

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。

6 パン(基本配合以外) 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)

| 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) | 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 |
| 計 | | | | 783 | 30.7 | 20.4 | 352 | 96 | 2.3 | 233 | 0.48 | 0.65 | 42 | 3.0 | 7.3 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|------|-----|-----|
| 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 | 1.3 | 0.3 | 0.0 |
| | | | | | 糖質(g) | 70.5 | 10.2 | 28.3 | 1.8 | 8.5 |

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。

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。

5 パン(基本配合) 牛乳 ケチャップ煮 さんどまめとコーンのソテー りんごのクラフティ いちごジャム

| 食品名 | 使用量 g | 可食量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|-------------|----------|----------|------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 黄 パン(基本配合) | 127 | 127 | | 392 | 11.8 | 6.5 | 52 | 24 | 1.0 | - | 0.23 | 0.15 | - | 1.4 | 2.8 |
| 赤 牛乳 | 206 | 1本 | | 138 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | - | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | - |
| 赤 鶏肉(小) | 45.5 | 45.5 | | 56 | 9.6 | 1.6 | 2 | 12 | 0.2 | 6 | 0.05 | 0.07 | 1 | 0.1 | - |
| 料理用ワイン(白) | 1.43 | 1.43 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 ジャがいも | 46.2 | 41.6 | 角切り | 32 | 0.7 | - | 1 | 8 | 0.2 | - | 0.04 | 0.01 | 15 | - | 0.5 |
| 緑 たまねぎ | 45.6 | 42.9 | 大切り | 16 | 0.4 | - | 9 | 4 | 0.1 | - | 0.01 | - | 3 | - | 0.7 |
| 緑 にんじん | 20.1 | 19.5 | いちょう | 8 | 0.1 | - | 5 | 2 | - | 140 | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.5 |
| 緑 グリンピース(冷) | 6.5 | 6.5 | | 6 | 0.4 | - | 2 | 2 | 0.1 | 3 | 0.02 | 0.01 | 1 | - | 0.4 |
| 黄 綿実油 | 0.39 | 0.39 | | 4 | - | 0.4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| トマトピューレ | 3.9 | 3.9 | | 2 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | 2 | - | - | - | - | 0.1 |
| 黄 砂糖 | 0.52 | 0.52 | | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 塩 | 0.65 | 0.65 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.6 | - |
| こしょう | 0.039 | 0.039 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ローレル | 0.039 | 0.039 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ケチャップ | 10.4 | 10.4 | | 12 | 0.2 | - | 2 | 2 | 0.1 | 6 | 0.01 | - | 1 | 0.3 | 0.2 |
| チキンブイヨン | 1.04 | 1.04 | | 3 | 0.3 | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.2 | - |
| 水 | 91 | 91 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 さんどまめ(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 |
| 黄 いちごジャム(袋) | 20 | 1袋 | | 39 | 0.1 | - | 2 | 2 | 0.1 | - | - | - | 2 | - | 0.2 |
| 計 | | | | 833 | 32.4 | 21.2 | 331 | 88 | 2.1 | 287 | 0.49 | 0.62 | 41 | 3.2 | 7.0 |

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

| | | | | | | |
|----------|------|------|------|-----|------|-----|
| 食塩相当量(g) | 1.4 | 0.2 | 1.2 | 0.3 | 0.1 | 0.0 |
| 糖質(g) | 71.6 | 10.2 | 19.2 | 2.4 | 15.2 | 9.7 |

調理法

ケチャップ煮

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

さんどまめとコーンのソテー

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

りんごのクラフティ

- ①りんごは液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。鶏卵は割り割りにし、ときほぐす。(割卵後、すみやかに加熱調理する)
- ②焼き物機に入れる1回量のとき卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、りんごの順に加えて混ぜる。
- ③ミニバット(1クラスの数分、ふたなし)にコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。(鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する)

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。