

中学校／令和2年6月15日（月）

調理法

チンジャオニューロウスー

- ①牛肉は料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。
- ②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。
- ③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、最後に水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。

ハムと野菜の中華スープ

- ①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、にんじん、たまねぎ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、ハムを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。

えだまめ

- ①えだまめは塩ゆですか、（沸とう後10分間）または塩で下味をつけ、穴あきホテルパン（100人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

22

ごはん

牛乳

いわしてんぷら

五目汁

豚肉とさんどまめのいためもの

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	いわしてんぷら	49.4	49.4		136	5.8	8.9	19	10	0.3	3	—	0.05	—	0.1	0.2
黄	なたね油 A	39	7.8		72	—	7.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	砂糖	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	みりん	1.3	1.3		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	米酢	1.3	1.3		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	こいくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.2	—	1	1	—	—	—	—	—	0.3	—
	水	1.3	1.3		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	とうふ（冷）	26	26		15	1.3	0.8	15	14	0.2	—	0.03	0.01	—	—	0.1
緑	キャベツ	39.8	33.8	たんざく	8	0.4	0.1	15	5	0.1	1	0.01	0.01	14	—	0.6
緑	たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	—	5	2	—	—	0.01	—	2	—	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
緑	青ねぎ	7	6.5	小口切り	2	0.1	—	5	1	0.1	8	—	0.01	2	—	0.2
	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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	豚肉	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	—	—	—
緑	さんどまめ	25.5	24.7	3 cm幅	6	0.4	—	12	6	0.2	12	0.01	0.03	2	—	0.6
黄	綿実油	0.26	0.26		2	—	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	こいくちしょうゆ	0.78	0.78		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.1	—
								</								

(パン献立)

中学校／令和2年6月17日(水)

2 パン（１／２） 牛乳 焼きそば オクラの甘酢あえ 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（１／２）	70	70		225	6.5	3.5	45	15	0.9	－	0.13	0.09	－	0.8	1.5
赤	牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤	豚肉	39	39		71	8.0	4.0	2	9	0.3	2	0.35	0.08	－	－	－
	料理酒	1.17	1.17		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤	いか（たんざく）	13	13		11	2.3	0.1	1	6	－	2	0.01	0.01	－	0.1	－
	料理酒	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄	中華めん	39	39		142	4.1	0.6	7	9	0.3	－	0.01	0.01	－	0.5	1.1
黄	綿実油	1.17	1.17		11	－	1.2	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑	キャベツ	52	44.2	たんざく	10	0.6	0.1	19	6	0.1	2	0.02	0.01	18	－	0.8
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	ピーマン	19.9	16.9	細切り	4	0.2	－	2	2	0.1	6	0.01	0.01	13	－	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	綿実油	1.04	1.04		10	－	1.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
	こしょう	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	トンカツソース	9.1	9.1		12	0.1	－	6	2	0.2	1	－	－	－	0.5	0.1
	ウスターソース	5.2	5.2		6	0.1	－	3	1	0.1	－	－	－	－	0.4	－
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
緑	オクラ	26	22.1	3cm幅	7	0.5	－	20	11	0.1	12	0.02	0.02	2	－	1.1
黄	砂糖	0.78	0.78		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
	米酢	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	うすくちしょうゆ	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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

調理法

焼きそば

- 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。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。
- ③いたまれば、いかを加えていため、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。
- ④きざみのりは１人１袋ずつ添える。

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。

オレンジ

- ①オレンジは１人１／４切ずつである。

20 ごはん 牛乳 鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため																	
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（大）	60	60		73	12.7	2.1	3	16	0.3	8	0.07	0.09	2	0.1	－	
	料理酒	1.86	1.86		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
緑	だいこんおろし（冷）	13.3	13.3		2	0.1	－	3	1	－	－	－	－	1	－	0.2	
	みりん	1.33	1.33		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	こいくちしょうゆ	2.66	2.66		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.4	－	
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	
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	たまねぎ	33.2	31.2	細切り	12	0.3	－	7	3	0.1	－	0.01	－	2	－	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	だいこん葉（乾）	0.65	0.65		2	0.1	－	4	1	－	7	－	－	1	－	0.1	
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	ツナ缶	6.5	6.5		17	1.2	1.4	－	2	－	1	－	－	－	0.1	－	
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	ピーマン	13	11.05	細切り	2	0.1	－	1	1	－	4	－	－	8	－	0.3	
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	うすくちしょうゆ	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
計					743	32.7	16.0	306	104	2.4	190	0.29	0.47	36	3.2	3.9	
エネルギー比(%)		たんぱく質	18	脂質	19						食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	1.9	0.5	
											糖質(g)	89.6	10.2	2.8	13.3	1.3	

調理法

鶏肉のおろししょうゆかけ

①鶏肉は料理酒、塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。

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230℃、15分間、焼き物機で焼く。

③だいこんおろし、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に鶏肉にかける。

みそ汁

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、たまねぎ、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。

野菜いため

①ツナは十分に油をきる。

②綿実油を熱し、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、うすくちしょうゆで味つけする。

(パン献立)

中学校／令和2年6月19日(金)

4 パン（基本配合） 牛乳 かぼちやのクリームシチュー ミックス海そうのサラダ りんご（カット缶） 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（基本配合）	127	127		392	11.8	6.5	52	24	1.0	—	0.23	0.15	—	1.4	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）	45.5	45.5		56	9.6	1.6	2	12	0.2	6	0.05	0.07	1	0.1	—
料理用ワイン（白）	1.43	1.43		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 ベーコン	6.5	6.5	小口切り	26	0.8	2.5	—	1	—	—	0.03	0.01	2	0.1	—
緑 かぼちや	52	46.8	大切り	43	0.9	0.1	7	12	0.2	154	0.03	0.04	20	—	1.6
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 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
塩	0.78	0.78		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.8	—
こしょう（白）	0.039	0.039		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 牛乳（調理用）	27.3	27.3		18	0.9	1.0	30	3	—	10	0.01	0.04	—	—	—
黄 クリーム	6.5	6.5		28	0.1	2.9	4	—	—	25	—	0.01	—	—	—
水	97.5	97.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 キャベツ	26	22.1	たんざく	5	0.3	—	10	3	0.1	1	0.01	0.01	9	—	0.4
緑 きゅうり	13	12.74	輪切り	2	0.1	—	3	2	—	4	—	—	2	—	0.1
赤 ミックス海そう（冷）	3.9	3.9		1	0.1	—	4	4	—	—	—	—	—	1.7	0.2
黄 砂糖	0.26	0.26		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
米酢	0.91	0.91		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
黄 綿実油	0.52	0.52		5	—	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 りんご（カット缶）	58	58		60	0.1	0.1	2	2	0.1	1	0.01	—	26	—	0.8
黄 いちごジャム（袋）	20	1袋		39	0.1	—	2	2	0.1	—	—	—	2	—	0.2
計				883	33.5	26.6	358	96	2.1	281	0.48	0.68	68	4.7	7.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	27	食塩相当量(g)	1.4	0.2	1.1	2.0	0.0	0.0
					糖質(g)	71.6	10.2	19.3	2.0	14.7	9.7

調理法

かぼちやのクリームシチュー

①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。
②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちや、湯を加えて煮る。
③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分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煮上がれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、むきえだまめを加えて煮、最後に牛乳、クリームを加えて煮る。

ミックス海そうのサラダ

①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。
②キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（キャベツは小学校は90人分程度、中学校は65人分程度、きゅうりは小学校は180人分程度、中学校は135人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。

りんご（カット缶）

①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

15 ごはん 牛乳 中華煮 あつあげのピリ辛じょうゆかけ きゅうりの中華あえ																	
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	52	52		95	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	—	
	料理酒	1.56	1.56		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
緑	キャベツ	45.9	39	たんざく	9	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	—	0.7	
緑	たけのこ（水煮）	26	26	たんざく	6	0.7	0.1	5	1	0.1	—	—	0.01	—	—	0.6	
緑	たまねぎ	20.7	19.5	大切り	7	0.2	—	4	2	—	—	0.01	—	2	—	0.3	
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	にら	6.8	6.5	2cm幅	1	0.1	—	3	1	—	19	—	0.01	1	—	0.2	
黄	綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄	砂糖	0.26	0.26		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.6	—	
	こしょう	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	こいくちしょうゆ	2.86	2.86		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.4	—	
	中華スープの素	0.26	0.26		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
黄	じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	水	49.4	49.4		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤	あつあげ（冷）	45.5	45.5		68	4.9	5.1	109	25	1.2	—	0.03	0.01	—	—	0.3	
黄	砂糖	1.3	1.3		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.4	—	
	トウバンジャン	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
緑	きゅうり	39.8	39	輪切り	5	0.4	—	10	6	0.1	11	0.01	0.01	5	—	0.4	
黄	砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
	米酢	0.78	0.78		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	うすくちしょうゆ	0.78	0.78		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
黄	ごま油	0.26	0.26		2	—	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
計					759	31.5	20.4	390	104	2.8	252	0.72	0.50	28	2.0	3.6	
エネルギー比(%)		たんぱく質	17	脂質	24						食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	0.4	0.2	
											糖質(g)	89.6	10.2	8.8	2.2	1.7	

調理法

中華煮

①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。

②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。

あつあげのピリ辛じょうゆかけ

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砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

きゅうりの中華あえ

①きゅうりはゆでる。

②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

10 ごはん 牛乳 ハヤシライス キャベツのゆずドレッシング さくらんぼ																	
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	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	角切り	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	
緑	セロリ	4	2.6	小口切り	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄	綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	トマトピューレ	5.2	5.2		2	0.1	—	1	1	—	3	—	—	1	—	0.1	
	ケチャップ	10.4	10.4		12	0.2	—	2	2	0.1	6	0.01	—	1	0.3	0.2	
	ローレル	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.91	0.91		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.9	—	
	こしょう	0.039	0.039		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	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	3.9	3.9		5	—	—	2	1	0.1	—	—	—	—	0.2	—	
	ウスターソース	3.9	3.9		5	—	—	2	1	0.1	—	—	—	—	0.3	—	
黄	小麦粉（薄力粉）	9.1	9.1		33	0.8	0.1	2	1	—	—	0.01	—	—	—	0.2	
黄	綿実油	7.28	7.28		67	—	7.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	水	117	117		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	
黄	砂糖	1.17	1.17		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—	
	こしょう（白）	0.013	0.013		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	米酢	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	うすくちしょうゆ	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
緑	ゆず（果汁）	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄	綿実油	0.39	0.39		4	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
緑	さくらんぼ	22.6	20.3		12	0.2	—	3	1	0.1	2	0.01	0.01	2	—	0.2	
計					874	27.1	24.8	284	86	3.0	237	0.34	0.48	45	2.5	4.3	
エネルギー比(%)		たんばく質	12	脂質	26							食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.9	0.4	0.0
												糖質(g)	89.6	10.2	30.5	2.6	2.8

調理法

ハヤシライス

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、セロリを香りよくいため、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、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。

③A．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る。B．別釜に小麦粉を入れ、弱火で15～20分位からいりする。火を止めて、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。

④A、Bいずれかの方法でつくったルウに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）
⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、ローレル、塩、こしょう、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。
⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。

キャベツのゆずドレッシング

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35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、こしょう、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

さくらんぼ

①さくらんぼは1人小学校は3コ、中学校は5コずつである。

(パン献立)

中学校／令和2年6月24日(水)

3 パン（基本配合以外） 牛乳 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き てぼ豆のスープ さんどまめとコーンのサラダ

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（基本配合以外）	119	119		376	10.7	5.7	62	26	1.1	5	0.21	0.13	2	1.2	3.0
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 鶏肉（大）	65	65		79	13.8	2.3	3	18	0.3	8	0.07	0.10	2	0.1	－
緑 にんにく	0.14	0.13	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
カレー粉	0.26	0.26		1	－	－	1	1	0.1	－	－	－	－	－	0.1
こしょう（粗挽）	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 マヨネーズ	6.5	6.5		44	0.2	4.7	1	1	0.1	4	－	0.01	－	0.1	－
ケチャップ	3.9	3.9		5	0.1	－	1	1	－	2	－	－	－	0.1	0.1
赤 ベーコン	6.5	6.5	小口切り	26	0.8	2.5	－	1	－	－	0.03	0.01	2	0.1	－
赤 てぼ豆	7.8	7.8		26	1.6	0.2	10	12	0.5	－	0.04	0.02	－	－	1.5
黄 じゃがいも	28.9	26	ひょうし木	20	0.4	－	1	5	0.1	－	0.02	0.01	9	－	0.3
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 パセリ	0.72	0.65	みじん切り	－	－	－	2	－	－	4	－	－	1	－	－
黄 オリーブ油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 さんどまめ	32.2	31.2	3 cm幅	7	0.6	－	15	7	0.2	15	0.02	0.03	2	－	0.7
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	－
ワインビネガー	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 オリーブ油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				764	36.3	23.9	336	101	2.5	207	0.50	0.64	24	3.6	7.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	28	食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.7	1.2	0.3	
					糖質(g)	70.5	10.2	2.4	14.9	3.1	

調理法

鶏肉のカレーマヨネーズ焼き

- ①鶏肉はにんにく、塩、カレー粉、こしょう、マヨネーズ、ケチャップ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。

てぼ豆のスープ

- ①てぼ豆は熱湯に20分以上つけておき、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ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、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。
③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、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。

さんどまめとコーンのサラダ

- ①さんどまめ、コーンは各々ゆでる。
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、オリーブ油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

16 ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き すまし汁 のりのつくだ煮 固形チーズ(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 豚肉	52	52		95	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	—
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	—	5	2	—	—	0.01	—	2	—	0.4
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	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		2	0.3	—	1	2	0.1	—	—	0.01	—	0.5	—
赤 赤みそ	2.34	2.34		4	0.3	0.1	2	2	0.1	—	—	—	—	0.3	0.1
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	—	—	—
緑 キャベツ	45.9	39	たんざく	9	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	—	0.7
緑 たけのこ(水煮)	13	13	細切り	3	0.4	—	2	1	—	—	—	0.01	—	—	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
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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 かつおぶし(碎片)	0.65	0.65		2	0.5	—	—	1	0.1	—	—	—	—	—	—
緑 しいたけ(乾)	0.65	0.52	荒みじん	1	0.1	—	—	1	—	—	—	0.01	—	—	0.2
赤 きざみのり	2.6	2.6		4	1.0	0.1	4	9	0.3	94	0.03	0.07	4	—	0.8
黄 砂糖	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
料理酒	1.3	1.3		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	3.9	3.9		9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	4.16	4.16		3	0.3	—	1	3	0.1	—	—	0.01	—	0.6	—
赤 だしこんぶ	0.078	0.078		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 けずりぶし	0.299	0.299		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	19.5	19.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 固形チーズ	10	1コ		34	2.3	2.6	63	2	—	26	—	0.04	—	0.3	—
計				761	34.2	19.6	384	109	2.7	297	0.74	0.65	30	3.3	4.1

エネルギー比(%)	たんばく質	18	脂質	23	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.3	0.6	0.3
					糖質(g)	89.6	10.2	5.0	3.6	3.4	0.4

調理法

豚肉のごまみそ焼き

- ①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそ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200℃、17分間、焼き物機で焼く。

すまし汁

- ①たけのこはゆでる。
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て煮る。

のりのつくだ煮

- ①しいたけ(乾)はもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を合わせて煮、しいたけ(乾)を加えて煮る。
③煮上がれば、かつおぶし、きざみのりの順に加え、十分煮つめる。
④配食時に盛りつけたご飯に添える。

固形チーズ(中)

- ①固形チーズは1人1コずつである。

(パン献立)

中学校／令和2年6月26日(金)

6 パン（基本配合以外） 牛乳 ウィンナーのケチャップソース スープ キャベツとさんどまめのサラダ															
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）	119	119		376	10.7	5.7	62	26	1.1	5	0.21	0.13	2	1.2	3.0
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 ウィンナーソーセージ	40	1本		128	5.3	11.4	3	5	0.3	－	0.10	0.05	4	0.8	－
ケチャップ	3	3		4	0.1	－	1	1	－	2	－	－	－	0.1	0.1
デミグラスソース	2	2		2	0.1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ウスターソース	0.5	0.5		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいもでん粉	0.1	0.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	3	3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 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 たまねぎ	38.7	36.4	細切り	13	0.4	－	8	3	0.1	－	0.01	－	3	－	0.6
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 コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	－	2	－	－	0.01	0.01	－	－	0.2
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	1.3	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	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 さんどまめ	13	12.61	3 cm幅	3	0.2	－	6	3	0.1	6	0.01	0.01	1	－	0.3
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
米酢	1.04	1.04		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 綿実油	0.39	0.39		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				749	30.9	26.5	327	80	1.9	190	0.49	0.58	34	3.8	5.4
エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	32				食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.9	1.2	0.3		
								糖質(g)	70.5	10.2	2.4	11.1	2.7		

調理法

ウィンナーのケチャップソース

- ①ウィンナーソーセージはゆでる。（中心まで十分に加熱する）
②ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、水を合わせて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつけ、配缶時にウィンナーソーセージにかける。

スープ

- ①鶏肉はワインで下味をつける。
②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。
③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

キャベツとさんどまめのサラダ

- 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70人分程度、中学校は55人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。さんどまめはゆでるか、また、穴あきホテルパン（小学校は200人分程度、中学校は150人分程度）に入れ、蒸しモード、15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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

中学校／令和2年6月29日（月）

調理法

豚肉の甘辛焼き

- ①豚肉は砂糖、塩、こいくちしょうゆで下味をつける。
- ②①の豚肉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220℃、15分間、焼き物機で焼く。

すまし汁

- 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、キャベツを加えて煮る。
- ③煮上がれば、かまぼこ、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

切干しだいこんのいため煮

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
- ②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。
- ③煮上がれば、砂糖、みりん、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る。（火をきってしばらく味を含ませる）

焼きのり（中）

- ①焼きのりは1人1袋ずつである。

(パン献立)

中学校／令和2年6月30日(火)

9 パン（基本配合） 牛乳 いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 サワーソテー アプリコットジャム

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）	127	127		392	11.8	6.5	52	24	1.0	—	0.23	0.15	—	1.4	2.8
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	—	78	0.08	0.31	2	0.2	—
赤 いかてんぷら（角）	60	60		105	8.0	4.3	21	20	0.1	2	—	—	1	0.9	0.1
黄 なたね油 A	45	9		83	—	9.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 鶏肉（小）	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	—	—
料理用ワイン（白）	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 たまねぎ	38.7	36.4	大切り	13	0.4	—	8	3	0.1	—	0.01	—	3	—	0.6
緑 トマト	25.5	24.7	いちょう	5	0.2	—	2	2	—	11	0.01	—	4	—	0.2
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 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
塩	0.52	0.52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.5	—
こしょう（白）	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	1.04	1.04		3	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	0.2	—
水	91	91		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 キャベツ	39.8	33.8	色紙	8	0.4	0.1	15	5	0.1	1	0.01	0.01	14	—	0.6
緑 コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	—	2	—	—	0.01	0.01	—	—	0.2
黄 綿実油	0.39	0.39		4	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
ワインビネガー	0.78	0.78		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	0.78	0.78		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
黄 アプリコットジャム（袋）	15	1袋		31	0.1	—	2	1	—	9	—	—	—	—	0.2
計				873	34.7	29.7	344	103	1.9	247	0.45	0.55	43	3.6	6.3

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	31	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.9	0.9	0.2	0.0
					糖質(g)	71.6	10.2	9.1	15.2	3.1	7.7

調理法

いかてんぷら

①いかてんぷら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℃）

フレッシュトマトのスープ煮

①鶏肉はワインで下味をつける。

②湯をわかし、鶏肉、にんじん、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、トマトを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけて煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。

サワーソテー

①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。

②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。