

(パン献立)

中学校／令和2年9月1日(火)

6 パン（基本配合以外） 牛乳 豆乳マカロニグラタン[米粉] トマトスープ 洋なし（カット缶）（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	
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 ベーコン	10.4	10.4	小口切り	42	1.3	4.1	1	2	0.1	1	0.05	0.01	4	0.2	－	
黄 マカロニ（米粉）	6.5	6.5		22	0.4	0.1	1	5	0.1	－	0.02	－	－	－	0.1	
黄 綿実油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	－	5	2	－	－	0.01	－	2	－	0.4	
緑 マッシュルーム（水煮）	6.5	6.5		1	0.2	－	1	－	0.1	－	－	0.02	－	0.1	0.2	
緑 グリンピース（冷）	3.9	3.9		4	0.2	－	1	1	0.1	2	0.01	0.01	1	－	0.2	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－	
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
カレー粉	0.13	0.13		1	－	－	1	－	－	－	－	－	－	－	－	
チキンブイヨン	0.91	0.91		3	0.2	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－	
黄 上新粉	5.2	5.2		19	0.3	－	－	1	－	－	－	－	－	－	－	
赤 豆乳	42.9	42.9		20	1.5	0.9	6	11	0.5	－	0.01	0.01	－	－	0.1	
黄 パン粉（米粉）	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
※塩	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤 鶏肉（小）	32.5	32.5		40	6.9	1.1	2	9	0.2	4	0.04	0.05	1	0.1	－	
料理用ワイン（白）	1.04	1.04		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 トマト（缶）	19.5	19.5		4	0.2	－	2	3	0.1	9	0.01	0.01	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 セロリ	4	2.6	小口切り	－	－	－	1	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑 にんにく	0.43	0.39	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 オリーブ油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－	
こしょう	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
ローレル	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
ウスターソース	2.6	2.6		3	－	－	2	1	－	－	－	－	－	0.2	－	
チキンブイヨン	1.95	1.95		6	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－	
水	169	169		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑 洋なし（カット缶）	58	58		41	0.1	0.1	2	2	0.1	－	0.01	0.01	14	－	0.6	
計				762	30.1	21.6	335	90	2.5	192	0.48	0.58	45	3.4	6.0	
エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	26						食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.8	1.2	0.0	
										糖質(g)	70.5	10.2	15.0	6.3	9.9	

調理法

豆乳マカロニグラタン[米粉]

- ①マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。上新粉と豆乳を混ぜ合わせる。
- ②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょう、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、①の豆乳を加える。最後にマッシュルーム、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、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。

トマトスープ

- 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、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。
- ③煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけする。

洋なし（カット缶）（中）

- ①洋なしは1人1/30缶ずつである。

19 ごはん 牛乳 さごしの塩焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの キャベツの梅風味																	
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	さごし（60 g）	60	1切		106	12.1	5.8	8	19	0.5	7	0.05	0.21	—	0.1	—	
	料理酒	1.8	1.8		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.6	0.6		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.6	—	
赤	豚肉	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	—	—	—	
	料理酒	0.78	0.78		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	2 cm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	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	梅肉	0.52	0.52		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄	砂糖	0.39	0.39		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	米酢	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	うすくちしょうゆ	0.78	0.78		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
計					769	33.2	17.4	288	97	2.3	233	0.53	0.64	37	2.4	3.6	
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	0.7	1.4	0.1
											糖質(g)		89.6	10.2	1.9	16.5	1.9

調理法

**さごしの塩焼き**

①さごしは料理酒、0.3 gの塩で下味をつける。

②さごしは網を敷いたホテルパン（小学校は30切程度、中学校は25切程度）にならべ、残りの塩をふり、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。

**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。

**キャベツの梅風味**

①キャベツはゆでる。

②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

16   ごはん   牛乳   鶏肉のてり焼き   みそ汁   なすのそぼろいため																
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	鶏肉（もも皮無大）	60	60		76	11.4	3.0	3	14	0.4	10	0.07	0.11	2	0.1	－
	料理酒	1.8	1.8		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄	砂糖	1.5	1.5		6	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	みりん	2.25	2.25		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	こいくちしょうゆ	4.5	4.5		3	0.3	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.7	－
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	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	たまねぎ	27.7	26	細切り	10	0.3	－	5	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4
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	わかめ（乾）	0.65	0.65		1	0.1	－	5	3	－	1	－	－	－	0.2	0.2
赤	赤みそ	14.3	14.3		27	1.8	0.9	14	11	0.6	－	－	0.01	－	1.8	0.7
赤	白みそ	2.6	2.6		6	0.3	0.1	2	1	0.1	－	－	－	－	0.2	0.1
赤	だしこんぶ	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤	けずりぶし	2.6	2.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	水	169	169		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤	豚ひき肉	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	－	－	－
緑	なす	26	23.4	半月	5	0.3	－	4	4	0.1	2	0.01	0.01	1	－	0.5
緑	ピーマン	6.58	5.59	細切り	1	0.1	－	1	1	－	2	－	－	4	－	0.1
緑	しょうが	0.33	0.26	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄	綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄	砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.4	－
計					771	33.3	17.1	300	112	2.8	213	0.41	0.54	27	3.6	4.2
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	0.8	2.2	0.4		
								糖質(g)		89.6	10.2	4.6	14.0	2.7		

調理法

**鶏肉のてり焼き**

①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。

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。

**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、たまねぎ、うすあげ、かぼちゃの順に加えて煮る。

③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラ、わかめ（乾）を加えて煮る。

**なすのそぼろいため**

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、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす、ピーマンの順にいためる。

③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。

(パン献立)

中学校／令和2年9月4日(金)

1 パン（基本配合） 牛乳 牛肉の香味焼き スープ煮 サワーキャベツ 発酵乳（中） マーマレード																
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 牛肉	52	52		110	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	—	
緑 ピーマン	13	11.05	細切り	2	0.1	—	1	1	—	4	—	—	8	—	0.3	
料理用ワイン（白）	1.56	1.56		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
塩	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—	
こしょう（粗挽）	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
オールスパイス	0.052	0.052		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ウスターソース	1.56	1.56		2	—	—	1	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
黄 オリーブ油	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	—	—	—	
料理用ワイン（白）	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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 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 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）	6.5	6.5		1	0.2	—	1	—	0.1	—	—	0.02	—	0.1	0.2	
塩	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—	
こしょう	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	1.04	1.04		3	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	0.2	—	
水	91	91		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	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	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄 オリーブ油	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	—	
黄 マーマレード（袋）	15	1袋		29	—	—	3	1	—	1	—	—	1	—	0.2	
計				828	36.1	23.6	398	91	3.0	274	0.47	0.72	47	3.5	6.4	
エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	26					食塩相当量(g)		1.4	0.2	0.6	0.9	0.3	0.1
									糖質(g)		71.6	10.2	2.5	15.3	2.5	8.6

調理法

**牛肉の香味焼き**

①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、オリーブ油で下味をつける。

②①の牛肉に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℃、13分間、焼き物機で焼く。

**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かくなれば、マッシュルームを加えて煮、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、最後にグリンピースを加えて煮る。

**サワーキャベツ**

①キャベツはゆでる。

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、オリーブ油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

**発酵乳（中）**

①発酵乳は1人1本ずつである。

10 ごはん 牛乳 プルコギ トック もやしの甘酢あえ

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 牛肉	52	52		110	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	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	13	11.05	細切り	2	0.1	—	1	1	—	4	—	—	8	—	0.3
緑 しょうが	1.3	1.04		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 にんにく	0.29	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	1.69	1.69		6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	4.94	4.94		4	0.4	—	1	3	0.1	—	—	0.01	—	0.7	—
コチジャン	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 ごま油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 いりごま（白）	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	—	—	—	—	—	0.1
黄 すりごま（白）	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	—	—	—	—	—	0.1
黄 トック	26	26		62	0.9	0.1	1	4	0.1	—	0.02	—	—	0.1	0.1
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	1 cm幅	1	0.1	—	3	1	—	18	—	0.01	1	—	0.2
緑 しいたけ（乾）	1.3	1.04	細切り	2	0.2	—	—	1	—	—	0.01	0.01	—	—	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	2.6	2.6		1	0.1	—	1	1	—	—	—	—	—	0.4	—
中華スープの素	1.04	1.04		3	0.2	0.1	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—
水	169	169		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 ブラックマッペもやし	46	45.5	荒切り	7	0.9	—	7	5	0.2	—	0.02	0.03	5	—	0.6
黄 砂糖	1.17	1.17		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
米酢	1.56	1.56		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
計				765	26.8	17.7	274	79	2.7	194	0.28	0.50	20	2.7	3.2

エネルギー比(%)	たんばく質	14	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	1.3	0.4	
					糖質(g)	89.6	10.2	6.4	16.5	2.1	

調理法

**プルコギ**

①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。

②①の牛肉にたまねぎ、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、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。

**トック**

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、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。

③煮上がれば、トックを加えて煮、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。

**もやしの甘酢あえ**

①もやしはゆでる。

②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。

5

パン（基本配合以外）

牛乳

鶏肉とてぼ豆のスープ煮

じゃがいもとトマトのチーズ焼き

和なし（カット缶）（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（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）	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　てぼ豆	6.5	6.5		22	1.3	0.1	8	10	0.4	－	0.03	0.01	－	－	1.3
緑　キャベツ	52	44.2	色紙	10	0.6	0.1	19	6	0.1	2	0.02	0.01	18	－	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	25.5	24.7	いちょう	10	0.2	－	7	2	－	178	0.02	0.01	1	－	0.7
緑　パセリ	0.72	0.65	みじん切り	－	－	－	2	－	－	4	－	－	1	－	－
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	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.82	1.82		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.3	－
チキンブイヨン	1.04	1.04		3	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
水	91	91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤　ベーコン	5	5	小口切り	20	0.6	2.0	－	1	－	－	0.02	0.01	2	0.1	－
黄　じゃがいも	36	32	たんざく	24	0.5	－	1	6	0.1	－	0.03	0.01	11	－	0.4
塩	0.2	0.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
こしょう	0.01	0.01		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑　トマト	15	15	いちょう	3	0.1	－	1	1	－	7	0.01	－	2	－	0.2
赤　チーズ（細切り）	4	4		17	1.0	1.4	30	1	－	13	－	0.02	－	0.1	－
緑　和なし（カット缶）	58	58		39	0.1	0.1	2	2	0.1	－	－	－	7	－	0.4
計				741	32.7	19.5	370	93	2.2	293	0.48	0.61	50	2.9	7.8

エネルギー比(%)	たんばく質	18	脂質	24	食塩相当量(g)	1.2	0.2	1.1	0.4	0.0	
					糖質(g)	70.5	10.2	12.5	6.2	9.4	

調理法

鶏肉とてぼ豆のスープ煮

①鶏肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に２０分間以上つけておき、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綿実油を熱し、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、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、てぼ豆、マッシュルームを加えて煮、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。

じゃがいもとトマトのチーズ焼き

①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょうで下味をつける。

②①の材料、トマトをミニバット（１クラスの数分、ふたなし）に入れ、チーズをのせ、蒸し焼きモード、２９０℃で立ち上げ、調理温度１８０℃、３０分間、焼き物機で焼く。

和なし（カット缶）（中）

①和なしは1人１／３０缶ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和2年9月9日(水)

18 ごはん 牛乳 さけのしょうゆ風味焼き 五目汁 高野どうふのいり煮 焼きのり (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 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 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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	3	3		2	0.2	—	1	2	0.1	—	—	0.01	—	0.4	—
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 たけのこ（水煮）	13	13	細切り	3	0.4	—	2	1	—	—	—	0.01	—	—	0.3
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
緑 えのきたけ	13	11.05	3 cm幅	2	0.3	—	—	2	0.1	—	0.03	0.02	—	—	0.4
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 豚ひき肉	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	—	—	—
赤 高野どうふ（粉末）	7.8	7.8		42	3.9	2.7	49	11	0.6	—	—	—	—	0.1	0.2
緑 にんじん	6.57	6.37	細切り	2	—	—	2	1	—	46	—	—	—	—	0.2
緑 グリンピース（冷）	3.9	3.9		4	0.2	—	1	1	0.1	2	0.01	0.01	1	—	0.2
赤 ひじき	0.65	0.65		1	0.1	—	7	4	—	2	—	—	—	—	0.3
黄 綿実油	0.13	0.13		1	—	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	1.17	1.17		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
うすくちしょうゆ	2.08	2.08		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.3	—
赤 だしこんぶ	0.156	0.156		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 けずりぶし	0.585	0.585		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	39	39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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				725	36.4	15.5	336	104	2.6	174	0.46	0.60	27	2.4	4.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	19		
食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.2	0.5	0.0
糖質(g)	89.6	10.2	1.8	5.0	3.5	0.0

## 調理法

さけのしょうゆ風味焼き

①さけは料理酒、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30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。

### 五目汁

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、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。

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、最後に青ねぎを加えて煮る。

## 高野どうふのいり煮

①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。

②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野豆腐を一度に加えて煮る。

焼きのり (中)

①焼きのりは1人1袋ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和2年9月10日(木)

12 ごはん 牛乳 マーボーなす オクラの甘酢あえ ツナとチンゲンサイのいためもの

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 牛ひき肉	32.5	32.5		64	6.5	3.8	1	7	0.8	1	0.03	0.07	—	—	—
赤 豚ひき肉	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	—	—	—
緑 なす	46.2	41.6	半月	9	0.5	—	7	7	0.1	3	0.02	0.02	2	—	0.9
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 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	—	4	1	—	91	0.01	0.01	1	—	0.4
緑 ピーマン	13	11.05	細切り	2	0.1	—	1	1	—	4	—	—	8	—	0.3
緑 しょうが	0.65	0.52	みじん切り	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
トウバンジャン	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	—	1	3	0.1	—	—	0.01	—	0.6	—
赤 赤みそ	3.9	3.9		7	0.5	0.2	4	3	0.2	—	—	—	—	0.5	0.2
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	23.4	23.4		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 オクラ	26	22.1	3 cm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 ツナ缶	6.5	6.5		17	1.2	1.4	—	2	—	1	—	—	—	0.1	—
緑 チンゲンサイ	26	22.1	たんざく	2	0.1	—	22	4	0.2	38	0.01	0.02	5	—	0.3
緑 コーン（冷）	13	13		13	0.4	0.2	—	3	—	1	0.01	0.01	1	—	0.4
黄 綿実油	0.26	0.26		2	—	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
こしょう	0.013	0.013		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
計				737	29.4	18.1	302	97	2.7	230	0.51	0.54	24	1.8	4.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	0.1	0.3	
					糖質(g)	89.6	10.2	9.9	2.0	2.5	

調理法

マーボーなす

①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、ゆでる。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。  
②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。  
③煮上がれば、①の調味料で味つけし、なすを加えて煮、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。

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。

ツナとチンゲンサイのいためもの

①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。  
②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。  
③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。



(パン献立)

中学校／令和2年9月11日(金)

3 パン（１／２） 牛乳 イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 豆こんぶ（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	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	—	—	—
赤 ウインナー（カット）	19.5	19.5		63	2.6	5.6	1	3	0.2	—	0.05	0.03	2	0.4	—
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 綿実油	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 にんじん	25.5	24.7	細切り	10	0.2	—	7	2	—	178	0.02	0.01	1	—	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 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	1.04	1.04		10	—	1.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—
こしょう	0.039	0.039		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ケチャップ	13	13		15	0.2	—	2	3	0.1	7	0.01	0.01	1	0.4	0.2
トマトピューレ	10.4	10.4		4	0.2	—	2	3	0.1	5	0.01	0.01	1	—	0.2
ウスターソース	2.6	2.6		3	—	—	2	1	—	—	—	—	—	0.2	—
※塩	1	1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 グリーンアスパラガス（冷）	26	26	2 cm幅	6	0.7	—	5	3	0.2	8	0.04	0.04	4	—	0.5
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
黄 砂糖	1.3	1.3		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—
ワインビネガー	1.04	1.04		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 綿実油	0.39	0.39		4	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 豆こんぶ（袋）	6	1袋		27	1.8	1.0	15	19	0.4	1	0.01	0.02	—	0.1	1.3
計				751	30.6	24.0	340	108	3.0	285	0.69	0.65	38	3.0	7.7

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	29	食塩相当量(g)	0.8	0.2	1.5	0.4	0.1	
					糖質(g)	41.9	10.2	45.3	3.1	2.7	

調理法

イタリアンスパゲッティ

①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。

②綿実油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。

③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいため、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、スパゲッティを加えて更にいためる。

グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ

①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（グリーンアスパラガスは小学校は８０人分程度、中学校は６０人分程度、キャベツは小学校は９０人分程度、中学校は６５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①の材料にかけ、あえる。

豆こんぶ（中）

①豆こんぶは１人１袋ずつである。

9 ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きなすのみそだれかけ 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	－
料理酒	1.56	1.56		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	19.5	19.5	荒切り	1	－	－	15	1	0.1	－	－	－	－	－	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	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
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	3.9	3.9		3	0.3	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.6	－
赤 けずりぶし	0.91	0.91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	39	39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 なす	39	35.1	半月	8	0.4	－	6	6	0.1	3	0.02	0.02	1	－	0.8
黄 綿実油	1.04	1.04		10	－	1.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 赤みそ	1.56	1.56		3	0.2	0.1	2	1	0.1	－	－	－	－	0.2	0.1
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
水	2.6	2.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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				759	26.5	17.9	292	95	3.0	241	0.32	0.51	34	2.2	4.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.4	0.3	0.3	
					糖質(g)	89.6	10.2	19.3	3.2	0.9	

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。更になんじん、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、最後にさんどまめを加えて煮る。

**焼きなすのみそだれかけ**

①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、綿実油をからませる。

②なすは網なしホテルパン（小学校は50人分程度、中学校は35人分程度）に入れ、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、8分間、焼き物機で焼く。

③赤みそ、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時になすにからませる。

**あっさりきゅうり**

①きゅうりはゆで、配缶時に塩をふり、あえる。

(パン献立)

＜個別対応献立：うずら卵（水煮）＞

中学校／令和2年9月15日（火）

8 パン（基本配合） 牛乳 あげぎょうざ 中華煮 みかん（冷） りんごジャム

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）	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 肉ぎょうざ	60	3コ		127	5.0	5.9	11	10	0.2	8	0.14	0.05	7	—	0.7
黄 なたね油 B	43	6		55	—	6.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 鶏肉（小）	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	—
料理酒	0.78	0.78		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	—
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	52.6	49.4	大切り	18	0.5	—	10	4	0.1	—	0.01	—	4	—	0.8
緑 たけのこ（水煮）	26	26	一口大	6	0.7	0.1	5	1	0.1	—	—	0.01	—	—	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
黄 ごま油	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	42.9	42.9		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 みかん（冷）	100	80		36	0.4	0.1	14	9	0.1	70	0.06	0.03	28	—	0.6
黄 りんごジャム（袋）	20	1袋		43	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	0.2
計				954	36.5	34.0	408	99	3.0	449	0.61	0.69	44	2.9	6.9

エネルギー比(%)	たんばく質	15	脂質	32	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.0	1.3	0.0	0.0
					糖質(g)	71.6	10.2	13.7	10.9	8.4	10.8

調理法

あげぎょうざ

①ぎょうざ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℃）

中華煮

①鶏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ごま油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、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、さんどまめを加えて煮、「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。

みかん（冷）

①みかんは1人1コずつである。

(米飯献立)

中学校／令和2年9月16日(水)

17 ごはん 牛乳 チキンカレーライス[米粉] きゅうりのピクルス ぶどう (巨峰)

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 鶏肉 (小)	45.5	45.5		56	9.6	1.6	2	12	0.2	6	0.05	0.07	1	0.1	—
黄 ジャがいも	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	65	61.1	大切り	23	0.6	0.1	13	5	0.1	—	0.02	0.01	5	—	1.0
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 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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
チキンブイヨン	1.3	1.3		4	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
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
緑 りんごピューレ	3.9	3.9		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1
水	130	130		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 ぶどう (巨峰)	50	42.5		25	0.2	—	3	3	—	1	0.02	—	1	—	0.2
計				777	26.7	14.1	283	95	2.0	240	0.35	0.46	32	2.4	4.7

エネルギー比(%)	たんばく質	14	脂質	16	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.9	0.3	0.0	
					糖質(g)	89.6	10.2	28.2	1.9	6.1	

調理法

チキンカレーライス[米粉]

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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、チキンブイヨン、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。

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（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、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。

ぶどう (巨峰)

①ぶどうは1人3粒ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和2年9月17日(木)

14 ごはん 牛乳 豚肉の甘辛焼き みそ汁 オクラのおかかいため アーモンドフィッシュ (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 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	19.4	18.2	細切り	7	0.2	—	4	2	—	—	0.01	—	1	—	0.3
緑 ピーマン	6.58	5.59	細切り	1	0.1	—	1	1	—	2	—	—	4	—	0.1
黄 砂糖	1.3	1.3		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
こいくちしょうゆ	3.64	3.64		3	0.3	—	1	2	0.1	—	—	0.01	—	0.5	—
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 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 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
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 オクラ	26	22.1	3cm幅	7	0.5	—	20	11	0.1	12	0.02	0.02	2	—	1.1
黄 綿実油	0.39	0.39		4	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	1.95	1.95		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
赤 かつおぶし (粉末)	0.65	0.65		2	0.5	—	—	1	0.1	—	—	—	—	—	—
水	1.3	1.3		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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
計				751	31.9	17.6	362	123	3.2	187	0.76	0.58	26	3.3	5.2

エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	2.1	0.2	0.1
					糖質(g)	89.6	10.2	4.5	8.1	2.5	1.4

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、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、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度230℃、13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、にんじん、キャベツ、もやしの順に加えて煮る。

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。

**オクラのおかかいため**

①綿実油を熱し、オクラをいためる。

②いたまれば、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、湯を加え、最後にかつおぶしを加えていためる。

**アーモンドフィッシュ (中)**

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9月18日(金)

4 パン（基本配合以外） 牛乳 鶏肉のからあげ とうがんの中華スープ 切干しだいこんのごま辛みづけ

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 鶏肉（もも皮付大）	65	65		133	10.8	9.2	3	14	0.4	26	0.07	0.10	2	0.1	－
緑 しょうが	0.8	0.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.8	0.7	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.4	0.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.03	0.03		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいもでん粉	13	13		43	－	－	1	1	0.1	－	－	－	－	－	－
黄 なたね油 B	71	10		92	－	10.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ハム	13	13	たんざく	15	2.0	0.6	1	2	0.2	－	0.07	0.02	6	0.3	－
緑 とうがん	52	36.4	たんざく	6	0.2	－	7	3	0.1	－	－	－	14	－	0.5
緑 たまねぎ	19.4	18.2	細切り	7	0.2	－	4	2	－	－	0.01	－	1	－	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 にら	6.57	6.24	1 cm幅	1	0.1	－	3	1	－	18	－	0.01	1	－	0.2
塩	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.8	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2.6	2.6		1	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.4	－
豚骨スープ	16.9	16.9		3	0.6	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	152.1	152.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 きゅうり	10	9.8	細切り	1	0.1	－	3	1	－	3	－	－	1	－	0.1
緑 切干しだいこん	4	4	荒切り	12	0.4	－	20	6	0.1	－	0.01	0.01	1	－	0.9
黄 すりごま（白）	0.5	0.5		3	0.1	0.3	6	2	－	－	－	－	－	－	0.1
黄 砂糖	0.9	0.9		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
米酢	1.6	1.6		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.9	1.9		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.3	－
黄 ラー油	0.02	0.02		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				842	32.3	33.6	342	82	2.0	221	0.46	0.59	31	3.7	5.5

エネルギー比(%)	たんばく質	15	脂質	36	食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.5	1.5	0.3	
					糖質(g)	70.5	10.2	13.3	4.9	3.9	

調理法

鶏肉のからあげ

①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。  
②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。

とうがんの中華スープ

①湯、豚骨スープをわかし、にんじん、たまねぎ、とうがんの順に加えて煮る。  
②煮上がれば、ハムを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。

切干しだいこんのごま辛みづけ

①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン（１８０人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。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し、ゆでる。  
②すりごま、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。

中学校／令和2年9月23日(水)

調理法

**大豆入りキーマカレーライス[米粉]**

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいためる。

②いたまれば、塩、ケチャップ、カレールウの素（カレールウの素の１．５倍量のぬるま湯でとく）、こいくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えていためる。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

**キャベツとコーンのサラダ[ノンエッグドレッシング]**

①キャベツ、コーンは各々ゆでるか、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、コーンは小学校は６００人分程度、中学校は４６０人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。

②ノンエッグドレッシングは１人１袋ずつ添える。

**白桃（カット缶）**

①白桃は小学校は１／４０缶、中学校は１／３０缶ずつである。

(パン献立)

中学校／令和2年9月24日(木)

2 パン（１／２） 牛乳 焼きそば きゅうりのしょうがづけ ぶどう（巨峰）																
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	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）	19.5	19.5		16	3.5	0.2	2	9	—	3	0.01	0.01	—	0.1	—	
料理酒	0.65	0.65		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 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 綿実油	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	—	
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	
緑 しょうが	0.33	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄 砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
うすくちしょうゆ	1.82	1.82		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.3	—	
緑 ぶどう（巨峰）	50	42.5		25	0.2	—	3	3	—	1	0.02	—	1	—	0.2	
計				703	31.1	18.4	339	89	2.2	195	0.66	0.54	43	3.1	5.6	
エネルギー比(%)	たんばく質	18	脂質	24						食塩相当量(g)	0.8	0.2	1.8	0.3	0.0	
										糖質(g)	41.9	10.2	43.2	2.0	6.1	

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、いかの順にいためる。

③いたまれば、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、中華めんを加えて更にいためる。

きゅうりのしょうがづけ

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、焼き物機で蒸す。

②しょうが汁、砂糖、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。

ぶどう（巨峰）

①ぶどうは1人3粒ずつである。



15 ごはん 牛乳 ホイコウロー 中華スープ えだまめ																
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（ばら）	39	39		154	5.6	13.8	1	6	0.2	4	0.20	0.05	—	—	—	
料理酒	1.17	1.17		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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 ピーマン	13	11.05	大切り	2	0.1	—	1	1	—	4	—	—	8	—	0.3	
緑 白ねぎ	6.5	3.9	小口切り	1	0.1	—	1	1	—	—	—	—	1	—	0.1	
緑 しょうが	0.65	0.52	みじん切り	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
緑 にんにく	0.43	0.39	みじん切り	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
テンメンジャン	2.6	2.6		7	0.2	0.2	1	2	—	—	—	—	—	0.2	0.1	
黄 砂糖	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—	
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—	
水	5.2	5.2		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤 鶏肉（小）	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	—	—	
料理酒	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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 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	1 cm幅	1	0.1	—	3	1	—	18	—	0.01	1	—	0.2	
緑 しいたけ（乾）	0.65	0.52	細切り	1	0.1	—	—	1	—	—	—	0.01	—	—	0.2	
塩	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—	
こしょう	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
うすくちしょうゆ	2.34	2.34		1	0.1	—	1	1	—	—	—	—	—	0.4	—	
中華スープの素	1.04	1.04		3	0.2	0.1	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—	
水	169	169		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
計				789	27.2	25.5	282	85	1.8	202	0.47	0.47	37	2.1	4.3	
エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	29						食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.2	0.0	
										糖質(g)	89.6	10.2	6.1	5.4	1.5	

調理法

ホイコウロー

①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせる。

②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。

③いたまれば、①の調味液で味つけする。

中華スープ

①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、鶏肉、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、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（※塩）はゆでるか（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。

11

ごはん

牛乳

他人丼

とうがんのみそ汁

金時豆の煮もの

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 牛肉	32.5	32.5		69	6.2	4.5	1	6	0.8	2	0.02	0.07	－	－	－
料理酒	1.04	1.04		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 鶏卵（液卵）	45.5	45.5		69	5.6	4.7	23	5	0.8	68	0.03	0.20	－	0.2	－
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 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 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
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 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	13	11.05	小口切り	3	0.2	－	10	6	0.1	6	0.01	0.01	1	－	0.6
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 金時豆	7.8	7.8		26	1.6	0.2	10	12	0.5	－	0.04	0.02	－	－	1.5
黄 砂糖	3.25	3.25		12	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－
水（A：焼き物機）	33	33		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水（B：釜）	20	20		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				822	32.2	21.5	345	112	4.3	252	0.30	0.68	25	4.0	5.8

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	24	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.6	1.9	0.3	
					糖質(g)	89.6	10.2	10.8	6.8	7.6	

調理法

他人丼

①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）  
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。  
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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。  
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。

金時豆の煮もの

(A：焼き物機)  
①金時豆はミニバット（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、こい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）

中学校／令和2年9月28日(月)

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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
<p>(B：釜)</p> <p>①金時豆は熱湯に３０分間ひたす。（ふたをする）</p> <p>②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（６０分間以上）</p> <p>③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こい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）</p>															

(パン献立)

中学校／令和2年9月29日(火)

7 パン（基本配合） 牛乳 フランクフルトのケチャップソース スープ 焼きじゃが いちごジャム

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）	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 フランクフルトソーセージ（粗挽50g）	50	1本		149	6.4	12.4	6	7	0.5	3	0.11	0.07	5	1.0	—
ケチャップ	3.75	3.75		4	0.1	—	1	1	—	2	—	—	—	0.1	0.1
デミグラスソース	2.5	2.5		2	0.1	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ウスターソース	0.63	0.63		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
水	3.75	3.75		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 じゃがいもでん粉	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	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 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 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	—	4	1	—	91	0.01	0.01	1	—	0.4
塩	0.39	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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 じゃがいも	52	46.8	半月	36	0.7	—	1	9	0.2	—	0.04	0.01	16	—	0.6
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
黄 いちごジャム（袋）	20	1袋		39	0.1	—	2	2	0.1	—	—	—	2	—	0.2
計				826	33.0	27.8	321	83	2.1	184	0.53	0.61	44	4.3	5.4

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	30	食塩相当量(g)	1.4	0.2	1.2	1.2	0.3	0.0
					糖質(g)	71.6	10.2	4.3	7.0	8.3	9.7

調理法

フランクフルトのケチャップソース

①フランクフルトはゆでる。（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、湯を合わせて煮、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、配缶時にフランクフルトにかける。

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、キャベツの順に加えて煮る。

③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、最後にさんどまめを加えて煮る。

焼きじゃが

①じゃがいもは塩で下味をつける。

②じゃがいもは網なしホテルパン（小学校は60人分程度、中学校は45人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。

(米飯献立)

(月見の行事献立)

中学校／令和2年9月30日(水)

特20 ごはん 牛乳 一口がんもとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご

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 鶏肉（小）	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	—	—	—
黄 さといも	30.6	26	一口大	15	0.4	—	3	5	0.1	—	0.02	0.01	2	—	0.6
赤 一口がんも	26	26		59	4.0	4.6	70	25	0.9	—	0.01	0.01	—	0.1	0.4
緑 たまねぎ	48.4	45.5	大切り	17	0.5	—	10	4	0.1	—	0.01	—	4	—	0.7
緑 にんじん	26.8	26	いちょう	10	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	—	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
黄 砂糖	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	0.65	0.65		—	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
赤 赤みそ	9.1	9.1		17	1.1	0.5	9	7	0.4	—	—	0.01	—	1.1	0.4
赤 けずりぶし	1.17	1.17		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	52	52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 牛肉	26	26		55	5.0	3.6	1	5	0.6	1	0.02	0.05	—	—	—
緑 しょうが	0.81	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 ピーマン	6.58	5.59	細切り	1	0.1	—	1	1	—	2	—	—	4	—	0.1
黄 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
こいくちしょうゆ	0.78	0.78		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.1	—
黄 白玉だんご	35.1	35.1		66	1.1	0.2	1	1	0.2	—	0.01	—	—	—	0.1
黄 砂糖	3.25	3.25		12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	0.91	0.91		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.1	—
水	9.1	9.1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 じゃがいもでん粉	0.26	0.26		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
計				819	29.5	19.0	353	109	3.6	277	0.29	0.47	24	2.0	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.3	0.4	0.1	
					糖質(g)	89.6	10.2	12.6	1.8	18.4	

調理法
一口がんもとさといものみそ煮
①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。
②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。
③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。
牛肉と野菜のいためもの
①牛肉はしょうが汁で下味をつける。
②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。
③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。
みたらしだんご
①砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。
②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110人分程度、中学校は80人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
③①の中へ白玉だんごを入れてからめる。