

2 パン（基本配合以外） 牛乳 ポトフ カレーソテー 桃のクラフティ																
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）	135	135		419	11.6	6.3	70	27	0.9	5	0.14	0.11	3	1.6	2.8	
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－	
赤 牛肉（角・かたロース）	26	26		80	4.3	6.6	1	4	0.2	2	0.02	0.04	－	－	－	
料理用ワイン（白）	0.78	0.78		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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 じゃがいも	46.2	41.6	一口大	32	0.7	－	1	8	0.2	－	0.04	0.01	15	－	0.5	
緑 キャベツ	52	44.2	大切り	10	0.6	0.1	19	6	0.1	2	0.02	0.01	18	－	0.8	
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 パセリ	0.72	0.65	みじん切り	－	－	－	2	－	－	4	－	－	1	－	－	
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－	
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		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 鶏肉（極小）	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	－	－	－	
緑 ブラックマッペもやし	26.3	26	荒切り	4	0.5	－	4	3	0.1	－	0.01	0.02	3	－	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	0.39	0.39		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－	
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
カレー粉	0.13	0.13		1	－	－	1	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑 白桃（カット缶）	29	29		20	0.1	－	1	1	0.1	－	－	0.01	7	－	0.4	
黄 小麦粉（薄力粉）	4	4		15	0.3	0.1	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1	
赤 鶏卵	4	3.4		5	0.4	0.4	2	－	0.1	5	－	0.01	－	－	－	
黄 クリーム	8	8		35	0.2	3.6	5	－	－	31	－	0.01	－	－	－	
黄 砂糖	2	2		8	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 コーンフレーク	3	3		11	0.2	0.1	－	－	－	－	－	－	－	0.1	0.1	
計				875	31.7	31.5	342	81	2.0	271	0.38	0.59	56	3.5	5.7	
エネルギー比(%)				たんばく質				脂質				食塩相当量(g)				
				14				32				1.6				
												0.2				
												1.3				
												0.3				
												0.1				
												12.9				

調理法

ポトフ

①牛肉はワインで下味をつける。

②湯をわかし、牛肉、にんじん、キャベツ、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、ウインナーを加えて煮、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。

カレーソテー

①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にピーマン、もやしの順にいためる。

②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。

桃のクラフティ

①白桃は液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。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）

②焼き物機に入れる 1 回量のとき卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、白桃の順に加えて混ぜる。

③ミニバット（1 クラスの人数分、ふたなし）にコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、2 9 0℃で立ち上げ、調理温度2 1 0℃、2 5 分間、焼き物機で焼く。（鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）

中学校／令和2年1月9日(木)

特17 ごはん（減量） 牛乳 れんこんのちらしずし ぞう煮 ごまめ

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	15
-----------	-------	----	----	----

れんこんのちらしずし

- ①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、さっとゆでる。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんぴょうを加えていためる。
- ③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、米酢、こんぶで味つけし、最後にさんどまめ、コーンを加えていためる。
- ④自校炊飯校：③の具をご飯に混ぜ合わせる。
委託炊飯校：配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。
- ⑤さざみのりは1人1袋ずつ添える。

ぞう煮

- ①さといものはさつとゆで、ぬめりをとる。
- ②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときにんじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。

ごまめ

- ①ごまめ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、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。
- ②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にごまめにからませる。

(米飯献立)

(平成30年度 学校給食献立コンクール最優秀賞献立より)

中学校／令和2年1月10日(金)

16 ごはん(減量) 牛乳 栄養たっぷりえだまめひじきご飯 さけのさわやかレモン焼き 冬野菜のみそ汁

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんば 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)	100	100		358	6.1	0.9	5	23	0.8	—	0.08	0.02	—	—	0.5
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	—	78	0.08	0.31	2	0.2	—
赤 鶏ひき肉	19.5	19.5		36	3.4	2.3	2	5	0.2	7	0.02	0.03	—	—	—
料理酒	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 むきえだまめ(冷)	13	13		17	1.5	0.8	10	9	0.3	3	0.03	0.02	2	—	0.6
赤 ひじき	2.6	2.6		4	0.2	0.1	26	17	0.2	9	—	0.01	—	0.1	1.3
黄 綿実油	0.39	0.39		4	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
こいくちしょうゆ	2.34	2.34		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.3	—
赤 だしこんぶ	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 けずりぶし	0.104	0.104		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	6.5	6.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 さけ(角)	45.5	45.5		61	10.1	1.9	6	13	0.2	5	0.07	0.10	—	0.1	—
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	—	5	2	—	—	0.01	—	2	—	0.4
塩	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—
緑 レモン	3.9	1.17		1	—	—	1	—	—	—	—	—	1	—	0.1
料理酒	1.95	1.95		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	1.3	1.3		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
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 はくさい	33.2	31.2	たんざく	4	0.2	—	13	3	0.1	2	0.01	0.01	6	—	0.4
緑 だいこん	26	23.4	たんざく	4	0.1	—	6	2	—	—	—	—	3	—	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 みつば	3.96	3.64	2cm幅	—	—	—	2	1	—	10	—	0.01	—	—	0.1
緑 しめじ	6.5	5.85	一口大	1	0.2	—	—	1	—	—	0.01	0.01	—	—	0.2
赤 赤みそ	13	13		25	1.6	0.8	13	10	0.5	—	—	0.01	—	1.6	0.6
赤 白みそ	5.2	5.2		11	0.5	0.2	4	2	0.2	—	—	0.01	—	0.3	0.3
赤 だしこんぶ	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 けずりぶし	2.6	2.6		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	169	169		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
計				718	32.8	17.4	345	123	2.7	205	0.32	0.55	17	3.3	5.3

エネルギー比(%)	たんばく質	18	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	0.7	1.9	
					糖質(g)	81.4	10.2	3.6	4.6	7.9	

調理法
栄養たっぷりえだまめひじきご飯
①鶏ひき肉は料理酒で下味をつける。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。
②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいためる。更にひじきをいため、だしを加えて煮る。
③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。
④自校炊飯校：③の具をご飯に混ぜ合わせる。 委託炊飯校：配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。
さけのさわやかレモン焼き
①さけは塩で下味をつける。
②①のさけにたまねぎを加えて混ぜ合わせる。
③②の材料は網なしホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。
④料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時に③にかける。
冬野菜のみそ汁
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、だいこん、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。
③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。

(パン献立)

中学校／令和2年1月14日(火)

5 パン（基本配合以外） 牛乳 マカロニグラタン だいこんのスープ 和なし（カット缶）

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 パン（基本配合以外）	135	135		419	11.6	6.3	70	27	0.9	5	0.14	0.11	3	1.6	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）	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 マカロニ（エルボ）	6.5	6.5		25	0.8	0.1	1	4	0.1	－	0.01	－	－	－	0.2
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 ほうれんそう（冷）	13	13		3	0.4	－	11	7	0.1	65	0.01	0.02	3	－	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう（白）	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 バター	1.95	1.95		15	－	1.6	－	－	－	10	－	－	－	－	－
黄 小麦粉（薄力粉）	3.25	3.25		12	0.3	－	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1
赤 牛乳（調理用）	27.3	27.3		18	0.9	1.0	30	3	－	10	0.01	0.04	－	－	－
赤 粉末チーズ	1.3	1.3		6	0.6	0.4	17	1	－	3	－	0.01	－	－	－
黄 パン粉	1.3	1.3		5	0.2	0.1	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1
※塩	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 豚肉	19.5	19.5		36	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	－	－	－
料理用ワイン（白）	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいも	26	23.4	ひょうし木	18	0.4	－	1	5	0.1	－	0.02	0.01	8	－	0.3
緑 だいこん	39	35.1	たんざく	6	0.2	－	8	4	0.1	－	0.01	－	4	－	0.5
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	－	4	1	－	91	0.01	0.01	1	－	0.4
緑 むきえだまめ（冷）	6.5	6.5		9	0.7	0.4	5	5	0.2	2	0.02	0.01	1	－	0.3
緑 パセリ	0.72	0.65	みじん切り	－	－	－	2	－	－	4	－	－	1	－	－
塩	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
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 和なし（カット缶）	58	58		39	0.1	0.1	2	2	0.1	－	－	－	7	－	0.4
計				812	33.4	21.7	386	96	1.8	272	0.53	0.60	33	3.5	5.9

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	24	食塩相当量(g)	1.6	0.2	0.5	1.2	0.0	
					糖質(g)	79.0	10.2	13.1	9.1	9.4	

調理法

マカロニグラタン

- ①鶏肉はワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。ほうれんそうは流水解凍する。バターは湯せんでとくす。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにかいらいする。
- ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後にほうれんそう、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、混ぜ合わせた粉末チーズ、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。

だいこんのスープ

- ①豚肉はワインで下味をつける。
- ②湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、じゃがいもの順に加えて煮る。
- 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、最後にむきえだまめ、パセリを加えて煮る。

和なし（カット缶）

- ①和なしは小学校は1/40缶、中学校1/30缶ずつである。

14 ごはん 牛乳 さごしのしょうゆだれかけ みそ汁 みずなの煮びたし

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）	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（60 g）	60	1切		106	12.1	5.8	8	19	0.5	7	0.05	0.21	—	0.1	—
塩	0.24	0.24		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.2	—
料理酒	1.8	1.8		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	2.4	2.4		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	2.4	2.4		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.3	—
黄 さつまいも	25.7	23.4	角切り	33	0.2	0.1	9	6	0.1	1	0.02	—	6	—	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 はくさい	19.4	18.2	たんざく	3	0.1	—	8	2	0.1	1	0.01	0.01	3	—	0.2
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	小口切り	2	0.1	—	5	1	0.1	7	—	0.01	2	—	0.2
緑 しめじ	13	11.7	一口大	2	0.3	0.1	—	1	—	—	0.02	0.02	—	—	0.4
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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	169	169		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 豚肉	6.5	6.5		12	1.3	0.7	—	2	—	—	0.06	0.01	—	—	—
緑 みずな	39.8	33.8	2 cm幅	8	0.7	—	71	10	0.7	37	0.03	0.05	19	—	1.0
黄 砂糖	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.3	—
赤 だしこんぶ	0.052	0.052		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 けずりぶし	0.195	0.195		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	13	13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
※塩	0.5	0.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
計				757	31.0	16.5	360	105	3.1	222	0.38	0.66	35	3.1	4.7

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	20	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	2.0	0.3	
					糖質(g)	89.6	10.2	3.4	16.0	2.1	

調理法

さごしのしょうゆだれかけ

①さごしは塩で下味をつける。
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20切程度）にならべ、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。
③料理酒、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。

みそ汁

①さつまいもはさつと水にさらしてあくをぬく。
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、はくさい、さつまいもの順に加えて煮る。
③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

みずなの煮びたし

①みずな（※塩）はゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
②だしを煮上げ、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、豚肉を加えて煮る。
③煮上がれば、みずなを加えて煮る。

(パン献立)

中学校／令和2年1月16日(木)

3 パン（基本配合） 牛乳 豚肉と野菜のカレー煮 カリフラワーとコーンのサラダ りんご 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）	128	128		392	11.5	6.4	52	23	0.8	—	0.13	0.12	—	1.5	2.4
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	—	78	0.08	0.31	2	0.2	—
赤 豚肉	45.5	45.5		83	9.3	4.6	2	11	0.3	2	0.41	0.10	—	—	—
緑 キャベツ	45.9	39	色紙	9	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	—	0.7
緑 たまねぎ	26.3	24.7	大切り	9	0.2	—	5	2	—	—	0.01	—	2	—	0.4
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 しめじ	13	11.7	一口大	2	0.3	0.1	—	1	—	—	0.02	0.02	—	—	0.4
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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
チキンブイヨン	1.04	1.04		3	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	0.2	—
カレールウの素	10.4	10.4		49	1.0	2.6	6	5	0.2	1	0.01	0.01	—	1.0	0.5
水	91	91		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 カリフラワー	52	26	一口大	7	0.8	—	6	5	0.2	1	0.02	0.03	21	—	0.8
緑 コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	—	2	—	—	0.01	0.01	—	—	0.2
黄 砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
米酢	0.78	0.78		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 綿実油	0.39	0.39		4	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
※米酢	0.5	0.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 りんご	69	63.5	1/4切り	39	0.1	0.2	3	3	0.1	1	0.01	0.01	4	—	1.2
※塩	0.5	0.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 いちごジャム（袋）	20	20		39	0.1	—	2	2	0.1	—	—	—	2	—	0.2
計				804	31.6	23.0	327	84	1.9	228	0.75	0.64	49	3.5	7.7

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	26	食塩相当量(g)	1.5	0.2	1.5	0.3	0.0	0.0
					糖質(g)	72.1	10.2	13.4	3.1	9.2	9.7

調理法

豚肉と野菜のカレー煮

①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。

②煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。

カリフラワーとコーンのサラダ

①カリフラワー（※米酢）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35人分程度）に入れ、蒸しモード、13分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン（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砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

りんご

①りんごは1人1/4切ずつである。

12 ごはん 牛乳 筑前煮 ひじき豆 紅白なます																	
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	鶏肉（小）	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	—	
	こんにゃく（カット）	26	26		1	—	—	11	1	0.1	—	—	—	—	—	0.6	
緑	ごぼう	26	23.4	一口大	15	0.4	—	11	13	0.2	—	0.01	0.01	1	—	1.3	
緑	れんこん	26	20.8	一口大	14	0.4	—	4	3	0.1	—	0.02	—	10	—	0.4	
緑	さんどまめ（冷）	13	13	3cm幅	3	0.2	—	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	—	0.3	
緑	しいたけ（乾）	0.65	0.52	一口大	1	0.1	—	—	1	—	—	—	0.01	—	—	0.2	
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	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—	
	うすくちしょうゆ	2.6	2.6		1	0.1	—	1	1	—	—	—	—	—	0.4	—	
	こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.4	—	
赤	けずりぶし	0.91	0.91		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	水	39	39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤	大豆（乾）	15.6	15.6		66	5.3	3.1	28	34	1.1	—	0.11	0.04	—	—	2.8	
黄	じゃがいもでん粉	2.6	2.6		9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄	なたね油 B	37.1	5.2		48	—	5.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤	ひじき	0.65	0.65		1	0.1	—	7	4	—	2	—	—	—	—	0.3	
黄	砂糖	1.56	1.56		6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.4	—	
緑	だいこん	33.2	29.9	細切り	5	0.1	—	7	3	0.1	—	0.01	—	4	—	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	砂糖	1.17	1.17		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
	米酢	1.56	1.56		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	うすくちしょうゆ	1.69	1.69		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.3	—	
	※塩	0.5	0.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	計				777	29.1	19.2	317	126	2.8	182	0.38	0.47	20	2.2	7.3	
エネルギー比(%)		たんぱく質	15	脂質	22						食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	0.4	0.4	
											糖質(g)	89.6	10.2	9.8	8.7	3.7	

11 ごはん 牛乳 親子丼 みそ汁 黒豆の煮もの																	
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）	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	鶏卵（液卵）	52	52		79	6.4	5.4	27	6	0.9	78	0.03	0.22	－	0.2	－	
赤	鶏肉（小）	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	－	
	料理酒	1.17	1.17		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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	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	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－	
	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	だしこんぶ	0.208	0.208		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤	けずりぶし	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	水	52	52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑	だいこん	26	23.4	たんざく	4	0.1	－	6	2	－	－	－	－	3	－	0.3	
緑	はくさい	26.3	24.7	たんざく	3	0.2	－	11	2	0.1	2	0.01	0.01	5	－	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	
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤	黒豆（乾）	7.8	7.8		32	2.6	1.4	15	16	0.4	－	0.06	0.02	－	－	1.2	
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					794	34.8	18.1	342	113	3.5	262	0.34	0.70	20	4.6	5.3	
エネルギー比(%)		たんぱく質	18	脂質	21						食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.0	2.1	0.3	
											糖質(g)	89.6	10.2	10.5	7.4	5.4	

調理法

親子丼

①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）鶏肉は料理酒で下味をつける。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎの順に加えて煮る。

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。

④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

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、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。

③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

黒豆の煮もの

（A：焼き物機）

①黒豆はミニバット（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、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）

(米飯献立)

＜個別対応献立：鶏卵（液卵）＞

中学校／令和2年1月20日(月)

11 ごはん 牛乳 親子丼 みそ汁 黒豆の煮もの															
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
(B：釜)															
①黒豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)															
②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上) (火を切ってしばらく味を含ませる)															

(パン献立)

中学校／令和2年1月21日(火)

6 パン（基本配合以外） 牛乳 ミートボールのケチャップ煮 ツナと野菜のソテー 焼きじゃが まっ茶大豆（中）

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんば 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）	135	135		419	11.6	6.3	70	27	0.9	5	0.14	0.11	3	1.6	2.8
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 肉だんご（蒸）	52	52		82	6.8	3.1	10	10	0.6	5	0.09	0.07	1	0.6	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	角切り	8	0.1	－	5	2	－	140	0.01	0.01	1	－	0.5
緑 むきえだまめ（冷）	6.5	6.5		9	0.7	0.4	5	5	0.2	2	0.02	0.01	1	－	0.3
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ケチャップ	7.8	7.8		9	0.1	－	1	2	0.1	4	0.01	－	1	0.3	0.1
黄 砂糖	0.52	0.52		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
こしょう	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ローレル	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
チキンブイヨン	1.04	1.04		3	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
水	91	91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ツナ缶	19.5	19.5		52	3.5	4.2	1	5	0.1	2	－	0.01	－	0.2	－
緑 キャベツ	32.1	27.3	たんざく	6	0.4	0.1	12	4	0.1	1	0.01	0.01	11	－	0.5
緑 コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	－	2	－	－	0.01	0.01	－	－	0.2
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	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいも	46.2	41.6	半月	32	0.7	－	1	8	0.2	－	0.04	0.01	15	－	0.5
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
黄 綿実油	0.39	0.39		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 まっ茶大豆（袋）	6	1袋		25	1.5	0.9	8	10	0.3	2	0.03	0.01	－	－	0.8
計				819	33.6	24.3	350	101	2.7	241	0.45	0.59	42	4.1	7.2

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	27	食塩相当量(g)	1.6	0.2	1.5	0.5	0.3	0.0
					糖質(g)	79.0	10.2	15.3	2.0	7.4	2.7

調理法

ミートボールのケチャップ煮

①綿実油を熱し、にんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。

②煮上がれば、肉だんご、マッシュルームを加え、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、ローレル、チキンブイヨンで味つけて煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。

ツナと野菜のソテー

①ツナは十分に油をきる。

②綿実油を熱し、コーン、ピーマン、キャベツ、ツナの順にいためる。

③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

焼きじゃが

①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。

②じゃがいもは網なしホテルパン（小学校は70人分程度、中学校は50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。

まっ茶大豆（中）

①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和2年1月22日(水)

9 ごはん 牛乳 豚肉と金時豆のカレーライス 焼きミニハンバーグ (中) ごぼうサラダ プチトマト																
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	豚肉	39	39		71	8.0	4.0	2	9	0.3	2	0.35	0.08	—	—	—
黄	じゃがいも	46.2	41.6	角切り	32	0.7	—	1	8	0.2	—	0.04	0.01	15	—	0.5
赤	金時豆 (ドライパック)	9.1	9.1		13	0.8	0.1	5	4	0.2	—	0.02	0.01	—	—	1.2
緑	たまねぎ	52.6	49.4	大切り	18	0.5	—	10	4	0.1	—	0.01	—	4	—	0.8
緑	にんじん	25.5	24.7	いちょう	10	0.2	—	7	2	—	178	0.02	0.01	1	—	0.7
緑	にんにく	0.71	0.65	みじん切り	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—
	ローレル	0.013	0.013		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	カレールウの素	15.6	15.6		73	1.5	3.9	9	7	0.3	1	0.02	0.01	—	1.5	0.7
	水	130	130		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	ミニハンバーグ	30	1コ		62	3.5	3.5	36	10	0.7	6	0.03	0.03	1	0.3	0.5
緑	ごぼう	33.2	29.9	ささがき	19	0.5	—	14	16	0.2	—	0.01	0.01	1	—	1.7
緑	コーン (冷)	13	13		13	0.4	0.2	—	3	—	1	0.01	0.01	1	—	0.4
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	米酢	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	うすくちしょうゆ	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	水	9.1	9.1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	マヨネーズ (袋)	8	1袋		54	0.2	5.8	2	2	0.1	4	—	0.01	—	0.2	—
緑	プチトマト	45	44		13	0.5	—	5	6	0.2	35	0.03	0.02	14	—	0.6

調理法

豚肉と金時豆のカレーライス

①綿実油を熱し、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、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、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後に金時豆を加えて煮る。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

焼きミニハンバーグ(中)

①ハンバーグは網なしホテルパン(60コ程度)にならべ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。

ごぼうサラダ

①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。

②湯をわかし、ごぼうを加えて煮、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけする。

③煮上がれば、コーンを加えて煮、煮汁をきる。

④マヨネーズは1人1袋ずつ添える。

プチトマト

①プチトマトは44gずつである。

中学校／令和2年1月23日(木)

調理法

鶏肉のオイスターソース焼き

①鶏肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。

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35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。

えびととうふのスープ

①えびはゆでる。

②湯をわかし、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。

③煮上がれば、とうふを加えて煮、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、にらを加えて煮、「えび除去食」の分をとる。最後にえびを加えて煮る。

チンゲンサイのピリ辛あえ

①チンゲンサイ（※塩）、はくさい（※塩）は各々ゆでる。

②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、ラー油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

ヨーグルト（中）

①ヨーグルトは1人1コずつである。

(米飯献立)

中学校／令和2年1月24日(金)

15 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 すまし汁 もやしのゆずの香あえ 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)	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 さば (骨付き)	60	1切		148	12.4	10.1	4	18	0.7	22	0.13	0.19	1	0.2	—
緑 しょうが	1	0.8	せん切り	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	3.5	3.5		13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	1	1		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 赤みそ	5	5		10	0.6	0.3	5	4	0.2	—	—	0.01	—	0.6	0.2
赤 だしこんぶ	0.5	0.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	30	30		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 とうふ (冷)	26	26		15	1.3	0.8	15	14	0.2	—	0.03	0.01	—	—	0.1
緑 だいこん	39	35.1	たんざく	6	0.2	—	8	4	0.1	—	0.01	—	4	—	0.5
緑 はくさい	33.2	31.2	たんざく	4	0.2	—	13	3	0.1	2	0.01	0.01	6	—	0.4
緑 にんじん	6.57	6.37	細切り	2	—	—	2	1	—	46	—	—	—	—	0.2
緑 みつば	3.96	3.64	2 cm幅	—	—	—	2	1	—	10	—	0.01	—	—	0.1
塩	0.52	0.52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.5	—
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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 ゆず (果汁)	0.78	0.78		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
※塩	0.5	0.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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				748	29.9	20.0	294	103	2.6	187	0.38	0.63	21	2.6	3.2

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	0.8	1.3	0.3	0.0
					糖質 (g)	89.6	10.2	6.9	3.7	1.9	0.0

調理法

さばのみそ煮

①だしこんぶを敷き、湯、しょうが、砂糖、みりん、赤みそを加えて煮、さばを加えて煮含める。（だしこんぶは、落としぶたとしても使用する）

②火をきってしばらくおいてから配缶する。

すまし汁

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。

②煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。

もやしのゆずの香あえ

①もやし（※塩）はゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は4 5 人分程度、中学校は3 0 人分程度）に入れ、蒸しモード、1 0 分間、焼き物機で蒸す。

②砂糖、塩、米酢、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。

焼きのり (中)

①焼きのりは1 人1 袋ずつである。

8 ごはん 牛乳 酢豚 中華スープ 焼きのり 発酵乳 (中)																
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)	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 (角)	45.5	45.5		59	10.1	1.7	1	12	0.4	1	0.60	0.11	—	—	—	
緑 しょうが	1.3	1.04		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
料理酒	1.43	1.43		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
こいくちしょうゆ	1.43	1.43		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—	
黄 じゃがいもでん粉	6.5	6.5		21	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄 なたね油 B	46.4	6.5		60	—	6.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
緑 たまねぎ	26.3	24.7	大切り	9	0.2	—	5	2	—	—	0.01	—	2	—	0.4	
緑 たけのこ (水煮)	13	13	一口大	3	0.4	—	2	1	—	—	—	0.01	—	—	0.3	
緑 にんじん	13	12.61	いちょう	5	0.1	—	4	1	—	91	0.01	0.01	1	—	0.4	
緑 ピーマン	6.58	5.59	大切り	1	0.1	—	1	1	—	2	—	—	4	—	0.1	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄 砂糖	0.91	0.91		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—	
米酢	0.52	0.52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—	
ケチャップ	2.6	2.6		3	—	—	—	1	—	1	—	—	—	0.1	—	
水	6.5	6.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤 鶏肉 (小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	—	—	—	
料理酒	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
緑 はくさい	45.6	42.9	たんざく	6	0.3	—	18	4	0.1	3	0.01	0.01	8	—	0.6	
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 コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	—	2	—	—	0.01	0.01	—	—	0.2	
緑 にら	6.57	6.24	2cm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	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—	
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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	
赤 発酵乳	70	1本		46	2.0	0.4	77	8	0.1	4	0.01	0.08	—	0.1	—	
計				789	31.2	18.8	353	92	1.8	229	0.85	0.64	22	2.2	3.7	
エネルギー比 (%)	たんばく質	16	脂質	21					食塩相当量 (g)		0.0	0.2	0.8	1.1	0.0	0.1
									糖質 (g)		89.6	10.2	12.1	3.3	0.0	8.6

調理法

酢豚

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。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。たけのこはゆでる。

②綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順にいためる。

③いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に豚肉を加えて煮る。

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、はくさい、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。

③煮上がれば、コーン、もやしを加えて煮、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、にらを加えて煮る。

焼きのり

①焼きのりは1人1袋ずつである。

発酵乳(中)

①発酵乳は1人1本ずつである。

(パン献立)

中学校／令和2年1月28日(火)

1 パン（基本配合以外） 牛乳 ビーフシチュー きゅうりのバジル風味サラダ パインアップル（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 パン（基本配合以外）	135	135		419	11.6	6.3	70	27	0.9	5	0.14	0.11	3	1.6	2.8		
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	－		
	料理用ワイン（白）	1.56	1.56		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－		
黄 ジャがいも	52	46.8	大切り	36	0.7	－	1	9	0.2	－	0.04	0.01	16	－	0.6		
緑 たまねぎ	52.6	49.4	大切り	18	0.5	－	10	4	0.1	－	0.01	－	4	－	0.8		
緑 にんじん	20.1	19.5	いちょう	8	0.1	－	5	2	－	140	0.01	0.01	1	－	0.5		
緑 グリンピース（冷）	6.5	6.5		6	0.4	－	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	－	0.4		
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－		
	ケチャップ	6.5	6.5		8	0.1	－	1	1	－	4	0.01	－	1	0.2		
	トマトピューレ	3.9	3.9		2	0.1	－	1	1	－	2	－	－	－	0.1		
黄 砂糖	0.26	0.26		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－		
	塩	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.6	－		
	こしょう	0.065	0.065		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－		
	ローレル	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－		
	デミグラスソース	5.2	5.2		4	0.2	0.2	1	1	－	－	－	－	0.1	－		
	トンカツソース	1.95	1.95		3	－	－	1	－	－	－	－	－	0.1	－		
黄 小麦粉（薄力粉）	3.9	3.9		14	0.3	0.1	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1		
黄 綿実油	3.12	3.12		29	－	3.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－		
	水	117	117		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－		
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	0.91	0.91		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－		
	塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－		
	ワインビネガー	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－		
	うすくちしょうゆ	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－		
	バジル	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－		
黄 綿実油	0.39	0.39		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－		
	※塩	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－		
緑 パインアップル（缶）	43	43		42	0.3	0.1	5	6	0.2	－	0.05	0.01	5	－	0.3		
	計			857	31.4	25.9	337	90	2.8	246	0.41	0.57	39	3.3	6.1		
エネルギー比(%)				たんぱく質				15				脂質				27	
												食塩相当量(g)				1.6	
												糖質(g)				79.0	
																0.2	
																1.1	
																0.4	
																0.0	

調理法

ビーフシチュー

①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。

②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。

③別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのばす。（ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます）

④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソースで味つけて煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。

きゅうりのバジル風味サラダ

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、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

パインアップル（缶）

①パインアップルは1人1切ずつである。

中学校／令和2年1月29日(水)

調理法

かす汁

①つきこんにゃくはゆでる。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、だいこん、つきこんにゃく、さけ、うすあげの順に加えて煮る。

③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

ブロッコリーのしょうがづけ

①ブロッコリー（※塩）はゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は45人分程度、中学校は30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、こいくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにブロッコリーをつけ、十分味を含ませる。

くりきんとん

①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。

②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけて煮含める。

豆こんぶ（中）

①豆こんぶは1人1袋ずつである。

(パン献立)

中学校／令和2年1月30日(木)

7 パン（基本配合） 牛乳 あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 固形チーズ マーマレード

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）	128	128		392	11.5	6.4	52	23	0.8	—	0.13	0.12	—	1.5	2.4
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	—	78	0.08	0.31	2	0.2	—
赤 あじ（大）	25	1枚		32	4.9	1.1	17	9	0.2	2	0.03	0.03	—	0.1	—
塩	0.1	0.1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
こしょう（白）	0.01	0.01		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 じゃがいもでん粉	5	5		17	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 なたね油 B	29	4		37	—	4.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 たまねぎ	8	7.5	細切り	3	0.1	—	2	1	—	—	—	—	1	—	0.1
黄 綿実油	0.2	0.2		2	—	0.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 レモン	4	1.2		1	—	—	1	—	—	—	—	—	1	—	0.1
黄 砂糖	0.8	0.8		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.1	0.1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
米酢	1.3	1.3		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
料理用ワイン（白）	0.7	0.7		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 豚肉	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	—	—	—
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 だいこん	26	23.4	いちょう	4	0.1	—	6	2	—	—	—	—	3	—	0.3
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 さんどまめ（冷）	13	13	2 cm幅	3	0.2	—	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	—	0.3
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	—
こしょう	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ローレル	0.013	0.013		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		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 固形チーズ	10	1コ		34	2.3	2.6	63	2	—	26	—	0.04	—	0.3	—
黄 マーマレード（袋）	15	15		29	—	—	3	1	—	1	—	—	1	—	0.2
計				798	33.7	25.7	414	87	1.8	294	0.55	0.59	28	3.2	6.2

エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	29	食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.3	0.9	0.3	0.0
					糖質(g)	72.1	10.2	7.3	10.8	0.4	7.3

調理法

あじのレモンマリネ

- ①あじは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
②綿実油を熱し、たまねぎをいためる。
③いたまれば、砂糖、塩、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。

てぼ豆のスープ煮

- ①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、にんにくを香りよくいため、豚肉を加えていためる。更ににんじん、だいこん、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、最後にさんどまめを加えて煮る。

固形チーズ

- ①固形チーズは1人1コずつである。

10 ごはん 牛乳 豚肉のごまだれ焼き みそ汁 きくなどとはくさいのおひたし

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	39	39		71	8.0	4.0	2	9	0.3	2	0.35	0.08	—	—	—
緑 たまねぎ	13	12.22	細切り	5	0.1	—	3	1	—	—	—	—	1	—	0.2
緑 ピーマン	6.58	5.59	細切り	1	0.1	—	1	1	—	2	—	—	4	—	0.1
黄 ねりごま	2.6	2.6		16	0.5	1.4	31	9	0.3	—	0.01	0.01	—	—	0.3
黄 砂糖	0.52	0.52		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	1.04	1.04		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	4.16	4.16		3	0.3	—	1	3	0.1	—	—	0.01	—	0.6	—
黄 いりごま（白）	1.3	1.3		8	0.3	0.7	16	5	0.1	—	0.01	—	—	—	0.2
赤 鶏肉（小）	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	—	—	—
赤 うすあげ（冷）	6.5	6.5	たんざく	27	1.5	2.2	20	10	0.2	—	—	—	—	—	0.1
緑 だいこん	26	23.4	たんざく	4	0.1	—	6	2	—	—	—	—	3	—	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 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 にぼし	2.6	2.6		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	169	169		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 はくさい	38.7	36.4	たんざく	5	0.3	—	16	4	0.1	3	0.01	0.01	7	—	0.5
緑 きくな	13	12.87	2cm幅	3	0.3	—	15	3	0.2	49	0.01	0.02	2	—	0.4
黄 砂糖	0.78	0.78		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.3	—
※塩	0.5	0.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
計				743	30.5	18.6	371	116	3.1	228	0.61	0.53	20	3.2	4.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	23	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	2.1	0.3	
					糖質(g)	89.6	10.2	4.0	7.4	2.3	

調理法

豚肉のごまだれ焼き

①豚肉はねりごま、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて下味をつける。

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、いりごまをふり、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

みそ汁

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ（乾）はもどす。

②にぼしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。（にぼしは水につけてしばらくおいた後加熱し、沸とうすれば弱火で4～5分煮出す）

③煮上がれば、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。

きくなどとはくさいのおひたし

①はくさい（※塩）、きくな（※塩）は各々ゆでる。

②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。