

11 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ まる天と野菜のうま煮 焼きのり

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	—
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 まる天	26	26		29	4.0	0.1	4	4	—	1	0.01	0.01	—	0.4	—
緑 はくさい	52.6	49.4	大切り	7	0.4	—	21	5	0.1	4	0.01	0.01	9	—	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 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 たけのこ（水煮）	19.5	19.5	一口大	4	0.5	—	4	1	0.1	—	—	0.01	—	—	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 しいたけ（乾）	1.3	1.04	一口大	2	0.2	—	—	1	—	—	0.01	0.01	—	—	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.52	0.52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.5	—
こしょう	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	4.55	4.55		3	0.4	—	1	3	0.1	—	—	0.01	—	0.7	—
中華スープの素	0.26	0.26		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	49.4	49.4		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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				832	32.5	22.9	306	90	2.1	300	0.32	0.56	25	2.4	3.9

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	25	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.7	0.0	
					糖質(g)	89.6	10.2	12.4	11.9	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。

まる天と野菜のうま煮

①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。
②綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ（乾）の順にいため、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を加えて煮る。
③煮上がれば、はくさい、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイを加えて煮、最後に水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。

焼きのり

①焼きのりは1人1袋ずつである。

(パン献立)

中学校／令和3年2月2日(火)

5 パン（基本配合以外） 牛乳 押麦のグラタン スープ いよかん																
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 パン（基本配合以外）	119	119		376	10.7	5.7	62	26	1.1	5	0.21	0.13	2	1.2	3.0	
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－	
赤 鶏肉（小）	32.5	32.5		40	6.9	1.1	2	9	0.2	4	0.04	0.05	1	0.1	－	
	料理用ワイン（白）	1.04	1.04	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 押麦	13	13		44	0.8	0.2	2	3	0.1	－	0.01	0.01	－	－	1.2	
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	－	5	2	－	－	0.01	－	2	－	0.4	
緑 マッシュルーム（水煮）	6.5	6.5		1	0.2	－	1	－	0.1	－	－	0.02	－	0.1	0.2	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	塩	0.52	0.52	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－	
	こしょう	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	1.69	1.69		8	0.7	0.5	22	1	－	4	－	0.01	－	0.1	－	
黄 パン粉	0.39	0.39		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	水	16.9	16.9	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤 豚肉	32.5	32.5		59	6.7	3.3	1	8	0.2	1	0.29	0.07	－	－	－	
	料理用ワイン（白）	1.04	1.04	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑 キャベツ	45.9	39	たんざく	9	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	－	0.7	
緑 だいこん	36.1	32.5	たんざく	6	0.2	－	8	3	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 いよかん	63	38	1/4切り	17	0.3	－	6	5	0.1	5	0.02	0.01	13	－	0.4	
	計			777	36.7	21.9	393	93	2.2	209	0.73	0.68	42	3.3	7.2	
エネルギー比(%)				たんぱく質				19				脂質				25
												食塩相当量(g)				1.2
												糖質(g)				70.5
												0.2				10.2
												0.8				17.1
												1.1				6.7
												0.0				4.0

調理法

押麦のグラタン

①鶏肉はワインで下味をつける。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、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、マッシュルーム、押麦、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、塩、こしょうで味つけし、バター、小麦粉、牛乳を加えて（牛乳は一度に加える）、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、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。

スープ

①豚肉はワインで下味をつける。

②湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。

③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけて煮、最後にむきえだまめを加えて煮る。

いよかん

①いよかんは1人1/4切ずつである。

特18 ごはん 牛乳 いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆

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 いわし（開き）	40	1枚		54	8.5	1.9	34	15	0.9	52	0.03	0.14	—	0.1	—
料理酒	1.2	1.2		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 しょうが	1	0.8		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	0.5	0.5		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	2.5	2.5		6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	2.5	2.5		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.4	—
赤 豚肉	19.5	19.5		36	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	—	—	—
料理酒	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 じゃがいも	36.1	32.5	一口大	25	0.5	—	1	7	0.1	—	0.03	0.01	11	—	0.4
緑 だいこん	52	46.8	一口大	8	0.2	—	11	5	0.1	—	0.01	—	6	—	0.7
緑 にんじん	25.5	24.7	一口大	10	0.2	—	7	2	—	178	0.02	0.01	1	—	0.7
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 さんどまめ（冷）	13	13	3cm幅	3	0.2	—	7	3	0.1	6	0.01	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 砂糖	1.3	1.3		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
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 けずりぶし	1.17	1.17		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	52	52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 いり大豆（袋）	10	1袋		43	3.9	1.4	16	24	0.8	—	0.01	0.03	—	—	1.9
計				746	32.2	14.2	321	124	3.1	315	0.49	0.60	22	2.0	6.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	17	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.3	0.0	
					糖質(g)	89.6	10.2	3.3	15.7	3.7	

調理法

いわしのしょうがじょうゆかけ

①いわしは料理酒で下味をつける。

②いわしは網なしホテルパン（25枚程度）にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、15分間、焼き物機で焼く。

③しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にいわしにかける。

含め煮

①豚肉は料理酒で下味をつける。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、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、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、しめじを加え、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。

いり大豆

①いり大豆は1人1袋ずつである。

(パン献立)

中学校／令和3年2月4日(木)

3 パン（基本配合以外） 牛乳 豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん 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	豚肉	39	39		71	8.0	4.0	2	9	0.3	2	0.35	0.08	－	－	－	
	料理酒	1.17	1.17		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑	ごぼう	26	23.4	斜め切り	15	0.4	－	11	13	0.2	－	0.01	0.01	1	－	1.3	
緑	にんじん	13	12.61	いちよう	5	0.1	－	4	1	－	91	0.01	0.01	1	－	0.4	
黄	砂糖	1.69	1.69		6	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
	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	0.078	0.078		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤	けずりぶし	0.299	0.299		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	水	19.5	19.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤	かまぼこ	6.5	6.5	うす切り	6	0.8	0.1	2	1	－	－	－	－	－	0.2	－	
黄	うどん	26	26		90	2.2	0.3	4	5	0.2	－	0.02	0.01	－	1.1	0.6	
赤	うすあげ（冷）	6.5	6.5	1/16三角	27	1.5	2.2	20	10	0.2	－	－	－	－	－	0.1	
黄	砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	みりん	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－	
赤	だしこんぶ	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤	けずりぶし	0.104	0.104		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	水	6.5	6.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑	はくさい	26.3	24.7	たんざく	3	0.2	－	11	2	0.1	2	0.01	0.01	5	－	0.3	
緑	青ねぎ	6.57	6.11	小口切り	2	0.1	－	5	1	0.1	7	－	0.01	2	－	0.2	
	塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－	
	うすくちしょうゆ	4.55	4.55		2	0.3	－	1	2	0.1	－	－	0.01	－	0.7	－	
赤	だしこんぶ	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤	けずりぶし	2.6	2.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	水	169	169		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤	とろろこんぶ（袋）	1	1袋		1	0.1	－	6	5	－	1	－	－	－	－	0.3	
緑	プチトマト	35	34		10	0.4	－	4	4	0.1	27	0.02	0.02	11	－	0.5	
	計				764	31.9	20.1	360	103	2.4	213	0.71	0.60	24	4.5	6.7	
エネルギー比(%)		たんばく質	17	脂質	24						食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.5	2.6	0.0	
											糖質(g)	70.5	10.2	7.3	23.9	2.1	

調理法
豚肉とごぼうの煮もの
①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼうの順に加えて煮る。
③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。
なにわうどん
①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。（うすあげ用、うどん用）
②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせる。
③うすあげはミニバット（小学校は50人分程度、中学校は35人分程度、ふたあり）に入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、15分間、焼き物機で煮る。
④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。
⑤とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。
プチトマト
①プチトマトは1人34gずつである。

9

ごはん

牛乳

すき焼き煮（近江牛）

きゅうりのゆずの香あえ

ツナっ葉いため

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 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 ふ（圧縮）	3.9	3.9		15	1.1	0.1	1	2	0.1	－	0.01	－	－	－	0.1
糸こんにゃく	19.5	19.5	荒切り	1	－	－	15	1	0.1	－	－	－	－	－	0.6
赤 とうふ（パック入り）	26	26	角切り	30	2.6	2.0	47	12	0.5	－	0.03	0.01	－	0.1	－
緑 はくさい	65	61.1	大切り	9	0.5	0.1	26	6	0.2	5	0.02	0.02	12	－	0.8
緑 白ねぎ	19.5	11.7	斜め切り	4	0.2	－	4	2	－	1	0.01	－	2	－	0.3
緑 まいたけ	13	11.7	一口大	2	0.2	0.1	－	1	－	－	0.01	0.02	－	－	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	2.6	2.6		10	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こいくちしょうゆ	6.5	6.5		5	0.5	－	2	4	0.1	－	－	0.01	－	0.9	－
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	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 ツナ缶	19.5	19.5		52	3.5	4.2	1	5	0.1	2	－	0.01	－	0.2	－
緑 だいこん葉（乾）	1.3	1.3		4	0.2	－	8	1	0.1	13	－	－	2	－	0.2
黄 綿実油	0.39	0.39		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
料理酒	1.04	1.04		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.91	0.91		－	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こいくちしょうゆ	0.65	0.65		－	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
水	1.3	1.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				799	32.8	23.6	349	96	3.4	113	0.30	0.51	24	2.0	3.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	27	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	0.2	0.4	
					糖質(g)	89.6	10.2	11.1	2.1	1.0	

調理法

すき焼き煮（近江牛）

①牛肉は料理酒で下味をつける。ふはもどす。糸こんにゃくはゆでる。

②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。

③煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮、「ふ除去食」の分をとる。最後にふを加えて煮る。

きゅうりのゆずの香あえ

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、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

ツナっ葉いため

①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。

②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。

③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。

④配食時に盛りつけたご飯に添える。

14

ごはん

牛乳

あかうおのレモンじょうゆかけ

うすくず汁

高野どうふのいり煮

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	あかうお	(60 g)	60	1切		63	10.3	2.0	13	16	0.1	12	0.02	0.03	—	0.1	—
	塩		0.12	0.12		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
緑	レモン		3.6	1.08		1	—	—	1	—	—	—	—	—	1	—	0.1
	料理酒		1.8	1.8		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	みりん		0.24	0.24		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	うすくちしょうゆ		0.72	0.72		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
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		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	たまねぎ		19.4	18.2	細切り	7	0.2	—	4	2	—	—	0.01	—	1	—	0.3
緑	みつば		3.96	3.64	2 cm幅	—	—	—	2	1	—	10	—	0.01	—	—	0.1
緑	しいたけ	(生)	12.19	9.75	細切り	2	0.3	—	—	1	—	—	0.01	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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	じゃがいもでん粉		2.6	2.6		9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水		163.8	163.8		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	豚ひき肉		13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	—	—	—
赤	高野どうふ	(粉末)	7.8	7.8		42	3.9	2.7	49	11	0.6	—	—	—	—	0.1	0.2
緑	にんじん		6.57	6.37	細切り	2	—	—	2	1	—	46	—	—	—	—	0.2
緑	グリンピース	(冷)	3.9	3.9		4	0.2	—	1	1	0.1	2	0.01	0.01	1	—	0.2
赤	ひじき		0.65	0.65		1	0.1	—	7	4	—	2	—	—	—	—	0.3
黄	綿実油		0.13	0.13		1	—	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	砂糖		1.17	1.17		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩		0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	うすくちしょうゆ		2.86	2.86		2	0.2	—	1	1	—	—	—	—	—	0.5	—
赤	だしこんぶ		0.156	0.156		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	けずりぶし		0.585	0.585		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水		39	39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
計						726	34.9	15.4	340	100	2.1	156	0.36	0.47	16	2.5	3.3
エネルギー比(%)			たんぱく質		19	脂質		19	食塩相当量(g)			0.0	0.2	0.3	1.3	0.7	
						糖質(g)			89.6			10.2	2.0	6.6	3.7		

調理法

あかうおのレモンじょうゆかけ

①あかうおは塩で下味をつける。

②あかうおは網なしホテルパン（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220℃、12分間、焼き物機で焼く。

③料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。

うすくず汁

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、だいこん、たまねぎ、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、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、最後にみつばを加えて煮る。

高野どうふのいり煮

①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。

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

③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。

(パン献立)

中学校／令和3年2月9日(火)

1 パン（基本配合） 牛乳 牛肉のデミグラスソース煮 コーンとはくさいのスープ かぼちゃのプリン アプリコットジャム																
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）	127	127		392	11.8	6.5	52	24	1.0	—	0.23	0.15	—	1.4	2.8	
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	—	78	0.08	0.31	2	0.2	—	
赤 牛肉	39	39		83	7.4	5.4	2	7	0.9	2	0.03	0.08	—	—	—	
	料理用ワイン（白）	1.17	1.17	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
緑 たまねぎ	26.3	24.7	細切り	9	0.2	—	5	2	—	—	0.01	—	2	—	0.4	
緑 グリンピース（冷）	3.9	3.9		4	0.2	—	1	1	0.1	2	0.01	0.01	1	—	0.2	
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	0.13	0.13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
	こしょう（粗挽）	0.026	0.026	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
緑 りんごピューレ	6.5	6.5		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	
	デミグラスソース	5.2	5.2	4	0.2	0.2	1	1	—	—	—	—	—	0.1	—	
	ウスターソース	1.95	1.95	2	—	—	1	—	—	—	—	—	—	0.2	—	
	ケチャップ	1.3	1.3	2	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	
	水	3.9	3.9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤 ベーコン	6.5	6.5	小口切り	26	0.8	2.5	—	1	—	—	0.03	0.01	2	0.1	—	
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 コーン（冷）	19.5	19.5		19	0.6	0.3	1	5	—	1	0.02	0.02	1	—	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 パセリ	0.72	0.65	みじん切り	—	—	—	2	—	—	4	—	—	1	—	—	
	塩	0.39	0.39	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—	
	こしょう（白）	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤 鶏卵（液卵）	14	14		21	1.7	1.4	7	2	0.3	21	0.01	0.06	—	0.1	—	
緑 かぼちゃ（ペースト）	14	14		13	0.2	—	2	3	0.1	46	0.01	0.01	4	—	0.6	
赤 牛乳（調理用）	9	9		6	0.3	0.3	10	1	—	3	—	0.01	—	—	—	
黄 クリーム	4	4		17	0.1	1.8	2	—	—	16	—	—	—	—	—	
黄 砂糖	3	3		12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄 アプリコットジャム（袋）	15	1袋		31	0.1	—	2	1	—	9	—	—	—	—	0.2	
	計			807	31.3	26.9	332	74	2.5	276	0.45	0.68	20	3.3	5.6	
エネルギー比(%)				たんばく質				脂質				食塩相当量(g)				
				16				30				1.4				
												0.2				
												0.4				
												1.2				
												0.1				
												0.0				
												糖質(g)				
												71.6				
												10.2				
												6.8				
												6.7				
												7.1				
												7.7				

調理法

牛肉のデミグラスソース煮

①牛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、牛肉をいためる。更にたまねぎをいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、塩、こしょう、りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。

コーンとはくさいのスープ

①ベーコンはからいりし、にんじん、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。

②煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

かぼちゃのプリン

①液卵、かぼちゃは各々流水解凍する。（液卵は解凍後、すみやかに加熱調理する）

②焼き物機に入れる1回量の液卵、かぼちゃ、牛乳、クリーム、砂糖をよく混ぜ合わせ、ミニバット（1クラスの人数分、ふたあり）に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、30分間、焼き物機で焼く。（液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）

12 ごはん 牛乳 泉だこのやわらか煮 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 たこ（大）	45.5	45.5		45	9.9	0.3	9	24	0.1	2	0.01	0.02	—	0.3	—
黄 砂糖	0.78	0.78		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
料理酒	1.17	1.17		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	1.56	1.56		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	1.82	1.82		1	0.1	—	1	1	—	—	—	—	—	0.3	—
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	3 cm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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 豚肉	19.5	19.5		36	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	—	—	—
緑 こまつな	45.9	39	2 cm幅	5	0.6	0.1	66	5	1.1	101	0.04	0.05	15	—	0.7
黄 砂糖	0.39	0.39		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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				745	33.0	14.5	372	118	3.5	281	0.47	0.49	29	3.2	4.5

エネルギー比(%)	たんばく質	18	脂質	18	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	2.0	0.4	
					糖質(g)	89.6	10.2	2.8	16.6	1.5	

調理法

泉だこのやわらか煮

①たこ、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆを合わせて、ミニバット（小学校は70人分程度、中学校は50人分程度、ふたあり）に入れ、蒸しモード、90分間、焼き物機で煮る。

みそ汁

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

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。

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、豚肉を加えて煮、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。

③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。

(パン献立)

中学校／令和3年2月12日(金)

2 パン（基本配合以外） 牛乳 豚肉のオイスターソース焼き あつあげとだいこんの中華煮 デコポン

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 豚肉	67.5	67.5		124	13.8	6.9	3	16	0.5	3	0.61	0.14	1	0.1	－
緑 しょうが	0.8	0.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.3	0.3	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
オイスターソース	1.8	1.8		2	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
こいくちしょうゆ	1.5	1.5		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 綿実油	0.3	0.3		3	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 あつあげ（冷）	39	39		59	4.2	4.4	94	21	1.0	－	0.03	0.01	－	－	0.3
緑 だいこん	39	35.1	一口大	6	0.2	－	8	4	0.1	－	0.01	－	4	－	0.5
緑 はくさい	38.7	36.4	大切り	5	0.3	－	16	4	0.1	3	0.01	0.01	7	－	0.5
緑 たまねぎ	26.3	24.7	大切り	9	0.2	－	5	2	－	－	0.01	－	2	－	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 にら	6.57	6.24	2cm幅	1	0.1	－	3	1	－	18	－	0.01	1	－	0.2
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	4.55	4.55		3	0.4	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.7	－
中華スープの素	0.26	0.26		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	49.4	49.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 デコポン	63	44	1/4切り	22	0.4	0.1	4	4	－	13	0.04	0.01	21	－	0.3
計				768	37.4	25.9	428	106	2.9	260	1.01	0.64	41	3.2	5.7
エネルギー比(%)	たんばく質	19	脂質	30						食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.5	1.3	0.0
										糖質(g)	70.5	10.2	2.3	8.5	4.9

調理法

豚肉のオイスターソース焼き

①豚肉はしょうが汁、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豚肉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。

あつあげとだいこんの中華煮

①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。

②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。

③煮上がれば、はくさい、あつあげを加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、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、最後ににらを加えて煮る。

デコポン

①デコポンは1人1/4切ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和3年2月15日(月)

16 ごはん 牛乳 きびなごてんぷら 一口がんもとじゃがいもの煮もの ブロッコリーのごまあえ

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 きびなごてんぷら	41.6	41.6		68	5.7	2.5	30	10	0.3	—	0.01	0.07	1	0.2	0.1
黄 なたね油 A	32.5	6.5		60	—	6.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 一口がんも	26	26		59	4.0	4.6	70	25	0.9	—	0.01	0.01	—	0.1	0.4
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 だいこん	52	46.8	一口大	8	0.2	—	11	5	0.1	—	0.01	—	6	—	0.7
緑 たまねぎ	26.3	24.7	大切り	9	0.2	—	5	2	—	—	0.01	—	2	—	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 さんどまめ（冷）	13	13	3cm幅	3	0.2	—	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	—	0.3
黄 砂糖	1.3	1.3		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	1.3	1.3		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
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	3.25	3.25		2	0.3	—	1	2	0.1	—	—	0.01	—	0.5	—
赤 けずりぶし	1.17	1.17		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	52	52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 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
黄 砂糖	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
黄 いりごま（白）	1.04	1.04		6	0.2	0.6	12	4	0.1	—	0.01	—	—	—	0.1
計				828	29.1	24.4	387	119	3.0	242	0.43	0.53	56	2.1	4.7

エネルギー比(%)	たんばく質	14	脂質	27	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.2	1.5	0.2	
					糖質(g)	89.6	10.2	6.1	15.7	1.5	

調理法

きびなごてんぷら

①きびなご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170℃）

一口がんもとじゃがいもの煮もの

①豚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。

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、一口がんもを加え、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。

ブロッコリーのごまあえ

①いりごまはいる。

②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。

③砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にブロッコリーにかけ、いりごまをふり、あえる。

17 ごはん (減量) 牛乳 鶏ごぼうご飯 みそ汁 焼きれんこん

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)	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 鶏ひき肉	32.5	32.5		60	5.7	3.9	3	8	0.3	12	0.03	0.06	—	—	—
緑 しょうが	1.3	1.04		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
つきこんにゃく	6.5	6.5	荒切り	—	—	—	3	—	—	—	—	—	—	—	0.1
緑 ごぼう	20.2	18.2	ささがき	12	0.3	—	8	10	0.1	—	0.01	0.01	1	—	1.0
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	—	4	1	—	91	0.01	0.01	1	—	0.4
緑 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 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
料理酒	1.3	1.3		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	1.56	1.56		6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
こいくちしょうゆ	3.38	3.38		2	0.3	—	1	2	0.1	—	—	0.01	—	0.5	—
赤 だしこんぶ	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 けずりぶし	0.104	0.104		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	6.5	6.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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
赤 豚肉	13	13		24	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	—	—	—
赤 とうふ (冷)	19.5	19.5		11	1.0	0.6	11	11	0.2	—	0.02	0.01	—	—	0.1
緑 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 青ねぎ	7	6.5	小口切り	2	0.1	—	5	1	0.1	8	—	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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 れんこん	45.5	36.4	いちょう	24	0.7	—	7	6	0.2	—	0.04	—	17	—	0.7
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
黄 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
計				712	27.1	16.9	316	109	2.9	225	0.44	0.53	34	3.0	5.4

エネルギー比(%)	たんばく質	15	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	1.9	0.3	
					糖質(g)	81.4	10.2	7.3	8.8	5.2	

調理法

鶏ごぼうご飯

①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つき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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。

②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいため、料理酒をかける。更ににんじん、ごぼう、つき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、塩、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、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。

みそ汁

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、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。

焼きれんこん

①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。

②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、網なしホテルパン（小学校は45人分程度、中学校は35人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。

(パン献立)

＜個別対応献立：鶏卵（液卵）＞

中学校／令和3年2月17日（水）

6 パン（基本配合以外） 牛乳 中華おこわ 卵スープ キャベツとピーマンのいためもの

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 焼き豚	8	8	細切り	14	1.6	0.7	1	2	0.1	－	0.07	0.02	2	0.2	－
黄 もち米	20	20		72	1.3	0.2	1	7	－	－	0.02	－	－	－	0.1
黄 くり（水煮缶）	10	10		17	0.4	0.1	2	5	0.1	－	0.02	0.01	3	－	0.7
緑 しいたけ（乾）	0.3	0.2	荒みじん	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1
料理酒	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.1	0.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.01	0.01		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
チキンブイヨン	0.2	0.2		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ごま油	0.3	0.3		3	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	20	20		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 鶏卵（液卵）	26	26		39	3.2	2.7	13	3	0.5	39	0.02	0.11	－	0.1	－
黄 じゃがいもでん粉	0.26	0.26		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 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
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 キャベツ	45.9	39	たんざく	9	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	－	0.7
緑 ピーマン	6.1	5.2	細切り	1	－	－	1	1	－	2	－	－	4	－	0.1
黄 綿実油	0.52	0.52		5	－	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
計				724	31.1	19.1	355	86	2.3	258	0.50	0.67	38	3.5	5.7

エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	24	食塩相当量(g)	1.2	0.2	0.4	1.4	0.3	
					糖質(g)	70.5	10.2	20.4	3.8	2.1	

調理法

中華おこわ

①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ（乾）はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を合わせる。

②焼き物機に入れる1回量の①のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ（乾）をミニバット（1クラスの人数分、ふたあり）に入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。

卵スープ

①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）を加える。（解凍後、すみやかに加熱調理する）

②湯をわかし、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。

③煮上がれば、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、チンゲンサイを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。

キャベツとピーマンのいためもの

①綿実油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。

②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。

10

ごはん

牛乳

ポークカレーライス

きゅうりとコーンのサラダ

いちご

食 品 名	使用量 g	可食量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		394	6.7	1.0	6	25	0.9	－	0.09	0.02	－	－	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 豚肉	52	52		95	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	－
黄 ジャがいも	52	46.8	角切り	36	0.7	－	1	9	0.2	－	0.04	0.01	16	－	0.6
緑 たまねぎ	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 きゅうり	38.5	37.7	輪切り	5	0.4	－	10	6	0.1	11	0.01	0.01	5	－	0.4
緑 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	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
ワインビネガー	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 いちご	39	38.2		13	0.3	－	6	5	0.1	－	0.01	0.01	24	－	0.5
計				808	28.1	19.5	279	95	2.2	276	0.77	0.50	54	2.5	4.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.0	0.3	0.0	
					糖質(g)	89.6	10.2	24.5	2.9	3.0	

調理法

ポークカレーライス

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。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む。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

きゅうりとコーンのサラダ

①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（きゅうりは小学校は60人分程度、中学校は45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、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

いちご

①いちごは小学校は2コ、中学校は3コずつである。

(パン献立)

中学校／令和3年2月19日(金)

4 パン（基本配合以外） 牛乳 ほうれんそうのクリームシチュー キャベツのサラダ 洋なし（カット缶）

食 品 名	使用量	可食量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 パン（基本配合以外）	119	119		376	10.7	5.7	62	26	1.1	5	0.21	0.13	2	1.2	3.0
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 鶏肉（小）	45.5	45.5		56	9.6	1.6	2	12	0.2	6	0.05	0.07	1	0.1	－
料理用ワイン（白）	1.43	1.43		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ジャがいも	59.2	53.3	大切り	41	0.9	0.1	2	11	0.2	－	0.05	0.02	19	－	0.7
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 ほうれんそう（冷）	13	13		3	0.4	－	11	7	0.1	65	0.01	0.02	3	－	0.4
緑 にんじん	13	12.61	いちょう	5	0.1	－	4	1	－	91	0.01	0.01	1	－	0.4
緑 エリンギ	12.72	11.96	たんざく	2	0.3	－	－	1	－	－	0.01	0.03	－	－	0.4
塩	0.91	0.91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.9	－
こしょう（白）	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 小麦粉（薄力粉）	3.9	3.9		14	0.3	0.1	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1
黄 綿実油	3.12	3.12		29	－	3.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 牛乳（調理用）	27.3	27.3		18	0.9	1.0	30	3	－	10	0.01	0.04	－	－	－
黄 クリーム	3.9	3.9		17	0.1	1.8	2	－	－	15	－	－	－	－	－
水	104	104		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
米酢	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 綿実油	0.39	0.39		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 洋なし（カット缶）	58	58		41	0.1	0.1	2	2	0.1	－	0.01	0.01	14	－	0.6
計				777	31.1	22.5	366	93	1.9	271	0.46	0.65	59	2.7	6.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	26	食塩相当量(g)	1.2	0.2	1.0	0.3	0.0	
					糖質(g)	70.5	10.2	19.4	2.6	9.9	

調理法

ほうれんそうのクリームシチュー

①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるう。

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

③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように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、エリンギ、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれんそうを加えて煮る。

キャベツのサラダ

①キャベツはゆでるか、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、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

洋なし（カット缶）

①洋なしは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

15

ごはん

牛乳

まぐろの甘辛焼き

豚汁

くきわかめのつくだ煮

ソフト黒豆(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 まぐろ(角)	45.5	45.5		48	11.1	0.2	2	17	0.9	1	0.07	0.04	—	—	—
緑 白ねぎ	19.5	11.7	小口切り	4	0.2	—	4	2	—	1	0.01	—	2	—	0.3
黄 砂糖	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	—
黄 綿実油	1.3	1.3		12	—	1.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 豚肉	26	26		48	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	—	—	—
緑 たまねぎ	38.7	36.4	細切り	13	0.4	—	8	3	0.1	—	0.01	—	3	—	0.6
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	26	23.4	たんざく	4	0.1	—	6	2	—	—	—	—	3	—	0.3
緑 ごぼう	13	11.7	ささがき	8	0.2	—	5	6	0.1	—	0.01	—	—	—	0.7
緑 にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	—	4	1	—	91	0.01	0.01	1	—	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 くきわかめ(冷)	13	13		2	0.1	—	11	9	0.1	1	—	—	—	1.0	0.7
黄 砂糖	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	2.6	2.6		6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.4	—
赤 だしこんぶ	0.052	0.052		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 けずりぶし	0.195	0.195		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	13	13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 ソフト黒豆(袋)	8	1袋		28	1.5	0.8	8	9	0.3	—	0.03	0.01	—	—	0.7
計				776	35.5	14.8	302	123	3.5	173	0.56	0.48	19	4.1	5.5

エネルギー比(%)	たんばく質	18	脂質	17	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	1.9	1.4	0.0
					糖質(g)	89.6	10.2	3.0	16.1	2.7	3.7

調理法

まぐろの甘辛焼き

①まぐろは砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。
②①のまぐろ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230℃、15分間、焼き物機で焼く。

豚汁

①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。
③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけする。

くきわかめのつくだ煮

①くきわかめはさっと洗う。
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。
③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。

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 ハヤシライス キャベツのひじきドレッシング みかん (缶)																	
食 品 名		使用量	可食量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維	
		g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
黄	精白米（無洗米）	110	110		394	6.7	1.0	6	25	0.9	—	0.09	0.02	—	—	0.6	
赤	牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	—	78	0.08	0.31	2	0.2	—	
赤	牛肉	52	52		110	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	—	
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	
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	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	セロリ	6.6	4.29	小口切り	1	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	0.1	
黄	綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	トマトピューレ	5.2	5.2		2	0.1	—	1	1	—	3	—	—	1	—	0.1	
	ケチャップ	10.4	10.4		12	0.2	—	2	2	0.1	6	0.01	—	1	0.3	0.2	
	塩	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.6	—	
	こしょう	0.039	0.039		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	ローレル	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	デミグラスソース	5.2	5.2		4	0.2	0.2	1	1	—	—	—	—	—	0.1	—	
	ウスターソース	3.9	3.9		5	—	—	2	1	0.1	—	—	—	—	0.3	—	
	トンカツソース	3.9	3.9		5	—	—	2	1	0.1	—	—	—	—	0.2	—	
黄	小麦粉（薄力粉）	9.1	9.1		33	0.8	0.1	2	1	—	—	0.01	—	—	—	0.2	
黄	綿実油	7.28	7.28		67	—	7.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	水	117	117		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	
赤	ひじき	0.26	0.26		—	—	—	3	2	—	1	—	—	—	—	0.1	
黄	砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
	米酢	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	うすくちしょうゆ	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
黄	綿実油	0.52	0.52		5	—	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
緑	みかん（缶）	57	57		36	0.3	0.1	5	4	0.2	19	0.03	0.01	9	—	0.3	
計					889	27.0	25.0	288	89	3.0	254	0.34	0.48	46	2.0	4.4	
エネルギー比(%)		たんぱく質	12	脂質	25							食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.6	0.2	0.0
												糖質(g)	89.6	10.2	28.3	2.5	8.5

- 調理法
- ハヤシライス**
- ①小麦粉はふるう。
- ②綿実油を熱し、セロリを香りよくいため、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、湯、トマトピューレ、ケチャップを加えて煮る。
- ③A．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る。B．別釜に小麦粉を入れ、弱火で15～20分位からいりする。火を止めて、綿実油を加え、余熱を利用し、褐色になるまでいため、ルウをつくる。
- ④A、Bいずれかの方法でつくったルウに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）
- ⑤じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、ウスターソース、トンカツソースで味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。
- ⑥配食時にご飯を盛りつけた上に⑤のハヤシをかける。
- キャベツのひじきドレッシング**
- ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。
- ②キャベツはゆでるか、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。
- ③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。
- みかん (缶)**
- ①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

(パン献立)

中学校／令和3年2月25日(木)

7 パン（基本配合） 牛乳 わかさぎフライ はくさいのスープ カリフラワーのサラダ まっ茶大豆（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 わかさぎフライ	46.8	46.8		75	5.9	1.3	133	12	0.4	28	0.02	0.05	—	0.3	0.5
黄 なたね油 C	72.2	6.5		60	—	6.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 鶏肉（小）	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	—
料理用ワイン（白）	0.78	0.78		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 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 コーン（冷）	13	13		13	0.4	0.2	—	3	—	1	0.01	0.01	1	—	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 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 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
黄 砂糖	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
米酢	0.91	0.91		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
黄 綿実油	0.52	0.52		5	—	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 まっ茶大豆（袋）	6	1袋		25	1.5	0.9	8	10	0.3	2	0.03	0.01	—	—	0.8
黄 ソフトマーガリン（袋）	8	1袋		62	—	6.6	1	—	—	2	—	—	—	0.1	—
計				841	34.6	31.6	457	94	2.3	211	0.46	0.64	40	3.4	6.7

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	34	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.3	1.2	0.2	0.0
					糖質(g)	71.6	10.2	10.3	7.3	1.9	2.7

調理法

わかさぎフライ

①わかさぎ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℃）

はくさいのスープ

①鶏肉はワインで下味をつける。

②湯をわかし、鶏肉、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。

③煮上がれば、コーンを加えて煮、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。

カリフラワーのサラダ

①カリフラワーはゆでるか、または、穴あきホテルパン（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、配缶時にカリフラワーにかけ、あえる。

まっ茶大豆（中）

①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。

(米飯献立)

＜個別対応献立：うずら卵（水煮）＞

中学校／令和3年2月26日（金）

13 ごはん 牛乳 関東煮 甘酢あえ 白花豆の煮もの																
食 品 名		使用量	可食量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	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）	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	—
赤	うずら卵（水煮）	22.1	22.1		40	2.4	3.1	10	2	0.6	106	0.01	0.07	—	0.1	—
赤	ちくわ	19.5	19.5	一口大	24	2.4	0.4	3	3	0.2	—	0.01	0.02	—	0.4	—
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
	こんにゃく（カット）	19.5	19.5		1	—	—	8	—	0.1	—	—	—	—	—	0.4
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	52	46.8	一口大	8	0.2	—	11	5	0.1	—	0.01	—	6	—	0.7
黄	砂糖	1.3	1.3		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	みりん	1.3	1.3		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—
	うすくちしょうゆ	3.9	3.9		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.6	—
	こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.4	—
赤	けずりぶし	1.56	1.56		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水	65	65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	にんじん	13	12.61	細切り	5	0.1	—	4	1	—	91	0.01	0.01	1	—	0.4
黄	砂糖	1.17	1.17		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	米酢	1.56	1.56		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	こいくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.2	—	1	1	—	—	—	—	—	0.3	—
赤	白花豆	7.8	7.8		26	1.6	0.2	10	12	0.5	—	0.04	0.02	—	—	1.5
黄	砂糖	2.08	2.08		8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	うすくちしょうゆ	0.78	0.78		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	水（A：焼き物機）	33	33		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水（B：釜）	20	20		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
計					765	30.4	16.3	351	106	3.4	278	0.34	0.53	26	2.8	4.8
エネルギー比(%)		たんぱく質		16	脂質		19	食塩相当量(g)			0.0	0.2	2.0	0.4	0.2	
								糖質(g)			89.6	10.2	15.0	3.0	6.5	

調理法

関東煮

- ①こんにゃくはゆでる。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、鶏肉、だいこん、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、あつあげ、ちくわを加え、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、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。

甘酢あえ

- ①もやし、にんじんは各々ゆでるか、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、にんじんは小学校は150人分程度、中学校は115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、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。

白花豆の煮もの

- （A：焼き物機）
①白花豆はミニバット（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、うす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）

(米飯献立)

〈個別対応献立：うずら卵（水煮）〉

中学校／令和3年2月26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
<p>(B：釜)</p> <p>①白花豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)</p> <p>②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)</p> <p>③白花豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)</p>															