

(パン献立)

中学校／令和2年8月3日(月)

6 パン（基本配合以外） 牛乳 コーンクリームシチュー きゅうりのバジル風味サラダ みかん（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 じゃがいも	52	46.8	大切り	36	0.7	－	1	9	0.2	－	0.04	0.01	16	－	0.6
緑 たまねぎ	38.7	36.4	大切り	13	0.4	－	8	3	0.1	－	0.01	－	3	－	0.6
緑 スイートコーン（クリーム缶）	39	39		33	0.7	0.2	1	7	0.2	2	0.01	0.02	1	0.3	0.7
緑 コーン（冷）	13	13		13	0.4	0.2	－	3	－	1	0.01	0.01	1	－	0.4
緑 にんじん	13	12.61	いちょう	5	0.1	－	4	1	－	91	0.01	0.01	1	－	0.4
緑 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 マッシュルーム（水煮）	13	13		2	0.4	－	1	1	0.1	－	－	0.03	－	0.1	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.8	－
こしょう	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 小麦粉（薄力粉）	3.9	3.9		14	0.3	0.1	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1
黄 バター	1.95	1.95		15	－	1.6	－	－	－	10	－	－	－	－	－
黄 綿実油	1.17	1.17		11	－	1.2	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 牛乳（調理用）	27.3	27.3		18	0.9	1.0	30	3	－	10	0.01	0.04	－	－	－
水	91	91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 きゅうり	33.2	32.5	輪切り	5	0.3	－	8	5	0.1	9	0.01	0.01	5	－	0.4
黄 砂糖	0.78	0.78		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
ワインビネガー	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
バジル	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.39	0.39		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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				783	30.7	20.4	352	96	2.3	233	0.48	0.65	42	3.0	7.3

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	23	食塩相当量(g)	1.2	0.2	1.3	0.3	0.0	
					糖質(g)	70.5	10.2	28.3	1.8	8.5	

調理法

コーンクリームシチュー

①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。

②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。

③別釜にバターを温め、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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、スイートコーン、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、最後にグリンピース、牛乳を加えて煮る。

きゅうりのバジル風味サラダ

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70人分程度、中学校は50人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

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。

8 ごはん 牛乳 肉じゃが とら豆の煮もの アーモンドフィッシュ																
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	45.5	45.5		96	8.7	6.3	2	9	1.1	2	0.03	0.09	－	－	－
	料理酒	1.43	1.43		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄	じゃがいも	65	58.5	大切り	44	0.9	0.1	2	12	0.2	－	0.05	0.02	20	－	0.8
	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	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
黄	綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄	砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	みりん	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
	うすくちしょうゆ	3.9	3.9		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.6	－
	こいくちしょうゆ	3.25	3.25		2	0.3	－	1	2	0.1	－	－	0.01	－	0.5	－
赤	けずりぶし	0.91	0.91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	水	39	39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤	とら豆	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	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
	水（A：焼き物機）	33	33		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	水（B：釜）	20	20		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤	アーモンドフィッシュ（袋）	5	1袋		25	1.7	1.4	47	12	0.4	－	0.01	0.03	－	0.1	0.3

調理法

肉じゃが

①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。

②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。

③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。

とら豆の煮もの

（A：焼き物機）

①とら豆はミニバット（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）

（B：釜）

①とら豆は熱湯に３０分間ひたす。（ふたをする）

②とら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（６０分間以上）

③とら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）

(米飯献立)

中学校／令和2年8月4日(火)

8 ごはん 牛乳 肉じゃが とら豆の煮もの アーモンドフィッシュ															
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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g
アーモンドフィッシュ															
①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。															

(パン献立)

中学校／令和2年8月5日(水)

5 パン（基本配合） 牛乳 ケチャップ煮 さんどまめとコーンのソテー りんごのクラフティ 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B ₁	ビタミンB ₂	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	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄 じゃがいも	46.2	41.6	角切り	32	0.7	—	1	8	0.2	—	0.04	0.01	15	—	0.5	
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 にんじん	20.1	19.5	いちょう	8	0.1	—	5	2	—	140	0.01	0.01	1	—	0.5	
緑 グリンピース（冷）	6.5	6.5		6	0.4	—	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	—	0.4	
黄 綿実油	0.39	0.39		4	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	トマトピューレ	3.9	3.9	2	0.1	—	1	1	—	2	—	—	—	—	0.1	
黄 砂糖	0.52	0.52		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.65	0.65	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.6	—	
	こしょう	0.039	0.039	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	ローレル	0.039	0.039	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	ケチャップ	10.4	10.4	12	0.2	—	2	2	0.1	6	0.01	—	1	0.3	0.2	
	チキンブイヨン	1.04	1.04	3	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	0.2	—	
	水	91	91	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
緑 さんどまめ（冷）	32.5	32.5	2 cm幅	8	0.6	0.1	19	7	0.2	16	0.02	0.03	2	—	0.8	
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.26	0.26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—	
	こしょう	0.013	0.013	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
緑 りんご（カット缶）	29	29		30	—	0.1	1	1	—	—	0.01	—	13	—	0.4	
黄 小麦粉（薄力粉）	4	4		15	0.3	0.1	1	—	—	—	—	—	—	—	0.1	
赤 鶏卵	4	3.4		5	0.4	0.4	2	—	0.1	5	—	0.01	—	—	—	
黄 クリーム	8	8		35	0.2	3.6	5	—	—	31	—	0.01	—	—	—	
黄 砂糖	2	2		8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄 コーンフレーク	3	3		11	0.2	0.1	—	—	—	—	—	—	—	0.1	0.1	
黄 いちごジャム（袋）	20	1袋		39	0.1	—	2	2	0.1	—	—	—	2	—	0.2	
計				833	32.4	21.2	331	88	2.1	287	0.49	0.62	41	3.2	7.0	
エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	23						食塩相当量(g)	1.4	0.2	1.2	0.3	0.1	0.0
										糖質(g)	71.6	10.2	19.2	2.4	15.2	9.7

調理法

ケチャップ煮

①鶏肉はワインで下味をつける。

②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。

③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、ケチャップ、チキンブイオンで味つけして煮、最後にグリンピースを加えて煮る。

さんどまめとコーンのソテー

①綿実油を熱し、コーン、さんどまめの順にいためる。

②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

りんごのクラフティ

①りんごは液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。鶏卵は別割りにし、ときほぐす。（割卵後、すみやかに加熱調理する）

②焼き物機に入れる1回量のとき卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、りんごの順に加えて混ぜる。

③ミニバット（1クラスの人数分、ふたなし）にコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。（鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）

7 ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮もの 紅ざけそばろ まっ茶大豆 (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	鶏肉（小）	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	—
	料理酒	1.17	1.17		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	じゃがいも	46.2	41.6	大切り	32	0.7	—	1	8	0.2	—	0.04	0.01	15	—	0.5
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	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	2 cm幅	3	0.2	—	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	—	0.3
緑	しいたけ（乾）	1.6	1.3	一口大	2	0.3	—	—	1	—	—	0.01	0.02	—	—	0.5
黄	砂糖	1.56	1.56		6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	みりん	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	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	2.6	2.6		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.4	—
赤	けずりぶし	1.17	1.17		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水	52	52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	紅ざけ（フレーク）	13	13		23	3.7	0.8	2	5	0.1	5	0.04	0.03	—	—	—
黄	いりごま（白）	1.69	1.69		10	0.3	0.9	20	6	0.2	—	0.01	—	—	—	0.2
赤	あおのり	0.26	0.26		—	0.1	—	2	4	0.2	4	—	—	—	—	0.1
	料理酒	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	みりん	0.39	0.39		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
	水	0.91	0.91		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	まっ茶大豆（袋）	6	1袋		25	1.5	0.9	8	10	0.3	2	0.03	0.01	—	—	0.8

調理法

鶏肉とじゃがいもの煮もの

①鶏肉は料理酒で下味をつける。しいたけ (乾) はもどす。

②けずりぶしでだし (しいたけ (乾) のもどし汁も使用) をとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ (乾)、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、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

紅ざけそばろ

①さけは流水解凍する。

②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うすくちしょうゆ、水を加えて更にいり、最後にあおのりを加えている。

③配食時に盛りつけたご飯に添える。

まっ茶大豆 (中)

①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。

中学校／令和2年8月7日(金)

9 パン（基本配合以外） 牛乳 チキンレバーカツ スープ

	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 ₁	ビタミンB ₂	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	チキンレバーカツ（60g）	60	1コ		124	8.2	3.7	11	15	1.1	1183	0.07	0.17	3	0.4	1.0
黄	なたね油 C	111	10		92	-	10.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤	豚肉	19.5	19.5		36	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	-	-	-
緑	キャベツ	45.9	39	色紙	9	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
緑	たまねぎ	27.7	26	細切り	10	0.3	-	5	2	0.1	-	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	グリーンピース（冷）	6.5	6.5		6	0.4	-	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	-	0.4
	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	計				803	31.6	29.3	329	78	2.6	1363	0.60	0.68	27	2.9	5.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	33	食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.4	1.1		
					糖質(g)	70.5	10.2	15.0	7.6		

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℃)

スープ

①湯をわかし、豚肉、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、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。

中学校／令和2年8月25日(火)

[illegible]

計				742	31.6	18.6	299	97	2.5	175	0.68	0.51	17	3.0	3.1

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	0.7	2.1	
					糖質(g)	89.6	10.2	5.1	7.3	

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、綿実油で下味をつける。
- 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。

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、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

中学校／令和2年8月26日(水)

2 パン（基本配合以外） 牛乳 焼きハンバーグ 豆乳スープ キャベツとピーマンのソテー

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 ₁	ビタミンB ₂	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 ハンバーグ（70 g）	70	1コ		105	9.2	4.1	8	13	0.8	7	0.12	0.09	1	0.6	0.5
ケチャップ（袋）	8	1袋		10	0.1	-	1	2	0.1	4	0.01	-	1	0.3	0.1
黄 ジャがいも	33.2	29.9	ひょうし木	23	0.5	-	1	6	0.1	-	0.03	0.01	10	-	0.4
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 コーン（冷）	19.5	19.5		19	0.6	0.3	1	5	-	1	0.02	0.02	1	-	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 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	-
野菜ブイヨン	1.3	1.3		3	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
赤 豆乳	13	13		6	0.5	0.3	2	3	0.2	-	-	-	-	-	-
水	156	156		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 ピーマン	6.58	5.59	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	4	-	0.1
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				712	29.6	18.7	332	87	2.5	193	0.50	0.58	40	3.7	6.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	24
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.9	1.1	0.3	
糖質(g)	70.5	10.2	10.2	13.9	1.6	

調理法

焼きハンバーグ

①ハンバーグは網なしホテルパン（小学校は３０コ程度、中学校は２５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ケチャップは1人1袋ずつ添える。

豆乳スープ

①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。

②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、野菜ブイヨンで味つけし、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。

キャベツとピーマンのソテー

①綿実油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。

②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

中学校／令和2年8月27日(木)

調理法

牛肉と大豆のカレーライス[米粉]

①綿実油を熱し、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、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、大豆を加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こむ。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

とうふハンバーグ(中)

①とうふハンバーグは網なしホテルパン(35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。

きゅうりのピクルス

①きゅうりはゆでるか、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、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。

りんごゼリー

①りんごゼリーは1人1コずつである。

(パン献立)

中学校／令和2年8月28日(金)

1 パン（１／２） 牛乳 オイスターソース焼きそば オクラの甘酢あえ 発酵乳（中）

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんば 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（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	45.5	45.5		83	9.3	4.6	2	11	0.3	2	0.41	0.10	—	—	—
料理酒	1.43	1.43		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	—	4	1	—	91	0.01	0.01	1	—	0.4
緑 にら	6.57	6.24	2cm幅	1	0.1	—	3	1	—	18	—	0.01	1	—	0.2
緑 しょうが	0.65	0.52	みじん切り	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 にんにく	0.71	0.65	みじん切り	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 綿実油	1.04	1.04		10	—	1.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
こしょう	0.039	0.039		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	—	1	3	0.1	—	—	0.01	—	0.6	—
テンメンジャン	2.6	2.6		7	0.2	0.2	1	2	—	—	—	—	—	0.2	0.1
オイスターソース	1.3	1.3		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.1	—
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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 発酵乳	70	1本		46	2.0	0.4	77	8	0.1	4	0.01	0.08	—	0.1	—
計				710	31.0	19.4	415	93	2.0	207	0.70	0.65	27	2.7	5.9

エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	25	食塩相当量(g)	0.8	0.2	1.5	0.1	0.1	
					糖質(g)	41.9	10.2	40.2	2.0	8.6	

調理法

オイスターソース焼きそば

①豚肉は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、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。

③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めん、にらを加えていためる。

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。

発酵乳（中）

①発酵乳は１人１本ずつである。