

## 1 パン(基本配合以外) 牛乳 牛肉の香味焼き スープ煮 サワーキャベツ 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(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 牛肉	52	52		110	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	-
緑 ピーマン	13	11.05	細切り	2	0.1	-	1	1	-	4	-	-	8	-	0.3
料理用ワイン(白)	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう(粗挽)	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
オールスパイス	0.052	0.052		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ウスターソース	1.56	1.56		2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 オリーブ油	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	-	-	-
料理用ワイン(白)	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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 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)	6.5	6.5		1	0.2	-	1	-	0.1	-	-	0.02	-	0.1	0.2
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	1.04	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
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	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 オリーブ油	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				783	35.0	22.8	405	92	3.1	278	0.45	0.70	48	3.3	6.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	26
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.6	0.9	0.3	0.1
糖質(g)	70.5	10.2	2.5	15.3	2.5	8.6

## 調理法

## 牛肉の香味焼き

①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、オリーブ油で下味をつける。

②①の牛肉に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℃、13分間、焼き物機で焼く。

## 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、マッシュルームを加えて煮、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、最後にグリンピースを加えて煮る。

## サワーキャベツ

①キャベツはゆでる。

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、オリーブ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

## 発酵乳(中)

①発酵乳は1人1本ずつである。

16 ごはん 牛乳 鶏肉のてり焼き みそ汁 なすのそぼろいため

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(もも皮無大)	60	60		76	11.4	3.0	3	14	0.4	10	0.07	0.11	2	0.1	-
料理酒	1.8	1.8		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.5	1.5		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	2.25	2.25		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	4.5	4.5		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.7	-
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 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 たまねぎ	27.7	26	細切り	10	0.3	-	5	2	0.1	-	0.01	-	2	-	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 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豚ひき肉	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
緑 なす	26	23.4	半月	5	0.3	-	4	4	0.1	2	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 ピーマン	6.58	5.59	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	4	-	0.1
緑 しょうが	0.33	0.26	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
計				771	33.3	17.1	300	112	2.8	213	0.41	0.54	27	3.6	4.2

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	0.8	2.2	0.4
糖質(g)	89.6	10.2	4.6	14.0	2.7

調理法

**鶏肉のてり焼き**

①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。

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。

**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、たまねぎ、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。

③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラ、わかめ(乾)を加えて煮る。

**なすのそぼろいため**

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、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす、ピーマンの順にいためる。

③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。

## 6 パン(基本配合) 牛乳 豆乳マカロニグラタン[米粉] トマトスープ 洋なし(カット缶)(中) マーメレード

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 ベーコン	10.4	10.4	小口切り	42	1.3	4.1	1	2	0.1	1	0.05	0.01	4	0.2	-
黄 マカロニ(米粉)	6.5	6.5		22	0.4	0.1	1	5	0.1	-	0.02	-	-	-	0.1
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	-	5	2	-	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 マッシュルーム(水煮)	6.5	6.5		1	0.2	-	1	-	0.1	-	-	0.02	-	0.1	0.2
緑 グリンピース(冷)	3.9	3.9		4	0.2	-	1	1	0.1	2	0.01	0.01	1	-	0.2
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.13	0.13		1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
チキンブイヨン	0.91	0.91		3	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 上新粉	5.2	5.2		19	0.3	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
赤 豆乳	42.9	42.9		20	1.5	0.9	6	11	0.5	-	0.01	0.01	-	-	0.1
黄 パン粉(米粉)	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
※塩	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	32.5	32.5		40	6.9	1.1	2	9	0.2	4	0.04	0.05	1	0.1	-
料理用ワイン(白)	1.04	1.04		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 トマト(缶)	19.5	19.5		4	0.2	-	2	3	0.1	9	0.01	0.01	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 セロリ	4	2.6	小口切り	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.43	0.39	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 オリーブ油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ウスターソース	2.6	2.6		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	0.2	-
チキンブイヨン	1.95	1.95		6	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 洋なし(カット缶)	58	58		41	0.1	0.1	2	2	0.1	-	0.01	0.01	14	-	0.6
黄 マーメレード(袋)	15	1袋		29	-	-	3	1	-	1	-	-	1	-	0.2
計				807	31.2	22.4	328	89	2.4	188	0.50	0.60	44	3.6	6.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	25
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.8	1.2	0.0	0.0
糖質(g)	71.6	10.2	15.0	6.3	9.9	7.3

## 調理法

## 豆乳マカロニグラタン[米粉]

①マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。上新粉と豆乳を混ぜ合わせる。

②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょう、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、①の豆乳を加える。最後にマッシュルーム、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、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。

## トマトスープ

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、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、キャベツの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけする。

## 洋なし(カット缶)(中)

①洋なしは1人1/30缶ずつである。

9 ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きなすのみそだれかけ 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 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 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	19.5	19.5	荒切り	1	-	-	15	1	0.1	-	-	-	-	-	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	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
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	3.9	3.9		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
赤 けずりぶし	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	39	39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 なす	39	35.1	半月	8	0.4	-	6	6	0.1	3	0.02	0.02	1	-	0.8
黄 綿実油	1.04	1.04		10	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 赤みそ	1.56	1.56		3	0.2	0.1	2	1	0.1	-	-	-	-	0.2	0.1
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				759	26.5	17.9	292	95	3.0	241	0.32	0.51	34	2.2	4.7

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	1.4	0.3	0.3
糖質(g)	89.6	10.2	19.3	3.2	0.9

調理法

**肉じゃが**

- 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。
- 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。
- 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詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。

**焼きなすのみそだれかけ**

- なすはさっと水にさらしてあくをぬき、綿実油をからませる。
- なすは網なしホテルパン(小学校は50人分程度、中学校は35人分程度)に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、8分間、焼き物機で焼く。
- 赤みそ、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時になすにからませる。

**あっさりきゅうり**

- きゅうりはゆで、配缶時に塩をふり、あえる。

## 15 ごはん 牛乳 ホイコウロー 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 豚肉(ばら)	39	39		154	5.6	13.8	1	6	0.2	4	0.20	0.05	-	-	-
料理酒	1.17	1.17		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 ピーマン	13	11.05	大切り	2	0.1	-	1	1	-	4	-	-	8	-	0.3
緑 白ねぎ	6.5	3.9	小口切り	1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	1	-	0.1
緑 しょうが	0.65	0.52	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.43	0.39	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
テンメンジャン	2.6	2.6		7	0.2	0.2	1	2	-	-	-	-	-	0.2	0.1
黄 砂糖	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
水	5.2	5.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-
料理酒	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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)	0.65	0.52	細切り	1	0.1	-	-	1	-	-	-	0.01	-	-	0.2
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				789	27.2	25.5	282	85	1.8	202	0.47	0.47	37	2.1	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	29
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.2	0.0
糖質(g)	89.6	10.2	6.1	5.4	1.5

調理法

**ホイコウロー**

①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせる。

②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。

③いたまれば、①の調味液で味つけする。

**中華スープ**

①鶏肉は料理酒で下味をつける。しいたけ(乾)はもどす。

②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)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、最後ににらを加えて煮る。

**えだまめ**

①えだまめ(※塩)はゆでるか(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。

2 パン(1/2) 牛乳 焼きそば きゅうりのしょうがづけ ぶどう(巨峰)

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)	19.5	19.5		16	3.5	0.2	2	9	-	3	0.01	0.01	-	0.1	-
料理酒	0.65	0.65		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 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	-
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
緑 しょうが	0.33	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.82	1.82		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
緑 ぶどう(巨峰)	50	42.5		25	0.2	-	3	3	-	1	0.02	-	1	-	0.2
計				703	31.1	18.4	339	89	2.2	195	0.66	0.54	43	3.1	5.6

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	0.3	0.0
					糖質(g)	41.9	10.2	43.2	2.0	6.1

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、いかの順にいためる。

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

**きゅうりのしょうがづけ**

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しょうが汁、砂糖、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。

**ぶどう(巨峰)**

①ぶどうは1人3粒ずつである。

## 11 ごはん 牛乳 他人丼 とうがんのみそ汁 金時豆の煮もの

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 牛肉	32.5	32.5		69	6.2	4.5	1	6	0.8	2	0.02	0.07	-	-	-
料理酒	1.04	1.04		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏卵（液卵）	45.5	45.5		69	5.6	4.7	23	5	0.8	68	0.03	0.20	-	0.2	-
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 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 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
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 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	13	11.05	小口切り	3	0.2	-	10	6	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.6
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 金時豆	7.8	7.8		26	1.6	0.2	10	12	0.5	-	0.04	0.02	-	-	1.5
黄 砂糖	3.25	3.25		12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
水（A：焼き物機）	33	33		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水（B：釜）	20	20		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				822	32.2	21.5	345	112	4.3	252	0.30	0.68	25	4.0	5.8

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

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.6	1.9	0.3
糖質(g)	89.6	10.2	10.8	6.8	7.6

調理法
<p><b>他人丼</b></p> <p>①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）</p> <p>②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。</p> <p>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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。</p> <p>④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。</p> <p><b>とうがんのみそ汁</b></p> <p>①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>金時豆の煮もの</b></p> <p>（A：焼き物機）</p> <p>①金時豆はミニバット（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。</p> <p>②①に砂糖、塩、こい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）</p> <p>（B：釜）</p> <p>①金時豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）</p> <p>②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）</p>

(米飯献立)

<個別対応献立：鶏卵（液卵）>

中学校／令和2年9月9日(水)

11 ごはん 牛乳 他人丼 とうがんのみそ汁 金時豆の煮もの

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
③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こい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）															



## 12 ごはん 牛乳 マーボーなす オクラの甘酢あえ ツナとチンゲンサイのいためもの

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 牛ひき肉	32.5	32.5		64	6.5	3.8	1	7	0.8	1	0.03	0.07	-	-	-
赤 豚ひき肉	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
緑 なす	46.2	41.6	半月	9	0.5	-	7	7	0.1	3	0.02	0.02	2	-	0.9
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 ピーマン	13	11.05	細切り	2	0.1	-	1	1	-	4	-	-	8	-	0.3
緑 しょうが	0.65	0.52	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トウバンジャン	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
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	3.9	3.9		7	0.5	0.2	4	3	0.2	-	-	-	-	0.5	0.2
黄 ジャがいもでん粉	1.3	1.3		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	23.4	23.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 ツナ缶	6.5	6.5		17	1.2	1.4	-	2	-	1	-	-	-	0.1	-
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 コーン(冷)	13	13		13	0.4	0.2	-	3	-	1	0.01	0.01	1	-	0.4
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				737	29.4	18.1	302	97	2.7	230	0.51	0.54	24	1.8	4.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	22
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	0.1	0.3
糖質(g)	89.6	10.2	9.9	2.0	2.5

調理法
<p><b>マーボーなす</b></p> <p>①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、ゆでる。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。</p> <p>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。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。</p> <p>③煮上がれば、①の調味料で味つけし、なすを加えて煮、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。</p> <p><b>オクラの甘酢あえ</b></p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>ツナとチンゲンサイのいためもの</b></p> <p>①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。</p> <p>②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。</p> <p>③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。</p>

## 18 ごはん 牛乳 さけのしょうゆ風味焼き 五目汁 高野どうふのいり煮 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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3	3		2	0.2	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.4	-
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 たけのこ(水煮)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
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
緑 えのきたけ	13	11.05	3cm幅	2	0.3	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.4
塩	0.39	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 豚ひき肉	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
赤 高野どうふ(粉末)	7.8	7.8		42	3.9	2.7	49	11	0.6	-	-	-	-	0.1	0.2
緑 にんじん	6.57	6.37	細切り	2	-	-	2	1	-	46	-	-	-	-	0.2
緑 グリンピース(冷)	3.9	3.9		4	0.2	-	1	1	0.1	2	0.01	0.01	1	-	0.2
赤 ひじき	0.65	0.65		1	0.1	-	7	4	-	2	-	-	-	-	0.3
黄 綿実油	0.13	0.13		1	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.17	1.17		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	2.08	2.08		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
赤 だしこんぶ	0.156	0.156		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.585	0.585		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	39	39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				725	36.4	15.5	336	104	2.6	174	0.46	0.60	27	2.4	4.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	19
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.2	0.5	0.0
糖質(g)	89.6	10.2	1.8	5.0	3.5	0.0

調理法
<p><b>さけのしょうゆ風味焼き</b></p> <p>①さけは料理酒、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30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。</p> <p><b>五目汁</b></p> <p>①たけのこはゆでる。</p> <p>②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。</p> <p>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、最後に青ねぎを加えて煮る。</p> <p><b>高野どうふのいり煮</b></p> <p>①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。</p> <p>②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。</p> <p>③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。</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) 牛乳 鶏肉とてぼ豆のスープ煮 ジャがいもとトマトのチーズ焼き 和なし(カット缶)(中) りんごジャム

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 パン(基本配合)	127	127		392	11.8	6.5	52	24	1.0	-	0.23	0.15	-	1.4	2.8
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 鶏肉(小)	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 てぼ豆	6.5	6.5		22	1.3	0.1	8	10	0.4	-	0.03	0.01	-	-	1.3
緑 キャベツ	52	44.2	色紙	10	0.6	0.1	19	6	0.1	2	0.02	0.01	18	-	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	25.5	24.7	いちょう	10	0.2	-	7	2	-	178	0.02	0.01	1	-	0.7
緑 パセリ	0.72	0.65	みじん切り	-	-	-	2	-	-	4	-	-	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	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.82	1.82		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
チキンブイヨン	1.04	1.04		3	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
水	91	91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ベーコン	5	5	小口切り	20	0.6	2.0	-	1	-	-	0.02	0.01	2	0.1	-
黄 ジャがいも	36	32	たんざく	24	0.5	-	1	6	0.1	-	0.03	0.01	11	-	0.4
塩	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
こしょう	0.01	0.01		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 トマト	15	15	いちょう	3	0.1	-	1	1	-	7	0.01	-	2	-	0.2
赤 チーズ(細切り)	4	4		17	1.0	1.4	30	1	-	13	-	0.02	-	0.1	-
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				800	33.8	20.3	361	91	2.1	288	0.50	0.63	48	3.1	7.8

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

食塩相当量(g)	1.4	0.2	1.1	0.4	0.0	0.0
糖質(g)	71.6	10.2	12.5	6.2	9.4	10.8

**調理法**

**鶏肉とてぼ豆のスープ煮**

①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、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綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、てぼ豆、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

**ジャがいもとトマトのチーズ焼き**

①ベーコン、ジャがいもは、塩、こしょうで下味をつける。

②①の材料、トマトをミニバット(1クラスの人数分、ふたなし)に入れ、チーズをのせ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、30分間、焼き物機で焼く。

**和なし(カット缶)(中)**

①和なしは1人1/30缶ずつである。

10 ごはん 牛乳 プルコギ トック もやしの甘酢あえ

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 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 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	13	11.05	細切り	2	0.1	-	1	1	-	4	-	-	8	-	0.3
緑 しょうが	1.3	1.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.29	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.69	1.69		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	4.94	4.94		4	0.4	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.7	-
コチジャン	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ごま油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 いりごま(白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
黄 すりごま(白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
黄 トック	26	26		62	0.9	0.1	1	4	0.1	-	0.02	-	-	0.1	0.1
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	-	4	1	-	91	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 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)	1.3	1.04	細切り	2	0.2	-	-	1	-	-	0.01	0.01	-	-	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	2.6	2.6		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 ブラックマッペもやし	46	45.5	荒切り	7	0.9	-	7	5	0.2	-	0.02	0.03	5	-	0.6
黄 砂糖	1.17	1.17		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				765	26.8	17.7	274	79	2.7	194	0.28	0.50	20	2.7	3.2

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	0.8	1.3	0.4
糖質(g)	89.6	10.2	6.4	16.5	2.1

**調理法**

**プルコギ**

①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。

②①の牛肉にたまねぎ、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、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。

**トック**

①しいたけ(乾)はもどす。

②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、にんじん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。

③煮上がれば、トックを加えて煮、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。

**もやしの甘酢あえ**

①もやしはゆでる。

②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。

## 3 パン(1/2) 牛乳 イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 豆こんぶ(中)

食品名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 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	-	-	-
赤 ウインナー(カット)	19.5	19.5		63	2.6	5.6	1	3	0.2	-	0.05	0.03	2	0.4	-
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	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	25.5	24.7	細切り	10	0.2	-	7	2	-	178	0.02	0.01	1	-	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 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	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	13	13		15	0.2	-	2	3	0.1	7	0.01	0.01	1	0.4	0.2
トマトピューレ	10.4	10.4		4	0.2	-	2	3	0.1	5	0.01	0.01	1	-	0.2
ウスターソース	2.6	2.6		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	0.2	-
※塩	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 グリーンアスパラガス(冷)	26	26	2cm幅	6	0.7	-	5	3	0.2	8	0.04	0.04	4	-	0.5
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
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
ワインビネガー	1.04	1.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豆こんぶ(袋)	6	1袋		27	1.8	1.0	15	19	0.4	1	0.01	0.02	-	0.1	1.3
計				751	30.6	24.0	340	108	3.0	285	0.69	0.65	38	3.0	7.7

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

食塩相当量(g)	0.8	0.2	1.5	0.4	0.1
糖質(g)	41.9	10.2	45.3	3.1	2.7

調理法

**イタリアンスパゲッティ**

- ①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。
- ②綿実油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。
- ③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいため、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、スパゲッティを加えて更にいためる。

**グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ**

- ①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(グリーンアスパラガスは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、キャベツは小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

**豆こんぶ(中)**

- ①豆こんぶは1人1袋ずつである。

17 ごはん 牛乳 チキンカレーライス[米粉] きゅうりのピクルス ぶどう (巨峰)

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)	45.5	45.5		56	9.6	1.6	2	12	0.2	6	0.05	0.07	1	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	65	61.1	大切り	23	0.6	0.1	13	5	0.1	-	0.02	0.01	5	-	1.0
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
チキンブイヨン	1.3	1.3		4	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
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
緑 りんごピューレ	3.9	3.9		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 ぶどう (巨峰)	50	42.5		25	0.2	-	3	3	-	1	0.02	-	1	-	0.2
計				777	26.7	14.1	283	95	2.0	240	0.35	0.46	32	2.4	4.7

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	1.9	0.3	0.0
					糖質(g)	89.6	10.2	28.2	1.9	6.1

**調理法**

**チキンカレーライス[米粉]**

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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、チキンブイヨン、カレールウの素、りんごピューレで味つけして煮こみ、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。

**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。

**ぶどう (巨峰)**

①ぶどうは1人3粒ずつである。

13 ごはん 牛乳 大豆入りキーマカレーライス[米粉] キャベツとコーンのサラダ[ノンエッグドレッシング] 白桃(カット缶)

食品名	使用量	可食量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	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	19.5	19.5		38	3.9	2.3	1	4	0.5	1	0.02	0.04	-	-	-
赤 豚ひき肉	19.5	19.5		36	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	-	-	-
赤 大豆(ひきわり)	19.5	19.5		40	3.2	1.9	15	21	0.5	-	0.03	0.02	-	0.1	1.7
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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.26	0.26		1	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
塩	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	-
ケチャップ	2.6	2.6		3	-	-	-	1	-	1	-	-	-	0.1	-
カレールウの素(米粉)	7.8	7.8		34	0.4	1.5	7	5	0.2	-	0.01	0.01	-	0.6	0.5
こいくちしょうゆ	0.78	0.78		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
水	11.7	11.7		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 コーン(冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	2	-	-	0.01	0.01	-	-	0.2
黄 ノンエッグドレッシング(袋)	8	1袋		25	0.2	2.3	1	1	-	-	-	-	-	0.2	0.1
緑 白桃(カット缶)	58	58		40	0.2	0.1	2	2	0.1	-	0.01	0.01	14	-	0.8
計				809	27.2	19.8	293	103	2.7	225	0.49	0.50	33	2.1	6.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	13	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.7	0.2	0.0
					糖質(g)	89.6	10.2	18.3	2.9	9.6

調理法

**大豆入りキーマカレーライス[米粉]**

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいためる。

②いたまれば、塩、ケチャップ、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)、こいくちしょうゆで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

**キャベツとコーンのサラダ[ノンエッグドレッシング]**

①キャベツ、コーンは各々ゆでるか、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、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

②ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。

**白桃(カット缶)**

①白桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

7 パン(基本配合以外) 牛乳 フランクフルトのケチャップソース スープ 焼きじゃが

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 フランクフルトソーセージ(粗挽50g)	50	1本		149	6.4	12.4	6	7	0.5	3	0.11	0.07	5	1.0	-
ケチャップ	3.75	3.75		4	0.1	-	1	1	-	2	-	-	-	0.1	0.1
デミグラスソース	2.5	2.5		2	0.1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ウスターソース	0.63	0.63		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	3.75	3.75		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 じゃがいもでん粉	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	-
料理用ワイン(白)	0.78	0.78		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	39.8	33.8	たんざく	8	0.4	0.1	15	5	0.1	1	0.01	0.01	14	-	0.6
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	-	5	2	-	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 さんどうまめ(冷)	13	13	2cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	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	0.39	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 じゃがいも	52	46.8	半月	36	0.7	-	1	9	0.2	-	0.04	0.01	16	-	0.6
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
計				771	31.8	27.0	329	83	2.1	189	0.51	0.59	44	4.1	5.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	32	食塩相当量(g)	1.2	0.2	1.2	1.2	0.3
					糖質(g)	70.5	10.2	4.3	7.0	8.3

調理法

**フランクフルトのケチャップソース**

①フランクフルトはゆでる。(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、湯を合わせて煮、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、配缶時にフランクフルトにかける。

**スープ**

①鶏肉はワインで下味をつける。

②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。

③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどうまめを加えて煮る。

**焼きじゃが**

①じゃがいもは塩で下味をつける。

②じゃがいも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℃、23分間、焼き物機で焼く。

## 14 ごはん 牛乳 豚肉の甘辛焼き みそ汁 オクラのおかかいため アーモンドフィッシュ(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	19.4	18.2	細切り	7	0.2	-	4	2	-	-	0.01	-	1	-	0.3
緑 ピーマン	6.58	5.59	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	4	-	0.1
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 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	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 ブラックマッペもやし	13.1	13	荒切り	2	0.3	-	2	1	0.1	-	0.01	0.01	1	-	0.2
緑 えのきたけ	13	11.05	3cm幅	2	0.3	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.4
赤 わかめ(乾)	0.65	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 オクラ	26	22.1	3cm幅	7	0.5	-	20	11	0.1	12	0.02	0.02	2	-	1.1
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.95	1.95		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 かつおぶし(粉末)	0.65	0.65		2	0.5	-	-	1	0.1	-	-	-	-	-	-
水	1.3	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 アーモンドフィッシュ(袋)	5	1袋		25	1.7	1.4	47	12	0.4	-	0.01	0.03	-	0.1	0.3
計				751	31.9	17.6	362	123	3.2	187	0.76	0.58	26	3.3	5.2

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	2.1	0.2	0.1
糖質(g)	89.6	10.2	4.5	8.1	2.5	1.4

## 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、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、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。

## 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、にんじん、キャベツ、もやしの順に加えて煮る。
- 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。

## オクラのおかかいため

- ①綿実油を熱し、オクラをいためる。
- ②いたまれば、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、湯を加え、最後にかつおぶしを加えていためる。

## アーモンドフィッシュ(中)

- ①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。

4 パン(基本配合) 牛乳 鶏肉のからあげ とうがんの中華スープ 切干しだいこんのごま辛みづけ 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(もも皮付大)	65	65		133	10.8	9.2	3	14	0.4	26	0.07	0.10	2	0.1	-
緑 しょうが	0.8	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.8	0.7	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.4	0.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.03	0.03		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 じゃがいもでん粉	13	13		43	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	71	10		92	-	10.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ハム	13	13	たんざく	15	2.0	0.6	1	2	0.2	-	0.07	0.02	6	0.3	-
緑 とうがん	52	36.4	たんざく	6	0.2	-	7	3	0.1	-	-	-	14	-	0.5
緑 たまねぎ	19.4	18.2	細切り	7	0.2	-	4	2	-	-	0.01	-	1	-	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 いら	6.57	6.24	1cm幅	1	0.1	-	3	1	-	18	-	0.01	1	-	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 きゅうり	10	9.8	細切り	1	0.1	-	3	1	-	3	-	-	1	-	0.1
緑 切干しだいこん	4	4	荒切り	12	0.4	-	20	6	0.1	-	0.01	0.01	1	-	0.9
黄 すりごま(白)	0.5	0.5		3	0.1	0.3	6	2	-	-	-	-	-	-	0.1
黄 砂糖	0.9	0.9		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	1.6	1.6		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.9	1.9		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
黄 ラー油	0.02	0.02		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 いちごジャム(袋)	20	1袋		39	0.1	-	2	2	0.1	-	-	-	2	-	0.2
計				897	33.5	34.4	334	82	2.0	216	0.48	0.61	31	3.9	5.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	35	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.5	1.5	0.3	0.0
					糖質(g)	71.6	10.2	13.3	4.9	3.9	9.7

調理法

**鶏肉のからあげ**

①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。

②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。

**とうがんの中華スープ**

①湯、豚骨スープをわかし、にんじん、たまねぎ、とうがんの順に加えて煮る。

②煮上がれば、ハムを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいらを加えて煮る。

**切干しだいこんのごま辛みづけ**

①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(180人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。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し、ゆでる。

②すりごま、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。

特20 ごはん 牛乳 一口がんもとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご

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)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
黄 さといも	30.6	26	一口大	15	0.4	-	3	5	0.1	-	0.02	0.01	2	-	0.6
赤 一口がんも	26	26		59	4.0	4.6	70	25	0.9	-	0.01	0.01	-	0.1	0.4
緑 たまねぎ	48.4	45.5	大切り	17	0.5	-	10	4	0.1	-	0.01	-	4	-	0.7
緑 にんじん	26.8	26	いちちょう	10	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	-	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
黄 砂糖	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.65	0.65		-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
赤 赤みそ	9.1	9.1		17	1.1	0.5	9	7	0.4	-	-	0.01	-	1.1	0.4
赤 けずりぶし	1.17	1.17		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 牛肉	26	26		55	5.0	3.6	1	5	0.6	1	0.02	0.05	-	-	-
緑 しょうが	0.81	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 ピーマン	6.58	5.59	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	4	-	0.1
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	0.78	0.78		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 白玉だんご	35.1	35.1		66	1.1	0.2	1	1	0.2	-	0.01	-	-	-	0.1
黄 砂糖	3.25	3.25		12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.91	0.91		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
水	9.1	9.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 じゃがいもでん粉	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				819	29.5	19.0	353	109	3.6	277	0.29	0.47	24	2.0	4.3

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	1.3	0.4	0.1
糖質(g)	89.6	10.2	12.6	1.8	18.4

調理法

**一口がんもとさといものみそ煮**

- ①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。
- ②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけて煮含め、最後にさندまめを加えて煮る。

**牛肉と野菜のいためもの**

- ①牛肉はしょうが汁で下味をつける。
- ②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。
- ③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

**みたらしだんご**

- ①砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。
- ②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110人分程度、中学校は80人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ③①の中へ白玉だんごを入れてからめる。

19 ごはん 牛乳 さごしの塩焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの キャベツの梅風味

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 豚肉	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
料理酒	0.78	0.78		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
つなこんにやく	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	いちちょう	8	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
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
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 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 梅肉	0.52	0.52		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				769	33.2	17.4	288	97	2.3	233	0.53	0.64	37	2.4	3.6

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	0.7	1.4	0.1
糖質(g)	89.6	10.2	1.9	16.5	1.9

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。

**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。つなこんにやくはゆでる。

②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、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ندまめを加えて煮る。

**キャベツの梅風味**

①キャベツはゆでる。

②梅肉、砂糖、米酢、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。