

調理法

とうふハンバーグ

- 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、270℃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。

カリフラワーのスープ煮

- ①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーはゆでる。
- ②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、しめじを加えて煮、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、最後にカリフラワー、さんどまめを加えて煮る。

固形チーズ

① 固形チーズは1人1コずつである。

9 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 きくなとはくさいのごまあえ

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	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 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 さつまいも	32.9	29.9	角切り	42	0.3	0.1	12	7	0.1	1	0.03	0.01	7	-	0.8
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 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 青ねぎ	6.57	6.11	小口切り	2	0.1	-	5	1	0.1	7	-	0.01	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 にぼし	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 はくさい	38.7	36.4	たんざく	5	0.3	-	16	4	0.1	3	0.01	0.01	7	-	0.5
緑 きくな	13	12.87	2cm幅	3	0.3	-	15	3	0.2	49	0.01	0.02	2	-	0.4
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.34	2.34		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	0.4
黄 いりごま(白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
計				781	29.9	18.5	341	105	3.0	231	0.72	0.54	25	3.2	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 0.7 1.9 0.4
糖質(g) 89.6 10.2 5.1 16.7 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、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、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

さつまいものみそ汁

①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。

②にぼしでだしをとり、にんじん、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る。)

③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

きくなとはくさいのごまあえ

①いりごまはいる。

②はくさい、きくなは各々ゆでる。

③砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。

6 パン（基本配合以外） 牛乳 さけのマリネ 肉だんごと麦のスープ プチトマト

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 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 さけ (角)	52	52		69	11.6	2.1	7	15	0.3	6	0.08	0.11	1	0.1	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう (白)	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 じゃがいもでん粉	10.4	10.4		34	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	55.7	7.8		72	-	7.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	13	12.22	細切り	5	0.1	-	3	1	-	-	-	-	1	-	0.2
黄 オリーブ油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.91	0.91		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	2.73	2.73		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
りんご酢	1.04	1.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 オリーブ油	0.91	0.91		8	-	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理用ワイン (白)	1.82	1.82		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 肉だんご (蒸)	26	26		41	3.4	1.5	5	5	0.3	2	0.04	0.03	1	0.3	0.2
黄 押麦	7.8	7.8		27	0.5	0.1	1	2	0.1	-	-	-	-	-	0.7
緑 だいこん	39	35.1	たんざく	6	0.2	-	8	4	0.1	-	0.01	-	4	-	0.5
緑 ほうれんそう (冷)	19.5	19.5		4	0.6	-	16	10	0.2	98	0.01	0.03	4	0.1	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
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 プチトマト	35	34		10	0.4	-	4	4	0.1	27	0.02	0.02	11	-	0.5
計				814	35.0	26.6	338	91	2.3	307	0.46	0.64	27	3.6	6.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	29	食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.7	1.5	0.0	
					糖質(g)	70.5	10.2	12.3	13.6	2.1	

調理法

さけのマリネ

①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。
③いたまれば、砂糖、塩、米酢、りんご酢、オリーブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからませる。

肉だんごと麦のスープ

①ほうれんそうは流水解凍する。
②綿実油を熱し、にんじん、だいこんの順にいたため、肉だんご、押麦、湯を加えて煮る。
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、最後にはうれんそうを加えて煮る。

プチトマト

① プチトマトは34gずつである。

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	0.9	1.9	0.5	0.2
					糖質(g)	89.6	10.2	6.4	7.4	3.2	1.7

調理法

鶏肉の甘辛焼き

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。

②①の鶏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、270℃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。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。

③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

だいこんの煮もの

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、だいこんを加えて煮る。

②煮上がれば、みりん、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。

ミニフィッシュ (中)

①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。

2 パン (基本配合) 牛乳 豚肉のガーリック焼き スープ ほうれんそうのソテー ヨーグルト (中) ソフトマーガリン

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	52	52		95	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	-
緑 にんにく	0.43	0.39	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理用ワイン (白)	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう (粗挽)	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉 (小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
黄 じゃがいも	39	35.1	ひょうし木	27	0.6	-	1	7	0.1	-	0.03	0.01	12	-	0.5
緑 たまねぎ	31.8	29.9	細切り	11	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
緑 キャベツ	26	22.1	色紙	5	0.3	-	10	3	0.1	1	0.01	0.01	9	-	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
黄 オリーブ油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 ほうれんそう	39	35.1	2cm幅	7	0.8	0.1	17	24	0.7	123	0.04	0.07	12	-	1.0
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ヨーグルト	108	1コ		72	4.6	0.2	130	24	0.1	-	0.03	0.16	-	0.2	-
黄 ソフトマーガリン (袋)	8	1袋		62	-	6.6	1	-	-	2	-	-	-	0.1	-
計				864	40.1	28.3	453	129	2.7	302	0.95	0.87	40	3.9	6.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	29	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.6	1.1	0.3	0.2
					糖質(g)	71.6	10.2	1.9	13.1	1.9	13.0

調理法

豚肉のガーリック焼き

- 豚肉はにんにく、ワイン、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、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35人分程度、中学校は25人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

スープ

- オリーブ油を熱し、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、じゃがいも、湯を加えて煮る。
- 煮上がれば、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。

ほうれんそうのソテー

- ほうれんそうはゆである。
- 綿実油を熱し、コーン、ほうれんそうの順にいためる。
- いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。

ヨーグルト (中)

- ヨーグルトは1人1コずつである。

11 ごはん 牛乳 鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き 五目汁 かぶのゆず風味 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 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 鶏肉 (もも皮無大)	65	65		83	12.4	3.3	3	16	0.4	10	0.08	0.12	2	0.1	-
料理酒	1.95	1.95		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	-
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
黄 マヨネーズ	6.5	6.5		44	0.2	4.7	1	1	0.1	4	-	0.01	-	0.1	-
赤 かまぼこ	13	13	うす切り	12	1.6	0.1	3	2	-	-	-	-	-	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 はくさい	38.7	36.4	たんざく	5	0.3	-	16	4	0.1	3	0.01	0.01	7	-	0.5
緑 だいこん	26	23.4	たんざく	4	0.1	-	6	2	-	-	-	-	3	-	0.3
緑 にんじん	6.57	6.37	細切り	2	-	-	2	1	-	46	-	-	-	-	0.2
緑 みつば	3.96	3.64	2cm幅	-	-	-	2	1	-	10	-	0.01	-	-	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	0.39	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 かぶ	38.6	35.1	たんざく	7	0.2	-	8	3	0.1	-	0.01	0.01	7	-	0.5
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
米酢	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
緑 ゆず (果汁)	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				731	31.1	19.1	300	96	2.1	180	0.31	0.55	24	2.5	3.2

エネルギー比(%) たんぱく質 17 脂質 24

食塩相当量(g) 0.0 0.2 0.6 1.5 0.2 0.0
糖質(g) 89.6 10.2 1.7 4.5 2.8 0.0

調理法

鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き

①鶏肉は料理酒、塩、こいくちしょうゆ、マヨネーズを合わせて下味をつける。
 ②鶏肉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、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。

五目汁

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、にんじん、だいこん、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。
 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、最後にみつばを加えて煮る。

かぶのゆず風味

①かぶはゆでる。
 ②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にかぶにかけ、あえる。

焼きのり (中)

①焼きのりは1人1袋ずつである。

13 ごはん 牛乳 鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 あつさりきゅうり

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 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 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	39	35.1	大切り	27	0.6	-	1	7	0.1	-	0.03	0.01	12	-	0.5
こんにゃく (カット)	26	26		1	-	-	11	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 ごぼう	20.2	18.2	斜め切り	12	0.3	-	8	10	0.1	-	0.01	0.01	1	-	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 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	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
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	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 大豆 (乾)	15.6	15.6		66	5.3	3.1	28	34	1.1	-	0.11	0.04	-	-	2.8
黄 じゃがいもでん粉	2.6	2.6		9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	37.1	5.2		48	-	5.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ちりめんじゃこ	3.9	3.9		8	1.6	0.1	20	5	-	9	0.01	-	-	0.3	-
黄 砂糖	1.56	1.56		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.12	3.12		2	0.2	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
黄 いりごま (白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
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				800	31.4	19.0	344	135	3.1	249	0.41	0.50	26	2.7	7.4

エネルギー比(%) たんぱく質 16 脂質 21

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.4 0.8 0.3
糖質(g) 89.6 10.2 16.6 8.8 0.9

調理法

鶏肉と野菜の煮もの

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。
- ②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、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づけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

じゃこ豆

①大豆は熱湯に60分間ひたす。（ふたをする）ちりめんじゃこはゆでる。いりごまはいる。

②大豆の水をきり、でん粉をまぶして、熱したなたね油であげる。

③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりごまをふる。

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、配缶時に塩をふり、あえる。

www.english-test.net

Page 1 of 1

調理法

カレーうどん

①牛肉は料理酒で下味をつける。うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、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、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。

③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。

はくさいのおひたし

①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は45人分程度、中学校は30人分程度）に入れ、蒸しモード10分間、焼き物機で蒸す。

②だしこんぶ、けずしぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。

りんご

①りんごは1人 $1/4$ 切ずつである。

19 ごはん 牛乳 豚肉のねぎじょうゆ焼き すまし汁 れんこんのおかかいため

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 B ₁	ビ タ ミ ン B ₂	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 豚肉	58.5	58.5		107	12.0	6.0	2	14	0.4	2	0.53	0.12	1	0.1	-
緑 白ねぎ	13	7.8	小口切り	3	0.1	-	3	1	-	1	-	-	1	-	0.2
料理酒	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちじょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
赤 鶏肉(小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-
緑 はくさい	38.7	36.4	たんざく	5	0.3	-	16	4	0.1	3	0.01	0.01	7	-	0.5
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 みつば	4.2	3.9	2cm幅	1	-	-	2	1	-	11	-	0.01	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	-
うすくちじょうゆ	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 れんこん	39	31.2	いちょう	21	0.6	-	6	5	0.2	-	0.03	-	15	-	0.6
黄 綿実油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.95	1.95		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちじょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 かつおぶし(碎片)	0.91	0.91		3	0.7	-	-	1	0.1	-	-	0.01	-	-	-
黄 いりごま(白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
水	1.3	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				740	32.7	16.3	282	91	2.2	189	0.81	0.56	31	2.4	3.3

エネルギー比(%) たんぱく質 18 脂質 20

食塩相当量(g) 0.0 0.2 0.7 1.3 0.2
糖質(g) 89.6 10.2 4.6 5.4 6.0

調理法

豚肉のねぎじょうゆ焼き

①豚肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちじょうゆで下味をつける。

②①の豚肉に白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、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

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、はくさいの順に加えて煮る。

②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し、最後にみつばを加えて煮る。

れんこんのおかかいため

①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。

②綿実油を熱し、れんこんをいため、みりん、こいくちじょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。

18 パン（基本配合） 牛乳 鶏肉のからあげ 中華みそスープ もやしとコーンの甘酢あえ ブルーベリージャム

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	35			
食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.5	1.3	0.2	0.0	

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。

中華みそスープ

①湯、豚骨スープをわかし、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、赤みそで味つけし、最後ににらを加えて煮る。

もやしとコーンの甘酢あえ

①もやし、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（もやしは小学校は65人分程度、中学校は50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砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

15 ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ みそ汁 こまつなの煮びたし

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 さば (60 g)	60	1切		148	12.4	10.1	4	18	0.7	22	0.13	0.19	1	0.2	-
塩	0.12	0.12		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
緑 だいこんおろし (冷)	12	12		2	0.1	-	3	1	-	-	-	-	1	-	0.2
みりん	1.2	1.2		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.4	2.4		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.4	-
緑 ゆず (果汁)	0.84	0.84		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 とうふ (冷)	26	26		15	1.3	0.8	15	14	0.2	-	0.03	0.01	-	-	0.1
緑 はくさい	38.7	36.4	たんざく	5	0.3	-	16	4	0.1	3	0.01	0.01	7	-	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 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉 (極小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
緑 こまつな	45.9	39	2cm幅	5	0.6	0.1	66	5	1.1	101	0.04	0.05	15	-	0.7
黄 砂糖	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0.78	0.78		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
赤 だしこんぶ	0.052	0.052		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.195	0.195		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	13	13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				775	33.9	21.3	365	113	3.9	298	0.43	0.66	27	3.3	4.0

エネルギー比(%) たんぱく質 17 脂質 25

食塩相当量(g) 0.0 0.2 0.7 2.1 0.3
糖質(g) 89.6 10.2 3.2 7.8 1.3

調理法

さばのみぞれかけ

- ①さばは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。
- ②さば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、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。
- ③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさばにかける。

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、はくさいの順に加えて煮る。
- 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。

こまつなの煮びたし

- ①こまつなはゆでる。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、鶏肉を加えて煮る。
- ③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。

14 ごはん 牛乳 卵どうふ 鶏肉と一口がんもの煮もの 野菜のそぼろいため

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 鶏卵 (液卵)	35	35		53	4.3	3.6	18	4	0.6	53	0.02	0.15	-	0.1	-	
みりん	1	1		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.3	0.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	
うすくちしょうゆ	1	1		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-	
赤 けずりぶし	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	45	45		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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 一口がんも	26	26		59	4.0	4.6	70	25	0.9	-	0.01	0.01	-	0.1	0.4	
つなこんにゃく	19.5	19.5		1	-	-	8	-	0.1	-	-	-	-	-	0.4	
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	25.5	24.7	いちょう	10	0.2	-	7	2	-	178	0.02	0.01	1	-	0.7	
緑 むきえだまめ (冷)	6.5	6.5		9	0.7	0.4	5	5	0.2	2	0.02	0.01	1	-	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 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みりん	0.52	0.52		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-	
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	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-	
赤 けずりぶし	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	39	39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 豚ひき肉	6.5	6.5		12	1.3	0.7	-	2	-	-	0.06	0.01	-	-	-	
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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
こいくちしょうゆ	0.65	0.65		-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
赤 赤みそ	1.56	1.56		3	0.2	0.1	2	1	0.1	-	-	-	-	0.2	0.1	
計				759	31.4	19.6	369	106	3.1	317	0.36	0.58	24	2.5	4.3	
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	0.6	1.4	0.3
											糖 質 (g)	89.6	10.2	1.5	10.6	2.5

調理法

卵どうふ

①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）けずりぶしでだしをとり、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけする。

②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、だしをミニバット（1クラスの人数分、ふたあり）に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。（液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）

鶏肉と一口がんもの煮もの

①鶏肉は料理酒で下味をつける。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。つなこんにゃくはゆでる。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、つなこんにゃく、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。

③煮上がれば、一口がんもを加えて煮、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て煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。

野菜のそぼろいため

①砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。

②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更にピーマン、キャベツを加えていためる。

③いたまれば、①の調味液で味つけする。

3 パン (1/2) 牛乳 和風焼きそば きゅうりの甘酢あえ りんご

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	ビタミンB2 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 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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 かつおぶし (袋)	1	1袋		4	0.8	-	-	1	0.1	-	-	0.01	-	-	-	
緑 きゅうり	39.8	39	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
緑 りんご	69	63.5	1/4切り	39	0.1	0.2	3	3	0.1	1	0.01	0.01	4	-	1.2	
※塩	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
計				700	29.7	19.0	330	83	2.1	191	0.70	0.57	46	3.1	6.5	

エネルギー比(%) たんぱく質 17 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 39.7 1.6 9.2

調理法

和風焼きそば

- 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。
- 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、キャベツの順にいためる。
- いたまれば、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、中華めんを加えて更にいためる。
- かつおぶしは1人1袋ずつ添える。

きゅうりの甘酢あえ

- 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。
- 砂糖、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

りんご

- りんごは1人1/4切ずつである。

10 ごはん 牛乳 豚肉と干しづいきのみそ煮 すまし汁 焼きかぼちやの甘みつかけ 焼きのり (中)

調理法

豚肉と干しづいきのみそ煮

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しづいきは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、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。更に干しづいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。
- ③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。

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、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。
②煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。

焼きかぼちゃの甘みつかけ

①かぼちゃ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、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。

②砂糖、塩、
憲きのり（中）

①焼きのりは1人1袋ずつである

5 パン (基本配合以外) 牛乳 あげシューまい とうふのスープ 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 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 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 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 肉シューまい	60	3コ		109	6.2	4.4	9	10	0.4	1	0.20	0.07	2	-	0.4
黄 なたね油 B	43	6		55	-	6.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 とうふ (冷)	26	26		15	1.3	0.8	15	14	0.2	-	0.03	0.01	-	-	0.1
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 ブラックマッシュもやし	13.1	13	荒切り	2	0.3	-	2	1	0.1	-	0.01	0.01	1	-	0.2
緑 にら	6.57	6.24	1cm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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	2	-	-	0.01	0.01	-	-	0.2
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				771	31.9	27.3	354	92	2.2	235	0.59	0.62	18	2.9	5.6

エネルギー比(%) たんぱく質 17 脂質 32

食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.0	1.2	0.3
糖質(g)	70.5	10.2	11.4	6.2	1.2

調理法

あげシューまい

①肉シューまい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150℃)

とうふのスープ

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、とうふ、もやしを加えて煮、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。

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。

エネルギー-比(%)	たんぱく質	16	脂質	18	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	1.9	0.5	0.0
					糖質(g)	89.6	10.2	3.4	12.6	3.3	3.7

調理法

いわしのしょうが煮

- ①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。
- ②水（こんぶのつけ汁も使用）、しょうが、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしょうゆ、料理酒を合わせる。
- ③いわしはミニバット（1クラスの人数分、ふたあり）に入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。

みそ汁

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、じやがいもの順に加えて煮る。
②煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。

高野どうふの煮もの

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)

ソフト墨豆（中）

①ソフト墨豆は1人1袋ずつである。

8 ごはん 牛乳 冬野菜のカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃 (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 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)	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	-	-	-
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 だいこん	26	23.4	角切り	4	0.1	-	6	2	-	-	-	-	3	-	0.3
緑 れんこん	26	20.8	一口大	14	0.4	-	4	3	0.1	-	0.02	-	10	-	0.4
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 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	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
カレールウの素	16.9	16.9		79	1.6	4.3	10	8	0.3	1	0.02	0.01	-	1.6	0.8
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ブロッコリー	52	26	一口大	9	1.1	0.1	10	7	0.3	17	0.04	0.05	31	-	1.1
緑 コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	2	-	-	0.01	0.01	-	-	0.2
黄 砂糖	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
ワインビネガー	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 オリーブ油	0.39	0.39		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 黄桃 (カット缶)	58	58		39	0.3	0.1	2	2	0.1	10	0.01	0.01	1	-	0.8
計				824	26.9	20.8	284	87	3.0	251	0.34	0.52	53	2.3	5.9

エネルギー比(%) たんぱく質 13 脂質 23

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.9 0.2 0.0

糖質(g) 89.6 10.2 20.8 2.6 9.2

調理法

冬野菜のカレーライス

- れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。
- 綿実油を熱し、しょうが、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、だいこん、れんこんの順にいため、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③のカレーをかける。

プロッコリーとコーンのサラダ

- プロッコリー、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（プロッコリーは小学校は45人分程度、中学校は30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。
- 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①の材料にかけ、あえる。

黄桃 (カット缶)

- 黄桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

4 パン（基本配合） 牛乳 鶏肉とじゃがいものスープ煮 きのこのドリア みかん いちごジャム

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 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 じやがいも	39	35.1	一口大	27	0.6	-	1	7	0.1	-	0.03	0.01	12	-	0.5	
绿 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	
绿 だいこん	26	23.4	いちょう	4	0.1	-	6	2	-	-	-	-	3	-	0.3	
绿 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	
绿 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	
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-	
こしょう	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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 精白米 (無洗米・調理用)	10	10		36	0.6	0.1	1	2	0.1	-	0.01	-	-	-	0.1	
绿 たまねぎ	10	9.4	細切り	3	0.1	-	2	1	-	-	-	-	1	-	0.2	
绿 グリンピース (冷)	5	5		5	0.3	-	1	2	0.1	2	0.02	0.01	1	-	0.3	
绿 しめじ	16	14	一口大	3	0.4	0.1	-	2	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.5	
绿 マッシュルーム (水煮)	10	10		1	0.3	-	1	1	0.1	-	-	0.02	-	0.1	0.3	
绿 エリンギ	9.8	9.2	たんざく	2	0.3	-	-	1	-	-	0.01	0.02	-	-	0.3	
黄 編実油	0.5	0.5		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.4	0.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-	
こしょう	0.03	0.03		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 クリーム	3	3		13	0.1	1.4	2	-	-	12	-	-	-	-	-	
黄 小麦粉 (薄力粉)	3	3		11	0.2	-	1	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
赤 牛乳 (調理用)	21	21		14	0.7	0.8	23	2	-	8	0.01	0.03	-	-	-	
赤 粉末チーズ	1.3	1.3		6	0.6	0.4	17	1	-	3	-	0.01	-	-	-	
黄 パン粉	0.3	0.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	10	10		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
绿 みかん	118	94.4		42	0.5	0.1	16	10	0.1	82	0.07	0.04	33	-	0.7	
黄 いちごジャム (袋)	20	1袋		39	0.1	-	2	2	0.1	-	-	-	2	-	0.2	
計				842	34.8	21.4	381	102	2.1	338	0.58	0.73	73	3.2	7.7	
エネルギー比 (%)	たんぱく質	17	脂質	23						食塩相当量(g)	1.4	0.2	1.0	0.6	0.0	0.0
	糖質(g)									糖質(g)	71.6	10.2	12.5	13.9	9.8	9.7

調理法

鶏肉とじゃがいものスープ煮

- 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、だいこん、キャベツ、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、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。

きのこのドリア

①米はぬるま湯につけて、30分間以上おき、湯をきる。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ベーコンをからいりし、綿実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルームの順にいためる。

③いたまれば湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけし、グリンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて（牛乳は一度に加える）、ミニバット（1クラスの人数分、ふたなし）に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。

ノ、無

①みかんは1人1コずつである

17 ごはん 牛乳 たらのフライ 豚肉とあつあげの煮もの もやしひきゅうりのおひたし

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 たらフライ	50	1切		63	7.2	0.5	7	11	0.2	4	0.03	0.04	1	0.2	0.3
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	26	23.4	一口大	18	0.4	-	1	5	0.1	-	0.02	0.01	8	-	0.3
赤 あつあげ(冷)	26	26		39	2.8	2.9	62	14	0.7	-	0.02	0.01	-	-	0.2
緑 だいこん	39	35.1	一口大	6	0.2	-	8	4	0.1	-	0.01	-	4	-	0.5
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	2cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
うすくちしようゆ	2.99	2.99		2	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	-	0.5
こいくちしようゆ	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	-	0.4
赤 けずりぶし	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	39	39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ブラックマッペもやし	26.3	26	荒切り	4	0.5	-	4	3	0.1	-	0.01	0.02	3	-	0.4
緑 きゅうり	13	12.74	輪切り	2	0.1	-	3	2	-	4	-	-	2	-	0.1
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしようゆ	1.95	1.95		1	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	-	0.3
計				798	28.7	21.5	342	100	2.4	233	0.41	0.46	25	1.9	3.8

エネルギー比(%) たんぱく質 14 脂質 24

食塩相当量(g) 0.0 0.2 0.2 1.2 0.3
糖質(g) 89.6 10.2 7.9 13.1 1.7

調理法

たらのフライ

①たらフライ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℃)

豚肉とあつあげの煮もの

①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。

②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、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、あつあげを加え、砂糖、塩、うすくちしようゆ、こいくちしよ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。

もやしひきゅうりのおひたし

①もやし、きゅうりは各々ゆでるか、または別の穴あきホテルパン(もやしは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、きゅうりは小学校は180人分程度、中学校は135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、こいくちしようゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。