

元/7

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

| 食 品 名 | 使用量 g | 可食量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩 相当量 g | 食物繊維 g |
|--------------|-----------|----------|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|-----------|
| 黄 パン（1/2） | 46 | 46 | | 144 | 4.1 | 2.3 | 28 | 9 | 0.5 | － | 0.05 | 0.04 | － | 0.5 | 0.9 |
| 赤 牛乳 | 206 | 1本 | | 138 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | － | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | － |
| 赤 豚肉 | 20 | 20 | | 37 | 4.1 | 2.0 | 1 | 5 | 0.1 | 1 | 0.18 | 0.04 | － | － | － |
| | 料理用ワイン（白） | 0.6 | 0.6 | 1 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 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 スパゲッティ | 30 | 30 | | 114 | 3.7 | 0.6 | 5 | 17 | 0.4 | － | 0.06 | 0.02 | － | － | 0.8 |
| 黄 オリーブ油 | 0.9 | 0.9 | | 8 | － | 0.9 | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 緑 たまねぎ | 50 | 47 | 細切り | 17 | 0.5 | － | 10 | 4 | 0.1 | － | 0.01 | － | 4 | － | 0.8 |
| 緑 トマト | 20 | 19 | いちょう | 4 | 0.1 | － | 1 | 2 | － | 9 | 0.01 | － | 3 | － | 0.2 |
| 緑 グリンピース（冷） | 5 | 5 | | 5 | 0.3 | － | 1 | 2 | 0.1 | 2 | 0.02 | 0.01 | 1 | － | 0.3 |
| 緑 にんにく | 0.5 | 0.5 | みじん切り | 1 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 黄 オリーブ油 | 0.5 | 0.5 | | 5 | － | 0.5 | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| | 塩 | 0.5 | 0.5 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.5 | － |
| | こしょう（粗挽） | 0.03 | 0.03 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| | うすくちしょうゆ | 3 | 3 | 2 | 0.2 | － | 1 | 2 | － | － | － | － | － | 0.5 | － |
| | バジル | 0.01 | 0.01 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| | ※塩 | 1 | 1 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 緑 グリーンアスパラガス | 25 | 20 | 3 cm幅 | 4 | 0.5 | － | 4 | 2 | 0.1 | 6 | 0.03 | 0.03 | 3 | － | 0.4 |
| 黄 砂糖 | 0.5 | 0.5 | | 2 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| | 塩 | 0.1 | 0.1 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.1 | － |
| | ワインビネガー | 0.8 | 0.8 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 黄 綿実油 | 0.3 | 0.3 | | 3 | － | 0.3 | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| | ※塩 | 0.5 | 0.5 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 赤 発酵乳 | 70 | 1本 | | 46 | 2.0 | 0.4 | 77 | 8 | 0.1 | 4 | 0.01 | 0.08 | － | 0.1 | － |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 551 | 22.9 | 16.8 | 355 | 73 | 1.4 | 100 | 0.47 | 0.54 | 15 | 2.0 | 3.4 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|------|-----|-----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 17 | 脂質 | 27 | | | | | | |
| | | | | | 食塩相当量(g) | 0.5 | 0.2 | 1.1 | 0.1 | 0.1 |
| | | | | | 糖質(g) | 26.7 | 10.2 | 30.5 | 1.1 | 8.6 |

調理法

ポーク トマトスパゲッティ

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

②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え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、グリーンピース、バジル、スパゲッティを加えていためる。

グリーンアスパラガスのサラダ

①グリーンアスパラガス（※塩）はゆですか、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。

元/7

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 かぼちやのミートグラタン スープ オレンジ | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-----|----------|--------|--------|-------|-------|------|-----|
| 食 品 名 | 使用量 | 可食量 | 切り方 | エネルギー | たんばく質 | 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（基本配合以外） | 95 | 95 | | 295 | 8.2 | 4.5 | 49 | 19 | 0.7 | 4 | 0.10 | 0.08 | 2 | 1.1 | 2.0 | |
| 赤 牛乳 | 206 | 1本 | | 138 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | － | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | － | |
| 赤 牛ひき肉 | 10 | 10 | | 20 | 2.0 | 1.2 | － | 2 | 0.2 | － | 0.01 | 0.02 | － | － | － | |
| 赤 豚ひき肉 | 10 | 10 | | 18 | 2.1 | 1.0 | － | 2 | 0.1 | － | 0.09 | 0.02 | － | － | － | |
| 緑 かぼちや | 30 | 27 | 角切り | 25 | 0.5 | 0.1 | 4 | 7 | 0.1 | 89 | 0.02 | 0.02 | 12 | － | 0.9 | |
| 緑 たまねぎ | 20 | 19 | 細切り | 7 | 0.2 | － | 4 | 2 | － | － | 0.01 | － | 2 | － | 0.3 | |
| 緑 にんにく | 0.1 | 0.1 | みじん切り | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| 黄 綿実油 | 0.5 | 0.5 | | 5 | － | 0.5 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| 料理用ワイン（白） | 1 | 1 | | 1 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| 塩 | 0.1 | 0.1 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.1 | － | |
| こしょう | 0.03 | 0.03 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| ケチャップ | 6 | 6 | | 7 | 0.1 | － | 1 | 1 | － | 3 | － | － | 1 | 0.2 | 0.1 | |
| トマトピューレ | 5 | 5 | | 2 | 0.1 | － | 1 | 1 | － | 3 | － | － | 1 | － | 0.1 | |
| ウスターソース | 1 | 1 | | 1 | － | － | 1 | － | － | － | － | － | － | 0.1 | － | |
| 黄 小麦粉（薄力粉） | 2 | 2 | | 7 | 0.2 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.1 | |
| 黄 パン粉 | 1 | 1 | | 4 | 0.1 | 0.1 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| 水 | 5 | 5 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| 赤 鶏肉（小） | 20 | 20 | | 24 | 4.2 | 0.7 | 1 | 5 | 0.1 | 3 | 0.02 | 0.03 | 1 | － | － | |
| 料理用ワイン（白） | 0.6 | 0.6 | | 1 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| 緑 キャベツ | 35 | 30 | 色紙 | 7 | 0.4 | 0.1 | 13 | 4 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 12 | － | 0.5 | |
| 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 コーン（冷） | 5 | 5 | | 5 | 0.1 | 0.1 | － | 1 | － | － | 0.01 | － | － | － | 0.1 | |
| 緑 パセリ | 0.6 | 0.5 | みじん切り | － | － | － | 1 | － | － | 3 | － | － | 1 | － | － | |
| 塩 | 0.4 | 0.4 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.4 | － | |
| こしょう | 0.02 | 0.02 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| うすくちしょうゆ | 1 | 1 | | 1 | 0.1 | － | － | 1 | － | － | － | － | － | 0.2 | － | |
| チキンブイヨン | 1.5 | 1.5 | | 4 | 0.4 | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.4 | － | |
| 水 | 130 | 130 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| 緑 オレンジ | 48 | 29 | 1/4切り | 11 | 0.3 | － | 6 | 3 | 0.1 | 3 | 0.03 | 0.01 | 12 | － | 0.2 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 587 | 25.9 | 16.1 | 311 | 70 | 1.4 | 257 | 0.39 | 0.51 | 47 | 2.7 | 4.6 | |
| エネルギー比(%) | | たんばく質 | 18 | 脂質 | 25 | | | | | 食塩相当量(g) | | 1.1 | 0.2 | 0.4 | 1.0 | 0.0 |
| | | | | | | | | | | 糖質(g) | | 55.4 | 10.2 | 12.4 | 4.2 | 2.5 |

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

| 食 品 名 | 使用量 | 可食量 | 切り方 | エネルギー | たんばく質 | 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 鶏肉（もも皮無大） | 50 | 50 | | 64 | 9.5 | 2.5 | 3 | 12 | 0.3 | 8 | 0.06 | 0.10 | 2 | 0.1 | — |
| 料理酒 | 1.5 | 1.5 | | 1 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 塩 | 0.1 | 0.1 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.1 | — |
| こいくちしょうゆ | 1.5 | 1.5 | | 1 | 0.1 | — | — | 1 | — | — | — | — | — | 0.2 | — |
| 黄 マヨネーズ | 5 | 5 | | 34 | 0.1 | 3.6 | 1 | 1 | — | 3 | — | 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 キャベツ | 20 | 17 | たんざく | 4 | 0.2 | — | 7 | 2 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 7 | — | 0.3 |
| 緑 たまねぎ | 20 | 19 | 細切り | 7 | 0.2 | — | 4 | 2 | — | — | 0.01 | — | 2 | — | 0.3 |
| 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 | 小口切り | 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 |
| 塩 | 0.4 | 0.4 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.4 | — |
| うすくちしょうゆ | 4 | 4 | | 2 | 0.2 | — | 1 | 2 | — | — | — | — | — | 0.6 | — |
| 赤 だしこんぶ | 0.5 | 0.5 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 赤 けずりぶし | 2 | 2 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 水 | 130 | 130 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 緑 きゅうり | 15 | 15 | 細切り | 2 | 0.2 | — | 4 | 2 | — | 4 | — | — | 2 | — | 0.2 |
| 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 砂糖 | 1.1 | 1.1 | | 4 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 塩 | 0.2 | 0.2 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.2 | — |
| 米酢 | 0.7 | 0.7 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| うすくちしょうゆ | 0.6 | 0.6 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.1 | — |
| 緑 ゆず（果汁） | 0.7 | 0.7 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| ※塩 | 0.5 | 0.5 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 583 | 24.2 | 16.3 | 294 | 78 | 1.4 | 170 | 0.26 | 0.49 | 19 | 2.0 | 3.0 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|-----|-----|-----|--|
| エネルギー比(%) | たんばく質 | 17 | 脂質 | 25 | 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 0.5 | 1.0 | 0.3 | |
| | | | | | 糖質(g) | 65.0 | 10.2 | 1.6 | 4.2 | 3.9 | |

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洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。

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 | 可食量 | 切り方 | エネルギー | たんばく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB ₁ | ビタミンB ₂ | 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 | 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 | 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(%) | | たんばく質 | | 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）

元/7

| 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B ₁ mg | ビタミンB ₂ mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---|----------|----------|-----|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------------------|--------------------------|-------------|------------|-----------|
| <p>(B: 釜)</p> <p>①大福豆は熱湯に、30分間ひたす。(ふたをする)</p> <p>②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)</p> <p>③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)</p> | | | | | | | | | | | | | | | |

| 5 パン（基本配合） 牛乳 もずく入りヒラヤーチー 豚肉といかの煮もの あっさりきゅうり 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 | たんばく質 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） | 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 | 1 cm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 | |
| エネルギー比(%) | たんばく質 | 18 | 脂質 | 28 | | | | | | 食塩相当量(g) | 1.1 | 0.2 | 0.2 | 1.1 | 0.2 | 0.0 |
| | | | | | | | | | | 糖質(g) | 50.5 | 10.2 | 6.5 | 10.1 | 0.7 | 7.4 |

調理法

もず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、うすくちしょうゆ、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、こいくちしょうゆ、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。

豚肉といかの煮もの

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、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。

あっさりきゅうり

①きゅうり（※塩）はゆで、配缶時に塩をふり、あえる。

12 ごはん 牛乳 さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの

| 食 品 名 | 使用量 g | 可食量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんば 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） | 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 じゃがいもでん粉 | 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(%) | たんばく質 | 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煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。

とうがんの煮もの

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

| 食 品 名 | 使用量 g | 可食量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんば 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） | 95 | 95 | | 295 | 8.2 | 4.5 | 49 | 19 | 0.7 | 4 | 0.10 | 0.08 | 2 | 1.1 | 2.0 |
| 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） | 30 | 30 | | 37 | 6.4 | 1.1 | 2 | 8 | 0.2 | 4 | 0.03 | 0.05 | 1 | 0.1 | － |
| 緑 たまねぎ | 15 | 14 | 角切り | 5 | 0.1 | － | 3 | 1 | － | － | － | － | 1 | － | 0.2 |
| 緑 トマト（缶） | 10 | 10 | | 2 | 0.1 | － | 1 | 1 | － | 5 | 0.01 | － | 1 | － | 0.1 |
| 緑 なす | 10 | 9 | 一口大 | 2 | 0.1 | － | 2 | 2 | － | 1 | － | － | － | － | 0.2 |
| 緑 きゅうり | 8 | 7.8 | 一口大 | 1 | 0.1 | － | 2 | 1 | － | 2 | － | － | 1 | － | 0.1 |
| 緑 赤ピーマン | 8 | 7.2 | 角切り | 2 | 0.1 | － | 1 | 1 | － | 6 | － | 0.01 | 12 | － | 0.1 |
| 緑 にんにく | 0.2 | 0.2 | みじん切り | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 黄 オリーブ油 | 0.5 | 0.5 | | 5 | － | 0.5 | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 黄 砂糖 | 0.1 | 0.1 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 塩 | 0.3 | 0.3 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.3 | － |
| こしょう | 0.01 | 0.01 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| ワインビネガー | 0.5 | 0.5 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 赤 ウインナー（カット） | 10 | 10 | | 32 | 1.3 | 2.9 | 1 | 1 | 0.1 | － | 0.03 | 0.01 | 1 | 0.2 | － |
| 黄 押麦 | 5 | 5 | | 17 | 0.3 | 0.1 | 1 | 1 | 0.1 | － | － | － | － | － | 0.5 |
| 黄 じゃがいも | 26 | 23 | ひょうし木 | 17 | 0.4 | － | 1 | 5 | 0.1 | － | 0.02 | 0.01 | 8 | － | 0.3 |
| 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 |
| 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 |
| 緑 にんじん | 5.1 | 4.9 | 細切り | 2 | － | － | 1 | － | － | 35 | － | － | － | － | 0.1 |
| 黄 綿実油 | 0.5 | 0.5 | | 5 | － | 0.5 | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 塩 | 0.4 | 0.4 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.4 | － |
| こしょう | 0.02 | 0.02 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| うすくちしょうゆ | 1 | 1 | | 1 | 0.1 | － | － | 1 | － | － | － | － | － | 0.2 | － |
| チキンブイヨン | 1.5 | 1.5 | | 4 | 0.4 | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.4 | － |
| 水 | 130 | 130 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 緑 すいか | 93 | 56 | 1/64切り | 21 | 0.3 | 0.1 | 2 | 6 | 0.1 | 39 | 0.02 | 0.01 | 6 | － | 0.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 599 | 25.6 | 17.9 | 308 | 76 | 1.5 | 176 | 0.31 | 0.50 | 47 | 2.9 | 4.5 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|-----|------|-----|--|
| エネルギー比(%) | たんばく質 | 17 | 脂質 | 27 | 食塩相当量(g) | 1.1 | 0.2 | 0.4 | 1.2 | 0.0 | |
| | | | | | 糖質(g) | 55.4 | 10.2 | 3.0 | 10.6 | 4.7 | |

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、じゃ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、むきえだまめを加えて煮る。

すいか

①すいかは1人1/6 4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 ツナっ葉いため

| 食 品 名 | 使用量 g | 可食量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんば 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） | 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 豚肉 | 30 | 30 | | 55 | 6.2 | 3.1 | 1 | 7 | 0.2 | 1 | 0.27 | 0.06 | — | — | — |
| 料理酒 | 0.9 | 0.9 | | 1 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 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 |
| つなこんにゃく | 15 | 15 | | 1 | — | — | 6 | — | 0.1 | — | — | — | — | — | 0.3 |
| 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 さんどまめ（冷） | 10 | 10 | 3cm幅 | 3 | 0.2 | — | 6 | 2 | 0.1 | 5 | 0.01 | 0.01 | 1 | — | 0.3 |
| 黄 砂糖 | 1 | 1 | | 4 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 塩 | 0.3 | 0.3 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.3 | — |
| うすくちしょうゆ | 2.5 | 2.5 | | 1 | 0.1 | — | 1 | 1 | — | — | — | — | — | 0.4 | — |
| こいくちしょうゆ | 2.5 | 2.5 | | 2 | 0.2 | — | 1 | 2 | — | — | — | — | — | 0.4 | — |
| 赤 けずりぶし | 0.9 | 0.9 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 水 | 40 | 40 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 緑 オクラ | 20 | 17 | 3cm幅 | 5 | 0.4 | — | 16 | 9 | 0.1 | 10 | 0.02 | 0.02 | 2 | — | 0.9 |
| 黄 砂糖 | 0.6 | 0.6 | | 2 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 塩 | 0.1 | 0.1 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.1 | — |
| 米酢 | 0.6 | 0.6 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| うすくちしょうゆ | 0.2 | 0.2 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 赤 ツナ缶 | 15 | 15 | | 40 | 2.7 | 3.3 | 1 | 4 | 0.1 | 1 | — | — | — | 0.1 | — |
| 緑 だいこん葉（乾） | 1 | 1 | | 3 | 0.2 | — | 6 | 1 | 0.1 | 10 | — | — | 1 | — | 0.2 |
| 黄 綿実油 | 0.3 | 0.3 | | 3 | — | 0.3 | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 料理酒 | 0.8 | 0.8 | | 1 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| うすくちしょうゆ | 0.7 | 0.7 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.1 | — |
| こいくちしょうゆ | 0.5 | 0.5 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.1 | — |
| 水 | 1 | 1 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 588 | 22.7 | 15.2 | 280 | 77 | 1.5 | 213 | 0.49 | 0.44 | 22 | 1.7 | 3.4 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|------|-----|-----|--|
| エネルギー比(%) | たんばく質 | 15 | 脂質 | 23 | 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 1.1 | 0.1 | 0.3 | |
| | | | | | 糖質(g) | 65.0 | 10.2 | 12.8 | 1.4 | 0.8 | |

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。

ツナっ葉いため

①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。

②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。

③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、水を加えて更にいためる。

④配食時に盛りつけたご飯に添える。

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 g | 可食量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんば 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) | 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(%) | たんばく質 | 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

①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。

②綿実油を熱し、セロリ、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、なす、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。

④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。

キャベツのサラダ

①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。

②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配食時にキャベツにかけ、あえる。

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。

(パン献立)

元／7

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 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 あつあげのしょうがじょうゆかけ

| 食 品 名 | | 使用量 | 可食量 | 切り方 | エネルギー | たんばく質 | 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 | 豚肉 | 30 | 30 | | 55 | 6.2 | 3.1 | 1 | 7 | 0.2 | 1 | 0.27 | 0.06 | — | — | — |
| 緑 | ブラックマッペもやし | 20 | 20 | 荒切り | 3 | 0.4 | — | 3 | 2 | 0.1 | — | 0.01 | 0.01 | 2 | — | 0.3 |
| 緑 | にがうり | 8 | 6.8 | 半月 | 1 | 0.1 | — | 1 | 1 | — | 1 | — | — | 5 | — | 0.2 |
| | 塩 | 0.1 | 0.1 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.1 | — |
| 黄 | 綿実油 | 0.5 | 0.5 | | 5 | — | 0.5 | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| | 塩 | 0.1 | 0.1 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.1 | — |
| | こいくちしょうゆ | 1 | 1 | | 1 | 0.1 | — | — | 1 | — | — | — | — | — | 0.1 | — |
| 赤 | かつおぶし（袋） | 1 | 1袋 | | 4 | 0.8 | — | — | 1 | 0.1 | — | — | 0.01 | — | — | — |
| 赤 | 鶏肉（小） | 10 | 10 | | 12 | 2.1 | 0.4 | 1 | 3 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.02 | — | — | — |
| 緑 | キャベツ | 35 | 30 | たんざく | 7 | 0.4 | 0.1 | 13 | 4 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 12 | — | 0.5 |
| 緑 | たけのこ（水煮） | 10 | 10 | 細切り | 2 | 0.3 | — | 2 | — | — | — | — | — | — | — | 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 | だいこん葉（乾） | 1 | 1 | | 3 | 0.2 | — | 6 | 1 | 0.1 | 10 | — | — | 1 | — | 0.2 |
| | 塩 | 0.4 | 0.4 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.4 | — |
| | うすくちしょうゆ | 4 | 4 | | 2 | 0.2 | — | 1 | 2 | — | — | — | — | — | 0.6 | — |
| 赤 | だしこんぶ | 0.5 | 0.5 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 赤 | けずりぶし | 2 | 2 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| | 水 | 130 | 130 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 赤 | あつあげ（冷） | 35 | 35 | | 53 | 3.7 | 4.0 | 84 | 19 | 0.9 | — | 0.02 | 0.01 | — | — | 0.2 |
| 緑 | しょうが | 0.4 | 0.3 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 黄 | 砂糖 | 1 | 1 | | 4 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| | こいくちしょうゆ | 1.8 | 1.8 | | 1 | 0.1 | — | 1 | 1 | — | — | — | — | — | 0.3 | — |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

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)

| 食 品 名 | 使用量 | 可食量 | 切り方 | エネルギー | たんばく質 | 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 鶏肉（小） | 20 | 20 | | 24 | 4.2 | 0.7 | 1 | 5 | 0.1 | 3 | 0.02 | 0.03 | 1 | － | － |
| 緑 ブラックマッペもやし | 30 | 30 | | 5 | 0.6 | － | 5 | 3 | 0.1 | － | 0.01 | 0.02 | 3 | － | 0.4 |
| 緑 キャベツ | 15 | 13 | たんざく | 3 | 0.2 | － | 6 | 2 | － | 1 | 0.01 | － | 5 | － | 0.2 |
| 緑 ピーマン | 5.1 | 4.3 | 細切り | 1 | － | － | － | － | － | 1 | － | － | 3 | － | 0.1 |
| 黄 綿実油 | 0.5 | 0.5 | | 5 | － | 0.5 | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 塩 | 0.1 | 0.1 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.1 | － |
| こいくちしょうゆ | 1 | 1 | | 1 | 0.1 | － | － | 1 | － | － | － | － | － | 0.1 | － |
| オイスターソース | 1.2 | 1.2 | | 1 | 0.1 | － | － | 1 | － | － | － | － | － | 0.1 | － |
| 一味唐辛子 | 0.01 | 0.01 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 赤 豚肉 | 20 | 20 | | 37 | 4.1 | 2.0 | 1 | 5 | 0.1 | 1 | 0.18 | 0.04 | － | － | － |
| 黄 ジャがいも | 20 | 18 | 角切り | 14 | 0.3 | － | 1 | 4 | 0.1 | － | 0.02 | 0.01 | 6 | － | 0.2 |
| つきこんにゃく | 5 | 5 | 荒切り | － | － | － | 2 | － | － | － | － | － | － | － | 0.1 |
| 緑 たまねぎ | 15 | 14 | 大切り | 5 | 0.1 | － | 3 | 1 | － | － | － | － | 1 | － | 0.2 |
| 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 オクラ | 8 | 6.8 | 小口切り | 2 | 0.1 | － | 6 | 3 | － | 4 | 0.01 | 0.01 | 1 | － | 0.3 |
| 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 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 緑 みかん（冷） | 100 | 80 | | 36 | 0.4 | 0.1 | 14 | 9 | 0.1 | 70 | 0.06 | 0.03 | 28 | － | 0.6 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 592 | 23.7 | 12.5 | 287 | 84 | 1.6 | 266 | 0.46 | 0.49 | 51 | 1.9 | 3.6 |
| エネルギー比(%) | たんばく質 | 16 | 脂質 | 19 | | | | 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 0.3 | 1.4 | 0.0 | | |
| | | | | | | | | 糖質(g) | 65.0 | 10.2 | 2.1 | 10.5 | 8.4 | | |

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、オイスターソース、一味唐辛子で味つけする。

オクラとん汁

- ①つきこんにゃくはゆでる。
 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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。

みかん (冷)

- ①みかんは1人1コずつである。