

中学校／令和2年12月1日(火)

7 パン（基本配合以外） 牛乳 とろろハンバーグ カリフラワーのスープ煮 固形チーズ

食 品 名	使用量	可食量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 パン（基本配合以外）	119	119		376	10.7	5.7	62	26	1.1	5	0.21	0.13	2	1.2	3.0
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 とうふハンバーグ	50	1コ		109	3.8	8.2	78	14	1.2	31	0.03	0.01	1	0.4	0.8
ケチャップ（袋）	8	1袋		10	0.1	－	1	2	0.1	4	0.01	－	1	0.3	0.1
赤 豚肉	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	－	－	－
料理用ワイン（白）	0.78	0.78		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 カリフラワー	39	19.5	一口大	5	0.6	－	5	4	0.1	－	0.01	0.02	16	－	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 しめじ	13	11.7	一口大	2	0.3	0.1	－	1	－	－	0.02	0.02	－	－	0.4
緑 さんどまめ（冷）	6.5	6.5	2 cm幅	2	0.1	－	4	1	－	3	－	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	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 固形チーズ	10	1コ		34	2.3	2.6	63	2	－	26	－	0.04	－	0.3	－
計				748	31.1	27.2	465	85	2.8	328	0.63	0.61	39	3.2	6.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	33
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.7	0.8	0.3	
糖質(g)	70.5	10.2	7.4	6.3	0.4	

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न्द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。

中学校／令和2年12月2日(水)

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

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 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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	みりん	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	2 cm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。

(パン献立)

中学校／令和2年12月3日(木)

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 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 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(%)	たんばく質	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、最後にほうれんそうを加えて煮る。

プチトマト

- ①プチトマトは3 4 g ずつである。

中学校／令和2年12月4日(金)

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 (大)	52	52		63	11.0	1.8	3	14	0.3	7	0.06	0.08	2	0.1	—		
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	—	5	2	—	—	0.01	—	2	—	0.4		
料理酒	1.56	1.56		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
黄 砂糖	1.95	1.95		7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
みりん	1.95	1.95		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
こいくちしょうゆ	5.2	5.2		4	0.4	—	2	3	0.1	—	—	0.01	—	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 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 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 しめじ	13	11.7	一口大	2	0.3	0.1	—	1	—	—	0.02	0.02	—	—	0.4		
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 豚肉	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	—	—	—		
緑 だいこん	52	46.8	一口大	8	0.2	—	11	5	0.1	—	0.01	—	6	—	0.7		
みりん	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
うすくちしょうゆ	2.99	2.99		2	0.2	—	1	1	—	—	—	—	—	0.5	—		
黄 じゃがいもでん粉	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
赤 だしこんぶ	0.078	0.078		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
赤 けずりぶし	0.299	0.299		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
水	19.5	19.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
赤 ミニフィッシュ (袋)	5	1袋		18	2.4	0.2	80	9	0.7	—	—	—	—	0.2	—		
計				752	35.0	15.4	398	112	3.3	187	0.41	0.52	22	3.7	4.2		
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。

(パン献立)

中学校／令和2年12月7日(月)

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 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	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	2 cm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

①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。

②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

①オリーブ油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、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。

②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

①ほうれんそうはゆでる。

②綿実油を熱し、コーン、ほうれんそうの順にいためる。

③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）

①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 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(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(%)	たんばく質	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 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つけして煮含め、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。

あっさりきゅうり

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。

1 パン（基本配合以外） 牛乳 カレーうどん はくさいのおひたし りんご																	
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	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	うどん	19.5	19.5		68	1.7	0.2	3	4	0.1	－	0.02	－	－	0.8	0.5	
赤	うすあげ（冷）	7.8	7.8	たんざく	32	1.8	2.7	24	12	0.2	－	－	－	－	－	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	6.57	6.37	細切り	2	－	－	2	1	－	46	－	－	－	－	0.2	
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	綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
	カレールウの素	9.1	9.1		42	0.9	2.3	5	4	0.2	1	0.01	－	－	0.9	0.4	
	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	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤	けずりぶし	2.6	2.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	水	169	169		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑	はくさい	52.6	49.4	たんざく	7	0.4	－	21	5	0.1	4	0.01	0.01	9	－	0.6	
黄	砂糖	0.39	0.39		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	うすくちしょうゆ	2.34	2.34		1	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.4	－	
赤	だしこんぶ	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤	けずりぶし	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	水	2.6	2.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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					840	33.1	26.8	364	93	3.2	145	0.39	0.57	23	4.1	6.8	
エネルギー比(%)		たんばく質	16	脂質	29						食塩相当量(g)	1.2	0.2	2.3	0.4	0.0	
											糖質(g)	70.5	10.2	25.0	1.8	9.2	

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	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	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 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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	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、こいくちし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、こいくちしょうゆ、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。

(パン献立)

中学校／令和2年12月14日(月)

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

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 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 豚肉	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	—	—	—
緑 キャベツ	38.2	32.5	たんざく	7	0.4	0.1	14	5	0.1	1	0.01	0.01	13	—	0.6
緑 たまねぎ	27.7	26	細切り	10	0.3	—	5	2	0.1	—	0.01	—	2	—	0.4
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	—	4	1	—	91	0.01	0.01	1	—	0.4
緑 にら	6.57	6.24	1 cm幅	1	0.1	—	3	1	—	18	—	0.01	1	—	0.2
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
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	—
赤 赤みそ	6.5	6.5		12	0.8	0.4	7	5	0.3	—	—	0.01	—	0.8	0.3
豚骨スープ	16.9	16.9		3	0.6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	152.1	152.1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 ブラックマッペもやし	32.8	32.5	荒切り	5	0.7	—	5	4	0.1	—	0.01	0.02	4	—	0.5
緑 コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	—	2	—	—	0.01	0.01	—	—	0.2
黄 砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
米酢	1.3	1.3		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
黄 ブルーベリージャム（袋）	20	1袋		36	0.1	0.1	2	1	0.1	—	0.01	—	1	—	0.9
計				914	35.5	35.5	324	85	2.3	215	0.56	0.66	26	3.6	6.3

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	35	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.5	1.3	0.2	0.0
					糖質(g)	71.6	10.2	13.3	6.6	2.9	8.7

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 さば（60g）	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(%)	たんばく質	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	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B ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 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(%)	たんばく質	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、3 0 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。

(パン献立)

中学校／令和2年12月17日(木)

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	たんば く質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネ シウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g
黄 パン（１／２）	70	70		225	6.5	3.5	45	15	0.9	—	0.13	0.09	—	0.8	1.5
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	—	78	0.08	0.31	2	0.2	—
赤 豚肉	45.5	45.5		83	9.3	4.6	2	11	0.3	2	0.41	0.10	—	—	—
料理酒	1.43	1.43		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 中華めん	39	39		142	4.1	0.6	7	9	0.3	—	0.01	0.01	—	0.5	1.1
黄 綿実油	1.17	1.17		11	—	1.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 キャベツ	52	44.2	たんざく	10	0.6	0.1	19	6	0.1	2	0.02	0.01	18	—	0.8
緑 たまねぎ	45.6	42.9	細切り	16	0.4	—	9	4	0.1	—	0.01	—	3	—	0.7
緑 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(%)	たんばく質	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

①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。

②綿実油を熱し、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。

③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。

④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。

きゅうりの甘酢あえ

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、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

①りんごは1人1/4切ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和2年12月18日(金)

10 ごはん 牛乳 豚肉と干しずいきのみそ煮 すまし汁 焼きかぼちゃの甘みつけ 焼きのり (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	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	32.5	32.5		59	6.7	3.3	1	8	0.2	1	0.29	0.07	—	—	—	
	料理酒	1.04	1.04		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	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	干しずいき	1.3	1.3	2cm幅	3	0.1	—	16	2	0.1	—	—	—	—	—	0.3	
黄	綿実油	0.39	0.39		4	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄	砂糖	1.3	1.3		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	みりん	1.3	1.3		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	こいくちしょうゆ	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
赤	赤みそ	3.9	3.9		7	0.5	0.2	4	3	0.2	—	—	—	—	0.5	0.2	
赤	だしこんぶ	0.078	0.078		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤	けずりぶし	0.299	0.299		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	水	19.5	19.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤	鶏肉（極小）	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	—	—	—	
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	13	12.61	細切り	5	0.1	—	4	1	—	91	0.01	0.01	1	—	0.4	
緑	みつば	3.96	3.64	2cm幅	—	—	—	2	1	—	10	—	0.01	—	—	0.1	
緑	しいたけ（生）	6.5	5.2	細切り	1	0.2	—	—	1	—	—	0.01	0.01	—	—	0.2	
	塩	0.52	0.52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.5	—	
	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	かぼちゃ（冷）	52	52		43	1.1	0.2	13	14	0.3	161	0.03	0.05	18	—	2.2	
黄	砂糖	3.9	3.9		15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
	こいくちしょうゆ	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	水	2.6	2.6		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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					737	27.8	15.6	326	104	2.4	382	0.54	0.56	36	2.2	5.6	
エネルギー比(%)		たんばく質	15	脂質	19					食塩相当量(g)		0.0	0.2	0.6	1.3	0.1	0.0
										糖質(g)		89.6	10.2	5.1	3.6	13.0	0.0

調理法

豚肉と干しずいきのみそ煮

- 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。干しず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。更に干しずいきをいため、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、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。

焼きのり (中)

- ①焼きのりは1人1袋ずつである。

(パン献立)

中学校／令和2年12月21日(月)

5 パン（基本配合以外） 牛乳 あげシューマイ 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 肉シューマイ	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 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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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(%)	たんばく質	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

あげシューマイ

①肉シューマ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。

(米飯献立)

中学校／令和2年12月22日(火)

16 ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの ソフト黒豆 (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 いわし	34	2尾		46	7.2	1.6	29	13	0.8	44	0.03	0.12	—	0.1	—
緑 しょうが	1	0.8	せん切り	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 切りこんぶ (細)	0.5	0.5		1	—	—	4	3	—	—	—	—	—	—	0.1
黄 砂糖	2	2		8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
米酢	0.3	0.3		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	3.5	3.5		2	0.3	—	1	2	0.1	—	—	0.01	—	0.5	—
料理酒	0.8	0.8		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	20	20		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 じゃがいも	26	23.4	ひょうし木	18	0.4	—	1	5	0.1	—	0.02	0.01	8	—	0.3
緑 はくさい	45.6	42.9	たんざく	6	0.3	—	18	4	0.1	3	0.01	0.01	8	—	0.6
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	13	12.61	細切り	5	0.1	—	4	1	—	91	0.01	0.01	1	—	0.4
緑 白ねぎ	13	7.8	小口切り	3	0.1	—	3	1	—	1	—	—	1	—	0.2
緑 しめじ	13	11.7	一口大	2	0.3	0.1	—	1	—	—	0.02	0.02	—	—	0.4
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 高野どうふ (カット)	6.5	6.5		35	3.3	2.2	41	9	0.5	—	—	—	—	0.1	0.2
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
黄 砂糖	1.95	1.95		7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	2.6	2.6		1	0.1	—	1	1	—	—	—	—	—	0.4	—
赤 だしこんぶ	0.234	0.234		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 けずりぶし	0.871	0.871		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	58.5	58.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 ソフト黒豆 (袋)	8	1袋		28	1.5	0.8	8	9	1.9	—	0.03	0.01	—	—	0.7
計				745	30.0	14.9	371	114	5.3	219	0.31	0.55	24	3.2	5.0

エネルギー比 (%)	たんばく質	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、じゃ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)

ソフト黒豆 (中)

①ソフト黒豆は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 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(%)				たんばく質				脂質				食塩相当量(g)				
				13				23				0.0				
												0.2				
												1.9				
												0.2				
												0.0				
												89.6				
												10.2				
												20.8				
												2.6				
												9.2				

調理法

冬野菜のカレーライス

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、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。

③煮上がれば、塩、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。

④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。

ブロッコリーとコーンのサラダ

①ブロッコリー、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（ブ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。

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①の材料にかけ、あえる。

黄桃（カット缶）

①黄桃は小学校は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12月24日(木)

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 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 鶏肉（小）	45.5	45.5		56	9.6	1.6	2	12	0.2	6	0.05	0.07	1	0.1	—
料理用ワイン（白）	1.43	1.43		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 じゃがいも	39	35.1	一口大	27	0.6	—	1	7	0.1	—	0.03	0.01	12	—	0.5
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
緑 だいこん	26	23.4	いちょう	4	0.1	—	6	2	—	—	—	—	3	—	0.3
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
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
緑 たまねぎ	10	9.4	細切り	3	0.1	—	2	1	—	—	—	—	1	—	0.2
緑 グリンピース（冷）	5	5		5	0.3	—	1	2	0.1	2	0.02	0.01	1	—	0.3
緑 しめじ	16	14	一口大	3	0.4	0.1	—	2	0.1	—	0.02	0.02	—	—	0.5
緑 マッシュルーム（水煮）	10	10		1	0.3	—	1	1	0.1	—	—	0.02	—	0.1	0.3
緑 エリンギ	9.8	9.2	たんざく	2	0.3	—	—	1	—	—	0.01	0.02	—	—	0.3
黄 綿実油	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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 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(%)	たんばく質	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)					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、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いらいする。
②ベーコンをかいらいし、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。

みかん

- ①みかんは1人1コずつである。

中学校／令和2年12月25日(金)

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

食 品 名	使用量	可食量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 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 ジャガイモ	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	－
うすくちしょうゆ	2.99	2.99		2	0.2	－	1	1	－	－	－	－	－	0.5	－
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	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。

もやしと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、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。