

14 ごはん 牛乳 豚肉と野菜のいためもの みそ汁 キャベツの赤じそあえ 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	-
料理酒	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ブラックマッペもやし	19.7	19.5	荒切り	3	0.4	-	3	2	0.1	-	0.01	0.01	2	-	0.3
緑 ピーマン	13	11.05	細切り	2	0.1	-	1	1	-	4	-	-	8	-	0.3
緑 にんじん	6.7	6.5	細切り	3	-	-	2	1	-	47	-	-	-	-	0.2
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
うすくちしょうゆ	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 ジャがいも	43.3	39	ひょうし木	30	0.6	-	1	8	0.2	-	0.04	0.01	14	-	0.5
緑 たまねぎ	38.7	36.4	細切り	13	0.4	-	8	3	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
赤 わかめ(乾)	0.65	0.65		1	0.1	-	5	3	-	1	-	-	-	0.2	0.2
赤 赤みそ	14.3	14.3		27	1.8	0.9	14	11	0.6	-	-	0.01	-	1.8	0.7
赤 白みそ	2.6	2.6		6	0.3	0.1	2	1	0.1	-	-	-	-	0.2	0.1
赤 だしこんぶ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
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				730	29.0	15.5	293	98	2.6	165	0.73	0.51	49	3.3	4.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	19
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	2.2	0.3	0.0
糖質(g)	89.6	10.2	3.0	13.8	2.2	0.0

調理法

**豚肉と野菜のいためもの**

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、ピーマン、もやしの順にいためる。
- ③いたまれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけする。

**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、じゃがいもの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)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。

**焼きのり(中)**

- ①焼きのりは1人1袋ずつである。

11 ごはん 牛乳 すき焼き煮 焼きかぼちやの甘みつけ 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 牛肉	52	52		110	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	-
料理酒	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ふ（圧縮）	3.9	3.9		15	1.1	0.1	1	2	0.1	-	0.01	-	-	-	0.1
糸こんにゃく	26	26	荒切り	2	0.1	-	20	1	0.1	-	-	-	-	-	0.8
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 えのきたけ	13	11.05	3 cm幅	2	0.3	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.82	1.82		7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	6.5	6.5		5	0.5	-	2	4	0.1	-	-	0.01	-	0.9	-
緑 かぼちや	52	46.8	大切り	43	0.9	0.1	7	12	0.2	154	0.03	0.04	20	-	1.6
黄 砂糖	3.9	3.9		15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 いりごま（白）	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
計				812	30.5	20.6	351	102	3.7	237	0.32	0.53	35	1.6	5.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	23
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.1	0.1	0.2
糖質(g)	89.6	10.2	12.3	13.4	0.8

**調理法**

**すき焼き煮**

①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸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綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更にたまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、あつあげを加えて煮る。

③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。

**焼きかぼちやの甘みつけ**

①かぼちや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、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。

②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、水を合わせて煮、配缶時にかぼちやにかける。

**もやしとピーマンのごまいため**

①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。

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。

## 1 パン(1/2) 牛乳 スパゲッティミートソース きゅうりのピクルス 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 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 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	-	-	-
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	77.4	72.8	細切り	27	0.7	0.1	15	7	0.1	-	0.02	0.01	6	-	1.2
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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 マッシュルーム(水煮)	13	13		2	0.4	-	1	1	0.1	-	-	0.03	-	0.1	0.4
黄 綿実油	1.04	1.04		10	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.9	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	15.6	15.6		19	0.3	-	3	3	0.1	9	0.01	0.01	1	0.5	0.3
トマトピューレ	7.8	7.8		3	0.1	-	1	2	0.1	4	0.01	0.01	1	-	0.1
ウスターソース	2.6	2.6		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 小麦粉(薄力粉)	2.6	2.6		10	0.2	-	1	-	-	-	-	-	-	-	0.1
黄 綿実油	2.08	2.08		19	-	2.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	7.8	7.8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
※塩	1	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	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 発酵乳	70	1本		46	2.0	0.4	77	8	0.1	4	0.01	0.08	-	0.1	-
計				780	32.9	22.6	397	100	2.8	252	0.60	0.68	24	3.1	5.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	26
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.8	0.2	1.7	0.3	0.1
糖質(g)	41.9	10.2	48.8	1.9	8.6

## 調理法

## スパゲッティミートソース

- ①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。
- ②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。
- 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、湯を少しずつ加えてのばす。(ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます)
- ④②がいたまれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。

## きゅうりのピクルス

- ①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は60人分程度、中学校は45人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。

## 発酵乳(中)

- ①発酵乳は1人1本ずつである。

21 ごはん 牛乳 さごしの塩焼き みそ汁 牛ひじきそばろ

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 さごし(60g)	60	1切		106	12.1	5.8	8	19	0.5	7	0.05	0.21	-	0.1	-
料理酒	1.8	1.8		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	-
赤 とうふ(冷)	19.5	19.5		11	1.0	0.6	11	11	0.2	-	0.02	0.01	-	-	0.1
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	38.7	36.4	細切り	13	0.4	-	8	3	0.1	-	0.01	-	3	-	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 オクラ	6.58	5.59	小口切り	2	0.1	-	5	3	-	3	0.01	0.01	1	-	0.3
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 牛ひき肉	13	13		26	2.6	1.5	1	3	0.3	-	0.01	0.03	-	-	-
料理酒	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 しそ	0.39	0.39	荒みじん	-	-	-	1	-	-	3	-	-	-	-	-
赤 ひじき	1.3	1.3		2	0.1	-	13	8	0.1	5	-	0.01	-	0.1	0.7
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
計				755	32.6	18.2	318	112	2.9	189	0.30	0.64	23	3.2	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	22
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.9	0.4
糖質(g)	89.6	10.2	1.9	11.0	2.7

調理法

**さごしの塩焼き**  
 ①さごしは料理酒、0.3gの塩で下味をつける。  
 ②さごしは網を敷いたホテルパン(小学校は30切程度、中学校は25切程度)にならべ、残りの塩をふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。

**みそ汁**  
 ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。  
 ②煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。

**牛ひじきそばろ**  
 ①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。  
 ②綿実油を熱し、牛ひき肉をいためる。更にひじきをいためる。  
 ③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。  
 ④配食時に盛りつけたご飯に添える。

## 5 パン(基本配合以外) 牛乳 カレードリア 豚肉とキャベツのスープ クインシーメロン

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(小)	25	25		31	5.3	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	-
料理用ワイン(白)	0.8	0.8		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 精白米(無洗米・調理用)	10	10		36	0.6	0.1	1	2	0.1	-	0.01	-	-	-	0.1
緑 たまねぎ	30	28	細切り	10	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 グリンピース(冷)	5	5		5	0.3	-	1	2	0.1	2	0.02	0.01	1	-	0.3
黄 綿実油	1	1		9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.02	0.02		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレールウの素	3	3		14	0.3	0.8	2	1	0.1	-	-	-	-	0.3	0.1
黄 クリーム	2	2		9	-	0.9	1	-	-	8	-	-	-	-	-
赤 粉末チーズ	1	1		5	0.4	0.3	13	1	-	2	-	0.01	-	-	-
黄 パン粉	0.5	0.5		2	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	10	10		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豚肉	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
黄 ジャがいも	26	23.4	ひょうし木	18	0.4	-	1	5	0.1	-	0.02	0.01	8	-	0.3
緑 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 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 クインシーメロン	125	69	1/8切り	29	0.7	0.1	4	8	0.1	207	0.03	0.01	17	-	0.3
計				729	29.9	19.0	345	87	2.0	403	0.56	0.57	53	3.0	5.7

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	0.5	1.1	0.0
糖質(g)	70.5	10.2	14.2	8.5	6.3

## 調理法

## カレードリア

- ①鶏肉はワインで下味をつける。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。
- ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。
- ③いたまれば、グリンピース、湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つける。
- ④煮上がれば、カレールウの素(カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)で味つけし、クリームを加え、ミニバット(1クラスの数分、ふたなし)に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。

## 豚肉とキャベツのスープ

- ①湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。
- ②煮上がれば、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。

## クインシーメロン

- ①クインシーメロンは1人1/8切ずつである。

## 13 ごはん 牛乳 マーボーはるさめ チンゲンサイともやしの甘酢あえ 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 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	19.5	19.5		36	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	-	-	-
黄 はるさめ	9.1	9.1		32	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	0.1
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	20.1	19.5	細切り	8	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 たけのこ(水煮)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
緑 にら	6.57	6.24	2cm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 しいたけ(乾)	0.65	0.52	細切り	1	0.1	-	-	1	-	-	-	0.01	-	-	0.2
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 トウバンジャン	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	4.16	4.16		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
赤 赤みそ	5.2	5.2		10	0.7	0.3	5	4	0.2	-	-	0.01	-	0.6	0.3
水	62.4	62.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
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				739	27.2	16.5	319	92	2.5	276	0.42	0.55	15	2.1	3.7

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	1.5	0.3	0.1
糖質(g)	89.6	10.2	17.2	2.3	1.2

調理法

**マーボーはるさめ**

①はるさめはさつとゆでもどし、水にさらす。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。砂糖、料理酒、塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。

②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。

③煮上がれば、はるさめを加え、①の調味液で味つけして煮、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。

**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。

## 17 ごはん 牛乳 和風カレー丼 もずくとオクラのとり汁 ヨーグルト

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	-
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 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
緑 しょうが	0.65	0.52	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.26	0.26		1	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
カレールウの素	9.1	9.1		42	0.9	2.3	5	4	0.2	1	0.01	-	-	0.9	0.4
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	0.208	0.208		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
料理酒	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ブラックマッペもやし	19.7	19.5	荒切り	3	0.4	-	3	2	0.1	-	0.01	0.01	2	-	0.3
緑 オクラ	13	11.05	小口切り	3	0.2	-	10	6	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.6
緑 えのきたけ	13	11.05	3cm幅	2	0.3	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.4
赤 もずく(冷)	13	13	荒切り	1	-	-	3	2	0.1	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 ヨーグルト	108	1コ		72	4.6	0.2	130	24	0.1	-	0.03	0.16	-	0.2	-
計				834	36.2	20.1	432	124	2.7	189	0.77	0.70	14	3.4	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	22
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.7	1.3	0.2
糖質(g)	89.6	10.2	12.6	1.9	13.0

調理法	
<b>和風カレー丼</b>	
①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る。	
②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、だしを加えて煮る。	
③煮上がれば、うすあげを加えて煮、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけして煮、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。	
<b>もずくとオクラのとり汁</b>	
①鶏肉は料理酒で下味をつける。もずくは流水解凍する。	
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。	
③煮上がれば、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にオクラ、もずくを加えて煮る。	
<b>ヨーグルト</b>	
①ヨーグルトは1人1コずつである。	

## 7 パン(基本配合) 牛乳 えびのチリソース 中華スープ 和なし(カット缶) 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 えび(小)	52	52		47	10.2	0.3	35	19	0.7	-	0.02	0.02	1	0.2	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ジャがいもでん粉	7.8	7.8		26	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
黄なたね油 B	55.7	7.8		72	-	7.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑たまねぎ	33.2	31.2	細切り	12	0.3	-	7	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
緑しょうが	0.49	0.39	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑にんにく	0.43	0.39	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トウバンジャン	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄砂糖	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
ケチャップ	6.5	6.5		8	0.1	-	1	1	-	4	0.01	-	1	0.2	0.1
赤焼き豚	6.5	6.5	細切り	11	1.3	0.5	1	1	-	-	0.06	0.01	1	0.2	-
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
緑たけのこ(水煮)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	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
緑にら	6.8	6.5	1cm幅	1	0.1	-	3	1	-	19	-	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑和なし(カット缶)	58	58		39	0.1	0.1	2	2	0.1	-	-	-	7	-	0.4
黄りんごジャム(袋)	20	1袋		43	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	0.2
計				819	32.6	23.5	354	82	2.0	194	0.44	0.54	32	3.7	5.8

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

食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.7	1.4	0.0	0.0
糖質(g)	71.6	10.2	13.4	4.0	9.4	10.8

調理法	
<b>えびのチリソース</b>	
①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。	
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、更にたまねぎをいためる。	
③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびをからませる。	
<b>中華スープ</b>	
①たけのこはゆでる。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、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。	
③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。	
<b>和なし(カット缶)</b>	
①和なしは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。	



19 ごはん 牛乳 鶏肉のしょうゆバター焼き みそ汁 きゅうりのあえもの

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(もも皮無大)	70	70		89	13.3	3.5	4	17	0.4	11	0.08	0.13	2	0.1	-
料理酒	2.1	2.1		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	4.9	4.9		3	0.4	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.7	-
黄 バター	2.1	2.1		16	-	1.7	-	-	-	11	-	-	-	-	-
黄 ジャがいも	43.3	39	ひょうし木	30	0.6	-	1	8	0.2	-	0.04	0.01	14	-	0.5
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 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	-	4	1	-	91	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 オクラ	6.58	5.59	小口切り	2	0.1	-	5	3	-	3	0.01	0.01	1	-	0.3
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 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	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
計				737	31.1	15.0	284	100	2.5	205	0.33	0.53	28	3.2	3.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	18	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	1.9	0.3
					糖質(g)	89.6	10.2	2.1	16.0	1.7

調理法

**鶏肉のしょうゆバター焼き**

①鶏肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。バターは湯せんでとくす。

②鶏肉は網なしホテルパン(小学校は35人分程度、中学校は25人分程度)にならべ、バターをかけ、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。

**みそ汁**

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。

②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。

**きゅうりのあえもの**

①きゅうりはゆでる。

②砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

## 8 パン(基本配合以外) 牛乳 サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのカレーソテー

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 サーモンフライ	50	1切		83	8.9	1.9	8	13	0.3	4	0.07	0.08	1	0.2	0.3
黄 なたね油 C	89	8		74	-	8.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 ジャがいも	26	23.4	ひょうし木	18	0.4	-	1	5	0.1	-	0.02	0.01	8	-	0.3
緑 たまねぎ	38.7	36.4	細切り	13	0.4	-	8	3	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
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	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
野菜ブイヨン	1.3	1.3		3	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
赤 豆乳	13	13		6	0.5	0.3	2	3	0.2	-	-	-	-	-	-
水	156	156		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.13	0.13		1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
計				770	29.7	26.9	332	82	1.9	185	0.46	0.57	37	3.1	5.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	31
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.2	1.2	0.3
糖質(g)	70.5	10.2	8.1	11.7	1.9

調理法

**サーモンフライ**  
①サーモンフライ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℃)

**豆乳スープ**  
①ベーコンはからいりし、にんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。  
②煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、野菜ブイヨンで味つけし、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。

**キャベツのカレーソテー**  
①綿実油を熱し、キャベツをいためる。  
②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。

12 ごはん 牛乳 チンジャオニューロウスー ハムと野菜の中華スープ えだまめ

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 牛肉	52	52		110	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	-
料理酒	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	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
緑 たけのこ(水煮)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
緑 しょうが	0.98	0.78	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.78	0.78		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
オイスターソース	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 ジャがいもでん粉	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ハム	13	13	細切り	15	2.0	0.6	1	2	0.2	-	0.07	0.02	6	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 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)	0.81	0.65	細切り	1	0.1	-	-	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.34	2.34		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.4	-
中華スープの素	1.04	1.04		3	0.2	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				726	29.3	18.5	267	82	2.9	199	0.35	0.52	35	2.2	4.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	23	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.5	0.0
					糖質(g)	89.6	10.2	4.2	5.2	1.5

調理法

**チンジャオニューロウスー**

- 牛肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。
- 綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。
- いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。

**ハムと野菜の中華スープ**

- しいたけ(乾)はもどす。
- 湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。
- 煮上がれば、ハムを加えて煮、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。

**えだまめ**

- 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。

22 ごはん 牛乳 いわしてんぷら 五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの

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 いわしてんぷら	49.4	49.4		136	5.8	8.9	19	10	0.3	3	-	0.05	-	0.1	0.2
黄 なたね油 A	39	7.8		72	-	7.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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	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	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	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 豚肉	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
緑 さんどまめ	25.5	24.7	3cm幅	6	0.4	-	12	6	0.2	12	0.01	0.03	2	-	0.6
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	0.78	0.78		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
計				846	27.7	29.4	311	96	2.1	194	0.47	0.51	23	2.1	3.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	13	脂質	31	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.4	1.3	0.2
					糖質(g)	89.6	10.2	10.2	6.1	1.7

調理法

**いわしてんぷら**

①いわし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、配缶時にいわしてんぷらにかける。

**五目汁**

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

②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

**豚肉とさんどまめのいためもの**

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100人分程度、中学校は75人分程度)に入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。

②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。

③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

2 パン(1/2) 牛乳 焼きそば オクラの甘酢あえ オレンジ

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	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 いか(たんざく)	13	13		11	2.3	0.1	1	6	-	2	0.01	0.01	-	0.1	-
料理酒	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 オクラ	26	22.1	3cm幅	7	0.5	-	20	11	0.1	12	0.02	0.02	2	-	1.1
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
米酢	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 オレンジ	48	29	1/4切り	11	0.3	-	6	3	0.1	3	0.03	0.01	12	-	0.2
計				684	30.3	18.3	352	93	2.4	226	0.69	0.58	52	2.9	6.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	24	食塩相当量(g)	0.8	0.2	1.8	0.1	0.0
					糖質(g)	41.9	10.2	43.1	2.0	2.5

調理法

**焼きそば**

①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。

②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。

③いたまれば、いかを加えていため、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。

④きざみのりは1人1袋ずつ添える。

**オクラの甘酢あえ**

①オクラは穴あきホテルパン(小学校は100人分程度、中学校は75人分程度)に入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。

②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。

**オレンジ**

①オレンジは1人1/4切ずつである。

20 ごはん 牛乳 鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため

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 鶏肉(大)	60	60		73	12.7	2.1	3	16	0.3	8	0.07	0.09	2	0.1	-
料理酒	1.86	1.86		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
緑 だいこんおろし(冷)	13.3	13.3		2	0.1	-	3	1	-	-	-	-	1	-	0.2
みりん	1.33	1.33		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.66	2.66		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
黄 ジャがいも	26	23.4	ひょうし木	18	0.4	-	1	5	0.1	-	0.02	0.01	8	-	0.3
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 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 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 だしこんぶ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ツナ缶	6.5	6.5		17	1.2	1.4	-	2	-	1	-	-	-	0.1	-
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 ピーマン	13	11.05	細切り	2	0.1	-	1	1	-	4	-	-	8	-	0.3
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				743	32.7	16.0	306	104	2.4	190	0.29	0.47	36	3.2	3.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	19	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	1.9	0.5
					糖質(g)	89.6	10.2	2.8	13.3	1.3

**調理法**

**鶏肉のおろししょうゆかけ**

①鶏肉は料理酒、塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。

②鶏肉は網なしホテルパン(小学校は40人分程度、中学校は30人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。

③だいこんおろし、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に鶏肉にかける。

**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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。

**野菜いため**

①ツナは十分に油をきる。

②綿実油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順にいためる。

③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。

4 パン(基本配合) 牛乳 かぼちやのクリームシチュー ミックス海そうのサラダ 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)	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
緑 かぼちや	52	46.8	大切り	43	0.9	0.1	7	12	0.2	154	0.03	0.04	20	-	1.6
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 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
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
塩	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	-
こしょう(白)	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 牛乳(調理用)	27.3	27.3		18	0.9	1.0	30	3	-	10	0.01	0.04	-	-	-
黄 クリーム	6.5	6.5		28	0.1	2.9	4	-	-	25	-	0.01	-	-	-
水	97.5	97.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	13	12.74	輪切り	2	0.1	-	3	2	-	4	-	-	2	-	0.1
赤 ミックス海そう(冷)	3.9	3.9		1	0.1	-	4	4	-	-	-	-	-	1.7	0.2
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
米酢	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 綿実油	0.52	0.52		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				883	33.5	26.6	358	96	2.1	281	0.48	0.68	68	4.7	7.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	27	食塩相当量(g)	1.4	0.2	1.1	2.0	0.0	0.0
					糖質(g)	71.6	10.2	19.3	2.0	14.7	9.7

調理法

**かぼちやのクリームシチュー**

- ①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。
- ②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちや、湯を加えて煮る。
- ③別釜に綿実油を加え、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ぼす。(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煮上がれば、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、むきえだまめを加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮る。

**ミックス海そうのサラダ**

- ①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。
- ②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(キャベツは小学校は90人分程度、中学校は65人分程度、きゅうりは小学校は180人分程度、中学校は135人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ③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、配缶時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。

**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。

15 ごはん 牛乳 中華煮 あつあげのピリ辛しょうゆかけ きゅうりの中華あえ

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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 たけのこ(水煮)	26	26	たんざく	6	0.7	0.1	5	1	0.1	-	-	0.01	-	-	0.6
緑 たまねぎ	20.7	19.5	大切り	7	0.2	-	4	2	-	-	0.01	-	2	-	0.3
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 にら	6.8	6.5	2cm幅	1	0.1	-	3	1	-	19	-	0.01	1	-	0.2
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.86	2.86		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
中華スープの素	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 ジャがいもでん粉	1.3	1.3		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	49.4	49.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 あつあげ(冷)	45.5	45.5		68	4.9	5.1	109	25	1.2	-	0.03	0.01	-	-	0.3
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
トウバンジャン	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 きゅうり	39.8	39	輪切り	5	0.4	-	10	6	0.1	11	0.01	0.01	5	-	0.4
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
米酢	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 ごま油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				759	31.5	20.4	390	104	2.8	252	0.72	0.50	28	2.0	3.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	24	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	0.4	0.2
					糖質(g)	89.6	10.2	8.8	2.2	1.7

調理法

**中華煮**

①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。

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、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、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。

**あつあげのピリ辛しょうゆかけ**

①あつあげは網なしホテルパン(小学校は40人分程度、中学校は30人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。

②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

**きゅうりの中華あえ**

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、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。



## 10 ごはん 牛乳 ハヤシライス キャベツのゆずドレッシング さくらんぼ

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	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	角切り	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	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
緑 セロリ	4	2.6	小口切り	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トマトピューレ	5.2	5.2		2	0.1	-	1	1	-	3	-	-	1	-	0.1
ケチャップ	10.4	10.4		12	0.2	-	2	2	0.1	6	0.01	-	1	0.3	0.2
ローレル	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.9	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	3.9	3.9		5	-	-	2	1	0.1	-	-	-	-	0.2	-
ウスターソース	3.9	3.9		5	-	-	2	1	0.1	-	-	-	-	0.3	-
黄 小麦粉(薄力粉)	9.1	9.1		33	0.8	0.1	2	1	-	-	0.01	-	-	-	0.2
黄 綿実油	7.28	7.28		67	-	7.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	117	117		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
黄 砂糖	1.17	1.17		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう(白)	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
緑 ゆず(果汁)	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 さくらんぼ	22.6	20.3		12	0.2	-	3	1	0.1	2	0.01	0.01	2	-	0.2
計				874	27.1	24.8	284	86	3.0	237	0.34	0.48	45	2.5	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	12	脂質	26
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.9	0.4	0.0
糖質(g)	89.6	10.2	30.5	2.6	2.8

## 調理法

## ハヤシライス

- 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、セロリを香りよくいため、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、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。
- ③A. 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る。B. 別釜に小麦粉を入れ、弱火で15～20分位からいりする。火を止めて、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。
- ④A、Bいずれかの方法でつくったルウに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)
- ⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、ローレル、塩、こしょう、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけて煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。
- ⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。

## キャベツのゆずドレッシング

- 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、こしょう、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配食時にキャベツにかけ、あえる。

## さくらんぼ

- ①さくらんぼは1人小学校は3コ、中学校は5コずつである。

## 3 パン(基本配合以外) 牛乳 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き てぼ豆のスープ さんどまめとコーンのサラダ

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 鶏肉(大)	65	65		79	13.8	2.3	3	18	0.3	8	0.07	0.10	2	0.1	-
緑 にんにく	0.14	0.13	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
カレー粉	0.26	0.26		1	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
こしょう(粗挽)	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 マヨネーズ	6.5	6.5		44	0.2	4.7	1	1	0.1	4	-	0.01	-	0.1	-
ケチャップ	3.9	3.9		5	0.1	-	1	1	-	2	-	-	-	0.1	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	-
赤 てぼ豆	7.8	7.8		26	1.6	0.2	10	12	0.5	-	0.04	0.02	-	-	1.5
黄 ジャがいも	28.9	26	ひょうし木	20	0.4	-	1	5	0.1	-	0.02	0.01	9	-	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 パセリ	0.72	0.65	みじん切り	-	-	-	2	-	-	4	-	-	1	-	-
黄 オリーブ油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	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	32.2	31.2	3cm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 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
ワインビネガー	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 オリーブ油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				764	36.3	23.9	336	101	2.5	207	0.50	0.64	24	3.6	7.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	28
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.7	1.2	0.3
糖質(g)	70.5	10.2	2.4	14.9	3.1

調理法	
<b>鶏肉のカレーマヨネーズ焼き</b>	
①鶏肉はにんにく、塩、カレー粉、こしょう、マヨネーズ、ケチャップを合わせて下味をつける。	
②鶏肉は網なしホテルパン(小学校は35人分程度、中学校は25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。	
<b>てぼ豆のスープ</b>	
①てぼ豆は熱湯に20分以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。(柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る。)	
②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、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煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、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>さんどまめとコーンのサラダ</b>	
①さんどまめ、コーンは各々ゆでる。	
②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	

## 16 ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き すまし汁 のりのつくだ煮 固形チーズ(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 ピーマン	6.58	5.59	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	4	-	0.1
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	2.34	2.34		4	0.3	0.1	2	2	0.1	-	-	-	-	0.3	0.1
黄 いりごま(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	-	-	-
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 たけのこ(水煮)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	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
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 かつおぶし(碎片)	0.65	0.65		2	0.5	-	-	1	0.1	-	-	-	-	-	-
緑 しいたけ(乾)	0.65	0.52	荒みじん	1	0.1	-	-	1	-	-	-	0.01	-	-	0.2
赤 きざみのり	2.6	2.6		4	1.0	0.1	4	9	0.3	94	0.03	0.07	4	-	0.8
黄 砂糖	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	3.9	3.9		9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	4.16	4.16		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 固形チーズ	10	1コ		34	2.3	2.6	63	2	-	26	-	0.04	-	0.3	-
計				761	34.2	19.6	384	109	2.7	297	0.74	0.65	30	3.3	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	1.3	0.6	0.3
糖質(g)	89.6	10.2	5.0	3.6	3.4	0.4

## 調理法

## 豚肉のごまみそ焼き

- ①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。
- ②①の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。
- ③②の材料は網なしホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。

## すまし汁

- 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、にんじん、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て煮る。

## のりのつくだ煮

- ①しいたけ(乾)はもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
- ②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を合わせて煮、しいたけ(乾)を加えて煮る。
- ③煮上がれば、かつおぶし、きざみのりの順に加え、十分煮つめる。
- ④配食時に盛りつけたご飯に添える。

## 固形チーズ(中)

- ①固形チーズは1人1コずつである。

## 6 パン(基本配合以外) 牛乳 ウィンナーのケチャップソース スープ キャベツとさんどまめのサラダ

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 ウィンナーソーセージ	40	1本		128	5.3	11.4	3	5	0.3	-	0.10	0.05	4	0.8	-
ケチャップ	3	3		4	0.1	-	1	1	-	2	-	-	-	0.1	0.1
デミグラスソース	2	2		2	0.1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ウスターソース	0.5	0.5		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ジャがいもでん粉	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	3	3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ジャがいも	26	23.4	ひょうし木	18	0.4	-	1	5	0.1	-	0.02	0.01	8	-	0.3
緑 たまねぎ	38.7	36.4	細切り	13	0.4	-	8	3	0.1	-	0.01	-	3	-	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 コーン(冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	2	-	-	0.01	0.01	-	-	0.2
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 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 さんどまめ	13	12.61	3cm幅	3	0.2	-	6	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
米酢	1.04	1.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				749	30.9	26.5	327	80	1.9	190	0.49	0.58	34	3.8	5.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	32
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.9	1.2	0.3
糖質(g)	70.5	10.2	2.4	11.1	2.7

調理法					
<b>ウィンナーのケチャップソース</b>					
①ウィンナーソーセージはゆでる。(中心まで十分に加熱する)					
②ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、水を合わせて煮、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、配缶時にウィンナーソーセージにかける。					
<b>スープ</b>					
①鶏肉はワインで下味をつける。					
②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。					
③煮上がれば、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。					
<b>キャベツとさんどまめのサラダ</b>					
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70人分程度、中学校は55人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。さんどまめはゆでるか、また、穴あきホテルパン(小学校は200人分程度、中学校は150人分程度)に入れ、蒸しモード、15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①の材料にかけ、あえる。					

18 ごはん 牛乳 豚肉の甘辛焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮 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 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	3.64	3.64		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
赤 かまぼこ	13	13	うす切り	12	1.6	0.1	3	2	-	-	-	-	-	0.3	-
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 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 うすあげ(冷)	5	5	たんざく	21	1.2	1.7	16	8	0.2	-	-	-	-	-	0.1
緑 切干しだいこん	5	5	荒切り	15	0.5	-	25	8	0.2	-	0.02	0.01	1	-	1.1
緑 にんじん	5.1	4.9	細切り	2	-	-	1	-	-	35	-	-	-	-	0.1
黄 綿実油	0.5	0.5		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1	1		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.5	0.5		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2	2		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	1.5	1.5		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 だしこんぶ	0.12	0.12		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.45	0.45		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	30	30		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				722	29.8	16.5	311	99	2.2	146	0.72	0.53	23	3.1	4.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	21
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.7	0.5	0.0
糖質(g)	89.6	10.2	4.9	3.4	5.7	0.0

**調理法**

**豚肉の甘辛焼き**

- ①豚肉は砂糖、塩、こいくちしょうゆで下味をつける。
- ②①の豚肉にたまねぎ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。

**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。

**切干しだいこんのいため煮**

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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。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、切干しだいこん、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、みりん、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。(火をきってしばらく味を含ませる)

**焼きのり(中)**

- ①焼きのりは1人1袋ずつである。

## 9 パン(基本配合) 牛乳 いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 サワーソテー アプリコットジャム

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 いかてんぷら(角)	60	60		105	8.0	4.3	21	20	0.1	2	-	-	1	0.9	0.1
黄 なたね油 A	45	9		83	-	9.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	46.2	41.6	一口大	32	0.7	-	1	8	0.2	-	0.04	0.01	15	-	0.5
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 トマト	25.5	24.7	いちょう	5	0.2	-	2	2	-	11	0.01	-	4	-	0.2
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
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
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	1.04	1.04		3	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
水	91	91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
ワインビネガー	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 アプリコットジャム(袋)	15	1袋		31	0.1	-	2	1	-	9	-	-	-	-	0.2
計				873	34.7	29.7	344	103	1.9	247	0.45	0.55	43	3.6	6.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	31
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.9	0.9	0.2	0.0
糖質(g)	71.6	10.2	9.1	15.2	3.1	7.7

調理法	
いかてんぷら	
①いかてんぷらは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)	
フレッシュトマトのスープ煮	
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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、トマトを加えて煮、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て煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。	
サワーソテー	
①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。	
②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。	