2 | 5.8 | 1.9 | 3.7 |

調理法

さけのごまみそ焼き

①さけはねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。

②さけ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200℃、20分間、焼き物機で焼く。

五目汁

①たけのこはゆでる。

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、たけのこの順に加えて煮る。

③煮上がれば、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。

ひじきのいため煮

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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。

②綿実油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。

ソフト黒豆(中)

①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。

5 パン(基本配合) 牛乳 ケチャップ煮 さんどまめとコーンのソテー りんごのクラフティ 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) | 45.5 | 45.5 | | 56 | 9.6 | 1.6 | 2 | 12 | 0.2 | 6 | 0.05 | 0.07 | 1 | 0.1 | - |
| 料理用ワイン(白) | 1.43 | 1.43 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | 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 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 | 0.39 | 0.39 | | 4 | - | 0.4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| トマトピューレ | 3.9 | 3.9 | | 2 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | 2 | - | - | - | - | 0.1 |
| 黄 砂糖 | 0.52 | 0.52 | | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.6 | - |
| こしょう | 0.039 | 0.039 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ローレル | 0.039 | 0.039 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ケチャップ | 10.4 | 10.4 | | 12 | 0.2 | - | 2 | 2 | 0.1 | 6 | 0.01 | - | 1 | 0.3 | 0.2 |
| チキンブイヨン | 1.04 | 1.04 | | 3 | 0.3 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| 水 | 91 | 91 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 さんどまめ | 32.2 | 31.2 | 2cm幅 | 7 | 0.6 | - | 15 | 7 | 0.2 | 15 | 0.02 | 0.03 | 2 | - | 0.7 |
| 緑 コーン(冷) | 6.5 | 6.5 | | 6 | 0.2 | 0.1 | - | 2 | - | - | 0.01 | 0.01 | - | - | 0.2 |
| 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 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 りんご(カット缶) | 29 | 29 | | 30 | - | 0.1 | 1 | 1 | - | - | 0.01 | - | 13 | - | 0.4 |
| 黄 小麦粉(薄力粉) | 4 | 4 | | 15 | 0.3 | 0.1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 |
| 赤 鶏卵 | 4 | 3.4 | | 5 | 0.4 | 0.4 | 2 | - | 0.1 | 5 | - | 0.01 | - | - | - |
| 黄 クリーム | 8 | 8 | | 35 | 0.2 | 3.6 | 5 | - | - | 31 | - | 0.01 | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 2 | 2 | | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 コーンフレーク | 3 | 3 | | 11 | 0.2 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | 0.1 |
| 黄 いちごジャム(袋) | 20 | 1袋 | | 39 | 0.1 | - | 2 | 2 | 0.1 | - | - | - | 2 | - | 0.2 |
| 計 | | | | 832 | 32.4 | 21.1 | 327 | 88 | 2.1 | 286 | 0.49 | 0.62 | 41 | 3.2 | 6.9 |

| | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 16 | 脂質 | 23 |
|-----------|-------|----|----|----|

| | | | | | | |
|----------|------|------|------|-----|------|-----|
| 食塩相当量(g) | 1.4 | 0.2 | 1.2 | 0.3 | 0.1 | 0.0 |
| 糖質(g) | 71.6 | 10.2 | 19.2 | 2.3 | 15.2 | 9.7 |

| 調理法 | |
|---|--|
| ケチャップ煮 | |
| ①鶏肉はワインで下味をつける。 | |
| ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいためる、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。 | |
| ③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、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にグリンピースを加えて煮る。 | |
| さんどまめとコーンのソテー | |
| ①さんどまめはゆでる。 | |
| ②綿実油を熱し、コーン、さんどまめの順にいためる。 | |
| ③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。 | |
| りんごのクラフティ | |
| ①りんごは液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。鶏卵は割り割りにし、ときほぐす。(割卵後、すみやかに加熱調理する) | |
| ②焼き物機に入れる1回量のとき卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、りんごの順に加えて混ぜる。 | |
| ③ミニバット(1クラスの数分、ふたなし)にコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。(鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する) | |

16 ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ あつあげとさといもの煮もの あっさりキャベツ

| 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 ちくわ | 45.5 | 45.5 | 大切り | 55 | 5.6 | 0.9 | 7 | 7 | 0.5 | - | 0.02 | 0.04 | - | 1.0 | - |
| 黄 小麦粉(薄力粉) | 9.1 | 9.1 | | 33 | 0.8 | 0.1 | 2 | 1 | - | - | 0.01 | - | - | - | 0.2 |
| 赤 あおのり | 0.39 | 0.39 | | 1 | 0.1 | - | 3 | 5 | 0.3 | 7 | - | 0.01 | - | - | 0.1 |
| 黄 なたね油 B | 46.4 | 6.5 | | 60 | - | 6.5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 鶏肉(極小) | 13 | 13 | | 16 | 2.8 | 0.5 | 1 | 4 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.02 | - | - | - |
| 料理酒 | 0.39 | 0.39 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 さといも(冷) | 39 | 39 | | 28 | 0.9 | - | 8 | 8 | 0.2 | - | 0.03 | - | 2 | - | 0.8 |
| つなこんにゃく | 19.5 | 19.5 | | 1 | - | - | 8 | - | 0.1 | - | - | - | - | - | 0.4 |
| 赤 あつあげ(冷) | 26 | 26 | | 39 | 2.8 | 2.9 | 62 | 14 | 0.7 | - | 0.02 | 0.01 | - | - | 0.2 |
| 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 | 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) | 6.5 | 6.5 | | 9 | 0.7 | 0.4 | 5 | 5 | 0.2 | 2 | 0.02 | 0.01 | 1 | - | 0.3 |
| 黄 砂糖 | 1.3 | 1.3 | | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 1.3 | 1.3 | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.26 | 0.26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| うすくちしょうゆ | 3.9 | 3.9 | | 2 | 0.2 | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | 0.6 | - |
| こいくちしょうゆ | 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 | 39 | 33.15 | たんざく | 8 | 0.4 | 0.1 | 14 | 5 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 14 | - | 0.6 |
| 塩 | 0.26 | 0.26 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 計 | | | | 820 | 28.7 | 20.2 | 360 | 105 | 3.3 | 230 | 0.31 | 0.45 | 24 | 2.9 | 4.5 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|------|------|-----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 14 | 脂質 | 22 | 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 1.0 | 1.4 | 0.3 |
| | | | | | 糖質(g) | 89.6 | 10.2 | 13.9 | 15.9 | 1.4 |

調理法

ちくわのいそべあげ
 ①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。

あつあげとさといもの煮もの
 ①鶏肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。あつあげ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、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。
 ③煮上がれば、あつあげを加え、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。

あっさりキャベツ
 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、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。

13 ごはん 牛乳 焼きとり みそ汁 もやしときゅうりのあえもの まっ茶大豆(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 鶏肉(大) | 52 | 52 | | 63 | 11.0 | 1.8 | 3 | 14 | 0.3 | 7 | 0.06 | 0.08 | 2 | 0.1 | - |
| 緑 白ねぎ | 26 | 15.6 | 小口切り | 5 | 0.2 | - | 6 | 2 | - | 1 | 0.01 | 0.01 | 2 | - | 0.4 |
| 緑 しょうが | 1.95 | 1.56 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 砂糖 | 1.3 | 1.3 | | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| みりん | 4.55 | 4.55 | | 10 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| こいくちしょうゆ | 4.55 | 4.55 | | 3 | 0.4 | - | 1 | 3 | 0.1 | - | - | 0.01 | - | 0.7 | - |
| 黄 ジャがいもでん粉 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| 黄 ジャがいも | 33.2 | 29.9 | ひょうし木 | 23 | 0.5 | - | 1 | 6 | 0.1 | - | 0.03 | 0.01 | 10 | - | 0.4 |
| 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 たまねぎ | 26.3 | 24.7 | 細切り | 9 | 0.2 | - | 5 | 2 | - | - | 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 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 | | 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 にぼし | 2.6 | 2.6 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 169 | 169 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 |
| 緑 きゅうり | 13 | 12.74 | 輪切り | 2 | 0.1 | - | 3 | 2 | - | 4 | - | - | 2 | - | 0.1 |
| 黄 砂糖 | 0.91 | 0.91 | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 米酢 | 0.91 | 0.91 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.1 | - |
| 赤 まっ茶大豆(袋) | 6 | 1袋 | | 25 | 1.5 | 0.9 | 8 | 10 | 0.3 | 2 | 0.03 | 0.01 | - | - | 0.8 |
| 計 | | | | 759 | 32.0 | 14.7 | 319 | 115 | 2.8 | 191 | 0.34 | 0.51 | 34 | 3.1 | 5.0 |

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

| | | | | | | |
|----------|------|------|-----|------|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 0.8 | 1.9 | 0.2 | 0.0 |
| 糖質(g) | 89.6 | 10.2 | 5.9 | 14.8 | 1.7 | 2.7 |

調理法

焼きとり

- ①鶏肉はしょうが汁で下味をつける。
- ②①の鶏肉に白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230℃、15分間、焼き物機で焼く。
- ④砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、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、配缶時に③の材料にかける。

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にぼしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげ、ジャがいもの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)
- 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。

もやしときゅうりのあえもの

- ①もやし、きゅうりは各々ゆでる。
- ②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

まっ茶大豆(中)

- ①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。