（パン献立）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　中学校／令和4年10月14日(金)　副食価格(円)　179.83

7　パン（基本配合以外）　牛乳　**トンカツのオーロラソースかけ**　スープ　あっさりキャベツ

中学校　変更分

	食品名	可食量 g	使用量 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							g
黄	パン（基本配合以外）	149	149		419	12.4	6.9	79	31	1.5	4	0.27	0.15	1	1.5	3.3
赤	牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	−	78	0.08	0.31	2	0.2	−
赤	一口トンカツ（30g）	1コ	30		70	4.4	3.3	3	6	0.2	1	0.14	0.05	−	0.2	0.3
黄	なたね油 B	9	64		80	−	9.0	−	−	−	−	−	−	−	−	−
	ケチャップ	6	6		6	0.1	−	1	1	−	3	−	−	−	0.2	0.1
黄	砂糖	2.6	2.6		10	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−
赤	赤みそ	2.1	2.1		4	0.3	0.1	2	2	0.1	−	−	−	−	0.3	0.1
赤	豚肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	−	−	−
緑	たまねぎ	45.5	48.4	細切り	15	0.5	−	8	4	0.1	−	0.02	−	3	−	0.7
緑	にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	−	4	1	−	94	0.01	0.01	1	−	0.4
緑	コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	−	1	−	−	0.01	−	−	−	0.3
緑	パセリ	0.65	0.72	みじん切り	−	−	−	2	−	−	4	−	−	1	−	−
緑	しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	−	1	0.1	−	0.02	0.02	−	−	0.5
	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		−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−
緑	キャベツ	39	45.9	たんざく	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	−	0.7
	塩	0.26	0.26		−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	0.3	−
	計				814	39.3	26.0	345	94	3.3	187	0.64	0.58	24	3.8	6.1

ｴﾈﾙｷﾞｰ比(%)	たんぱく質	19	脂質	29

食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.7	1.1	0.3	
糖質(g)	76.8	7.2	13.8	6.6	1.3	

調理法

トンカツのオーロラソースかけ

①トン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℃）

②ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にトンカツにかける。

スープ

①湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。

②煮上がれば、コーン、しめじを加えて煮、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。

あっさりキャベツ

①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は５０人分程度、中学校は４０人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。