

(パン献立)

中学校／令和3年1月7日(木)

4 パン（基本配合以外） 牛乳 鶏肉のバーベキューソテー ウインナーとキャベツのスープ 焼きじゃが

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんば く質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネ シウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g
黄 パン（基本配合以外）	119	119		376	10.7	5.7	62	26	1.1	5	0.21	0.13	2	1.2	3.0
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 鶏肉（大）	52	52		63	11.0	1.8	3	14	0.3	7	0.06	0.08	2	0.1	－
料理用ワイン（白）	1.56	1.56		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 たまねぎ	41.5	39	細切り	14	0.4	－	8	4	0.1	－	0.01	－	3	－	0.6
緑 ピーマン	6.58	5.59	細切り	1	0.1	－	1	1	－	2	－	－	4	－	0.1
緑 にんにく	0.43	0.39	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ケチャップ	6.5	6.5		8	0.1	－	1	1	－	4	0.01	－	1	0.2	0.1
ウスターソース	1.3	1.3		2	－	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	－
赤 ウインナー（カット）	13	13		42	1.7	3.7	1	2	0.1	－	0.03	0.02	1	0.2	－
緑 キャベツ	39.8	33.8	たんざく	8	0.4	0.1	15	5	0.1	1	0.01	0.01	14	－	0.6
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	－	4	1	－	91	0.01	0.01	1	－	0.4
緑 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 しめじ	13	11.7	一口大	2	0.3	0.1	－	1	－	－	0.02	0.02	－	－	0.4
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
チキンブイヨン	1.95	1.95		6	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
水	169	169		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいも	52	46.8	半月	36	0.7	－	1	9	0.2	－	0.04	0.01	16	－	0.6
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
黄 オリーブ油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				718	33.3	20.2	326	88	2.0	191	0.50	0.60	47	3.7	6.2

エネルギー比(%)	たんばく質	19	脂質	25	食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.7	1.3	0.3	
					糖質(g)	70.5	10.2	6.8	5.2	8.1	

調理法

鶏肉のバーベキューソテー

①鶏肉はワインで下味をつける。
②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、ピーマンをいためる。
③いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。

ウインナーとキャベツのスープ

①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。
②煮上がれば、ウインナー、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、最後にグリンピースを加えて煮る。

焼きじゃが

①じゃがいもは塩、オリーブ油で下味をつける。
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、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。

(米飯献立)

(正月の行事献立)

中学校／令和3年1月8日(金)

特16 ごはん (減量) 牛乳 れんこんのちらしずし ぞう煮 ごまめ																
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)	100	100		358	6.1	0.9	5	23	0.8	—	0.08	0.02	—	—	0.5	
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	—	78	0.08	0.31	2	0.2	—	
赤 豚肉	19.5	19.5		36	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	—	—	—	
緑 れんこん	32.5	26	いちょう	17	0.5	—	5	4	0.1	—	0.03	—	12	—	0.5	
緑 さんどまめ (冷)	6.5	6.5	小口切り	2	0.1	—	4	1	—	3	—	0.01	—	—	0.2	
緑 コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	—	2	—	—	0.01	0.01	—	—	0.2	
緑 かんぴょう (乾・カット)	1.3	1.3		3	0.1	—	3	1	—	—	—	—	—	—	0.4	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
料理酒	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄 砂糖	5.2	5.2		20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—	
米酢	7.8	7.8		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
うすくちしょうゆ	3.25	3.25		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.5	—	
赤 こんぶ (粉末)	0.39	0.39		1	—	—	3	2	—	—	—	—	—	—	0.1	
赤 きざみのり (袋)	0.8	1袋		1	0.3	—	1	3	0.1	29	0.01	0.02	1	—	0.2	
※塩	0.1	0.1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤 鶏肉 (小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	—	—	
黄 白玉もち	41.6	41.6		77	1.3	0.2	1	1	0.2	—	0.01	—	—	—	0.1	
黄 さといも	26	22.1	半月	13	0.3	—	2	4	0.1	—	0.02	—	1	—	0.5	
緑 だいこん	39	35.1	いちょう	6	0.2	—	8	4	0.1	—	0.01	—	4	—	0.5	
緑 きんときになじん	19.9	16.9	いちょう	7	0.3	—	6	2	0.1	69	0.01	0.01	1	—	0.7	
緑 みつば	3.96	3.64	2 cm幅	—	—	—	2	1	—	10	—	0.01	—	—	0.1	
赤 白みそ	15.6	15.6		34	1.5	0.5	12	5	0.5	—	0.01	0.02	—	1.0	0.9	
赤 赤みそ	7.8	7.8		15	1.0	0.5	8	6	0.3	—	—	0.01	—	1.0	0.4	
赤 かつおぶし	3.9	3.9		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
水	169	169		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤 ごまめ	5.2	5.2		17	3.5	0.3	130	10	0.2	—	0.01	0.01	—	0.1	—	
黄 砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
みりん	1.04	1.04		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—	
計				795	30.6	13.7	420	103	2.7	193	0.48	0.50	22	3.3	5.3	
エネルギー比(%)	たんばく質	15	脂質	16				食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	2.0	0.3			
								糖質(g)	81.4	10.2	13.1	31.0	1.7			

調理法
れんこんのちらしずし
①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。かんぴょうは十分塩でもみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、さっとゆでる。
②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にれんこん、かんぴょうを加えていためる。
③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にさんどまめ、コーンを加えていためる。
④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。
⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。
ぞう煮
①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。
②かつおぶしでだしをとり、鶏肉、きんときになじん、だいこん、さといもの順に加えて煮る。
③煮上がれば、白玉もちを加えて煮、白みそ、赤みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。
ごまめ
①ごまめは網なしホテルパン（小学校は75人分程度、中学校は55人分程度）に入れ、焼きモード、230℃で立ち上げ、調理温度180℃、5分間、焼き物機で焼く。
②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを煮つめ、配缶時にごまめにかからませる。

(パン献立)

中学校／令和3年1月12日(火)

5 パン（基本配合以外） 牛乳 ほたて貝のグラタン スープ 和なし（カット缶）																
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 ほたて貝柱（カット）	26	26		23	4.4	0.1	2	11	0.1	－	－	0.02	1	0.1	－	
料理用ワイン（白）	0.78	0.78		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 マカロニ（ツイスト）	6.5	6.5		25	0.8	0.1	1	4	0.1	－	0.01	－	－	－	0.2	
黄 綿実油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	－	5	2	－	－	0.01	－	2	－	0.4	
緑 ほうれんそう（冷）	13	13		3	0.4	－	11	7	0.1	65	0.01	0.02	3	－	0.4	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－	
こしょう（白）	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 バター	1.3	1.3		10	－	1.1	－	－	－	7	－	－	－	－	－	
黄 小麦粉（薄力粉）	3.25	3.25		12	0.3	－	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1	
赤 牛乳（調理用）	27.3	27.3		18	0.9	1.0	30	3	－	10	0.01	0.04	－	－	－	
赤 粉末チーズ	1.3	1.3		6	0.6	0.4	17	1	－	3	－	0.01	－	－	－	
黄 パン粉	1.3	1.3		5	0.2	0.1	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	
※塩	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤 ウインナー（カット）	26	26		83	3.4	7.4	2	3	0.2	－	0.07	0.03	3	0.5	－	
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 だいこん	39	35.1	たんざく	6	0.2	－	8	4	0.1	－	0.01	－	4	－	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 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	
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 和なし（カット缶）	58	58		39	0.1	0.1	2	2	0.1	－	－	－	7	－	0.4	
計				801	30.8	25.2	378	97	2.1	261	0.46	0.59	34	3.5	6.1	
エネルギー比(%)	たんばく質	15	脂質	28						食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.5	1.6	0.0	
										糖質(g)	70.5	10.2	13.7	9.1	9.4	

調理法

ほたて貝のグラタン

①ほたて貝はゆで、ワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。ほうれんそうは流水解凍する。バターは湯せんでとくす。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綿実油を熱し、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後にほうれんそう、ほたて貝、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、混ぜ合わせた粉末チーズ、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。

スープ

①湯をわかし、にんじん、だいこん、じゃがいもの順に加えて煮る。

②煮上がれば、ウインナーを加えて煮、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。

和なし（カット缶）

①和なしは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

13

ごはん

牛乳

さごしのしょうゆだれかけ

みそ汁

みずなの煮びたし

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 さごし(60g)	60	1切		106	12.1	5.8	8	19	0.5	7	0.05	0.21	—	0.1	—
塩	0.12	0.12		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
料理酒	1.8	1.8		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	2.4	2.4		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	2.4	2.4		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.3	—
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	26.3	24.7	細切り	9	0.2	—	5	2	—	—	0.01	—	2	—	0.4
緑 はくさい	19.4	18.2	たんざく	3	0.1	—	8	2	0.1	1	0.01	0.01	3	—	0.2
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
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	6.5	6.5		12	1.3	0.7	—	2	—	—	0.06	0.01	—	—	—
緑 みずな	39.8	33.8	2cm幅	8	0.7	—	71	10	0.7	37	0.03	0.05	19	—	1.0
黄 砂糖	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.3	—
赤 だしこんぶ	0.052	0.052		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 けずりぶし	0.195	0.195		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	13	13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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				742	32.3	17.1	371	116	3.3	250	0.38	0.69	32	2.9	4.3

エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.9	0.3	0.0
					糖質(g)	89.6	10.2	3.4	9.6	2.1	0.0

調理法

さごしのしょうゆだれかけ

①さごしは塩で下味をつける。
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、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。
③料理酒、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさごしにかける。

みそ汁

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。
②煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

みずなの煮びたし

①みずなはゆでる。
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆで味つけする。
③煮上がれば、みずなを加えて煮る。

焼きのり(中)

①焼きのりは1人1袋ずつである。

中学校／令和3年1月14日(木)

調理法

豚肉のごまだれ焼き

①豚肉はねりごま、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて下味をつける。

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、いりごまをふり、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。

みそ汁

①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、だいこん、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、えのきたけを加えて煮、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おひたし

①はくさい、きくなは各々ゆでる。

②砂糖、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。

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。

中学校／令和3年1月15日(金)

調理法

ビーフシチュー

①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。

②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。

③別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのばす。（ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます）

④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソースで味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。

ブロッコリーのサラダ

①ブロッコリーはゆでるか、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砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。

ミニフィッシュ

①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。

中学校／令和3年1月18日（月）

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 牛肉	52	52		110	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	－
黄 じゃがいも	39	35.1	角切り	27	0.6	－	1	7	0.1	－	0.03	0.01	12	－	0.5
赤 金時豆（ドライパック）	9.1	9.1		13	0.8	0.1	5	4	0.2	－	0.02	0.01	－	－	1.2
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 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 トマト（缶）	13	13		3	0.1	－	1	2	0.1	6	0.01	－	1	－	0.2
緑 にんにく	0.71	0.65	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
ローレル	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
カレールウの素	15.6	15.6		73	1.5	3.9	9	7	0.3	1	0.02	0.01	－	1.5	0.7
水	130	130		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 ごぼう	33.2	29.9	ささがき	19	0.5	－	14	16	0.2	－	0.01	0.01	1	－	1.7
緑 コーン（冷）	13	13		13	0.4	0.2	－	3	－	1	0.01	0.01	1	－	0.4
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
米酢	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
水	9.1	9.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 マヨネーズ（袋）	8	1袋		54	0.2	5.8	2	2	0.1	4	－	0.01	－	0.2	－
緑 パインアップル（缶）	43	43		42	0.3	0.1	5	6	0.2	－	0.05	0.01	5	－	0.3
計				921	28.5	26.8	289	109	3.4	271	0.39	0.51	28	2.6	7.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	12	脂質	26
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.0	0.4	0.0
糖質(g)	89.6	10.2	24.9	6.9	10.0

牛肉と金時豆のカレーライス

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、トマト、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、カレールウの素で味つけして煮こみ、最後に金時豆を加えて煮る。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

ごぼうサラダ

①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。

②湯をわかし、ごぼうを加えて煮、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけする。

③煮上がれば、コーンを加えて煮、煮汁をきる。

④マヨネーズは1人1袋ずつ添える。

パインアップル (缶)

①パインアップルは1人1切ずつである。

(パン献立)

中学校／令和3年1月19日(火)

3 パン（基本配合） 牛乳 鶏肉のオイスターソース焼き 中華スープ チンゲンサイとコーンの中華あえ バター

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）	58.5	58.5		119	9.7	8.3	3	12	0.4	23	0.06	0.09	2	0.1	—
緑 しょうが	0.65	0.52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 にんにく	0.29	0.26	みじん切り	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
オイスターソース	1.56	1.56		2	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
黄 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 豚肉	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	—	—	—
料理酒	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 ブラックマッペもやし	19.7	19.5	荒切り	3	0.4	—	3	2	0.1	—	0.01	0.01	2	—	0.3
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	—	4	1	—	91	0.01	0.01	1	—	0.4
緑 にら	6.57	6.24	2cm幅	1	0.1	—	3	1	—	18	—	0.01	1	—	0.2
塩	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—
こしょう	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	2.34	2.34		1	0.1	—	1	1	—	—	—	—	—	0.4	—
中華スープの素	1.04	1.04		3	0.2	0.1	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—
水	169	169		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 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 砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
米酢	1.56	1.56		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
黄 ごま油	0.26	0.26		2	—	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 バター（キューブ）	7	1コ		52	—	5.7	1	—	—	36	—	—	—	0.1	—
計				791	34.2	31.6	340	91	2.1	285	0.57	0.65	16	3.6	4.9

エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	36	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.5	1.2	0.2	0.1
					糖質(g)	71.6	10.2	1.9	6.0	2.7	0.2

調理法

鶏肉のオイスターソース焼き

①鶏肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。

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、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。

中華スープ

①豚肉は料理酒で下味をつける。

②湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。

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。

チンゲンサイとコーンの中華あえ

①チンゲンサイ、コーンは各々ゆでる。

②砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

(米飯献立)

(令和元年度 学校給食献立コンクール優秀賞献立より)

中学校／令和3年1月20日(水)

15 ごはん 牛乳 さばのカレーたつたあげ さつまいもとうすあげのみそ汁 はくさいとほうれんそうの煮びたし

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(25g)	50	2切		124	10.3	8.4	3	15	0.6	19	0.11	0.16	1	0.2	—
緑 しょうが	1	0.8		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
料理酒	1.5	1.5		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	1.5	1.5		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
カレー粉	0.3	0.3		1	—	—	2	1	0.1	—	—	—	—	—	0.1
黄 じゃがいもでん粉	10	10		33	—	—	1	1	0.1	—	—	—	—	—	—
黄 なたね油 B	53.6	7.5		69	—	7.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 さつまいも	25.7	23.4	角切り	33	0.2	0.1	9	6	0.1	1	0.02	—	6	—	0.7
赤 うすあげ(冷)	6.5	6.5	たんざく	27	1.5	2.2	20	10	0.2	—	—	—	—	—	0.1
緑 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 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
赤 赤みそ	14.3	14.3		27	1.8	0.9	14	11	0.6	—	—	0.01	—	1.8	0.7
赤 白みそ	2.6	2.6		6	0.3	0.1	2	1	0.1	—	—	—	—	0.2	0.1
赤 だしこんぶ	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 けずりぶし	2.6	2.6		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	169	169		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 ほうれんそう	13	11.7	2cm幅	2	0.3	—	6	8	0.2	41	0.01	0.02	4	—	0.3
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	1.04	1.04		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
赤 だしこんぶ	0.052	0.052		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 けずりぶし	0.195	0.195		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	13	13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
計				887	29.4	28.0	323	113	3.3	240	0.37	0.57	26	3.0	4.7

エネルギー比(%)	たんばく質	13	脂質	28	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.4	2.0	0.4	
					糖質(g)	89.6	10.2	11.1	16.6	2.0	

調理法
さばのカレーたつたあげ ①さばはしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆ、カレー粉で下味をつける。 ②さばのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
さつまいもとうすあげのみそ汁 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だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。 ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。
はくさいとほうれんそうの煮びたし 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。ほうれんそうはゆでる。 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、はくさい、ほうれんそうを加えて煮る。

中学校／令和3年1月21日(木)

調理法

筑前煮

①こんにゃくはゆでる。れんこん、ごぼうは各々さっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ（乾）はもどす。けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をとる。

②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ（乾）、こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。

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て煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

ひじき豆

①大豆は熱湯に60分間ひたす。（ふたをする）ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。

②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。

③ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。

だいこんのゆず風味

①だいこんはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は105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。

②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にだいこんにかけ、あえる。

(パン献立)

中学校／令和3年1月22日(金)

2 パン（基本配合以外） 牛乳 豚肉と野菜のケチャップ煮 カリフラワーのピクルス 桃のクラフティ

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 豚肉	52	52		95	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	－
料理用ワイン（白）	1.56	1.56		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ジャがいも	52	46.8	角切り	36	0.7	－	1	9	0.2	－	0.04	0.01	16	－	0.6
緑 たまねぎ	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 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 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ケチャップ	7.8	7.8		9	0.1	－	1	2	0.1	4	0.01	－	1	0.3	0.1
黄 砂糖	0.52	0.52		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
こしょう	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ローレル	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
チキンブイヨン	1.04	1.04		3	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
水	91	91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 カリフラワー	65	32.5	一口大	9	1.0	－	8	6	0.2	1	0.02	0.04	26	－	0.9
緑 コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	－	2	－	－	0.01	0.01	－	－	0.2
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
ワインビネガー	1.69	1.69		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 白桃（カット缶）	29	29		20	0.1	－	1	1	0.1	－	－	0.01	7	－	0.4
黄 小麦粉（薄力粉）	4	4		15	0.3	0.1	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1
赤 鶏卵	4	3.4		5	0.4	0.4	2	－	0.1	5	－	0.01	－	－	－
黄 クリーム	8	8		35	0.2	3.6	5	－	－	31	－	0.01	－	－	－
黄 砂糖	2	2		8	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 コーンフレーク	3	3		11	0.2	0.1	－	－	－	－	－	－	－	0.1	0.1
計				810	32.9	24.2	328	89	2.5	268	0.88	0.66	60	2.9	6.8

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	27	食塩相当量(g)	1.2	0.2	1.1	0.3	0.1	
					糖質(g)	70.5	10.2	18.1	3.6	12.9	

調理法

豚肉と野菜のケチャップ煮

①豚肉はワインで下味をつける。

②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。

③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、ローレル、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。

カリフラワーのピクルス

①カリフラワー、コーンは各々ゆでる。

②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。

桃のクラフティ

①白桃は液汁を十分にきる。小麦粉はふるう。鶏卵は別割りにし、ときほぐす。（割卵後、すみやかに加熱調理する）

②焼き物機に入れる１回量のとき卵、クリーム、砂糖を混ぜ合わせ、更に小麦粉、白桃の順に加えて混ぜる。

③ミニバット（１クラスの数分、ふたなし）にコーンフレークを敷き、②の生地を流し入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、25分間、焼き物機で焼く。（鶏卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）

12 ごはん 牛乳 鶏肉の甘辛焼き かす汁 くりきんとん																
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（大）	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	—
緑	たまねぎ	33.2	31.2	細切り	12	0.3	—	7	3	0.1	—	0.01	—	2	—	0.5
	料理酒	1.17	1.17		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	さけ（角皮無し）	32.5	32.5		43	7.2	1.3	5	9	0.2	4	0.05	0.07	—	0.1	—
	つきこんにゃく	13	13	荒切り	1	—	—	6	—	0.1	—	—	—	—	—	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	だいこん	46.2	41.6	たんざく	7	0.2	—	10	4	0.1	—	0.01	—	5	—	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	青ねぎ	6.57	6.11	小口切り	2	0.1	—	5	1	0.1	7	—	0.01	2	—	0.2
	酒かす	15.6	15.6		16	0.9	0.2	—	—	—	—	—	0.02	—	0.2	0.3
	うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
赤	白みそ	5.2	5.2		11	0.5	0.2	4	2	0.2	—	—	0.01	—	0.3	0.3
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	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	けずりぶし	2.34	2.34		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水	156	156		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	さつまいも	32.9	29.9	大切り	42	0.3	0.1	12	7	0.1	1	0.03	0.01	7	—	0.8
黄	くり（水煮缶）	19.5	19.5		33	0.7	0.1	4	9	0.1	1	0.03	0.02	5	—	1.3
黄	砂糖	2.6	2.6		10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	みりん	1.3	1.3		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	水	19.5	19.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
計					816	34.6	14.5	318	110	2.6	187	0.35	0.55	25	2.5	5.6
エネルギー比(%)		たんぱく質		17	脂質		16	食塩相当量(g)			0.0	0.2	0.9	1.3	0.1	
								糖質(g)			89.6	10.2	6.9	9.7	20.6	

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。

かす汁

①つきこんにゃくはゆでる。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、つきこんにゃく、さけ、うすあげの順に加えて煮る。

③煮上がれば、酒かす、うすくちしょうゆ、白みそ、赤みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

くりきんとん

①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。くりは液汁を十分にきる。

②湯をわかし、さつまいも、くりの順に加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、みりん、塩で味つけして煮含める。

中学校／令和3年1月26日(火)

6 パン（基本配合以外） 牛乳 ミートボールと野菜のカレー煮 ツナとキャベツのソテー りんご

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 肉だんご（蒸）	58.5	58.5		92	7.7	3.5	12	12	0.7	5	0.10	0.08	1	0.7	0.4
緑 たまねぎ	38.7	36.4	大切り	13	0.4	－	8	3	0.1	－	0.01	－	3	－	0.6
緑 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 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 しめじ	13	11.7	一口大	2	0.3	0.1	－	1	－	－	0.02	0.02	－	－	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
チキンブイヨン	1.04	1.04		3	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
カレールウの素	10.4	10.4		49	1.0	2.6	6	5	0.2	1	0.01	0.01	－	1.0	0.5
水	91	91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ツナ缶	13	13		35	2.3	2.8	1	3	0.1	1	－	－	－	0.1	－
緑 キャベツ	39.8	33.8	たんざく	8	0.4	0.1	15	5	0.1	1	0.01	0.01	14	－	0.6
黄 綿実油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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				784	30.9	24.2	350	88	2.6	234	0.48	0.59	31	3.8	7.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	28						
					食塩相当量(g)	1.2	0.2	2.0	0.4	0.0
					糖質(g)	70.5	10.2	19.5	1.4	9.2

調理法

ミートボールと野菜のカレー煮

①綿実油を熱し、にんじん、だいこん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。

②煮上がれば、肉だんご、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。

ツナとキャベツのソテー

①ツナは十分に油をきる。

②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。

③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

りんご

①りんごは1人 $1/4$ 切ずつである。

14 ごはん 牛乳 いわしてんぷら あつあげと野菜の煮もの ごまひじき

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 いわしてんぷら	49.4	49.4		136	5.8	8.9	19	10	0.3	3	—	0.05	—	0.1	0.2
黄 なたね油 A	39	7.8		72	—	7.8	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 あつあげ（冷）	26	26		39	2.8	2.9	62	14	0.7	—	0.02	0.01	—	—	0.2
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 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	3 cm幅	3	0.2	—	7	3	0.1	6	0.01	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
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	1.17	1.17		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	52	52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 ひじき	0.65	0.65		1	0.1	—	7	4	—	2	—	—	—	—	0.3
緑 だいこん葉（乾）	1.3	1.3		4	0.2	—	8	1	0.1	13	—	—	2	—	0.2
黄 いりごま（白）	2.6	2.6		16	0.5	1.4	31	9	0.3	—	0.01	0.01	—	—	0.3
黄 綿実油	0.39	0.39		4	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.2	—	1	1	—	—	—	—	—	0.3	—
水	1.3	1.3		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
計				880	30.0	31.1	402	115	2.7	248	0.28	0.49	16	1.8	4.6

エネルギー比(%)	たんばく質	14	脂質	32	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.1	1.2	0.3	
					糖質(g)	89.6	10.2	8.6	9.5	2.2	

調理法

いわしてんぷら

①いわしてんぷら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1 7 0℃）

あつあげと野菜の煮もの

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。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。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、ごぼう、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。

③煮上がれば、はくさい、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。

ごまひじき

①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だいこん葉はもどす。いりごまはいる。

②綿実油を熱し、だいこん葉、ひじきの順にいため、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にいりごまを加えていためる。

③配食時に盛りつけたご飯に添える。

10

ごはん

牛乳

親子丼

すまし汁

黒豆の煮もの

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 鶏卵（液卵）	52	52		79	6.4	5.4	27	6	0.9	78	0.03	0.22	－	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 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	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
うすくちしょうゆ	3.9	3.9		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.6	－
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.6	－
赤 だしこんぶ	0.208	0.208		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	52	52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 はくさい	33.2	31.2	たんざく	4	0.2	－	13	3	0.1	2	0.01	0.01	6	－	0.4
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 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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 黒豆（乾）	7.8	7.8		32	2.6	1.4	15	16	0.4	－	0.06	0.02	－	－	1.2
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				758	33.0	17.1	321	101	2.9	261	0.35	0.70	20	3.8	4.3

エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	20	食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.0	1.3	0.3	
					糖質(g)	89.6	10.2	9.6	3.4	5.4	

調理法

親子丼

①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）鶏肉は料理酒で下味をつける。
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、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。

すまし汁

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、しいたけ（生）の順に加えて煮る。
②煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。

黒豆の煮もの

(A：焼き物機)
①黒豆はミニバット（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、２５０℃で立ち上げ、調理温度１５０℃、９０分間、焼き物機で煮る。（ふたをしたまま、しばらく味を含ませる）

(B：釜)
①黒豆は熱湯に３０分間ひたす。（ふたをする）

(米飯献立)

〈個別対応献立：鶏卵（液卵）〉

中学校／令和3年1月28日(木)

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
②砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけし、弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）（火を切ってしばらく味を含ませる）															

(パン献立)

中学校／令和3年1月29日(金)

7 パン（基本配合） 牛乳 あじのレモンマリネ てぼ豆のスープ煮 固形チーズ マーマレード

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 あじ（大）	25	1枚		32	4.9	1.1	17	9	0.2	2	0.03	0.03	—	0.1	—
塩	0.1	0.1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
こしょう（白）	0.01	0.01		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 ジャがいもでん粉	5	5		17	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 なたね油 B	29	4		37	—	4.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 たまねぎ	8	7.5	細切り	3	0.1	—	2	1	—	—	—	—	1	—	0.1
黄 綿実油	0.2	0.2		2	—	0.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 レモン	4	1.2		1	—	—	1	—	—	—	—	—	1	—	0.1
黄 砂糖	0.8	0.8		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.1	0.1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
米酢	1.3	1.3		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
料理用ワイン（白）	0.7	0.7		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 豚肉	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	—	—	—
黄 ジャがいも	39	35.1	一口大	27	0.6	—	1	7	0.1	—	0.03	0.01	12	—	0.5
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 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	2 cm幅	3	0.2	—	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	—	0.3
緑 コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	—	2	—	—	0.01	0.01	—	—	0.2
塩	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—
こしょう	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ローレル	0.013	0.013		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		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 固形チーズ	10	1コ		34	2.3	2.6	63	2	—	26	—	0.04	—	0.3	—
黄 マーマレード（袋）	15	1袋		29	—	—	3	1	—	1	—	—	1	—	0.2
計				796	32.1	23.8	409	92	2.0	294	0.58	0.62	37	3.1	7.0

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	27	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.3	0.9	0.3	0.0
					糖質(g)	71.6	10.2	7.3	16.7	0.4	7.3

調理法

あじのレモンマリネ

①あじは塩、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綿実油を熱し、たまねぎをいためる。

③いたまれば、砂糖、塩、米酢、ワインで味つけし、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあじにからませる。

てぼ豆のスープ煮

①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湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、ジャがいもの順に加えて煮る。

③ジャがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、てぼ豆を加えて煮、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。