

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 kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシウム mg	マ ゲ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	ビ タ ミン A μ g	ビ タ ミン B1 mg	ビ タ ミン B2 mg	ビ タ ミン C mg	食 塩 相 当 量 mg	食 物 纖 維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 鶏肉（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(%) たんぱく質 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煮上がりれば、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。

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

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かす。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

- 豚肉はワインで下味をつける。
 - 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。
 - 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 合め煮 いり大豆

食 品 名	使 用 量 g	可 食 量 g	切 り 方	エ ネ ル ギ kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシウム mg	マ グ ネ シ ュ ム mg	鉄 mg	ビタミン A μ g	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 纖 維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 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 じやがいも	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袋づつである。

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

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、こいくちしよ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。

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ある。
 - 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、はぐい、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、米醋

- 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 うすくち汁 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	たんぱく質	脂 質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食 塩	食 物 繊 綴
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 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	2cm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 縞実油	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

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。

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 g	可 食 量 g	切 り 方	エ ネ ル ギ kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシウム mg	マ ゲ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	ビタミン 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 mg	食 物 纖 維 g
黄 パン (基本配合)	127	127		392	11.8	6.5	52	24	1.0	-	0.23	0.15	-	1.4	2.8
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 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 (ベースト)	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 (%)	たんぱく質	16	脂 質	30	食 塩 相 当 量 (g)	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）

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

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デヨポンは1人 $1/4$ 切ずつである。

16 ごはん 牛乳 きびなごてんぶら 一口がんもとじやがいもの煮もの 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 kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシウム mg	マ ゲ ネ シ ュ ム mg	鉄 mg	ビタミン A μ g	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食 塩 相 当 量 mg	食 物 纖 維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 きびなごてんぶら	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 じやがいも	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(%)	たんぱく質	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

きびなごてんぶら

①きびなごてんぶ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℃）

一口がんもとじやがいもの煮もの

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、じやがいもの順に加えて煮る。

③じや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 kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシウム mg	マ ゲ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	ビタミン 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 mg	食 物 纖 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 縫実油	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 縫実油	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

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縫実油を熱し、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して煮含め、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、縫実油で下味をつけ、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。

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

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。

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。

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 g	可 食 量 g	切 り 方	エ ネ ル ギ kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシウム mg	マ ゲ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	ビタミン 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 mg	食 物 纖 維 g
黄 パン (基本配合以外)	119	119		376	10.7	5.7	62	26	1.1	5	0.21	0.13	2	1.2	3.0
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 鶏肉 (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	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 線実油	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 線実油	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 線実油	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の煮汁を少しづつ加えてのぼす。（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。

エネルギー比(%)	たんぱく質	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 g	可 食 量 g	切 り 方	エ ネ ル ギ kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシウム mg	マ ゲ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	ビタミン A μ g	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食 塩 相 当 量 mg	食 物 纖 維 g
黄 精白米 (無洗米)	110	110		394	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 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
绿 たまねぎ	52.6	49.4	大切り	18	0.5	-	10	4	0.1	-	0.01	-	4	-	0.8
绿 にんじん	20.1	19.5	いちらう	8	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
绿 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
绿 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
绿 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
绿 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、余熱を利用して、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の煮汁を少しづつ加えてのばす。(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込み、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。

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 kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシウム mg	マ ゲ ネ シ ウ ム mg	鉄 mg	ビタミン 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 mg	食 物 纖 維 g
黄 パン (基本配合)	127	127		392	11.8	6.5	52	24	1.0	-	0.23	0.15	-	1.4	2.8
赤 牛乳	206	1本		138	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 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 縫実油	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(%) たんぱく質 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煮上がりれば、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。

13 ごはん 牛乳 関東煮 甘酢あえ 白花豆の煮もの

調理法

關東煮

- 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、じやがいもの順に加えて煮る。
③じや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。

日花豆の煮もの

(A: 焼き物機)

- ①白花豆はミ三バット（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)

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 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
-------	----------	----------	-----	---------------	------------	---------	-------------	--------------	---------	-------------	--------------	--------------	-------------	------------	-----------

(B：釜)

①白花豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)

②白花豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)

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)