

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	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食 塩 相 当 量	食 物 繊 維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 パン (基本配合以外)	119	119		376	10.7	5.7	62	26	1.1	5	0.21	0.13	2	1.2	3.0
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
绿 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	-	5	2	-	-	0.01	-	2	-	0.4
绿 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
绿 グリーンピース (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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
绿 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
绿 トマト (缶)	19.5	19.5		4	0.2	-	2	3	0.1	9	0.01	0.01	2	-	0.3
绿 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	-	4	1	-	91	0.01	0.01	1	-	0.4
绿 セロリ	4	2.6	小口切り	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
绿 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
绿 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(%)	たんぱく質	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煮上がりれば、塩こしとう、ワーレル、ウスターーソース、チキンブイヨンで味つけする。

③煮上かれは、塩、こしよ  
洋な」（カット年）（由）

- 洋なし (カット出) (中)  
①洋なしは1人1/30年ずつである

## 調理法

## さごしの塩焼き

- ①さごしは料理酒、0.3g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、じやがいもの順に加えて煮る。
  - ③じやがいもの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。

### さやのりを加えて煮 きキベツの梅風味

- 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

## 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。

五子斗

- 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煮上がりれば 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。

⑤点上がれば、亦の  
なすのそぼるいため

- 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。

Page 11 of 11

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

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	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）のものと汁も使用）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、

砂糖、塩、米酢、ラード、ラシヨン、チキンを合わせて煮、茹出時にさしあげたり、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	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 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(%) たんぱく質 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煮上がりれば、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クラスの人数分、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。

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	可 食 量	切 り 方	エ ネ ル ギ ー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マ ゲ ネ シ ウ ム	鉄	ビ タ ミン A	ビ タ ミン B <sub>1</sub>	ビ タ ミン B <sub>2</sub>	ビ タ ミン C	食 塩 相 当 量	食 物 繊 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	3cm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 純実油	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煮上がりれば、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煮上がりれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野どうふ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。

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	可 食 量	切 り 方	エ ネ ル ギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マ ゲ 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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トウバンジヤン	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	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 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

- 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。
- 綿実油を熱し、しょうが、トウバンジヤンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。
- 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

- 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。
- 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

- ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。
- 綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。
- 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。

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	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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
绿 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
绿 にんじん	25.5	24.7	細切り	10	0.2	-	7	2	-	178	0.02	0.01	1	-	0.7
绿 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
绿 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
绿 グリーンアスパラガス(冷)	26	26	2cm幅	6	0.7	-	5	3	0.2	8	0.04	0.04	4	-	0.5
绿 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(%)

たんぱく質 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、ワ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。

## 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、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表ひそ、砂糖、こいくちしお、ゆ、湯を合わせて煮、醸牛時になすにからませる。

③亦みて、砂糖、  
麦のさりきゆらり

- めうさりさゅうり  
①きゆうりはゆで 配年時に塗をあり あえる

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	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 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしようゆ	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(%) たんぱく質 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、こいくちしようゆ、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。

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	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 <sub>1</sub>	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 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 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	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 紹油	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(%) たんぱく質 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。

エネルギー比(%)	たんぱく質	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。

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	1cm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(%) たんぱく質 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。

13 ごはん 牛乳 大豆入りキーマカレーライス[米粉] キャベツとコーンのサラダ[ノンエッグドレッシング] 白桃 (カット缶)

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 牛ひき肉	19.5	19.5		38	3.9	2.3	1	4	0.5	1	0.02	0.04	-	-	-
赤 豚ひき肉	19.5	19.5		36	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	-	-	-
赤 大豆 (ひきわり)	19.5	19.5		40	3.2	1.9	15	21	0.5	-	0.03	0.02	-	0.1	1.7
緑 たまねぎ	77.4	72.8	細切り	27	0.7	0.1	15	7	0.1	-	0.02	0.01	6	-	1.2
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
緑 にんにく	0.71	0.65	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 縫実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.26	0.26		1	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
塩	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.8	-
ケチャップ	2.6	2.6		3	-	-	-	1	-	1	-	-	-	0.1	-
カレールウの素 (米粉)	7.8	7.8		34	0.4	1.5	7	5	0.2	-	0.01	0.01	-	0.6	0.5
こいくちしょうゆ	0.78	0.78		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
水	11.7	11.7		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	2	-	-	0.01	0.01	-	-	0.2
黄 ノンエッグドレッシング (袋)	8	1袋		25	0.2	2.3	1	1	-	-	-	-	-	0.2	0.1
緑 白桃 (カット缶)	58	58		40	0.2	0.1	2	2	0.1	-	0.01	0.01	14	-	0.8
計				809	27.2	19.8	293	103	2.7	225	0.49	0.50	33	2.1	6.5

エネルギー比(%) たんぱく質 13 脂質 22

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.7 0.2 0.0  
糖質(g) 89.6 10.2 18.3 2.9 9.6

## 調理法

## 大豆入りキーマカレーライス[米粉]

- ①縫実油を熱し、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。

## 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、

- ## ぶどう (巨峰)

### ①ぶどうは1人

- © 2010 by the author. License granted to SAGE Publications, Inc. for distribution in the United States and the rest of the world.

## 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	可 食 量	切 り 方	エ ネ ル ギ ー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マ ゲ 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 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	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(%) たんぱく質 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）

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	可 食 量	切 り 方	エ ネ リ ギ	た ん ぱ	脂 質	カルシウム	マ グ ネ	鉄	ビ タ ミン	ビ タ ミン	ビ タ ミン	ビ タ ミン	食 塩	食 物 繊 維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	A	B1	B2	C	g	g

(B : 釜)

①金時豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)

②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）

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）

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

エネルギー-比(%)	たんぱく質	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。

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	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 <sub>1</sub>	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 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。