

8 ごはん 牛乳 肉じゃが とら豆の煮もの 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 とら豆	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	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水(A:焼き物機)	33	33		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水(B:釜)	20	20		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				772	27.5	17.7	311	100	3.2	220	0.32	0.51	26	1.7	4.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	21
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	0.2	0.1
糖質(g)	89.6	10.2	18.3	6.5	1.2

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。

とら豆の煮もの

(A:焼き物機)

①とら豆はミニバット(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とら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)

②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)

③とら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)

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。

5 パン(基本配合以外) 牛乳 ケチャップ煮 さンドまめとコーンのソテー りんごのクラフティ

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)	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(冷)	32.5	32.5	2cm幅	8	0.6	0.1	19	7	0.2	16	0.02	0.03	2	-	0.8
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
計				778	31.2	20.4	339	88	2.1	292	0.47	0.60	41	3.0	7.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	24
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	1.2	0.3	0.1
糖質(g)	70.5	10.2	19.2	2.4	15.2

調理法

ケチャップ煮

- ①鶏肉はワインで下味をつける。
- ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいためる、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。
- ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にグリンピースを加えて煮る。

さんどまめとコーンのソテー

- ①さんどまめはゆでる。
- ②綿実油を熱し、コーン、さんどまめの順にいためる。
- ③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

りんごのクラフティ

- ①りんごは液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。鶏卵は別割りにし、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)

7 ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮もの 紅ざけそばろ 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(小)	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	-
料理酒	1.17	1.17		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 じゃがいも	46.2	41.6	大切り	32	0.7	-	1	8	0.2	-	0.04	0.01	15	-	0.5
緑 たまねぎ	45.6	42.9	大切り	16	0.4	-	9	4	0.1	-	0.01	-	3	-	0.7
緑 にんじん	20.1	19.5	いちょう	8	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 さんどまめ(冷)	13	13	2cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
緑 しいたけ(乾)	1.6	1.3	一口大	2	0.3	-	-	1	-	-	0.01	0.02	-	-	0.5
黄 砂糖	1.56	1.56		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
うすくちしょうゆ	3.9	3.9		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.6	-
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
赤 けずりぶし	1.17	1.17		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 紅ざけ(フレーク)	13	13		23	3.7	0.8	2	5	0.1	5	0.04	0.03	-	-	-
黄 いらごま(白)	1.69	1.69		10	0.3	0.9	20	6	0.2	-	0.01	-	-	-	0.2
赤 あおのり	0.26	0.26		-	0.1	-	2	4	0.2	4	-	-	-	-	0.1
料理酒	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
水	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				714	29.6	12.8	291	105	2.3	240	0.37	0.48	23	1.8	4.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	16
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.4	0.2	0.0
糖質(g)	89.6	10.2	16.7	1.0	2.7

調理法

鶏肉とじゃがいもの煮もの

①鶏肉は料理酒で下味をつける。しいたけ(乾)はもどす。

②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)、じゃがいもの順に加えて煮る。

③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

紅ざけそばろ

①さけは流水解凍する。

②いらごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うすくちしょうゆ、水を加えて更にいり、最後にあおのりを加えている。

③配食時に盛りつけたご飯に添える。

まっ茶大豆(中)

①まっ茶大豆は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 きゅうりのバジル風味サラダ みかん(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 ジャがいも	52	46.8	大切り	36	0.7	-	1	9	0.2	-	0.04	0.01	16	-	0.6
緑 たまねぎ	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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 みかん(缶)	57	57		36	0.3	0.1	5	4	0.2	19	0.03	0.01	9	-	0.3
黄 いちごジャム(袋)	20	1袋		39	0.1	-	2	2	0.1	-	-	-	2	-	0.2
計				838	31.9	21.2	344	96	2.3	228	0.50	0.67	42	3.2	7.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	23	食塩相当量(g)	1.4	0.2	1.3	0.3	0.0	0.0
					糖質(g)	71.6	10.2	28.3	1.8	8.5	9.7

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。

きゅうりのバジル風味サラダ

- 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70人分程度、中学校は50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、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。

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。

10 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みそ汁

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	52	52		95	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	-
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	-	5	2	-	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 しょうが	1.3	1.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.91	0.91		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 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	30.6	26	たんざく	6	0.3	0.1	11	4	0.1	1	0.01	0.01	11	-	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
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				742	31.6	18.6	299	97	2.5	175	0.68	0.51	17	3.0	3.1

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	0.7	2.1
糖質(g)	89.6	10.2	5.1	7.3

調理法

豚肉のしょうが焼き

①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。

②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。

③②の材料は網なしホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

みそ汁

①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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。

9 パン(基本配合以外) 牛乳 チキンレバーカツ スープ

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(60g)	60	1コ		124	8.2	3.7	11	15	1.1	1183	0.07	0.17	3	0.4	1.0
黄なたね油 C	111	10		92	-	10.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豚肉	19.5	19.5		36	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	-	-	-
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
緑 たまねぎ	27.7	26	細切り	10	0.3	-	5	2	0.1	-	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 グリンピース(冷)	6.5	6.5		6	0.4	-	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	-	0.4
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
チキンブイヨン	1.95	1.95		6	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				803	31.6	29.3	329	78	2.6	1363	0.60	0.68	27	2.9	5.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	33
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.4	1.1
糖質(g)	70.5	10.2	15.0	7.6

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℃)

スープ

①湯をわかし、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、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。

3 ごはん 牛乳 牛肉と大豆のカレーライス[米粉] とうふハンバーグ(中) きゅうりのピクルス りんごゼリー

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 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	39	39		83	7.4	5.4	2	7	0.9	2	0.03	0.08	-	-	-
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
赤 大豆(ドライパック)	10.4	10.4		18	1.5	1.0	8	10	0.2	-	0.02	0.01	-	-	0.7
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	25.5	24.7	いちょう	10	0.2	-	7	2	-	178	0.02	0.01	1	-	0.7
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	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレールウの素(米粉)	15.6	15.6		69	0.9	2.9	14	10	0.4	1	0.01	0.01	-	1.1	0.9
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 とうふハンバーグ	50	1コ		109	3.8	8.2	78	14	1.2	31	0.03	0.01	1	0.4	0.8
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 りんごゼリー	40	1コ		33	-	-	1	1	0.6	-	-	-	16	0.1	1.3
計				918	28.8	27.0	363	108	4.6	301	0.34	0.47	43	2.9	6.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	13	脂質	26
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.9	0.4	0.3	0.1
糖質(g)	89.6	10.2	25.2	5.0	1.9	8.3

調理法

牛肉と大豆のカレーライス[米粉]

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。

②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こむ。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

とうふハンバーグ(中)

①とうふハンバーグは網なしホテルパン(35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。

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(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、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。

りんごゼリー

①りんごゼリーは1人1コずつである。

2 パン(基本配合以外) 牛乳 焼きハンバーグ 豆乳スープ キャベツとピーマンのソテー

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 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
ケチャップ(袋)	8	1袋		10	0.1	-	1	2	0.1	4	0.01	-	1	0.3	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 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)	19.5	19.5		19	0.6	0.3	1	5	-	1	0.02	0.02	1	-	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 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	39.8	33.8	たんざく	8	0.4	0.1	15	5	0.1	1	0.01	0.01	14	-	0.6
緑 ピーマン	6.58	5.59	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	4	-	0.1
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				712	29.6	18.7	332	87	2.5	193	0.50	0.58	40	3.7	6.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	24	食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.9	1.1	0.3
					糖質(g)	70.5	10.2	10.2	13.9	1.6

調理法

焼きハンバーグ

①ハンバーグは網なしホテルパン(小学校は30コ程度、中学校は25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ケチャップは1人1袋ずつ添える。

豆乳スープ

①湯をわかし、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、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。

キャベツとピーマンのソテー

①綿実油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。

②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

4 ごはん 牛乳 マーボーあつあげ丼 中華スープ ミニフィッシュ

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	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
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 たまねぎ	38.7	36.4	細切り	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 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	0.65	0.52	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.71	0.65	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トウバンジャン	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		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
黄 ジャがいもでん粉	1.3	1.3		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	36.4	36.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	1cm幅	1	0.1	-	3	1	-	18	-	0.01	1	-	0.2
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	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ミニフィッシュ(袋)	5	1袋		18	2.4	0.2	80	9	0.7	-	-	-	-	0.2	-
計				754	31.7	19.6	467	113	4.1	193	0.38	0.49	17	3.4	3.8

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	1.6	1.4	0.2
糖質(g)	89.6	10.2	9.3	2.1	1.7

調理法

マーボーあつあげ丼

①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。なすはさっと水にさらしてあくをぬく。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、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。更になんじん、たまねぎ、なすの順にいため、湯、あつあげを加えて煮る。

③煮上がれば、①の調味液で味つけし、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。

④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

中華スープ

①たけのこはゆでる。わかめ(乾)はもどす。

②湯をわかし、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。

③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ(乾)、にらを加えて煮る。

ミニフィッシュ

①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。

1 パン(1/2) 牛乳 オイスターソース焼きそば オクラの甘酢あえ 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 豚肉	45.5	45.5		83	9.3	4.6	2	11	0.3	2	0.41	0.10	-	-	-
料理酒	1.43	1.43		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 中華めん	39	39		142	4.1	0.6	7	9	0.3	-	0.01	0.01	-	0.5	1.1
黄 綿実油	1.17	1.17		11	-	1.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	52	44.2	たんざく	10	0.6	0.1	19	6	0.1	2	0.02	0.01	18	-	0.8
緑 たまねぎ	45.6	42.9	細切り	16	0.4	-	9	4	0.1	-	0.01	-	3	-	0.7
緑 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	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 にんにく	0.71	0.65	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	1.04	1.04		10	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
テンメンジャン	2.6	2.6		7	0.2	0.2	1	2	-	-	-	-	-	0.2	0.1
オイスターソース	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 発酵乳	70	1本		46	2.0	0.4	77	8	0.1	4	0.01	0.08	-	0.1	-
計				710	31.0	19.4	415	93	2.0	207	0.70	0.65	27	2.7	5.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	25
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.8	0.2	1.5	0.1	0.1
糖質(g)	41.9	10.2	40.2	2.0	8.6

調理法

オイスターソース焼きそば

①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。

②綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。

③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めん、にらを加えていためる。

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。

発酵乳(中)

①発酵乳は1人1本ずつである。