

10

ごはん

牛乳

豚肉とじゃがいもの煮もの

オクラの梅風味

ツナっ葉いため

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	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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
	つなこんにゃく		19.5	19.5		1	—	—	8	—	0.1	—	—	—	—	—	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	いちょう	8	0.1	—	5	2	—	140	0.01	0.01	1	—	0.5
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
黄	砂糖		1.3	1.3		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	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	—
	こいくちしょうゆ		3.25	3.25		2	0.3	—	1	2	0.1	—	—	0.01	—	0.5	—
赤	けずりぶし		1.17	1.17		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水		52	52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑	オクラ		26	22.1	3cm幅	7	0.5	—	20	11	0.1	12	0.02	0.02	2	—	1.1
緑	梅肉		0.39	0.39		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	砂糖		0.26	0.26		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	米酢		0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	うすくちしょうゆ		0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
赤	ツナ缶		19.5	19.5		52	3.5	4.2	1	5	0.1	2	—	0.01	—	0.2	—
緑	だいこん葉(乾)		1.3	1.3		4	0.2	—	8	1	0.1	13	—	—	2	—	0.2
黄	綿実油		0.39	0.39		4	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	料理酒		1.04	1.04		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	うすくちしょうゆ		0.91	0.91		—	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	こいくちしょうゆ		0.65	0.65		—	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	水		1.3	1.3		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	計					744	27.8	17.4	295	93	2.1	253	0.61	0.48	27	2.1	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.4	0.1	0.4	
					糖質(g)	89.6	10.2	16.6	1.8	1.0	

調理法

**豚肉とじゃがいもの煮もの**

①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。

②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、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、砂糖、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。

**オクラの梅風味**

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梅肉、砂糖、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。

**ツナっ葉いため**

①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。

②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。

③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、水を加えて更にいためる。

④配食時に盛りつけたご飯に添える。

6 ごはん 牛乳 牛丼 とうがんのみそ汁 大福豆の煮もの ヨーグルト (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B <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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	—	
料理酒	1.56	1.56		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
糸こんにゃく	19.5	19.5	荒切り	1	—	—	15	1	0.1	—	—	—	—	—	0.6	
緑 たまねぎ	65	61.1	細切り	23	0.6	0.1	13	5	0.1	—	0.02	0.01	5	—	1.0	
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	斜め切り	2	0.1	—	5	1	0.1	7	—	0.01	2	—	0.2	
緑 えのきたけ	13	11.05	3cm幅	2	0.3	—	—	2	0.1	—	0.03	0.02	—	—	0.4	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄 砂糖	1.95	1.95		7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
みりん	1.3	1.3		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—	
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	5.2	5.2		4	0.4	—	2	3	0.1	—	—	0.01	—	0.8	—	
赤 だしこんぶ	0.156	0.156		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤 けずりぶし	0.585	0.585		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
水	39	39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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 とうがん	52	36.4	たんざく	6	0.2	—	7	3	0.1	—	—	—	14	—	0.5	
緑 オクラ	6.58	5.59	小口切り	2	0.1	—	5	3	—	3	0.01	0.01	1	—	0.3	
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 大福豆	7.8	7.8		26	1.6	0.2	10	12	0.5	—	0.04	0.02	—	—	1.5	
黄 砂糖	2.08	2.08		8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
水 (A：焼き物機)	33	33		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
水 (B：釜)	20	20		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤 ヨーグルト	108	1コ		72	4.6	0.2	130	24	0.1	—	0.03	0.16	—	0.2	—	
計				875	35.2	20.4	464	135	4.2	182	0.35	0.70	26	4.3	6.5	
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	1.8	1.9	0.2	0.2
									糖質(g)	89.6	10.2	11.9	6.7	6.5	13.0	

6

ごはん牛乳牛丼とうがんのみそ汁大福豆の煮ものヨーグルト(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

(B：釜)

①大福豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)

②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)

③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を  
含ませる)

ヨーグルト(中)

①ヨーグルトは1人1コずつである。

(パン献立)

中学校／令和2年7月3日(金)

5 パン（基本配合以外） 牛乳 チキンレバーカツ ケチャップ煮 たことキャベツのバジルソテー

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）	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 チキンレバーカツ（50g）	50	1コ		103	6.8	3.1	10	13	1.0	986	0.06	0.14	3	0.4	0.8
黄 なたね油 C	89	8		74	－	8.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 豚肉	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	－	－	－
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	38.7	36.4	大切り	13	0.4	－	8	3	0.1	－	0.01	－	3	－	0.6
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 トマト（缶）	13	13		3	0.1	－	1	2	0.1	6	0.01	－	1	－	0.2
黄 綿実油	0.39	0.39		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.39	0.39		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
こしょう	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ローレル	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
トンカツソース	3.9	3.9		5	－	－	2	1	0.1	－	－	－	－	0.2	－
ケチャップ	5.2	5.2		6	0.1	－	1	1	－	3	－	－	－	0.2	0.1
チキンブイヨン	0.78	0.78		2	0.2	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
水	65	65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 たこ（スライス小）	13	13		13	2.8	0.1	2	7	－	1	－	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
黄 綿実油	0.39	0.39		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
バジル	0.026	0.026		－	－	－	1	－	－	－	－	－	－	－	－
計				824	32.2	26.9	345	97	2.9	1265	0.57	0.66	43	3.3	6.9

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	29	食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.4	1.1	0.4	
					糖質(g)	70.5	10.2	12.5	18.3	1.9	

調理法

チキンレバーカツ

①チキンレバーカツは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。（油の温度は170℃）

ケチャップ煮

①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎをいため、じゃがいも、トマト、湯を加えて煮る。  
②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。

たことキャベツのバジルソテー

①たこはゆでる。  
②綿実油を熱し、キャベツ、たこの順にいためる。  
③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、バジルで味つけする。

(米飯献立)

中学校／令和2年7月6日(月)

9 ごはん 牛乳 豚肉の香味あげ すまし汁 あっさりきゅうり

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）	60	60		78	13.3	2.2	2	16	0.5	2	0.79	0.15	1	0.1	—
緑	しょうが	1.5	1.2		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	料理酒	1.8	1.8		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	こいくちしょうゆ	1.8	1.8		1	0.1	—	1	1	—	—	—	—	—	0.3	—
黄	じゃがいもでん粉	12	12		40	—	—	1	1	0.1	—	—	—	—	—	—
黄	なたね油 B	64	9		83	—	9.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	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	えのきたけ	13	11.05	3cm幅	2	0.3	—	—	2	0.1	—	0.03	0.02	—	—	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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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
	塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—

調理法

**豚肉の香味あげ**

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。

②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。

**すまし汁**

①うすあげは熱湯をかけ油抜きする。

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、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。

③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。

**あっさりきゅうり**

①きゅうりはゆでるか、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、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。

(米飯献立)

(令和元年度 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7月7日(火)

13 ごはん 牛乳 豚ミンチとニラのそばろ丼 オクラのみそ汁 みかん(冷)

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 豚ひき肉	52	52		95	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	—
緑 たまねぎ	45.6	42.9	細切り	16	0.4	—	9	4	0.1	—	0.01	—	3	—	0.7
緑 にら	13	12.35	2cm幅	3	0.2	—	6	2	0.1	36	0.01	0.02	2	—	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 しょうが	0.81	0.65	みじん切り	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 にんにく	0.29	0.26	みじん切り	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
料理酒	1.3	1.3		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	3.25	3.25		12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		2	0.3	—	1	2	0.1	—	—	0.01	—	0.5	—
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.3	—
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 オクラ	6.58	5.59	小口切り	2	0.1	—	5	3	—	3	0.01	0.01	1	—	0.3
緑 えのきたけ	13	11.05	3cm幅	2	0.3	—	—	2	0.1	—	0.03	0.02	—	—	0.4
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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 みかん(冷)	100	80		36	0.4	0.1	14	9	0.1	70	0.06	0.03	28	—	0.6
計				772	29.9	16.8	321	113	2.8	281	0.81	0.58	52	3.0	4.9

エネルギー比(%)	たんばく質	15	脂質	20	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.9	0.0	
					糖質(g)	89.6	10.2	10.0	7.3	8.4	

調理法

豚ミンチとニラのそばろ丼

①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉を加えていためる。更になんじん、たまねぎの順にいためる。

②いたまれば、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

オクラのみそ汁

①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。

②煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。

みかん(冷)

①みかんは1人1コずつである。

(パン献立)

中学校／令和2年7月8日(水)

1 パン（基本配合以外） 牛乳 かぼちやのミートグラタン スープ すいか																
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）	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 牛ひき肉	13	13		26	2.6	1.5	1	3	0.3	－	0.01	0.03	－	－	－	
赤 豚ひき肉	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	－	－	－	
緑 かぼちや	39	35.1	角切り	32	0.7	0.1	5	9	0.2	116	0.02	0.03	15	－	1.2	
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	－	5	2	－	－	0.01	－	2	－	0.4	
緑 にんにく	0.14	0.13	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
料理用ワイン（白）	1.3	1.3		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
こしょう	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
ケチャップ	7.8	7.8		9	0.1	－	1	2	0.1	4	0.01	－	1	0.3	0.1	
トマトピューレ	6.5	6.5		3	0.1	－	1	2	0.1	3	0.01	－	1	－	0.1	
ウスターソース	1.3	1.3		2	－	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
黄 小麦粉（薄力粉）	2.6	2.6		10	0.2	－	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1	
黄 パン粉	1.3	1.3		5	0.2	0.1	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	
水	6.5	6.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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 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 すいか	93	56	1/64切り	21	0.3	0.1	2	6	0.1	39	0.02	0.01	6	－	0.2	
計				722	31.5	18.4	331	91	2.2	346	0.56	0.61	48	3.1	6.5	
エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	23				食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.5	1.2	0.0			
								糖質(g)	70.5	10.2	16.6	5.6	4.7			

調理法

かぼちやのミートグラタン

①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。

②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちやの順にいため、水を加えて煮る。

③煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、小麦粉を加え、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、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。

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、キャベツの順に加えて煮る。

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。

すいか

①すいかは1人1/64切ずつである。

12 ごはん 牛乳 さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの 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 さけ (角)	60	60		80	13.4	2.5	8	17	0.3	7	0.09	0.13	1	0.1	—
料理酒	1.8	1.8		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	1.5	1.5		6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	3	3		2	0.2	—	1	2	0.1	—	—	0.01	—	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 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
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 鶏肉 (極小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	—	—	—
緑 とうがん	65	45.5	大切り	7	0.2	—	9	3	0.1	—	—	—	18	—	0.6
緑 しょうが	0.65	0.52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
うすくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
黄 じゃがいもでん粉	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 だしこんぶ	0.078	0.078		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 けずりぶし	0.273	0.273		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	18.2	18.2		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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				752	35.5	15.0	312	112	2.8	208	0.33	0.57	36	3.1	4.3

エネルギー比 (%)	たんぱく質	19	脂質	18	食塩相当量 (g)	0.0	0.2	0.5	2.1	0.3	0.0
					糖質 (g)	89.6	10.2	3.3	13.3	2.5	0.0

調理法

さけのつけ焼き

①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。  
②さけ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。

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、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

とうがんの煮もの

①とうがんはかためにゆでる。  
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。  
③煮上がれば、とうがんを加えて煮、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、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。

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7月10日(金)

4 パン（基本配合以外） 牛乳 パエリア ウインナーとキャベツのスープ オレンジ																
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 鶏肉（極小）	20	20		24	4.2	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	－	－	
赤 いか（たんざく）	10	10		8	1.8	0.1	1	5	－	1	0.01	0.01	－	0.1	－	
黄 精白米（無洗米・調理用）	10	10		36	0.6	0.1	1	2	0.1	－	0.01	－	－	－	0.1	
緑 たまねぎ	15	14	細切り	5	0.1	－	3	1	－	－	－	－	1	－	0.2	
緑 赤ピーマン	5	4.5	細切り	1	－	－	－	－	－	4	－	0.01	8	－	0.1	
緑 トマト（缶）	4	4		1	－	－	－	1	－	2	－	－	－	－	0.1	
緑 さんどまめ（冷）	3	3	小口切り	1	0.1	－	2	1	－	1	－	－	－	－	0.1	
緑 にんにく	0.2	0.2	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 オリーブ油	0.3	0.3		3	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
料理用ワイン（白）	1	1		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
塩	0.2	0.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－	
カレー粉	0.1	0.1		－	－	－	1	－	－	－	－	－	－	－	－	
チキンブイヨン	0.39	0.39		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
水	8	8		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤 ウインナー（カット）	26	26		83	3.4	7.4	2	3	0.2	－	0.07	0.03	3	0.5	－	
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 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 にんじん	20.1	19.5	細切り	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	1.3	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 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				731	29.7	22.2	331	81	1.8	243	0.48	0.56	55	3.4	5.3	
エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	27												
										食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.4	1.6	0.0	
										糖質(g)	70.5	10.2	10.7	9.4	2.5	

調理法

パエリア

①いかはゆでる。米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。

②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、赤ピーマン、さんどまめの順にいためる。

③いたまれば、いか、トマト、湯、①の米を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、ミニバット（1クラスの数分、ふたあり）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。

ウインナーとキャベツのスープ

①湯をわかし、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。

②煮上がれば、ウインナー、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。

オレンジ

①オレンジは1人1/4切ずつである。

中学校／令和2年7月13日(月)

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B <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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	-	-	
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 にがうり	10.7	9.1	半月	2	0.1	-	1	1	-	2	-	0.01	7	-	0.2
	塩	0.13	0.13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	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	-
赤 かつおぶし（袋）	1	1袋		4	0.8	-	-	1	0.1	-	-	0.01	-	-	-
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	13.4	13	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	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
	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 あつあげ（冷）	45.5	45.5		68	4.9	5.1	109	25	1.2	-	0.03	0.01	-	-	0.3
緑 しょうが	0.49	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	こいくちしょうゆ	2.34	2.34	2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.3	-

計				739	32.1	19.2	383	104	3.0	187	0.61	0.52	33	2.2	3.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	23
-----------	-------	----	----	----

ゴーヤチャンプルー

- ①にがうりは塩で下味をつける。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。
- ③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。
- ④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。

## すまし汁

- ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、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、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。

あつあげのしょうがじょうゆかけ

- 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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

8 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みそ汁 さンドまめのごまあえ

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	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	6.1	5.2	細切り	1	－	－	1	1	－	2	－	－	4	－	0.1
緑 しょうが	1.3	1.04		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.65	0.65		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
料理酒	1.56	1.56		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	4.94	4.94		4	0.4	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.7	－
赤 とうふ（冷）	19.5	19.5		11	1.0	0.6	11	11	0.2	－	0.02	0.01	－	－	0.1
緑 かぼちゃ	39	35.1	角切り	32	0.7	0.1	5	9	0.2	116	0.02	0.03	15	－	1.2
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 だしこんぶ	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	2.6	2.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	169	169		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 さンドまめ（冷）	32.5	32.5	3cm幅	8	0.6	0.1	19	7	0.2	16	0.02	0.03	2	－	0.8
黄 ねりごま	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	－	－	－	－	－	0.1
黄 砂糖	0.78	0.78		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.69	1.69		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 いりごま（白）	0.26	0.26		2	0.1	0.1	3	1	－	－	－	－	－	－	－
計				745	29.9	16.4	310	112	2.9	215	0.74	0.56	26	3.3	4.8

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	0.8	2.1	0.2	
					糖質(g)	89.6	10.2	5.0	12.5	2.3	

調理法

**豚肉のしょうが焼き**

①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。

②①の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。

③②の材料を網なしホテルパン（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。

**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、かぼちゃを加えて煮る。

③煮上がれば、とうふ、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。

**さンドまめのごまあえ**

①いりごまはいる。さンドまめはゆでる。

②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさンドまめにつけ、いりごまをふり、あえる。

3

パン（１／２）

牛乳

ポークトマトスパゲッティ

グリーンアスパラガスのサラダ

発酵乳

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	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	—	—	—
料理用ワイン（白）	0.78	0.78		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	—
黄 スパゲッティ	39	39		148	4.8	0.7	7	21	0.5	—	0.07	0.02	—	—	1.1
黄 オリーブ油	1.17	1.17		11	—	1.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 たまねぎ	65	61.1	細切り	23	0.6	0.1	13	5	0.1	—	0.02	0.01	5	—	1.0
緑 トマト	25.5	24.7	いちょう	5	0.2	—	2	2	—	11	0.01	—	4	—	0.2
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 にんにく	0.71	0.65	みじん切り	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 オリーブ油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.6	—
こしょう（粗挽）	0.039	0.039		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	3.9	3.9		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.6	—
バジル	0.013	0.013		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
※塩	1	1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 グリーンアスパラガス	32.5	26	3cm幅	6	0.7	0.1	5	2	0.2	8	0.04	0.04	4	—	0.5
黄 砂糖	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
ワインビネガー	1.04	1.04		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 綿実油	0.39	0.39		4	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 発酵乳	70	1本		46	2.0	0.4	77	8	0.1	4	0.01	0.08	—	0.1	—
計				698	28.3	20.1	380	85	2.1	105	0.64	0.62	18	2.5	4.7

エネルギー比(%)

たんばく質

16

脂質

26

食塩相当量(g)

0.8

0.2

1.3

0.1

0.1

糖質(g)

41.9

10.2

39.2

1.2

8.6

調理法

ポークトマトスパゲッティ

①豚肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、オリーブ油をかける。

②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にたまねぎをいためる。

③いたまれば、トマトを加えて更にいため、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピース、バジル、スパゲッティを加えていためる。

グリーンアスパラガスのサラダ

①グリーンアスパラガスはゆでるか、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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にグリーンアスパラガスにかけ、あえる。

発酵乳

①発酵乳は1人1本ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和2年7月16日(木)

7 ごはん 牛乳 夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ (中) キャベツのサラダ 豆こんぶ

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	牛肉	52	52		110	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	—
緑	かぼちゃ	52	46.8	角切り	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	なす	26	23.4	半月	5	0.3	—	4	4	0.1	2	0.01	0.01	1	—	0.5
緑	トマト（缶）	13	13		3	0.1	—	1	2	0.1	6	0.01	—	1	—	0.2
緑	ピーマン	6.58	5.59	大切り	1	0.1	—	1	1	—	2	—	—	4	—	0.1
緑	セロリ	4	2.6	小口切り	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—
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	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	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	110.5	110.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	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
黄	砂糖	0.78	0.78		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	ワインビネガー	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	うすくちしょうゆ	0.52	0.52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
黄	綿実油	0.26	0.26		2	—	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	豆こんぶ（袋）	6	1袋		27	1.8	1.0	15	—	—	—	—	—	—	0.1	—
									</							

調理法

**夏野菜のカレーライス**

①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。

②綿実油を熱し、セロリ、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、なす、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。

④配食時にご飯を盛りつけた上に③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。

**キャベツのサラダ**

①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン (60人分程度) に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。中学校及び親子給食実施校はゆでる。

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、綿実油を加え、配食時にキャベツにかけ、あえる。

**豆こんぶ**

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7月17日(金)

2 パン（基本配合） 牛乳 豚肉と野菜の煮もの チヂミ きゅうりの甘酢あえ ブルーベリージャム																
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）	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 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 あつあげ（冷）	26	26		39	2.8	2.9	62	14	0.7	－	0.02	0.01	－	－	0.2	
緑 たまねぎ	45.6	42.9	大切り	16	0.4	－	9	4	0.1	－	0.01	－	3	－	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 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	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 砂糖	0.26	0.26		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－	
	こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	こいくちしょうゆ	4.16	4.16		3	0.3	－	1	3	0.1	－	0.01	－	0.6	－	
	中華スープの素	0.39	0.39		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	水	42.9	42.9		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤 鶏卵	13	11.05		17	1.4	1.1	6	1	0.2	17	0.01	0.05	－	－	－	
	水	15.6	15.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 小麦粉（薄力粉）	10.4	10.4		38	0.9	0.2	2	1	0.1	－	0.01	－	－	－	0.3	
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 ごま油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
	うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－	
赤 かつおぶし（粉末）	0.26	0.26		1	0.2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	コチジャン	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑 にら	3.9	3.705	1 cm幅	1	0.1	－	2	1	－	11	－	－	1	－	0.1	
緑 にんじん	3.89	3.77	細切り	1	－	－	1	－	－	27	－	－	－	－	0.1	
黄 ごま油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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	－	
	米酢	0.91	0.91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	うすくちしょうゆ	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
黄 ブルーベリージャム（袋）	20	1袋		36	0.1	0.1	2	1	0.1	－	0.01	－	1	－	0.9	
計				810	35.6	25.2	391	96	3.1	149	0.76	0.65	14	3.3	6.7	

エネルギー比(%)	たんばく質	18	脂質	28	食塩相当量(g)	1.4	0.2	1.0	0.3	0.4	0.0
					糖質(g)	71.6	10.2	8.3	9.9	1.6	8.7

調理法
豚肉と野菜の煮もの
①豚肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。
②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。
③煮上がれば、あつあげを加えて煮、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、むきえだまめを加えて煮、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。
チヂミ
①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）ごま油は温める。
②焼き物機に入れる1回量のとき卵、水を混ぜ合わせ、更に小麦粉、でんぷん、ごま油、塩、うすくちしょうゆ、かつおぶし、コチジャンを混ぜ、にら、にんじんを加えて混ぜる。
③②の材料をごま油をひいたホテルパン（小学校は30人分程度、中学校は20人分程度）に流し入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度240℃、8分間、焼き物機で焼く。
④焼き上がれば、切り分けて配缶する。
きゅうりの甘酢あえ
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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

19 ごはん 牛乳 豚丼 すまし汁 いり黒豆																
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
糸こんにゃく	26	26	荒切り	2	0.1	—	20	1	0.1	—	—	—	—	—	0.8	
緑 たまねぎ	65	61.1	細切り	23	0.6	0.1	13	5	0.1	—	0.02	0.01	5	—	1.0	
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	斜め切り	2	0.1	—	5	1	0.1	7	—	0.01	2	—	0.2	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄 砂糖	1.95	1.95		7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
みりん	1.3	1.3		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	5.2	5.2		4	0.4	—	2	3	0.1	—	—	0.01	—	0.8	—	
赤 だしこんぶ	0.104	0.104		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤 けずりぶし	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
水	26	26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	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 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 いり黒豆（袋）	5	1袋		22	1.8	1.1	6	11	0.4	—	0.01	0.01	—	—	1.0	
計				730	30.2	16.2	312	96	2.4	181	0.73	0.53	27	3.5	5.3	
エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	20						食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.6	1.7	0.0	
										糖質(g)	89.6	10.2	11.4	3.5	1.2	

- 調理法
- 豚丼**
- ①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。
- ③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。
- 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。
- いり黒豆**
- ①いり黒豆は1人1袋ずつである。

中学校／令和2年7月21日(火)

[illegible]

計				827	28.6	15.4	265	87	2.2	232	0.35	0.45	31	2.2	4.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	17
-----------	-------	----	----	----

## チキンカレーライス

- ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。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、りんごピューレで味つけして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。
- ③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。
- フルーツ白玉**
- ①ミックスフルーツは液汁を十分にきる。
- ②砂糖、湯を合わせて煮、みつをつくる。白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン（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、焼き物機で蒸し、みつにつける。
- ③配缶時にミックスフルーツ、白玉だんごを混ぜる。



中学校／令和2年7月22日(水)

**調理法**

**煮こみハンバーグ**

①綿実油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。

②①の煮汁にマッシュルーム、ハンバーグを加えて煮る。（ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量とすること）弱火で20分ぐらい煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶する。

**コーンスープ**

①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。

②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、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。

**黄桃（カット缶）（中）**

①黄桃は1人1/30缶ずつである。

(米飯献立)

＜個別対応献立：うずら卵（水煮）＞

中学校／令和2年7月27日(月)

20 ごはん 牛乳 八宝菜 えだまめ みかん（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 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	—	—	—
料理酒	1.17	1.17		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 うずら卵（水煮）	22.1	22.1		40	2.4	3.1	10	2	0.6	106	0.01	0.07	—	0.1	—
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 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 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 たけのこ（水煮）	13	13	たんざく	3	0.4	—	2	1	—	—	—	0.01	—	—	0.3
緑 ピーマン	13	11.05	細切り	2	0.1	—	1	1	—	4	—	—	8	—	0.3
緑 しいたけ（乾）	1.3	1.04	一口大	2	0.2	—	—	1	—	—	0.01	0.01	—	—	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	—
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.4	—
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	10.4	10.4		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 えだまめ（冷）	30	15		24	2.0	1.1	11	11	0.4	2	0.04	0.02	4	—	1.1
※塩	0.2	0.2		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 みかん（缶）	57	57		36	0.3	0.1	5	4	0.2	19	0.03	0.01	9	—	0.3
計				753	28.1	17.9	290	87	2.6	352	0.64	0.55	38	1.3	4.6

エネルギー比(%)	たんばく質	15	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.1	0.0	0.0	
					糖質(g)	89.6	10.2	10.2	1.5	8.5	

調理法
八宝菜
①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。
②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ（乾）の順にいためる。
③いたまれば、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を加え、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、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。
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。
みかん（缶）
①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

15 パン（基本配合以外） 牛乳 マカロニグラタン スープ りんご（カット缶）																
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）	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（小）	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	－	
料理用ワイン（白）	1.17	1.17		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 マカロニ（エルボ）	7.8	7.8		30	1.0	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	38.7	36.4	細切り	13	0.4	－	8	3	0.1	－	0.01	－	3	－	0.6	
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
塩	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－	
こしょう	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 クリーム	3.9	3.9		17	0.1	1.8	2	－	－	15	－	－	－	－	－	
黄 小麦粉（薄力粉）	3.25	3.25		12	0.3	－	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1	
赤 牛乳（調理用）	26	26		17	0.9	1.0	29	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	0.65	0.65		2	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
※塩	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤 ウインナー（カット）	26	26		83	3.4	7.4	2	3	0.2	－	0.07	0.03	3	0.5	－	
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 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	－	－	
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 りんご（カット缶）	58	58		60	0.1	0.1	2	2	0.1	1	0.01	－	26	－	0.8	
計				837	34.2	26.8	376	83	2.0	216	0.48	0.61	54	3.6	6.1	

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	29	食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.6	1.6	0.0	
					糖質(g)	70.5	10.2	15.1	4.4	14.7	

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。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、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後に、グリンピース、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。

**スープ**

①湯をわかし、にんじん、キャベツを加えて煮る。

②煮上がれば、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。

**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。

17

ごはん

牛乳

豚肉のごまだれ焼き

五目汁

きゅうりのおかかあえ

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
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	5.2	5.2		4	0.4	－	2	3	0.1	－	－	0.01	－	0.8	－
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 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 にんじん	13.4	13	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	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
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 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
みりん	2.99	2.99		7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
赤 かつおぶし（粉末）	1.04	1.04		4	0.8	－	－	1	0.1	－	－	0.01	－	－	－
水	1.95	1.95		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				748	32.4	19.0	345	113	2.6	189	0.74	0.55	25	2.8	3.6

エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	23	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.5	0.2	
					糖質(g)	89.6	10.2	5.5	3.7	3.0	

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。

五目汁

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、うすあげの順に加えて煮る。  
③煮上がれば、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。

きゅうりのおかかあえ

①きゅうりはゆでる。  
②みりん、こいくちしょうゆ、かつおぶし、水を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

中学校／令和2年7月30日(木)

**調理法**

**きんぴらちらし**

- ①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうを加えていためる。
- ③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、米酢、こんぶで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。
- ④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。

**すまし汁**

- ①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、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。

**ちまき**

- ①ちまきは穴あきホテルパン（75本程度）にならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。

**ソフト黒豆（中）**

- ①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。

(パン献立)

中学校／令和2年7月31日(金)

14 パン（基本配合） 牛乳 豚肉のカレー風味焼き ミネストローネ ミックスフルーツ(缶) いちごジャム																	
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）	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	豚肉	58.5	58.5		107	12.0	6.0	2	14	0.4	2	0.53	0.12	1	0.1	—	
	料理用ワイン（白）	1.82	1.82		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—	
	こしょう（粗挽）	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	カレー粉	0.52	0.52		2	0.1	0.1	3	1	0.1	—	—	—	—	—	0.2	
黄	綿実油	0.39	0.39		4	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤	鶏肉（極小）	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	—	—	—	
	料理用ワイン（白）	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	たまねぎ	38.7	36.4	細切り	13	0.4	—	8	3	0.1	—	0.01	—	3	—	0.6	
緑	トマト（缶）	13	13		3	0.1	—	1	2	0.1	6	0.01	—	1	—	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	にんにく	0.71	0.65	みじん切り	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
緑	パセリ	0.72	0.65	みじん切り	—	—	—	2	—	—	4	—	—	1	—	—	
黄	オリーブ油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	トマトピューレ	13	13		5	0.2	—	2	4	0.1	7	0.01	0.01	1	—	0.2	
黄	砂糖	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—	
	こしょう	0.039	0.039		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	ローレル	0.013	0.013		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	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	ミックスフルーツ（缶）	65	65		42	0.3	0.1	3	3	0.1	5	0.02	0.01	9	—	0.5	
黄	いちごジャム（袋）	20	1袋		39	0.1	—	2	2	0.1	—	—	—	2	—	0.2	
計					791	35.8	22.2	324	85	2.2	197	0.93	0.64	37	3.1	5.8	
エネルギー比(%)		たんぱく質	18	脂質	25					食塩相当量(g)		1.4	0.2	0.4	1.1	0.0	0.0
										糖質(g)		71.6	10.2	2.0	8.6	10.0	9.7

調理法

豚肉のカレー風味焼き

①豚肉はワイン、塩、こしょう、カレー粉、綿実油で下味をつける。  
②豚肉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。

ミネストローネ

①鶏肉はワインで下味をつける。  
②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。  
③煮上がれば、砂糖、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、最後にパセリを加えて煮る。

ミックスフルーツ(缶)

①ミックスフルーツは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。