

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るか、（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 いわしてんぶら 五目汁 豚肉とさんどまめのいためもの

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 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 いわしてんぶら	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	3cm幅	6	0.4	-	12	6	0.2	12	0.01	0.03	2	-	0.6
黄 縿実油	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	-
計				846	27.7	29.4	311	96	2.1	194	0.47	0.51	23	2.1	3.1

エネルギー比(%) たんぱく質 13 脂質 31

食塩相当量(g) 0.0 0.2 0.4 1.3 0.2
糖質(g) 89.6 10.2 10.2 6.1 1.7

調理法

いわしてんぶら

- ①いわしてんぶ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℃）
 ②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、水を合わせて煮、配缶時にいわしてんぶらにかける。

五目汁

- ①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、最後に青ねぎを加えて煮る。

豚肉とさんどまめのいためもの

- ①さんどまめはゆでるか、または、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、15分間、焼き物機で蒸す。
 ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にさんどまめを加えていためる。
 ③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

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 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 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 純実油	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 純実油	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
計				684	30.3	18.3	352	93	2.4	226	0.69	0.58	52	2.9	6.5

エネルギー比(%) たんぱく質 18 脂質 24

食塩相当量(g)	0.8	0.2	1.8	0.1	0.0
糖質(g)	41.9	10.2	43.1	2.0	2.5

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。

調理法

鶏肉のおろしじょうゆかけ

- 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。

4 パン (基本配合) 牛乳 かぼちゃ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 kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシウム mg	マ ゲ ネ シ ウ ム mg	鉄 A mg	ビタミン B1 μg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食 塩 相 当 量 g	食 物 纖 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 かぼちゃ	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

かぼちゃ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、かぼちゃ、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込み、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 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 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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
绿 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
绿 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
绿 たまねぎ	20.7	19.5	大切り	7	0.2	-	4	2	-	-	0.01	-	2	-	0.3
绿 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
绿 にら	6.8	6.5	2cm幅	1	0.1	-	3	1	-	19	-	0.01	1	-	0.2
黄 純実油	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	-
トウバンジヤン	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
绿 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ーテルパン（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、トウバンジヤンを合わせて煮、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 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 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 純実油	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 純実油	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 純実油	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

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純実油を熱し、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. 別釜に純実油を加え、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、純実油を加え、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の煮汁を少しづつ加えてのばす。（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込み、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、純実油を加え、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。

エネルギー比(%)	たんぱく質	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

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

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 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	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(%)	たんぱく質	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煮上がりれば、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煮上がりれば、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。

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

調理法

ウインナーのケチャップソース

- ①ワイ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、配缶時にワイ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。

18 ごはん 牛乳 豚肉の甘辛焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮 焼きのり (中)															
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	食 物 繊 綴
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	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
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしようゆ	3.64	3.64		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
赤 かまぼこ	13	13	うす切り	12	1.6	0.1	3	2	-	-	-	-	-	-	0.3
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 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
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4
うすくちしようゆ	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 うすあげ (冷)	5	5	たんざく	21	1.2	1.7	16	8	0.2	-	-	-	-	-	0.1
緑 切干しだいこん	5	5	荒切り	15	0.5	-	25	8	0.2	-	0.02	0.01	1	-	1.1
緑 にんじん	5.1	4.9	細切り	2	-	-	1	-	-	35	-	-	-	-	0.1
黄 縞実油	0.5	0.5		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1	1		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.5	0.5		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしようゆ	2	2		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.3
こいくちしようゆ	1.5	1.5		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.2
赤 だしこんぶ	0.12	0.12		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.45	0.45		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	30	30		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				722	29.8	16.5	311	99	2.2	146	0.72	0.53	23	3.1	4.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.7	0.5	0.0
					糖質(g)	89.6	10.2	4.9	3.4	5.7	0.0

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、うすくちじ

る。

- 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、うすくちしようゆ、こいくちしよ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）

9 パン (基本配合) 牛乳 いかてんぶら 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 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)	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 いかてんぶら (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
绿 たまねぎ	38.7	36.4	大切り	13	0.4	-	8	3	0.1	-	0.01	-	3	-	0.6
绿 トマト	25.5	24.7	いちょう	5	0.2	-	2	2	-	11	0.01	-	4	-	0.2
绿 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
绿 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしようゆ	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
绿 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
绿 コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	2	-	-	0.01	0.01	-	-	0.2
黄 線実油	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしようゆ	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(%) たんぱく質 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

いかてんぶら

①いかてんぶ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°C)

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くなれば、トマトを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、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。

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、うすくちしようゆで味つけする。