

11 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー すまし汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ

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	-	-	-
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 にがうり	10.7	9.1	半月	2	0.1	-	1	1	-	2	-	0.01	7	-	0.2
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 かつおぶし(袋)	1	1袋		4	0.8	-	-	1	0.1	-	-	0.01	-	-	-
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	13.4	13	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	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
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 あつあげ(冷)	45.5	45.5		68	4.9	5.1	109	25	1.2	-	0.03	0.01	-	-	0.3
緑 しょうが	0.49	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.34	2.34		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.3	-
計				739	32.1	19.2	383	104	3.0	187	0.61	0.52	33	2.2	3.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	23	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.4	1.3	0.3
					糖質(g)	89.6	10.2	1.9	5.7	2.2

調理法

**ゴーヤチャンプルー**

- ①にがうりは塩で下味をつける。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。
- ③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。
- ④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。

**すまし汁**

- ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、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、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。

**あつあげのしょうがじょうゆかけ**

- 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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

13 ごはん 牛乳 豚ミンチとニラのそぼろ丼 オクラのみそ汁 みかん(冷)

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 豚ひき肉	52	52		95	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	-
緑 たまねぎ	45.6	42.9	細切り	16	0.4	-	9	4	0.1	-	0.01	-	3	-	0.7
緑 にら	13	12.35	2cm幅	3	0.2	-	6	2	0.1	36	0.01	0.02	2	-	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 しょうが	0.81	0.65	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.29	0.26	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	3.25	3.25		12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		2	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
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 オクラ	6.58	5.59	小口切り	2	0.1	-	5	3	-	3	0.01	0.01	1	-	0.3
緑 えのきたけ	13	11.05	3cm幅	2	0.3	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.4
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 みかん(冷)	100	80		36	0.4	0.1	14	9	0.1	70	0.06	0.03	28	-	0.6
計				772	29.9	16.8	321	113	2.8	281	0.81	0.58	52	3.0	4.9

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	0.9	1.9	0.0
糖質(g)	89.6	10.2	10.0	7.3	8.4

調理法

**豚ミンチとニラのそぼろ丼**

①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更になんじん、たまねぎの順にいためる。

②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

**オクラのみそ汁**

①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。

②煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。

**みかん(冷)**

①みかんは1人1コずつである。

## 2 パン(基本配合以外) 牛乳 豚肉と野菜の煮もの チヂミ きゅうりの甘酢あえ

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 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	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 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	45.6	42.9	大切り	16	0.4	-	9	4	0.1	-	0.01	-	3	-	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 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
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	4.16	4.16		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
中華スープの素	0.39	0.39		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	42.9	42.9		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏卵	13	11.05		17	1.4	1.1	6	1	0.2	17	0.01	0.05	-	-	-
水	15.6	15.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 小麦粉(薄力粉)	10.4	10.4		38	0.9	0.2	2	1	0.1	-	0.01	-	-	-	0.3
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ごま油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 かつおぶし(粉末)	0.26	0.26		1	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
コチジャン	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にら	3.9	3.705	1cm幅	1	0.1	-	2	1	-	11	-	-	1	-	0.1
緑 にんじん	3.89	3.77	細切り	1	-	-	1	-	-	27	-	-	-	-	0.1
黄 ごま油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				758	34.4	24.3	399	97	3.1	154	0.73	0.63	15	3.1	6.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	29
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	1.0	0.3	0.4
糖質(g)	70.5	10.2	8.3	9.9	1.6

調理法					
<b>豚肉と野菜の煮もの</b>					
①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。					
②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。					
③煮上がれば、あつあげを加えて煮、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、むきえだまめを加えて煮、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。					
<b>チヂミ</b>					
①鶏卵は別割りにし、ときほぐす。(割卵後、すみやかに加熱調理する)ごま油は温める。					
②焼き物機に入れる1回量るとき卵、水を混ぜ合わせ、更に小麦粉、でんぷん、ごま油、塩、うすくちしょうゆ、かつおぶし、コチジャンを混ぜ、にら、にんじんを加えて混ぜる。					
③②の材料をごま油をひいたホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に流し入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度240℃、8分間、焼き物機で焼く。					
④焼き上がれば、切り分けて配缶する。					
<b>きゅうりの甘酢あえ</b>					
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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。					

## 12 ごはん 牛乳 さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの 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 さけ(角)	60	60		80	13.4	2.5	8	17	0.3	7	0.09	0.13	1	0.1	-
料理酒	1.8	1.8		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.5	1.5		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3	3		2	0.2	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	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 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 鶏肉(極小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
緑 とうがん	65	45.5	大切り	7	0.2	-	9	3	0.1	-	-	-	18	-	0.6
緑 しょうが	0.65	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
黄 ジャがいもでん粉	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 だしこんぶ	0.078	0.078		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.273	0.273		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	18.2	18.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				752	35.5	15.0	312	112	2.8	208	0.33	0.57	36	3.1	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	18
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	2.1	0.3	0.0
糖質(g)	89.6	10.2	3.3	13.3	2.5	0.0

調理法
<p><b>さけのつけ焼き</b></p> <p>①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。</p> <p>②さけ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。</p> <p><b>みそ汁</b></p> <p>①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。</p> <p>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。</p> <p>③煮上がれば、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。</p> <p><b>とうがんの煮もの</b></p> <p>①とうがんはかためにゆでる。</p> <p>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。</p> <p>③煮上がれば、とうがんを加えて煮、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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。</p> <p><b>焼きのり(中)</b></p> <p>①焼きのりは1人1袋ずつである。</p>

## 5 パン(基本配合以外) 牛乳 チキンレバーカツ ケチャップ煮 たことキャベツのバジルソテー

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 チキンレバーカツ(50g)	50	1コ		103	6.8	3.1	10	13	1.0	986	0.06	0.14	3	0.4	0.8
黄 なたね油 C	89	8		74	-	8.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	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	38.7	36.4	大切り	13	0.4	-	8	3	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
緑 にんじん	25.5	24.7	いちょう	10	0.2	-	7	2	-	178	0.02	0.01	1	-	0.7
緑 さندまめ(冷)	13	13	2cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
緑 トマト(缶)	13	13		3	0.1	-	1	2	0.1	6	0.01	-	1	-	0.2
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トンカツソース	3.9	3.9		5	-	-	2	1	0.1	-	-	-	-	0.2	-
ケチャップ	5.2	5.2		6	0.1	-	1	1	-	3	-	-	-	0.2	0.1
チキンブイヨン	0.78	0.78		2	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
水	65	65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 たこ(スライス小)	13	13		13	2.8	0.1	2	7	-	1	-	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
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
バジル	0.026	0.026		-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
計				824	32.2	26.9	345	97	2.9	1265	0.57	0.66	43	3.3	6.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	29
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.4	1.1	0.4
糖質(g)	70.5	10.2	12.5	18.3	1.9

## 調理法

## チキンレバーカツ

①チキンレバー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℃)

## ケチャップ煮

①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎをいため、じゃがいも、トマト、湯を加えて煮る。

②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、トンカツソース、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさندまめを加えて煮る。

## たことキャベツのバジルソテー

①たこはゆでる。

②綿実油を熱し、キャベツ、たこの順にいためる。

③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、バジルで味つけする。

## 10 ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため

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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
つなこんにゃく	19.5	19.5		1	-	-	8	-	0.1	-	-	-	-	-	0.4
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
緑 さندまめ(冷)	13	13	3cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
うすくちしょうゆ	3.25	3.25		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.5	-
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 オクラ	26	22.1	3cm幅	7	0.5	-	20	11	0.1	12	0.02	0.02	2	-	1.1
緑 梅肉	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
赤 ツナ缶	19.5	19.5		52	3.5	4.2	1	5	0.1	2	-	0.01	-	0.2	-
緑 だいこん葉(乾)	1.3	1.3		4	0.2	-	8	1	0.1	13	-	-	2	-	0.2
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.04	1.04		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.91	0.91		-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	0.65	0.65		-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	1.3	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				744	27.8	17.4	295	93	2.1	253	0.61	0.48	27	2.1	4.3

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	1.4	0.1	0.4
糖質(g)	89.6	10.2	16.6	1.8	1.0

## 調理法

## 豚肉とじゃがいもの煮もの

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。
- ②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。
- ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

## オクラの梅風味

- 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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配食時にオクラにかけ、あえる。

## ツナっ葉いため

- ①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。
- ②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。
- ③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、水を加えて更にいためる。
- ④配食時に盛りつけたご飯に添える。

## 6 ごはん 牛乳 牛丼 とうがんのみそ汁 大福豆の煮もの ヨーグルト(中)

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
糸こんにゃく	19.5	19.5	荒切り	1	-	-	15	1	0.1	-	-	-	-	-	0.6
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 えのきたけ	13	11.05	3cm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	1.95	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	3.9	3.9		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.6	-
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	0.156	0.156		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.585	0.585		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	39	39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 とうがん	52	36.4	たんざく	6	0.2	-	7	3	0.1	-	-	-	14	-	0.5
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 大福豆	7.8	7.8		26	1.6	0.2	10	12	0.5	-	0.04	0.02	-	-	1.5
黄 砂糖	2.08	2.08		8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水(A:焼き物機)	33	33		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水(B:釜)	20	20		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				875	35.2	20.4	464	135	4.2	182	0.35	0.70	26	4.3	6.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	21
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.8	1.9	0.2	0.2
糖質(g)	89.6	10.2	11.9	6.7	6.5	13.0

調理法	
<b>牛丼</b>	
①牛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、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、糸こんにゃくをいため、だしを加えて煮る。	
③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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。	
<b>とうがんのみそ汁</b>	
①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。	
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、とうがん、うすあげを加えて煮る。	
③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。	
<b>大福豆の煮もの</b>	
(A:焼き物機)	
①大福豆はミニバット(小学校は100人分程度、中学校は75人分程度、ふたあり)に入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。	
②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)	
(B:釜)	
①大福豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)	

(米飯献立)

中学校/令和2年7月9日(木)

6 ごはん 牛乳 牛丼 とうがんのみそ汁 大福豆の煮もの ヨーグルト(中)

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
-----	----------	----------	-----	---------------	------------	---------	-------------	--------------	---------	-------------	--------------	--------------	-------------	------------	-----------

②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)  
③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)  
**ヨーグルト(中)**  
①ヨーグルトは1人1コずつである。



## 1 パン(基本配合以外) 牛乳 かぼちやのミートグラタン スープ すいか

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	13	13		26	2.6	1.5	1	3	0.3	-	0.01	0.03	-	-	-
赤 豚ひき肉	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
緑 かぼちや	39	35.1	角切り	32	0.7	0.1	5	9	0.2	116	0.02	0.03	15	-	1.2
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	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 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 すいか	93	56	1/64切り	21	0.3	0.1	2	6	0.1	39	0.02	0.01	6	-	0.2
計				722	31.5	18.4	331	91	2.2	346	0.56	0.61	48	3.1	6.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	23
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.5	1.2	0.0
糖質(g)	70.5	10.2	16.6	5.6	4.7

## 調理法

## かぼちやのミートグラタン

- 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、かぼちやの順にいため、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、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、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。

## すいか

- ①すいかは1人1/64切ずつである。

## 8 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みそ汁 さんどまめのごまあえ

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	-
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	6.1	5.2	細切り	1	-	-	1	1	-	2	-	-	4	-	0.1
緑 しょうが	1.3	1.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	4.94	4.94		4	0.4	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.7	-
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 かぼちゃ	39	35.1	角切り	32	0.7	0.1	5	9	0.2	116	0.02	0.03	15	-	1.2
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)	0.65	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 さんどまめ(冷)	32.5	32.5	3cm幅	8	0.6	0.1	19	7	0.2	16	0.02	0.03	2	-	0.8
黄 ねりごま	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.69	1.69		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 いらりごま(白)	0.26	0.26		2	0.1	0.1	3	1	-	-	-	-	-	-	-
計				745	29.9	16.4	310	112	2.9	215	0.74	0.56	26	3.3	4.8

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

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	2.1	0.2
糖質(g)	89.6	10.2	5.0	12.5	2.3

調理法					
<b>豚肉のしょうが焼き</b>					
①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。					
②①の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。					
③②の材料を網なしホテルパン(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。					
<b>みそ汁</b>					
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、かぼちゃを加えて煮る。					
③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。					
<b>さんどまめのごまあえ</b>					
①いらりごまはいる。さんどまめはゆでる。					
②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけて、いらりごまをふり、あえる。					

## 3 パン(1/2) 牛乳 ポークトマトスパゲッティ グリーンアスパラガスのサラダ 発酵乳

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	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
料理用ワイン(白)	0.78	0.78		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ベーコン	6.5	6.5	小口切り	26	0.8	2.5	-	1	-	-	0.03	0.01	2	0.1	-
黄 スパゲッティ	39	39		148	4.8	0.7	7	21	0.5	-	0.07	0.02	-	-	1.1
黄 オリーブ油	1.17	1.17		11	-	1.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 トマト	25.5	24.7	いちょう	5	0.2	-	2	2	-	11	0.01	-	4	-	0.2
緑 グリンピース(冷)	6.5	6.5		6	0.4	-	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	-	0.4
緑 にんにく	0.71	0.65	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 オリーブ油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	-
こしょう(粗挽)	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	3.9	3.9		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.6	-
バジル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
※塩	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 グリーンアスパラガス	32.5	26	3cm幅	6	0.7	0.1	5	2	0.2	8	0.04	0.04	4	-	0.5
黄 砂糖	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
ワインビネガー	1.04	1.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 発酵乳	70	1本		46	2.0	0.4	77	8	0.1	4	0.01	0.08	-	0.1	-
計				698	28.3	20.1	380	85	2.1	105	0.64	0.62	18	2.5	4.7

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

食塩相当量(g)	0.8	0.2	1.3	0.1	0.1
糖質(g)	41.9	10.2	39.2	1.2	8.6

調理法

**ポークトマトスパゲッティ**

①豚肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、オリーブ油をかける。

②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にたまねぎをいためる。

③いたまれば、トマトを加えて更にいため、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピース、バジル、スパゲッティを加えていためる。

**グリーンアスパラガスのサラダ**

①グリーンアスパラガスはゆでるか、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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にグリーンアスパラガスにかけ、あえる。

**発酵乳**

①発酵乳は1人1本ずつである。

7 ごはん 牛乳 夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ(中) キャベツのサラダ 豆こんぶ

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	-
緑 かぼちゃ	52	46.8	角切り	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 なす	26	23.4	半月	5	0.3	-	4	4	0.1	2	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	6.58	5.59	大切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	4	-	0.1
緑 セロリ	4	2.6	小口切り	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
カレールウの素	15.6	15.6		73	1.5	3.9	9	7	0.3	1	0.02	0.01	-	1.5	0.7
水	110.5	110.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ミニハンバーグ	30	1コ		62	3.5	3.5	36	10	0.7	6	0.03	0.03	1	0.3	0.5
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
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
ワインビネガー	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豆こんぶ(袋)	6	1袋		27	1.8	1.0	15	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				889	32.4	25.6	332	100	3.7	253	0.33	0.53	47	2.5	5.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	26	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.7	0.3	0.2	0.1
					糖質(g)	89.6	10.2	23.8	4.1	2.0	2.7

調理法

**夏野菜のカレーライス**

- ①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。
- ②綿実油を熱し、セロリ、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、なす、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。
- ③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけて煮こむ。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。

**焼きミニハンバーグ(中)**

- ①ハンバーグは網なしホテルパン(60コ程度)にならべ、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。
- ②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。

**キャベツのサラダ**

- ①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン(60人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。中学校及び親子給食実施校はゆでる。
- 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、綿実油を加え、配食時にキャベツにかけ、あえる。

**豆こんぶ**

- ①豆こんぶは1人1袋ずつである。

9 ごはん 牛乳 豚肉の香味あげ すまし汁 あっさりきゅうり

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(角)	60	60		78	13.3	2.2	2	16	0.5	2	0.79	0.15	1	0.1	-
緑 しょうが	1.5	1.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.8	1.8		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.8	1.8		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
黄 ジャがいもでん粉	12	12		40	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	64	9		83	-	9.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 うすあげ(冷)	6.5	6.5	たんざく	27	1.5	2.2	20	10	0.2	-	-	-	-	-	0.1
緑 キャベツ	45.9	39	たんざく	9	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	-	5	2	-	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	-	4	1	-	91	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 えのきたけ	13	11.05	3cm幅	2	0.3	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.4
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
うすくちしょうゆ	5.2	5.2		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.8	-
赤 だしこんぶ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 きゅうり	38.5	37.7	輪切り	5	0.4	-	10	6	0.1	11	0.01	0.01	5	-	0.4
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
計				796	30.2	22.3	294	93	2.1	184	1.04	0.54	27	2.2	3.0

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	0.4	1.3	0.3
糖質(g)	89.6	10.2	12.4	5.7	0.9

調理法

**豚肉の香味あげ**

①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。

②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。

**すまし汁**

①うすあげは熱湯をかけ油抜きする。

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、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。

③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。

**あっさりきゅうり**

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、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。

## 4 パン(基本配合) 牛乳 パエリア ウィンナーとキャベツのスープ オレンジ ブルーベリージャム

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(極小)	20	20		24	4.2	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-
赤 いか(たんざく)	10	10		8	1.8	0.1	1	5	-	1	0.01	0.01	-	0.1	-
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	15	14	細切り	5	0.1	-	3	1	-	-	-	-	1	-	0.2
緑 赤ピーマン	5	4.5	細切り	1	-	-	-	-	-	4	-	0.01	8	-	0.1
緑 トマト(缶)	4	4		1	-	-	-	1	-	2	-	-	-	-	0.1
緑 さندまめ(冷)	3	3	小口切り	1	0.1	-	2	1	-	1	-	-	-	-	0.1
緑 にんにく	0.2	0.2	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 オリーブ油	0.3	0.3		3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理用ワイン(白)	1	1		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
カレー粉	0.1	0.1		-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
チキンブイヨン	0.39	0.39		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	8	8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ウィンナー(カット)	26	26		83	3.4	7.4	2	3	0.2	-	0.07	0.03	3	0.5	-
黄 じゃがいも	26	23.4	ひょうし木	18	0.4	-	1	5	0.1	-	0.02	0.01	8	-	0.3
緑 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 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 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 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
黄 ブルーベリージャム(袋)	20	1袋		36	0.1	0.1	2	1	0.1	-	0.01	-	1	-	0.9
計				783	30.9	23.1	323	80	1.8	238	0.51	0.58	54	3.6	6.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	27
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.4	1.6	0.0	0.0
糖質(g)	71.6	10.2	10.7	9.4	2.5	8.7

調理法						
<b>パエリア</b>						
①いかはゆでる。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。						
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、ワインをかける。更にたまねぎ、赤ピーマン、さندまめの順にいためる。						
③いたまれば、いか、トマト、湯、①の米を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、ミニバット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。						
<b>ウィンナーとキャベツのスープ</b>						
①湯をわかし、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、ウィンナー、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>オレンジ</b>						
①オレンジは1人1/4切ずつである。						

20 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。

## 14 パン(基本配合以外) 牛乳 豚肉のカレー風味焼き ミネストローネ 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	58.5	58.5		107	12.0	6.0	2	14	0.4	2	0.53	0.12	1	0.1	-
料理用ワイン(白)	1.82	1.82		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう(粗挽)	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.52	0.52		2	0.1	0.1	3	1	0.1	-	-	-	-	-	0.2
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				736	34.6	21.4	332	85	2.2	202	0.91	0.62	37	2.9	5.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	26
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.4	1.1	0.0
糖質(g)	70.5	10.2	2.0	8.6	10.0

## 調理法

## 豚肉のカレー風味焼き

- ①豚肉はワイン、塩、こしょう、カレー粉、綿実油で下味をつける。
- ②豚肉は網なしホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

## 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。

## 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。



## 21 ごはん(減量) 牛乳 きんぴらちらし すまし汁 ちまき 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)	100	100		358	6.1	0.9	5	23	0.8	-	0.08	0.02	-	-	0.5
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
緑 ごぼう	18.8	16.9	ささがき	11	0.3	-	8	9	0.1	-	0.01	0.01	1	-	1.0
緑 にんじん	20.1	19.5	細切り	8	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 グリンピース(冷)	6.5	6.5		6	0.4	-	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	-	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	5.2	5.2		20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	5.2	5.2		4	0.4	-	2	3	0.1	-	-	0.01	-	0.8	-
米酢	7.8	7.8		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 こんぶ(粉末)	0.39	0.39		1	-	-	3	2	-	-	-	-	-	-	0.1
赤 きざみのり(袋)	0.8	1袋		1	0.3	-	1	3	0.1	29	0.01	0.02	1	-	0.2
赤 鶏肉(小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-
緑 キャベツ	45.9	39	たんざく	9	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	-	5	2	-	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 だいこん葉(乾)	0.65	0.65		2	0.1	-	4	1	-	7	-	-	1	-	0.1
緑 えのきたけ	13	11.05	3cm幅	2	0.3	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.4
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
うすくちしょうゆ	5.2	5.2		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.8	-
赤 だしこんぶ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ちまき	40	1本		84	1.1	0.2	1	4	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.2
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				767	27.8	13.9	291	102	3.8	263	0.57	0.54	26	2.6	5.2

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

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.1	1.3	0.0	0.0
糖質(g)	81.4	10.2	13.1	5.0	19.5	3.7

調理法	
<b>きんぴらちらし</b> ①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。 ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうを加えていためる。 ③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、米酢、こんぶで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。 ④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。	
<b>すまし汁</b> ①だいこん葉はもどす。 ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。 ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。	
<b>ちまき</b> ①ちまきは穴あきホテルパン(75本程度)にならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。	
<b>ソフト黒豆(中)</b> ①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。	

18 ごはん 牛乳 チキンカレーライス フルーツ白玉

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 鶏肉(小)	52	52		63	11.0	1.8	3	14	0.3	7	0.06	0.08	2	0.1	-
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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレールウの素	15.6	15.6		73	1.5	3.9	9	7	0.3	1	0.02	0.01	-	1.5	0.7
緑 りんごピューレ	3.9	3.9		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 白玉だんご	26	26		49	0.8	0.1	1	1	0.2	-	0.01	-	-	-	0.1
緑 ミックスフルーツ(缶)	33.8	33.8		22	0.1	0.1	1	2	0.1	3	0.01	-	5	-	0.2
黄 砂糖	2.86	2.86		11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	26	26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				827	28.6	15.4	265	87	2.2	232	0.35	0.45	31	2.2	4.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	17
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.0	0.0
糖質(g)	89.6	10.2	24.7	19.2

**調理法**

**チキンカレーライス**

①綿実油を熱し、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。

②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素、りんごピューレで味つけて煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

**フルーツ白玉**

①ミックスフルーツは液汁を十分にきる。

②砂糖、湯を合わせて煮、みつをつくる。白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は150人分程度、中学校は115人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、みつにつける。

③配食時にミックスフルーツ、白玉だんごを混ぜる。

16 パン (基本配合以外) 牛乳 煮こみハンバーグ コーンスープ 黄桃 (カット缶) (中)

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 パン (基本配合以外)	119	119		376	10.7	5.7	62	26	1.1	5	0.21	0.13	2	1.2	3.0
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 ハンバーグ (70g)	70	1コ		105	9.2	4.1	8	13	0.8	7	0.12	0.09	1	0.6	0.5
緑 たまねぎ	30	28	細切り	10	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 マッシュルーム (水煮)	5.9	5.9		1	0.2	-	-	-	-	-	-	0.01	-	0.1	0.2
黄 綿実油	0.23	0.23		2	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	9.4	9.4		11	0.2	-	2	2	0.1	5	0.01	-	1	0.3	0.2
ウスターソース	2.3	2.3		3	-	-	1	1	-	-	-	-	-	0.2	-
水	46.8	46.8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	42.8	36.4	色紙	8	0.5	0.1	16	5	0.1	1	0.01	0.01	15	-	0.7
緑 スイートコーン (クリーム缶)	39	39		33	0.7	0.2	1	7	0.2	2	0.01	0.02	1	0.3	0.7
緑 コーン (冷)	13	13		13	0.4	0.2	-	3	-	1	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	-	4	1	-	91	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 パセリ	0.72	0.65	みじん切り	-	-	-	2	-	-	4	-	-	1	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう (白)	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
チキンブイヨン	1.95	1.95		6	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 黄桃 (カット缶)	58	58		39	0.3	0.1	2	2	0.1	10	0.01	0.01	1	-	0.8
計				751	30.0	18.4	331	85	2.5	204	0.48	0.60	28	4.0	7.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	22	食塩相当量(g)	1.2	0.2	1.2	1.4	0.0
					糖質(g)	70.5	10.2	13.4	13.1	9.2

調理法

**煮こみハンバーグ**

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

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

**コーンスープ**

①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。

②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

**黄桃 (カット缶) (中)**

①黄桃は1人1/30缶ずつである。

## 19 ごはん 牛乳 豚丼 すまし汁 いり黒豆

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 いり黒豆(袋)	5	1袋		22	1.8	1.1	6	11	0.4	-	0.01	0.01	-	-	1.0
計				730	30.2	16.2	312	96	2.4	181	0.73	0.53	27	3.5	5.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	20
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.6	1.7	0.0
糖質(g)	89.6	10.2	11.4	3.5	1.2

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。

**いり黒豆**

- ①いり黒豆は1人1袋ずつである。

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

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 パン(基本配合)	127	127		392	11.8	6.5	52	24	1.0	-	0.23	0.15	-	1.4	2.8
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 鶏肉(小)	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	-
料理用ワイン(白)	1.17	1.17		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 マカロニ(エルゴ)	7.8	7.8		30	1.0	0.1	1	4	0.1	-	0.01	-	-	-	0.2
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	38.7	36.4	細切り	13	0.4	-	8	3	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
緑 グリンピース(冷)	6.5	6.5		6	0.4	-	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	-	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 クリーム	3.9	3.9		17	0.1	1.8	2	-	-	15	-	-	-	-	-
黄 小麦粉(薄力粉)	3.25	3.25		12	0.3	-	1	-	-	-	-	-	-	-	0.1
赤 牛乳(調理用)	26	26		17	0.9	1.0	29	3	-	10	0.01	0.04	-	-	-
赤 粉末チーズ	1.3	1.3		6	0.6	0.4	17	1	-	3	-	0.01	-	-	-
黄 パン粉	0.65	0.65		2	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
※塩	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ウインナー(カット)	26	26		83	3.4	7.4	2	3	0.2	-	0.07	0.03	3	0.5	-
緑 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	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
チキンブイヨン	1.95	1.95		6	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 りんご(カット缶)	58	58		60	0.1	0.1	2	2	0.1	1	0.01	-	26	-	0.8
黄 いちごジャム(袋)	20	1袋		39	0.1	-	2	2	0.1	-	-	-	2	-	0.2
計				892	35.4	27.6	368	83	2.0	211	0.50	0.63	54	3.8	6.1

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

食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.6	1.6	0.0	0.0
糖質(g)	71.6	10.2	15.1	4.4	14.7	9.7

調理法
<p><b>マカロニグラタン</b></p> <p>①鶏肉はワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようからいりする。</p> <p>②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後に、グリンピース、マカロニを加え、ミニバット(小学校は1クラスの数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし)に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。</p> <p><b>スープ</b></p> <p>①湯をわかし、にんじん、キャベツを加えて煮る。</p> <p>②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。</p> <p><b>りんご(カット缶)</b></p> <p>①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。</p>

## 17 ごはん 牛乳 豚肉のごまだれ焼き 五目汁 きゅうりのおかかあえ

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	52	52		95	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	-
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	-	5	2	-	-	0.01	-	2	-	0.4
黄 ねりごま	2.6	2.6		16	0.5	1.4	31	9	0.3	-	0.01	0.01	-	-	0.3
黄 砂糖	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	5.2	5.2		4	0.4	-	2	3	0.1	-	-	0.01	-	0.8	-
黄 いらりごま(白)	1.3	1.3		8	0.3	0.7	16	5	0.1	-	0.01	-	-	-	0.2
赤 鶏肉(小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
赤 うすあげ(冷)	6.5	6.5	たんざく	27	1.5	2.2	20	10	0.2	-	-	-	-	-	0.1
緑 キャベツ	39.8	33.8	たんざく	8	0.4	0.1	15	5	0.1	1	0.01	0.01	14	-	0.6
緑 にんじん	13.4	13	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 えのきたけ	13	11.05	3cm幅	2	0.3	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.4
赤 わかめ(乾)	0.65	0.65		1	0.1	-	5	3	-	1	-	-	-	0.2	0.2
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
うすくちしょうゆ	5.2	5.2		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.8	-
赤 だしこんぶ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 きゅうり	38.5	37.7	輪切り	5	0.4	-	10	6	0.1	11	0.01	0.01	5	-	0.4
みりん	2.99	2.99		7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 かつおぶし(粉末)	1.04	1.04		4	0.8	-	-	1	0.1	-	-	0.01	-	-	-
水	1.95	1.95		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				748	32.4	19.0	345	113	2.6	189	0.74	0.55	25	2.8	3.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	23
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.5	0.2
糖質(g)	89.6	10.2	5.5	3.7	3.0

## 調理法

## 豚肉のごまだれ焼き

- ①豚肉はねりごま、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて下味をつける。
- ②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ③②の材料は網なしホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、いらりごまをふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

## 五目汁

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。

## きゅうりのおかかあえ

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