

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。



## 2 パン(基本配合以外) 牛乳 一口トンカツ ミネストローネ アーモンドフィッシュ

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 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 鶏肉(極小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
料理用ワイン(白)	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	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	38.7	36.4	細切り	13	0.4	-	8	3	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
緑 トマト(缶)	13	13		3	0.1	-	1	2	0.1	6	0.01	-	1	-	0.2
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 にんにく	0.71	0.65	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 パセリ	0.72	0.65	みじん切り	-	-	-	2	-	-	4	-	-	1	-	-
黄 オリーブ油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トマトピューレ	13	13		5	0.2	-	2	4	0.1	7	0.01	0.01	1	-	0.2
黄 砂糖	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 アーモンドフィッシュ(袋)	5	1袋		26	1.7	1.6	29	11	0.2	-	0.01	0.03	-	0.1	0.1
計				846	32.5	32.1	358	91	2.2	197	0.64	0.62	28	3.0	5.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	34
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.4	1.1	0.1
糖質(g)	70.5	10.2	16.3	8.6	1.2

調理法

一口トンカツ

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℃)

ミネストローネ

①鶏肉はワインで下味をつける。

②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、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。

アーモンドフィッシュ

①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。

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ند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ند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ند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	
<b>カレースパゲッティ</b>	
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。	
<b>キャベツのひじきドレッシング</b>	
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。	
<b>バナナ</b>	
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	
<b>ジャがいものミートグラタン</b>	
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。	
<b>スープ</b>	
①鶏肉はワインで下味をつける。	
②湯をわかし、鶏肉、にんじん、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。	
<b>きゅうりのバジル風味サラダ</b>	
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	
<b>ケチャップ煮</b>	
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。	
<b>さんどまめとコーンのソテー</b>	
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。	
<b>りんごのクラフティ</b>	
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
つなこんにやく	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。つなこんにやくはゆでる。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、つなこんにやく、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。