

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。つなこんにやくはゆでる。
 - ②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、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、

- ツナサ葉いため

①ツナは十分に選ぶ

- ②綿塞油を熱し、ツナ、だいこん、薑の順にいためる

- ③いたまれば 料理酒 うすくちじょうゆ こいくち

- ④配食時に成りつけたご飯に添える

- ④配食時に盛りつけたご飯に添える。

調理法

牛丼

- ①牛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、けずりびしでだしをとる。
 - ②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくをいため、だしを加えて煮る。
 - ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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。

とうがんのみそ汁

- 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、とうがん、うすあげを加えて煮る。
③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。

大福豆の煮もの

(A : 焼き物機)

- ① 大福豆はミニバット（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、うす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)

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 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 ナ A μg	ビ タ ミ ナ B1 mg	ビ タ ミ ナ B2 mg	ビ タ ミ ナ C mg	食 塩 相 当 量 mg	食 物 纖 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	2cm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(%)	たんぱく質	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。

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 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 A μ g	ビ タ ミ ナ B1 mg	ビ タ ミ ナ B2 mg	ビ タ ミ ナ 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 (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	
計				796	30.2	22.3	294	93	2.1	184	1.04	0.54	27	2.2	3.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	25			
食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.4	1.3	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煮上がりれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちじょうゆで味つけする。

あつさりきゅうり

- 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、配布時に塩をふり、ある。

13 ごはん 牛乳 豚ミンチとニラのそぼろ丼 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 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 ナ A μg	ビ タ ミ ナ B1 mg	ビ タ ミ ナ B2 mg	ビ タ ミ ナ C mg	食 塩 相 当 量 g	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(%)

たんぱく質

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ぼろ丼

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。更ににんじん、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。

調理法

かぼちゃのミートグラタン

- 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、かぼちゃの順にいため、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クラスの人数分、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	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 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 じやがいも	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 じやがいもでん粉	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。

三、
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煮上がりれば、もどしを加えて煮、赤みを白みまで味のほし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

③煮上がれは、も
う豆がんの煮上

- 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。

4 パン（基本配合以外） 牛乳 パエリア ウィンナーとキャベツのスープ オレンジ

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、湯をくる。
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クラスの人数分、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。

ワ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、じや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。

- ①オレンジは1人1/4切ずつである

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 ナ A μg	ビ タ ミ ナ B1 mg	ビ タ ミ ナ B2 mg	ビ タ ミ ナ 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 ブラックマッシュもやし	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
-----------	-------	----	-----	----

食 塩 相 当 量 (g)	0.0	0.2	0.4	1.3	0.3
糖 質 (g)	89.6	10.2	1.9	5.7	2.2

調理法

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煮上がりれば、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 さんどまめのごまあえ

食 品 名	使 用 量 g	可 食 量 g	切 り 方	エ ネ ル ギ 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 ナ A μg	ビ タ ミ ナ B1 mg	ビ タ ミ ナ B2 mg	ビ タ ミ ナ 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	6.1	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 さんどまめ (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。

さんどまめのごまあえ

①いりごまはいる。さんどまめはゆでる。

②ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、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

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。スペ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、うすくちしようゆで味つけし、グリンピース、バジル、スペ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。

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	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 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	-
計				889	32.4	25.6	332	100	3.7	253	0.33	0.53	47	2.5	5.4

エネルギー比(%) たんぱく質 15 脂質 26

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.7 0.3 0.2 0.1
糖質(g) 89.6 10.2 23.8 4.1 2.0 2.7

調理法

夏野菜のカレーライス

- なすはさっと水にさらしてあくをぬく。
- 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。
- 煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。
- 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）

- 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。
- 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

- 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。
- 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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

豆こんぶ

- 豆こんぶは1人1袋ずつである。

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 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)	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	1cm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(%)	たんぱく質	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

- 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。
- 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。
- 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

- 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。
- 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、でんぶん、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。
- 焼き上がれば、切り分けて配缶する。

きゅうりの甘酢あえ

- きゅうりはゆでる。
- 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	食 物 繊 綴
	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
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。更ににんじん、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袋づつである

18 ごはん 牛乳 チキンカレーライス フルーツ白玉

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 ナ A μg	ビ タ ミ ナ B1 mg	ビ タ ミ ナ B2 mg	ビ タ ミ ナ 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)	52	52		63	11.0	1.8	3	14	0.3	7	0.06	0.08	2	0.1	-
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 にんにく	0.71	0.65	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレールウの素	15.6	15.6		73	1.5	3.9	9	7	0.3	1	0.02	0.01	-	1.5	0.7
緑 りんごピューレ	3.9	3.9		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 白玉だんご	26	26		49	0.8	0.1	1	1	0.2	-	0.01	-	-	-	0.1
緑 ミックスフルーツ (缶)	33.8	33.8		22	0.1	0.1	1	2	0.1	3	0.01	-	5	-	0.2
黄 砂糖	2.86	2.86		11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	26	26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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

食塩相当量(g) 0.0 0.2 2.0 0.0
糖質(g) 89.6 10.2 24.7 19.2

調理法

チキンカレーライス

- 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。
- 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込み、最後にグリンピースを加えて煮る。
- 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

- ミックスフルーツは液汁を十分にきる。
- 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人程度、中学校は115人程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、みつにつける。
- 配缶時にミックスフルーツ、白玉だんごを混ぜる。

調理法

煮込みハンバーグ

- 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董桃は1人1/30年ずつである

20 ごはん 牛乳 八宝菜 えだまめ みかん(缶)

食 品 名	使 用 量	可 食 量	切 り 方	エ ネ ル ギ	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マ ゲ ネ シ ウ ム	鉄	ビ タ ミ ナ	ビ タ ミ ナ	ビ タ ミ ナ	ビ タ ミ ナ	食 塩	食 物 繊 綴
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	A	B ₁	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	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(%) たんぱく質 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

- 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。
- 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、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。
- 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

- 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)

- みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

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。

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 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 ナ A μg	ビ タ ミ ナ B1 mg	ビ タ ミ ナ B2 mg	ビ タ ミ ナ 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
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(%) たんぱく質 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

- 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。
- ①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ②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

- うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ（乾）はもどす。
- 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。
- 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

- きゅうりはゆでる。
- 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。

21 ごはん(減量) 牛乳 きんぴらちらし すまし汁 ちまき ソフト黒豆(中)

食 品 名	使 用 量	可 食 量	切 り 方	エ ネ ル ギ	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マ ゲ ネ シ ウ ム	鉄	ビ タ ミ ナ	ビ タ ミ ナ	ビ タ ミ ナ	ビ タ ミ ナ	食 塩	食 物 繊 綴
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	A	B ₁	B ₂	C	mg	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	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
緑 ごぼう	18.8	16.9	ささがき	11	0.3	-	8	9	0.1	-	0.01	0.01	1	-	1.0
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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	5.2	5.2		20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	5.2	5.2		4	0.4	-	2	3	0.1	-	-	0.01	-	0.8	-
米酢	7.8	7.8		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
赤 鶏肉(小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	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 だいこん葉(乾)	0.65	0.65		2	0.1	-	4	1	-	7	-	-	1	-	0.1
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ちまき	40	1本		84	1.1	0.2	1	4	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.2
赤 ソフト黒豆(袋)	8	1袋		28	1.5	0.8	8	9	1.9	-	0.03	0.01	-	-	0.7
計				767	27.8	13.9	291	102	3.8	263	0.57	0.54	26	2.6	5.2

エネルギー比(%) たんぱく質 14 脂質 16

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.1 1.3 0.0 0.0
糖質(g) 81.4 10.2 13.1 5.0 19.5 3.7

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。

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 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 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

- 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。
- 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

- 鶏肉はワインで下味をつける。
- 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。
- 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)

- 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。