

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

## 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。スペ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、オリーブ油を加えて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、スペ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（※塩）はゆでするか、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。

10 ごはん 牛乳 豚肉の香味あげ みそ汁 きゅうりの甘酢づけ

## 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。

## 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、キャベツの順に加えて煮る。
  - ③煮上がれば、とうふ、もやし、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。

### きゅうりの甘酢づけ

- ①きゅうり（※塩）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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりを加えてつけ、十分味を含ませる。

1 パン（基本配合以外） 牛乳 かぼちゃのミートグラタン スープ オレンジ

## 調理法

## かぼちゃのミートグラタン

- 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、かぼちゃの順にいため、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クラスの人数分、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。

オレンジ

- ①オレンジは1人 $1/4$ 切ずつである。

11 ごはん 牛乳 鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き 五目汁 切干しだいこんのゆずの香あえ

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	25		
食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.0	0.3	

## 調理法

### 鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き

- ①鶏肉は料理酒、塩、こいくちしょうゆ、マヨネーズを合わせて下味をつける。
  - ②鶏肉は網なしホテルパン（小学校は35人分程度、中学校は25人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。

## 五目汁

- 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、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し、最後に青ねぎを加えて煮る。  
**切干しだいこんのゆずの香あえ**

①切干しだいこんは十分にもみ

- ②きゅうり（※塩）、切干しだいこん（※塩）は各々ゆでる。  
 ③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、あえる。

## 6 ごはん 牛乳 牛丼 とうがんのみそ汁 大福豆の煮もの

食 品 名	使 用 量 g	可 食 量 g	切 り 方	エ ネ ル ギ 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 ナ A μg	ビ タ ミ ナ B1 mg	ビ タ ミ ナ B2 mg	ビ タ ミ ナ C mg	食 塩 相 当 量 mg	食 物 纖 維 g	
黄 精白米 (無洗米)	80	80		286	4.9	0.7	4	18	0.6	-	0.06	0.02	-	-	0.4	
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 牛肉	40	40		85	7.6	5.6	2	8	1.0	2	0.03	0.08	-	-	-	
料理酒	1.2	1.2		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
糸こんにゃく	15	15	荒切り	1	-	-	11	1	0.1	-	-	-	-	-	0.4	
緑 たまねぎ	50	47	細切り	17	0.5	-	10	4	0.1	-	0.01	-	4	-	0.8	
緑 にんじん	10	9.7	細切り	4	0.1	-	3	1	-	70	0.01	0.01	1	-	0.3	
緑 青ねぎ	5.1	4.7	斜め切り	1	0.1	-	4	1	-	6	-	0.01	2	-	0.2	
緑 えのきたけ	10	8.5	3cm幅	2	0.2	-	-	1	0.1	-	0.02	0.01	-	-	0.3	
黄 綿実油	0.5	0.5		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 砂糖	1.5	1.5		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みりん	1	1		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-	
うすくちしょうゆ	3	3		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	-	0.5	
こいくちしょうゆ	4	4		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-	
赤 だしこんぶ	0.12	0.12		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 けずりぶし	0.45	0.45		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	30	30		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 うすあげ (冷)	5	5	たんざく	21	1.2	1.7	16	8	0.2	-	-	-	-	-	0.1	
緑 とうがん	40	28	たんざく	4	0.1	-	5	2	0.1	-	-	-	11	-	0.4	
緑 オクラ	5.1	4.3	小口切り	1	0.1	-	4	2	-	2	-	-	-	-	0.2	
赤 赤みそ	10	10		19	1.3	0.6	10	8	0.4	-	-	0.01	-	1.2	0.5	
赤 白みそ	4	4		9	0.4	0.1	3	1	0.1	-	-	-	-	-	0.2	
赤 だしこんぶ	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 けずりぶし	2	2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 大福豆	6	6		20	1.2	0.1	8	9	0.4	-	0.03	0.01	-	-	1.2	
黄 砂糖	1.6	1.6		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
うすくちしょうゆ	0.3	0.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水 (A:焼き物機)	25	25		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水 (B:釜)	15	15		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
計				633	25.0	17.1	309	90	3.2	158	0.24	0.47	20	3.0	5.0	
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	1.3	1.4	0.1
											糖 質 (g)	65.0	10.2	9.5	5.0	5.1

## 調理法

## 牛丼

- 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。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくをいため、だしを加えて煮る。
- ③煮上がりれば、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。

## とうがんのみそ汁

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。とうがんはかためにゆでる。
- 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煮上がりれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。

## 大福豆の煮もの

(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)

6 ごはん 牛乳 牛丼 とうがんのみそ汁 大福豆の煮もの

5 パン（基本配合）牛乳 もちろん入りヒラヤーチー 豚肉といかの煮もの あつさりきゅうり いちごジャム

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 パン (基本配合)	90	90		275	8.1	4.5	37	16	0.5	-	0.09	0.08	-	1.1	1.7
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 鶏卵	8	6.8		10	0.8	0.7	3	1	0.1	10	-	0.03	-	-	-
水	10	10		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 小麦粉 (薄力粉)	6	6		22	0.5	0.1	1	1	-	-	0.01	-	-	-	0.2
黄 じゃがいもでん粉	0.8	0.8		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 かつおぶし (粉末)	0.2	0.2		1	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にら	4	3.8	1cm幅	1	0.1	-	2	1	-	11	-	-	1	-	0.1
赤 もずく (冷)	10	10	荒切り	-	-	-	2	1	0.1	2	-	-	-	-	0.1
黄 綿実油	0.5	0.5		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.7	0.7		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	0.7	0.7		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	1.5	1.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豚肉	25	25		46	5.1	2.6	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
料理酒	0.8	0.8		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 いか (たんざく)	15	15		12	2.7	0.1	2	7	-	2	0.01	0.01	-	0.1	-
料理酒	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 じゃがいも	20	18	大切り	14	0.3	-	1	4	0.1	-	0.02	0.01	6	-	0.2
赤 あつあげ (冷)	25	25		38	2.7	2.8	60	14	0.7	-	0.02	0.01	-	-	0.2
緑 たまねぎ	30	28	大切り	10	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 にんじん	15	15	いちょう	6	0.1	-	4	2	-	108	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 むきえだまめ (冷)	5	5		7	0.6	0.3	4	4	0.1	1	0.01	0.01	1	-	0.2
黄 砂糖	0.5	0.5		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1	1		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.4	0.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こいくちしょうゆ	4	4		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
赤 けずりぶし	0.9	0.9		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	40	40		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 きゅうり	30	29	輪切り	4	0.3	-	8	4	0.1	8	0.01	0.01	4	-	0.3
塩	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
※塩	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 いちごジャム (袋)	15	15		30	0.1	-	2	1	0.1	-	-	-	2	-	0.2
計				632	29.0	19.4	361	89	2.2	221	0.50	0.54	19	2.8	4.0

## 調理法

もぞく入りヒラヤーチー

- 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）もずくは流水解凍する。  
②焼き物機に入れる1回量のとき卵、水を混ぜ合わせ、更に小麦粉、でん粉、塩、うすくちしようゆ、かつおぶしを混ぜ、にら、もずくを加えて混ぜる。  
③②の材料を綿実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℃、15分間、焼き物機で焼く。  
④みりん、米酢、こいくちしようゆ、水を合わせて煮、ヒラヤーチーにかけ、切り分けて配缶する。

### ○ フライ、丼物、ご

- 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。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。  
②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、じやがいもの順に加えて煮る。  
③じやがいもが半ば柔らかくなれば、いか、あつあげを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。

あつさりきゆうり

- ①きゅうり（※塩）はゆで、配缶時に塩をふり、あるる。

12 ごはん 牛乳 さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの

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)	80	80		286	4.9	0.7	4	18	0.6	-	0.06	0.02	-	-	0.4
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)	40	40		53	8.9	1.6	6	11	0.2	4	0.06	0.08	-	0.1	-
料理酒	1.2	1.2		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1	1		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2	2		1	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
赤 とうふ(冷)	20	20		11	1.0	0.6	11	11	0.2	-	0.02	0.01	-	-	0.1
赤 うすあげ(冷)	5	5	たんざく	21	1.2	1.7	16	8	0.2	-	-	-	-	-	0.1
緑 たまねぎ	20	19	細切り	7	0.2	-	4	2	-	-	0.01	-	2	-	0.3
緑 キャベツ	15	13	たんざく	3	0.2	-	6	2	-	1	0.01	-	5	-	0.2
緑 にんじん	10	9.7	細切り	4	0.1	-	3	1	-	70	0.01	0.01	1	-	0.3
緑 オクラ	5.1	4.3	小口切り	1	0.1	-	4	2	-	2	-	-	-	-	0.2
赤 赤みそ	10	10		19	1.3	0.6	10	8	0.4	-	-	0.01	-	1.2	0.5
赤 白みそ	4	4		9	0.4	0.1	3	1	0.1	-	-	-	-	0.2	0.2
赤 だしこんぶ	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2	2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(極小)	10	10		12	2.1	0.4	1	3	0.1	1	0.01	0.02	-	-	-
緑 とうがん	50	35	大切り	6	0.2	-	7	2	0.1	-	-	-	14	-	0.5
緑 しょうが	0.5	0.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.5	0.5		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	1.2	1.2		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.2
黄 じやがいもでん粉	0.5	0.5		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 だしこんぶ	0.06	0.06		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.21	0.21		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	14	14		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				580	27.7	13.5	303	92	1.9	156	0.26	0.46	24	2.3	2.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.4	1.4	0.3	
					糖質(g)	65.0	10.2	2.1	7.5	2.2	

## 調理法

## さけのつけ焼き

- ①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。  
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。

### みそ汁

- 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、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煮上がりれば、とうふを加えて煮る。赤みそ、白みそで味つけし。最後にオクラを加えて煮る。

⑤点上がれば、こ  
とうがらしの煮もの

- ①とうがんはかためにゆでる。  
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。  
③煮上がれば、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（でん粉ん重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。

3 パン（基本配合以外） 牛乳 鶏肉と夏野菜のソテー 押麦のスープ すいか

## 調理法

## 鶏肉と夏野菜のソテー

- ①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。  
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。更にたまねぎ、なす、きゅうり、赤ピーマン、トマトの順にいためる。  
③いたまれば、砂糖、塩、こしょう、ワインビネガーで味つけする。

## 押麦のスープ

- ①湯をわかし、にんじん、キャベツ、じやがいもの順に加えて煮る。  
②煮上がれば、ウインナー、押麦を加えて煮、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、むきえだ主めを加えて煮る。

すいか

- ①すいかは1人1/64切ずつである。

8 ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮もの オクラの甘酢あえ ツナつ葉いため

## 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して煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

## 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。

②砂糖、塩、未  
以古ニ薦ハシタ

- ツナう葉いため

  - 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。

## 7 ごはん 牛乳 夏野菜のカレーライス キャベツのサラダ みかん (缶)

食 品 名	使 用 量	可 食 量	切 り 方	エ ネ ル ギ	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	食 物 繊 綴
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
黄 精白米 (無洗米)	80	80		286	4.9	0.7	4	18	0.6	-	0.06	0.02	-	-	0.4
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 牛肉	40	40		85	7.6	5.6	2	8	1.0	2	0.03	0.08	-	-	-
緑 かぼちゃ	40	36	角切り	33	0.7	0.1	5	9	0.2	119	0.03	0.03	15	-	1.3
緑 たまねぎ	30	28	大切り	10	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 なす	20	18	半月	4	0.2	-	3	3	0.1	1	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 トマト (缶)	10	10		2	0.1	-	1	1	-	5	0.01	-	1	-	0.1
緑 ピーマン	5.1	4.3	大切り	1	-	-	-	-	-	1	-	-	3	-	0.1
緑 セロリ	3	2	小口切り	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.5	0.5	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.5	0.5		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
カレールウの素	12	12		56	1.2	3.0	7	5	0.2	1	0.01	0.01	-	1.2	0.6
水	85	85		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	31	26	色紙	6	0.3	0.1	11	4	0.1	1	0.01	0.01	11	-	0.5
黄 砂糖	0.6	0.6		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
ワインビネガー	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.4	0.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 綿実油	0.2	0.2		2	-	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
※塩	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 みかん (缶)	46	46		29	0.2	-	4	3	0.2	16	0.02	0.01	7	-	0.2
計				660	22.3	18.0	271	75	2.5	224	0.27	0.48	42	1.7	4.0

エネルギー比(%) たんぱく質 14 脂質 25

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.3 0.2 0.0  
糖質(g) 65.0 10.2 18.5 1.5 7.1

## 調理法

## 夏野菜のカレーライス

- なすはさっと水にさらしてあくをぬく。
- 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。
- 煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。
- 配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。

## キャベツのサラダ

- キャベツ(※塩)は小学校はゆでるか、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。中学校はゆでる。
- 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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

## みかん(缶)

- みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

2 パン (基本配合) 牛乳 チキンレバーカツ ケチャップ煮 たことキャベツのソテー りんごジャム

食 品 名	使 用 量	可 食 量	切 り 方	エ ネ ル ギ	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	食 物 繊 綴
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
黄 パン (基本配合)	90	90		275	8.1	4.5	37	16	0.5	-	0.09	0.08	-	1.1	1.7
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	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	10	10		18	2.1	1.0	-	2	0.1	-	0.09	0.02	-	-	-
黄 じゃがいも	40	36	大切り	27	0.6	-	1	7	0.1	-	0.03	0.01	13	-	0.5
緑 たまねぎ	30	28	大切り	10	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 にんじん	20	19	いちょう	7	0.1	-	5	2	-	137	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 さんどまめ (冷)	10	10	2cm幅	3	0.2	-	6	2	0.1	5	0.01	0.01	1	-	0.3
緑 トマト (缶)	10	10		2	0.1	-	1	1	-	5	0.01	-	1	-	0.1
黄 綿実油	0.3	0.3		3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.3	0.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.4	0.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.03	0.03		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.03	0.03		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トンカツソース	3	3		4	-	-	2	1	0.1	-	-	-	-	0.2	-
ケチャップ	4	4		5	0.1	-	1	1	-	2	-	-	-	0.1	0.1
チキンブイヨン	0.6	0.6		2	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	50	50		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 たこ (スライス小)	10	10		10	2.2	0.1	2	5	-	1	-	0.01	-	0.1	-
緑 キャベツ	31	26	たんざく	6	0.3	0.1	11	4	0.1	1	0.01	0.01	11	-	0.5
黄 綿実油	0.3	0.3		3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.01	0.01		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.8	0.8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 りんごジャム (袋)	15	15		32	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	0.1
計				723	27.9	25.2	310	78	2.1	1215	0.40	0.60	34	2.8	5.0

エネルギー比(%) たんぱく質 15 脂質 31

食塩相当量(g) 1.1 0.2 0.4 0.8 0.3 0.0  
糖質(g) 50.5 10.2 12.5 13.9 1.1 8.0

## 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、最後にさんどまめを加えて煮る。

## たことキャベツのソテー

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、うすくちしょうゆで味つけする。

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

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	26	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.3	1.0	0.3	
					糖質(g)	65.0	10.2	1.6	3.1	1.7	

## 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たけのこはゆでる。だいこん葉はもどす。  
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。  
③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。

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 ピリ辛野菜いため オクラとん汁 みかん (冷)

## 調理法

## ピリ辛野菜いため

- ①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にピーマン、キャベツ、もやしの順にいためる。  
②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスター調味料、一味唐辛子で味つけする。

### オクラとん汁

- ①つきこんにやくはゆでる。

- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つきこんにやく、じや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、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登場人物は1人1コズつである