

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 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 mg	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 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 じやがいも	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 (%)	たんぱく質	14	脂質	32									食塩相当量(g)	1.6	0.2	1.3	0.3	0.1
													糖質(g)	79.0	10.2	13.1	1.1	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、ワ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、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、25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）

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

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 ゲ 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 mg	食 物 纖 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 豚肉	19.5	19.5		36	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	-	-	-
緑 れんこん	32.5	26	いちょう	17	0.5	-	5	4	0.1	-	0.03	-	12	-	0.5
緑 さんどまめ(冷)	6.5	6.5	小口切り	2	0.1	-	4	1	-	3	-	0.01	-	-	0.2
緑 コーン(冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	2	-	-	0.01	0.01	-	-	0.2
緑 かんぴょう(乾・カット)	1.3	1.3		3	0.1	-	3	1	-	-	-	-	-	-	0.4
黄 純実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	0.78	0.78		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	5.2	5.2		20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
米酢	9.1	9.1		4	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
赤 こんぶ(粉末)	0.39	0.39		1	-	-	3	2	-	-	-	-	-	-	0.1
赤 きざみのり(袋)	0.8	1袋		1	0.3	-	1	3	0.1	29	0.01	0.02	1	-	0.2
※塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-
黄 白玉もち	41.6	41.6		77	1.3	0.2	1	1	0.2	-	0.01	-	-	-	0.1
黄 さといも	26	22.1	半月	13	0.3	-	2	4	0.1	-	0.02	-	1	-	0.5
緑 だいこん	39	35.1	いちょう	6	0.2	-	8	4	0.1	-	0.01	-	4	-	0.5
緑 きんときにんじん	19.9	16.9	いちょう	7	0.3	-	6	2	0.1	69	0.01	0.01	1	-	0.7
緑 みつば	3.96	3.64	2cm幅	-	-	-	2	1	-	10	-	0.01	-	-	0.1
赤 白みそ	15.6	15.6		34	1.5	0.5	12	5	0.5	-	0.01	0.02	-	1.0	0.9
赤 赤みそ	7.8	7.8		15	1.0	0.5	8	6	0.3	-	-	0.01	-	1.0	0.4
赤 かつおぶし	3.9	3.9		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ごまめ	6.5	6.5		22	4.3	0.4	163	12	0.2	-	0.01	0.01	-	0.1	-
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
計				802	31.4	13.8	453	106	2.7	193	0.48	0.50	22	3.4	5.3

エネルギー比(%) たんぱく質 16 脂質 15

食塩相当量(g) 0.0 0.2 0.9 2.0 0.3  
糖質(g) 81.4 10.2 13.1 31.0 2.5

## 調理法

## 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純実油を熱し、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きざみのりは1人1袋ずつ添える。

## ぞう煮

①さといもはさっとゆで、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。

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

## 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）を少しあしらって味を合わせて煮る。最後にレモン汁を加えて煮る。配午時用に⑦に合わせる。

#### ④料理酒、みりん 名野薦のススメ

- 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。

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 mg	食物纖維 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 細密油	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 細密油	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

## 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、細密油をかける。ほうれんそうは流水解凍する。バターは湯せんでとかす。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。

②細密油を熱し、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クラスの人数分、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。

エネルギー比 (%)	たんぱく質	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

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 kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシウム mg	マ ゲ ネ シ ュ 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 mg	食 物 纖 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	2cm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(%) たんぱく質 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さつまいもはさっ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。

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 kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシウム mg	マ ゲ 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 mg	食 物 纖 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	いちらう	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 純実油	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 純実油	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(%)

たんぱく質

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純実油を熱し、豚肉をいためる。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。  
 ②煮上がりがれば、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、純実油を加え、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 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 ゲ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	ビ タ ミン A μ g	ビ タ ミン B1 mg	ビ タ ミン B2 mg	ビ タ ミン C mg	食 塩 相 当 量 mg	食 物 纖 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）	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

## 調理法

## 筑前煮

①こんにゃくはゆでる。ごぼう、れんこんは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ（乾）はもどす。けずりぶしでだし（しいたけのもどし汁も使用）をとる。

②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にごぼう、れんこん、しいたけ（乾）、こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。

③煮上がりれば、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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

## ひじき豆

①大豆は熱湯に60分間ひたす。（ふたをする）ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。

②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油あげる。

③ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。

## 紅白なます

①だいこん（※塩）、にんじん（※塩）は各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（だいこんは小学校は120人分程度、中学校は90人分程度、にんじんは小学校は150人分程度、中学校は115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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

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 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 μ g	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食 塩 相 当 量 mg	食 物 纖 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)

&lt;個別対応献立：鶏卵（液卵）&gt;

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
-------	----------	----------	-----	---------------	------------	---------	-------------	--------------	---------	-------------	--------------	--------------	-------------	------------	-----------

(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）

食 品 名	使 用 量 g	可 食 量 g	切 り 方	エ ネ ル キ kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシウム mg	マ ゲ ネ シ ュ 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 mg	食 物 纖 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 縿実油	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 縿実油	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 縿実油	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 (%)	たんぱく質	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縿実油を熱し、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して煮、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縿実油を熱し、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。

#### 焼きじやが

- ①じやがいもは塩、縿実油で下味をつける。
- ②じや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。

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 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 ゲ 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 mg	食 物 纖 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	-	-	-
黄 じやがいも	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 純実油	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
計				917	30.3	27.0	324	117	3.2	305	0.71	0.53	39	2.8	7.7

エネルギー比(%) たんぱく質 13 脂質 26

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.9 0.3 0.4 0.0  
糖質(g) 89.6 10.2 24.7 4.1 6.9 2.8

## 調理法

## 豚肉と金時豆のカレーライス

①純実油を熱し、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、じやがいも、湯を加えて煮る。

②じや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込み、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。

4 パン（基本配合）牛乳 鶏肉のオイスターソース焼き えびととうふのスープ チンゲンサイのピリ辛あえ ヨーグルト（中）バター

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 ゲ 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 mg	食 物 纖 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 鶏肉（もも皮付大）	58.5	58.5		119	9.7	8.3	3	12	0.4	23	0.06	0.09	2	0.1	-
緑 しょうが	0.65	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.29	0.26	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
オイスターソース	1.56	1.56		2	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
こいくちしようゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 えび（小）	13	13		12	2.5	0.1	9	5	0.2	-	-	0.01	-	-	-
赤 とうふ（冷）	26	26		15	1.3	0.8	15	14	0.2	-	0.03	0.01	-	-	0.1
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 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	2cm幅	1	0.1	-	3	1	-	18	-	0.01	1	-	0.2
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしようゆ	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 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 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
黄 砂糖	1.17	1.17		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしようゆ	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 ごま油	0.52	0.52		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ラー油	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
※塩	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ヨーグルト	108	1コ		72	4.6	0.2	130	24	0.1	-	0.03	0.16	-	0.2	-
黄 バター（キューブ）	7	7		52	-	5.7	1	-	-	36	-	-	-	0.1	-
計				849	37.7	30.6	484	114	2.1	285	0.37	0.75	17	4.1	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	32
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.5	1.2	0.4	0.2
糖質(g)	72.1	10.2	1.9	6.3	2.2	13.0

## 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、こいくちしようゆ、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、うすくちしようゆ、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、うすくちしようゆを合わせて煮、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。

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	0.8	1.3	0.3	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、落としふ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 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 mg	食物纖維 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 (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 じやがいもでん粉	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 ブラックマッシュもやし	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 (%)	たんぱく質	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。
- 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煮上がりれば、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。

## 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 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 mg	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 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 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
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	0.1
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 0.2 1.1 0.4 0.0  
糖質(g) 79.0 10.2 23.8 1.7 10.0

## 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の煮汁を少しづつ加えてのぼす。(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して煮込み、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。

13 ごはん 牛乳 かす汁 ブロッコリーのしょうがづけ くりきんとん 豆こんぶ（中）

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 ゲ 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 mg	食 物 纖 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（角皮無し）	32.5	32.5		43	7.2	1.3	5	9	0.2	4	0.05	0.07	-	0.1	-
つきこんにゃく	13	13	荒切り	1	-	-	6	-	0.1	-	-	-	-	-	0.3
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	53.4	48.1	たんざく	9	0.2	-	12	5	0.1	-	0.01	-	6	-	0.7
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
酒かす	15.6	15.6		35	2.3	0.2	1	1	0.1	-	-	0.04	-	-	0.8
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.2
赤 白みそ	5.2	5.2		11	0.5	0.2	4	2	0.2	-	-	0.01	-	0.3	0.3
赤 赤みそ	3.9	3.9		7	0.5	0.2	4	3	0.2	-	-	-	-	0.5	0.2
赤 だしこんぶ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.34	2.34		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	156	156		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ブロッコリー	52	26	一口大	9	1.1	0.1	10	7	0.3	17	0.04	0.05	31	-	1.1
緑 しょうが	0.33	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.91	0.91		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
※塩	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 さつまいも	32.9	29.9	大切り	42	0.3	0.1	12	7	0.1	1	0.03	0.01	7	-	0.8
黄 くり（水煮缶）	19.5	19.5		33	0.7	0.1	4	9	0.1	1	0.03	0.02	5	-	1.3
黄 砂糖	2.6	2.6		10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	19.5	19.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豆こんぶ（袋）	6	1袋		27	1.8	1.0	15	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				801	30.0	14.2	335	103	2.6	199	0.34	0.55	54	1.7	6.8

エネルギー比(%) たんぱく質 15 脂質 16

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.1 0.2 0.1 0.1  
糖質(g) 89.6 10.2 13.5 1.8 20.6 2.7

## 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煮上がりれば、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煮上がりれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。

## 豆こんぶ（中）

- ①豆こんぶは1人1袋ずつである。

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	可 食 量	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	ビタミン A μ g	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 綴 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 締実油	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	2cm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 締実油	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(%)	たんぱく質	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。

圆形チーズ

- 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 kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシウム mg	マ ゲ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	ビ タ ミン A μ g	ビ タ ミン B1 mg	ビ タ ミン B2 mg	ビ タ ミン C mg	食 塩 相 当 量 mg	食 物 纖 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煮上がりれば、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。