

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）

エネルギー比(%)	たんぱく質	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、こしょうで味つけして煮込み、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年 中学校は1/30年ずつである

## 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）

(米飯獻立)

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

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 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 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 純実油	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	2cm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 純実油	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純実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる、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、チキンブイヨンで味つけして煮、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純実油を熱し、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）

## 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。

## 紅ざけそぼろ

- 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

### ③配食時に盛り まの茶末豆（中）

- ①まつ茶大豆は1人1袋ずつである。

## 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 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 パン (基本配合以外)	119	119		376	10.7	5.7	62	26	1.1	5	0.21	0.13	2	1.2	3.0
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 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、最後にグリンピースを加えて煮る。

10 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みそ汁

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 しょうが	1.3	1.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.91	0.91		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
黄 總実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	30.6	26	たんざく	6	0.3	0.1	11	4	0.1	1	0.01	0.01	11	-	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
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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

## 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、総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。

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 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	ビタミンB2 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 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 じゃがいも	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。

3 ごはん 牛乳 牛肉と大豆のカレーライス[米粉] とうふハンバーグ(中) きゅうりのピクルス りんごゼリー

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	39	39		83	7.4	5.4	2	7	0.9	2	0.03	0.08	-	-	-
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
赤 大豆(ドライパック)	10.4	10.4		18	1.5	1.0	8	10	0.2	-	0.02	0.01	-	-	0.7
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	25.5	24.7	いちょう	10	0.2	-	7	2	-	178	0.02	0.01	1	-	0.7
緑 にんにく	0.71	0.65	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 純実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレールウの素(米粉)	15.6	15.6		69	0.9	2.9	14	10	0.4	1	0.01	0.01	-	1.1	0.9
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 とうふハンバーグ	50	1コ		109	3.8	8.2	78	14	1.2	31	0.03	0.01	1	0.4	0.8
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	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
ワインビネガー	1.04	1.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 りんごゼリー	40	1コ		33	-	-	1	1	0.6	-	-	-	16	0.1	1.3
計				918	28.8	27.0	363	108	4.6	301	0.34	0.47	43	2.9	6.6

エネルギー比(%) たんぱく質 13 脂質 26

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.9 0.4 0.3 0.1  
糖質(g) 89.6 10.2 25.2 5.0 1.9 8.3

## 調理法

## 牛肉と大豆のカレーライス[米粉]

- ①純実油を熱し、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して煮こむ。  
 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。

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 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	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(%) たんぱく質 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。