

2 パン (1/2) 牛乳 焼きそば きゅうりのしょうがづけ 洋なし (カット缶) (中)

| 食 品 名        | 可食量<br>g | 使用量<br>g | 切り方  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩<br>相当量<br>mg | 食物纖維<br>g |
|--------------|----------|----------|------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|-----------|
| 黄 パン (1/2)   | 68       | 68       |      | 211           | 6.1        | 3.3     | 42          | 14           | 0.8     | -           | 0.12         | 0.09         | -           | 0.7             | 1.4       |
| 赤 牛乳         | 1本       | 206      |      | 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             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 赤 いか (たんざく)  | 19.5     | 19.5     |      | 16            | 3.5        | 0.2     | 2           | 9            | -       | 3           | 0.01         | 0.01         | -           | 0.1             | -         |
| 料理酒          | 0.65     | 0.65     |      | 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       | 45.5     | 53.5     | たんざく | 10            | 0.6        | 0.1     | 20          | 6            | 0.1     | 2           | 0.02         | 0.01         | 19          | -               | 0.8       |
| 緑 たまねぎ       | 45.5     | 48.4     | 細切り  | 17            | 0.5        | -       | 10          | 4            | 0.1     | -           | 0.01         | -            | 4           | -               | 0.7       |
| 緑 ピーマン       | 19.5     | 22.9     | 細切り  | 4             | 0.2        | -       | 2           | 2            | 0.1     | 6           | 0.01         | 0.01         | 15          | -               | 0.4       |
| 緑 にんじん       | 13       | 13.4     | 細切り  | 5             | 0.1        | -       | 4           | 1            | -       | 94          | 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    |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| トンカツソース      | 9.1      | 9.1      |      | 12            | 0.1        | -       | 6           | 2            | 0.2     | 1           | -            | -            | -           | 0.5             | 0.1       |
| ウスターソース      | 5.2      | 5.2      |      | 6             | 0.1        | -       | 3           | 1            | 0.1     | -           | -            | -            | -           | 0.4             | -         |
| 緑 きゅうり       | 39       | 39.8     | 輪切り  | 5             | 0.4        | -       | 10          | 6            | 0.1     | 11          | 0.01         | 0.01         | 5           | -               | 0.4       |
| 緑 しょうが       | 0.26     | 0.33     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 黄 砂糖         | 1.04     | 1.04     |      | 4             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| うすくちしょうゆ     | 1.82     | 1.82     |      | 1             | 0.1        | -       | -           | 1            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.3             | -         |
| 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            |          |          |      | 706           | 30.7       | 18.3    | 337         | 87           | 2.2     | 197         | 0.64         | 0.55         | 60          | 3.0             | 5.9       |

エネルギー比(%) たんぱく質 17 脂質 23

食塩相当量(g) 0.7 0.2 1.8 0.3 0.0

糖質(g) 39.2 10.2 43.3 2.0 9.9

| 調理法   |
|---|
| 焼きそば  |
| ①豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、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、いかの順にいためる。                      |
| ③いたまれば、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。                 |
| きゅうりのしょうがづけ   |
| 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しょうが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。                       |
| 洋なし (カット缶) (中)  |
| ①洋なしは1人1/30缶ずつである。  |

16 ごはん 牛乳 焼きとり みそ汁 なすのそぼろいため

| 食 品 名      | 可食量<br>g | 使用量<br>g | 切り方  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩<br>相当量<br>mg | 食物纖維<br>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       | 1本       | 206      |      | 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 白ねぎ      | 13       | 21.7     | 1cm幅 | 4             | 0.2        | -       | 5           | 2            | -       | 1           | 0.01         | 0.01         | 2           | -               | 0.3       |
| 緑 しょうが     | 1.56     | 1.95     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 黄 砂糖       | 1.3      | 1.3      |      | 5             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| みりん        | 4.55     | 4.55     |      | 10            | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| こいくちしょうゆ   | 4.55     | 4.55     |      | 3             | 0.4        | -       | 1           | 3            | 0.1     | -           | -            | 0.01         | -           | 0.7             | -         |
| 黄 じゃがいもでん粉 | 0.13     | 0.13     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 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 かぼちゃ     | 32.5     | 36.1     | 角切り  | 30            | 0.6        | 0.1     | 5           | 8            | 0.2     | 107         | 0.02         | 0.03         | 14          | -               | 1.1       |
| 緑 たまねぎ     | 26       | 27.7     | 細切り  | 10            | 0.3        | -       | 5           | 2            | 0.1     | -           | 0.01         | -            | 2           | -               | 0.4       |
| 緑 オクラ      | 6.5      | 7.6      | 小口切り | 2             | 0.1        | -       | 6           | 3            | -       | 4           | 0.01         | 0.01         | 1           | -               | 0.3       |
| 赤 わかめ（乾）   | 0.65     | 0.65     |      | 1             | 0.1        | -       | 5           | 3            | -       | 1           | -            | -            | -           | 0.2             | 0.2       |
| 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 豚ひき肉     | 13       | 13       |      | 24            | 2.7        | 1.3     | 1           | 3            | 0.1     | 1           | 0.12         | 0.03         | -           | -               | -         |
| 緑 なす       | 26       | 28.9     | 半月   | 6             | 0.3        | -       | 5           | 4            | 0.1     | 2           | 0.01         | 0.01         | 1           | -               | 0.6       |
| 緑 ピーマン     | 6.5      | 7.6      | 細切り  | 1             | 0.1        | -       | 1           | 1            | -       | 2           | -            | -            | 5           | -               | 0.1       |
| 黄 編実油      | 0.65     | 0.65     |      | 6             | -          | 0.7     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 黄 砂糖       | 1.04     | 1.04     |      | 4             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| こいくちしょうゆ   | 2.6      | 2.6      |      | 2             | 0.2        | -       | 1           | 2            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.4             | -         |
| 計          |          |          |      | 763           | 33.1       | 15.9    | 307         | 113          | 2.7     | 203         | 0.41         | 0.52         | 29          | 3.6             | 4.5       |

エネルギー比(%) たんぱく質 17 脂質 19

食塩相当量(g) 0.0 0.2 0.8 2.2 0.4  
糖質(g) 89.6 10.2 5.6 13.6 3.0

## 調理法

## 焼きとり

- ①鶏肉はしょうが汁で下味をつける。
- ②①の鶏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。
- ④砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、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、缶詰時に③の材料にかける。

## みそ汁

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、たまねぎ、かぼちゃ、うすあげの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラ、わかめ（乾）を加えて煮る。

## なすのそぼろいため

- ①なすはさっと水にさらしてあくをぬく。
- ②綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更になす、ピーマンの順にいためる。
- ③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。

15 ごはん 牛乳 酢豚 中華みそスープ 焼きのり

| 食 品 名        | 可食量<br>g | 使用量<br>g | 切り方  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩<br>相当量<br>mg | 食物纖維<br>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         | 1本       | 206      |      | 138           | 6.8        | 7.8     | 227         | 21           | -       | 78          | 0.08         | 0.31         | 2           | 0.2             | -         |     |
| 赤 豚肉（角）      | 45.5     | 45.5     |      | 59            | 10.1       | 1.7     | 1           | 12           | 0.4     | 1           | 0.60         | 0.11         | -           | -               | -         |     |
| 緑 しょうが       | 1.04     | 1.3      |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |     |
| 料理酒          | 1.43     | 1.43     |      | 1             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |     |
| こいくちしょうゆ     | 1.43     | 1.43     |      | 1             | 0.1        | -       | -           | 1            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.2             | -         |     |
| 黄 じやがいもでん粉   | 6.5      | 6.5      |      | 21            | -          | -       | 1           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |     |
| 黄 なたね油 B     | 6.5      | 46.4     |      | 60            | -          | 6.5     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |     |
| 緑 たまねぎ       | 32.5     | 34.6     | 大切り  | 12            | 0.3        | -       | 7           | 3            | 0.1     | -           | 0.01         | -            | 3           | -               | 0.5       |     |
| 緑 たけのこ（水煮）   | 13       | 13       | 一口大  | 3             | 0.4        | -       | 2           | 1            | -       | -           | -            | 0.01         | -           | -               | 0.3       |     |
| 緑 にんじん       | 13       | 13.4     | いちょう | 5             | 0.1        | -       | 4           | 1            | -       | 94          | 0.01         | 0.01         | 1           | -               | 0.4       |     |
| 緑 ピーマン       | 6.5      | 7.6      | 大切り  | 1             | 0.1        | -       | 1           | 1            | -       | 2           | -            | -            | 5           | -               | 0.1       |     |
| 黄 綿実油        | 0.65     | 0.65     |      | 6             | -          | 0.7     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |     |
| 黄 砂糖         | 0.91     | 0.91     |      | 3             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |     |
| 塩            | 0.26     | 0.26     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.3             | -         |     |
| 米酢           | 0.52     | 0.52     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |     |
| こいくちしょうゆ     | 1.3      | 1.3      |      | 1             | 0.1        | -       | -           | 1            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.2             | -         |     |
| ケチャップ        | 2.6      | 2.6      |      | 3             | -          | -       | -           | 1            | -       | 1           | -            | -            | -           | 0.1             | -         |     |
| 水            | 6.5      | 6.5      |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |     |
| 赤 鶏肉（小）      | 13       | 13       |      | 16            | 2.8        | 0.5     | 1           | 4            | 0.1     | 2           | 0.01         | 0.02         | -           | -               | -         |     |
| 料理酒          | 0.39     | 0.39     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |     |
| 緑 ブラックマッペもやし | 19.5     | 19.7     | 荒切り  | 3             | 0.4        | -       | 3           | 2            | 0.1     | -           | 0.01         | 0.01         | 2           | -               | 0.3       |     |
| 緑 コーン（冷）     | 6.5      | 6.5      |      | 6             | 0.2        | 0.1     | -           | 2            | -       | -           | 0.01         | 0.01         | -           | -               | 0.2       |     |
| 緑 にら         | 6.5      | 6.8      | 2cm幅 | 1             | 0.1        | -       | 3           | 1            | -       | 19          | -            | 0.01         | 1           | -               | 0.2       |     |
| 緑 しいたけ（乾）    | 0.52     | 0.65     | 細切り  | 1             | 0.1        | -       | -           | 1            | -       | -           | -            | 0.01         | -           | -               | 0.2       |     |
| 塩            | 0.13     | 0.13     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.1             | -         |     |
| 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       |     |
| 中華スープの素      | 0.65     | 0.65     |      | 2             | 0.1        | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.2             | -         |     |
| 水            | 169      | 169      |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |     |
| 赤 焼きのり（袋）    | 1袋       | 1.25     |      | 2             | 0.5        | -       | 4           | 4            | 0.1     | 29          | 0.01         | 0.03         | 3           | -               | 0.5       |     |
| 計            |          |          |      | 752           | 29.8       | 18.7    | 267         | 87           | 2.0     | 226         | 0.83         | 0.56         | 17          | 2.3             | 3.6       |     |
| エネルギー比(%)    | たんぱく質    | 16       | 脂質   | 22            |            |         |             |              |         |             |              |              |             |                 |           |     |
|              |          |          |      |               |            |         |             |              |         |             | 食塩相当量(g)     | 0.0          | 0.2         | 0.8             | 1.3       | 0.0 |
|              |          |          |      |               |            |         |             |              |         |             | 糖質(g)        | 89.6         | 10.2        | 12.8            | 3.7       | 0.0 |

## 調理法

## 酢豚

- ①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆで。
- ②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
- ③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順にいためる。
- ④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に豚肉を加えて煮る。

## 中華みそスープ

- 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、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。
- ③煮上がりれば、コーン、もやしを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。

## 焼きのり

- ①焼きのりは1人1袋ずつである。

7 パン (基本配合) 牛乳 チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ マーマレード

| 食 品 名            | 可食量<br>g | 使用量<br>g | 切り方  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | ビタミンB2<br>mg | 食塩<br>相当量<br>mg | 食物纖維<br>g |
|------------------|----------|----------|------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|-----------|
| 黄 パン (基本配合)      | 128      | 128      |      | 396           | 11.9       | 6.5     | 52          | 24           | 1.0     | -           | 0.23         | 0.15         | -           | -            | 1.4             | 2.8       |
| 赤 牛乳             | 1本       | 206      |      | 138           | 6.8        | 7.8     | 227         | 21           | -       | 78          | 0.08         | 0.31         | 2           | 0.2          | -               | -         |
| 赤 チキンレバーカツ (60g) | 1コ       | 60       |      | 124           | 8.2        | 3.7     | 11          | 15           | 1.1     | 1183        | 0.07         | 0.17         | 3           | 0.4          | 1.0             | -         |
| 黄 なたね油 C         | 10       | 111      |      | 92            | -          | 10.0    | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               | -         |
| 赤 豚肉             | 13       | 13       |      | 24            | 2.7        | 1.3     | 1           | 3            | 0.1     | 1           | 0.12         | 0.03         | -           | -            | -               | -         |
| 黄 じゃがいも          | 45.5     | 50.6     | 角切り  | 35            | 0.7        | -       | 1           | 9            | 0.2     | -           | 0.04         | 0.01         | 16          | -            | 0.6             | -         |
| 緑 たまねぎ           | 39       | 41.5     | 大切り  | 14            | 0.4        | -       | 8           | 4            | 0.1     | -           | 0.01         | -            | 3           | -            | 0.6             | -         |
| 緑 にんじん           | 26       | 26.8     | いちょう | 10            | 0.2        | 0.1     | 7           | 3            | 0.1     | 187         | 0.02         | 0.02         | 2           | -            | 0.7             | -         |
| 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             | -         |
| 緑 トマト (缶)        | 13       | 13       |      | 3             | 0.1        | -       | 1           | 2            | 0.1     | 6           | 0.01         | -            | 1           | -            | 0.2             | -         |
| 黄 綿実油            | 0.39     | 0.39     |      | 4             | -          | 0.4     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               | -         |
| 黄 砂糖             | 0.39     | 0.39     |      | 1             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               | -         |
| 塩                | 0.52     | 0.52     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.5          | -               | -         |
| こしょう             | 0.039    | 0.039    |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               | -         |
| ローレル             | 0.039    | 0.039    |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               | -         |
| トンカツソース          | 3.9      | 3.9      |      | 5             | -          | -       | 2           | 1            | 0.1     | -           | -            | -            | -           | 0.2          | -               | -         |
| ケチャップ            | 5.2      | 5.2      |      | 6             | 0.1        | -       | 1           | 1            | -       | 3           | -            | -            | -           | 0.2          | 0.1             | -         |
| チキンブイヨン          | 0.78     | 0.78     |      | 2             | 0.2        | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.2          | -               | -         |
| 水                | 65       | 65       |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               | -         |
| 緑 キャベツ           | 39       | 45.9     | たんざく | 9             | 0.5        | 0.1     | 17          | 5            | 0.1     | 2           | 0.02         | 0.01         | 16          | -            | 0.7             | -         |
| 黄 砂糖             | 0.91     | 0.91     |      | 3             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               | -         |
| 塩                | 0.26     | 0.26     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.3          | -               | -         |
| ワインビネガー          | 0.78     | 0.78     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               | -         |
| うすくちしようゆ         | 0.39     | 0.39     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.1          | -               | -         |
| バジル              | 0.013    | 0.013    |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               | -         |
| 黄 綿実油            | 0.39     | 0.39     |      | 4             | -          | 0.4     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               | -         |
| 黄 マーマレード (袋)     | 1袋       | 15       |      | 29            | -          | -       | 3           | 1            | -       | 1           | -            | -            | 1           | -            | 0.2             | -         |
| 計                |          |          |      | 902           | 32.0       | 30.3    | 338         | 92           | 3.0     | 1467        | 0.61         | 0.71         | 45          | 3.5          | 7.2             | -         |

エネルギー比(%) たんぱく質 14 脂質 30

食塩相当量(g) 1.4 0.2 0.4 1.1 0.4 0.0  
糖質(g) 72.5 10.2 15.0 18.1 2.4 7.3

## 調理法

## チキンレバーカツ

①チキンレバーカツ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℃)

## ケチャップ煮

①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎをいため、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、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。

## キャベツのバジル風味サラダ

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50人分程度、中学校は40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、うすくちしようゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

|           |       |    |    |    |          |      |      |     |      |     |  |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|-----|------|-----|--|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 15 | 脂質 | 22 | 食塩相当量(g) | 0.0  | 0.2  | 0.8 | 1.3  | 0.2 |  |
|           |       |    |    |    | 糖質(g)    | 89.6 | 10.2 | 6.8 | 16.8 | 1.5 |  |

## 調理法

## プルコギ

①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。

②①の牛肉にたまねぎ、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、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。

トック

①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、にんじん、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。

③煮上がれば、もやし、トックを加えて煮、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。

えだまめ

①えだまめはゆで（沸とう後10分間）、配缶時に塩をふり、あえる。

3 パン (1/2) 牛乳 イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 洋なし (カット缶) (中)

| 食 品 名            | 可食量<br>g | 使用量<br>g | 切り方  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | ビタミンB2<br>mg | 食塩<br>相当量<br>g | 食物纖維<br>g |
|------------------|----------|----------|------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------|-----------|
| 黄 パン (1/2)       | 68       | 68       |      | 211           | 6.1        | 3.3     | 42          | 14           | 0.8     | -           | 0.12         | 0.09         | -           | 0.7          | 1.4            |           |
| 赤 牛乳             | 1本       | 206      |      | 138           | 6.8        | 7.8     | 227         | 21           | -       | 78          | 0.08         | 0.31         | 2           | 0.2          | -              |           |
| 赤 豚肉             | 26       | 26       |      | 48            | 5.3        | 2.7     | 1           | 6            | 0.2     | 1           | 0.23         | 0.05         | -           | -            | -              |           |
| 赤 ウインナー (カット)    | 19.5     | 19.5     |      | 63            | 2.6        | 5.6     | 1           | 3            | 0.2     | -           | 0.05         | 0.03         | 2           | 0.4          | -              |           |
| 黄 スパゲッティ         | 39       | 39       |      | 148           | 4.8        | 0.7     | 7           | 21           | 0.5     | -           | 0.07         | 0.02         | -           | -            | 1.1            |           |
| 黄 綿実油            | 1.17     | 1.17     |      | 11            | -          | 1.2     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |           |
| 绿 たまねぎ           | 58.5     | 62.2     | 細切り  | 22            | 0.6        | 0.1     | 12          | 5            | 0.1     | -           | 0.02         | 0.01         | 5           | -            | 0.9            |           |
| 绿 にんじん           | 26       | 26.8     | 細切り  | 10            | 0.2        | 0.1     | 7           | 3            | 0.1     | 187         | 0.02         | 0.02         | 2           | -            | 0.7            |           |
| 绿 ピーマン           | 19.5     | 22.9     | 細切り  | 4             | 0.2        | -       | 2           | 2            | 0.1     | 6           | 0.01         | 0.01         | 15          | -            | 0.4            |           |
| 绿 マッシュルーム (水煮)   | 13       | 13       |      | 2             | 0.4        | -       | 1           | 1            | 0.1     | -           | -            | 0.03         | -           | 0.1          | 0.4            |           |
| 黄 綿実油            | 1.04     | 1.04     |      | 10            | -          | 1.0     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |           |
| 塩                | 0.39     | 0.39     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.4          | -              |           |
| こしょう             | 0.039    | 0.039    |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |           |
| ケチャップ            | 13       | 13       |      | 15            | 0.2        | -       | 2           | 3            | 0.1     | 7           | 0.01         | 0.01         | 1           | 0.4          | 0.2            |           |
| トマトピューレ          | 10.4     | 10.4     |      | 4             | 0.2        | -       | 2           | 3            | 0.1     | 5           | 0.01         | 0.01         | 1           | -            | 0.2            |           |
| ウスターソース          | 2.6      | 2.6      |      | 3             | -          | -       | 2           | 1            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | 0.2            |           |
| ※塩               | 1        | 1        |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |           |
| 绿 グリーンアスパラガス (冷) | 26       | 26       | 2cm幅 | 6             | 0.7        | -       | 5           | 3            | 0.2     | 8           | 0.04         | 0.04         | 4           | -            | 0.5            |           |
| 绿 キャベツ           | 19.5     | 22.9     | たんざく | 4             | 0.3        | -       | 8           | 3            | 0.1     | 1           | 0.01         | 0.01         | 8           | -            | 0.4            |           |
| 黄 砂糖             | 1.3      | 1.3      |      | 5             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |           |
| 塩                | 0.39     | 0.39     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.4          | -              |           |
| ワインビネガー          | 1.04     | 1.04     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |           |
| 黄 綿実油            | 0.39     | 0.39     |      | 4             | -          | 0.4     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |           |
| 绿 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                |          |          |      | 749           | 28.5       | 23.0    | 321         | 91           | 2.7     | 293         | 0.68         | 0.65         | 54          | 2.8          | 6.8            |           |

エネルギー比(%) たんぱく質 15 脂質 28

食塩相当量(g) 0.7 0.2 1.5 0.4 0.0

糖質(g) 39.2 10.2 44.9 2.9 9.9

## 調理法

## イタリアンスパゲッティ

- ①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。
- ②綿実油を熱し、豚肉、ワインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。
- ③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいたため、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。

## グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ

- ①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（グリーンアスパラガスは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、キャベツは小学校は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、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

## 洋なし (カット缶) (中)

- ①洋なしは1人1/30缶ずつである。

19 ごはん 牛乳 さけのしょうゆ風味焼き 五目汁 高野どうふのいり煮

| 食 品 名       | 可食量<br>g | 使用量<br>g | 切り方  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩<br>相当量<br>mg | 食物纖維<br>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        | 1本       | 206      |      | 138           | 6.8        | 7.8     | 227         | 21           | -       | 78          | 0.08         | 0.31         | 2           | 0.2             | -         |
| 赤 さけ（角）     | 60       | 60       |      | 80            | 13.4       | 2.5     | 8           | 17           | 0.3     | 7           | 0.09         | 0.13         | 1           | 0.1             | -         |
| 料理酒         | 1.8      | 1.8      |      | 2             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| こいくちしようゆ    | 3        | 3        |      | 2             | 0.2        | -       | 1           | 2            | 0.1     | -           | -            | 0.01         | -           | 0.4             | -         |
| 緑 キャベツ      | 39       | 45.9     | たんざく | 9             | 0.5        | 0.1     | 17          | 5            | 0.1     | 2           | 0.02         | 0.01         | 16          | -               | 0.7       |
| 緑 たまねぎ      | 26       | 27.7     | 細切り  | 10            | 0.3        | -       | 5           | 2            | 0.1     | -           | 0.01         | -            | 2           | -               | 0.4       |
| 緑 たけのこ（水煮）  | 13       | 13       | 細切り  | 3             | 0.4        | -       | 2           | 1            | -       | -           | -            | 0.01         | -           | -               | 0.3       |
| 緑 青ねぎ       | 6.5      | 7        | 小口切り | 2             | 0.1        | -       | 5           | 1            | 0.1     | 8           | -            | 0.01         | 2           | -               | 0.2       |
| 緑 えのきたけ     | 13       | 15.3     | 3cm幅 | 3             | 0.4        | -       | -           | 2            | 0.1     | -           | 0.03         | 0.02         | -           | -               | 0.5       |
| 塩           | 0.39     | 0.39     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.4             | -         |
| うすくちしようゆ    | 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 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      | 6.5      | 6.7      | 細切り  | 3             | -          | -       | 2           | 1            | -       | 47          | -            | -            | -           | -               | 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 純実油       | 0.13     | 0.13     |      | 1             | -          | 0.1     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 黄 砂糖        | 1.17     | 1.17     |      | 4             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 塩           | 0.13     | 0.13     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.1             | -         |
| うすくちしようゆ    | 2.08     | 2.08     |      | 1             | 0.1        | -       | -           | 1            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | 0.3       |
| 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           | 36.1       | 15.5    | 332         | 100          | 2.6     | 147         | 0.45         | 0.57         | 24          | 2.4             | 3.6       |

エネルギー比(%) たんぱく質 20 脂質 19

食塩相当量(g) 0.0 0.2 0.5 1.2 0.5  
糖質(g) 89.6 10.2 1.8 5.3 3.8

## 調理法

## さけのしょうゆ風味焼き

- ①さけは料理酒、こいくちしようゆで下味をつける。  
 ②さけは網なしホテルパン（小学校は30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たけのこはゆである。  
 ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。  
 ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

## 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純実油を熱し、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、うすくちしようゆで味つけし、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。

11 ごはん 牛乳 他人丼 とうがんのみそ汁 金時豆の煮もの

| 食 品 名       | 可食量<br>g | 使用量<br>g | 切り方  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | ビタミンB2<br>mg | 食塩<br>相当量<br>mg | 食物<br>繊維<br>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        | 1本       | 206      |      | 138           | 6.8        | 7.8     | 227         | 21           | -       | 78          | 0.08         | 0.31         | 2           | 0.2          | -               |               |
| 赤 牛肉        | 32.5     | 32.5     |      | 69            | 6.2        | 4.5     | 1           | 6            | 0.8     | 2           | 0.02         | 0.07         | -           | -            | -               |               |
| 料理酒         | 1.04     | 1.04     |      | 1             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               |               |
| 赤 鶏卵（液卵）    | 45.5     | 45.5     |      | 69            | 5.6        | 4.7     | 23          | 5            | 0.8     | 68          | 0.03         | 0.20         | -           | 0.2          | -               |               |
| 緑 たまねぎ      | 58.5     | 62.2     | 細切り  | 22            | 0.6        | 0.1     | 12          | 5            | 0.1     | -           | 0.02         | 0.01         | 5           | -            | 0.9             |               |
| 緑 にんじん      | 13       | 13.4     | 細切り  | 5             | 0.1        | -       | 4           | 1            | -       | 94          | 0.01         | 0.01         | 1           | -            | 0.4             |               |
| 緑 青ねぎ       | 6.5      | 7        | 斜め切り | 2             | 0.1        | -       | 5           | 1            | 0.1     | 8           | -            | 0.01         | 2           | -            | 0.2             |               |
| 黄 砂糖        | 1.3      | 1.3      |      | 5             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               |               |
| みりん         | 0.65     | 0.65     |      | 1             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               |               |
| 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 だしこんぶ     | 0.156    | 0.156    |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               |               |
| 赤 けずりぶし     | 0.585    | 0.585    |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               |               |
| 水           | 39       | 39       |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -               |               |
| 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 とうがん      | 39       | 55.7     | たんざく | 6             | 0.2        | -       | 7           | 3            | 0.1     | -           | -            | -            | 15          | -            | 0.5             |               |
| 緑 オクラ       | 13       | 15.3     | 小口切り | 4             | 0.3        | -       | 12          | 7            | 0.1     | 7           | 0.01         | 0.01         | 1           | -            | 0.7             |               |
| 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 金時豆       | 7.8      | 7.8      |      | 26            | 1.7        | 0.2     | 11          | 12           | 0.5     | -           | 0.05         | 0.01         | -           | -            | 1.5             |               |
| 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           |          |          |      | 822           | 32.4       | 21.5    | 347         | 113          | 4.3     | 257         | 0.31         | 0.67         | 26          | 4.0          | 5.8             |               |

エネルギー比(%) たんぱく質 16 脂質 24

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.6 1.9 0.3  
糖質(g) 89.6 10.2 10.6 7.0 7.5

## 調理法

## 他人丼

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

## とうがんのみそ汁

- 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、とうがん、うすあげを加えて煮る。
- ③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にオクラを加えて煮る。

## 金時豆の煮もの

(A: 焼き物機)

- ①金時豆はミニバット（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°Cで立ち上げ、調理温度150°C、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)

## &lt;個別対応献立：鶏卵（液卵）&gt;

中学校／令和3年9月10日(金)

11 ごはん 牛乳 他人丼 とうがんのみそ汁 金時豆の煮もの

| 食 品 名 | 可食量<br>g | 使用量<br>g | 切り方 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>g | 食物繊維<br>g |
|-------|----------|----------|-----|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
|-------|----------|----------|-----|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|

(B : 釜)

①金時豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)

②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)

③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こい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)

調理法

## 牛肉の香味焼き

- ①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、オリーブ油で下味をつける。  
②①の牛肉に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℃、13分間、焼き物機で焼く。

## スープ煮

- 鶏肉はワインで下味をつける。
  - 湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。
  - じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、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、最後にグリンピースを加えて煮る。

## サワーキャベツ

- ①キャベツはゆでる。  
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、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

12 ごはん 牛乳 マーボーなす ツナとチンゲンサイのいためもの いり黒豆

| 食 品 名      | 可食量<br>g | 使用量<br>g | 切り方   | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩<br>相当量<br>mg | 食物纖維<br>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       | 1本       | 206      |       | 138           | 6.8        | 7.8     | 227         | 21           | -       | 78          | 0.08         | 0.31         | 2           | 0.2             | -         |
| 赤 牛ひき肉     | 32.5     | 32.5     |       | 64            | 6.5        | 3.8     | 1           | 7            | 0.8     | 1           | 0.03         | 0.07         | -           | -               | -         |
| 赤 豚ひき肉     | 26       | 26       |       | 48            | 5.3        | 2.7     | 1           | 6            | 0.2     | 1           | 0.23         | 0.05         | -           | -               | -         |
| 緑 たまねぎ     | 39       | 41.5     | 細切り   | 14            | 0.4        | -       | 8           | 4            | 0.1     | -           | 0.01         | -            | 3           | -               | 0.6       |
| 緑 なす       | 39       | 43.3     | 半月    | 9             | 0.4        | -       | 7           | 7            | 0.1     | 3           | 0.02         | 0.02         | 2           | -               | 0.9       |
| 緑 にんじん     | 13       | 13.4     | 細切り   | 5             | 0.1        | -       | 4           | 1            | -       | 94          | 0.01         | 0.01         | 1           | -               | 0.4       |
| 緑 ピーマン     | 13       | 15.3     | 細切り   | 3             | 0.1        | -       | 1           | 1            | 0.1     | 4           | -            | -            | 10          | -               | 0.3       |
| 緑 しょうが     | 0.52     | 0.65     | みじん切り | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 黄 綿実油      | 0.65     | 0.65     |       | 6             | -          | 0.7     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| トウバンジヤン    | 0.13     | 0.13     |       | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 塩          | 0.13     | 0.13     |       | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.1             | -         |
| こいくちしょうゆ   | 3.9      | 3.9      |       | 3             | 0.3        | -       | 1           | 3            | 0.1     | -           | -            | 0.01         | -           | 0.6             | -         |
| 赤 赤みそ      | 3.9      | 3.9      |       | 7             | 0.5        | 0.2     | 4           | 3            | 0.2     | -           | -            | -            | -           | 0.5             | 0.2       |
| 黄 じゃがいもでん粉 | 1.3      | 1.3      |       | 4             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 水          | 23.4     | 23.4     |       | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 赤 ツナ缶      | 6.5      | 6.5      |       | 17            | 1.2        | 1.4     | -           | 2            | -       | 1           | -            | -            | -           | 0.1             | -         |
| 緑 チンゲンサイ   | 19.5     | 22.9     | たんざく  | 2             | 0.1        | -       | 20          | 3            | 0.2     | 33          | 0.01         | 0.01         | 5           | -               | 0.2       |
| 緑 コーン（冷）   | 13       | 13       |       | 13            | 0.4        | 0.2     | -           | 3            | -       | 1           | 0.01         | 0.01         | 1           | -               | 0.4       |
| 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             | -         |
| 赤 いり黒豆（袋）  | 1袋       | 5        |       | 22            | 1.8        | 1.1     | 6           | 11           | 0.4     | -           | 0.01         | 0.01         | -           | -               | 1.0       |
| 計          |          |          |       | 751           | 30.6       | 19.2    | 286         | 97           | 3.1     | 216         | 0.50         | 0.52         | 24          | 1.7             | 4.6       |

エネルギー比(%) たんぱく質 16 脂質 23

|          |      |      |      |     |     |
|----------|------|------|------|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0  | 0.2  | 1.2  | 0.3 | 0.0 |
| 糖質(g)    | 89.6 | 10.2 | 10.5 | 2.5 | 1.2 |

## 調理法

## マーボーなす

- ①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、ゆでる。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。
- ②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジヤンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。
- ③煮上がれば、①の調味液で味つけし、なすを加えて煮、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。

## 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。

## いり黒豆

- ①いり黒豆は1人1袋ずつである。

6 パン（基本配合） 牛乳 豆乳マカロニグラタン [米粉] トマトスープ ぶどう（巨峰） りんごジャム

調理法

## 豆乳マカロニグラタン[米粉]

- ①マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。上新粉と豆乳を混ぜ合わせる。  
 ②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょう、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、①の豆乳を加える。最後にマッシュルーム、グリンピース、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、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。

## トマトスープ

- ①鶏肉はワインで下味をつける。  
②オリーブ油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。  
③煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけする。

## ふどうり (巨峰)

- ①ふどうは1大さじ3粒程度である。

(米飯献立)

(月見の行事献立)

中学校／令和3年9月16日(木)

特20 ごはん 牛乳 一口がんもとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご

| 食 品 名      | 可食量<br>g | 使用量<br>g | 切り方  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | ビタミンB2<br>mg | 食塩<br>相当量<br>g | 食物<br>繊維<br>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       | 1本       | 206      |      | 138           | 6.8        | 7.8     | 227         | 21           | -       | 78          | 0.08         | 0.31         | 2           | 0.2          | -              |               |
| 赤 鶏肉（小）    | 13       | 13       |      | 16            | 2.8        | 0.5     | 1           | 4            | 0.1     | 2           | 0.01         | 0.02         | -           | -            | -              |               |
| 黄 さといも     | 26       | 30.6     | 一口大  | 15            | 0.4        | -       | 3           | 5            | 0.1     | -           | 0.02         | 0.01         | 2           | -            | 0.6            |               |
| 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            |               |
| 緑 たまねぎ     | 45.5     | 48.4     | 大切り  | 17            | 0.5        | -       | 10          | 4            | 0.1     | -           | 0.01         | -            | 4           | -            | 0.7            |               |
| 緑 にんじん     | 26       | 26.8     | いちょう | 10            | 0.2        | 0.1     | 7           | 3            | 0.1     | 187         | 0.02         | 0.02         | 2           | -            | 0.7            |               |
| 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       | 0.65     | 0.65     |      | 2             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |               |
| こいくちしょうゆ   | 0.65     | 0.65     |      | -             | 0.1        | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.1          | -              |               |
| 赤 赤みそ      | 9.1      | 9.1      |      | 17            | 1.1        | 0.5     | 9           | 7            | 0.4     | -           | -            | 0.01         | -           | 1.1          | 0.4            |               |
| 赤 けずりぶし    | 1.17     | 1.17     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |               |
| 水          | 52       | 52       |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |               |
| 赤 牛肉       | 26       | 26       |      | 55            | 5.0        | 3.6     | 1           | 5            | 0.6     | 1           | 0.02         | 0.05         | -           | -            | -              |               |
| 緑 しょうが     | 0.65     | 0.81     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |               |
| 緑 キャベツ     | 19.5     | 22.9     | たんざく | 4             | 0.3        | -       | 8           | 3            | 0.1     | 1           | 0.01         | 0.01         | 8           | -            | 0.4            |               |
| 緑 ピーマン     | 6.5      | 7.6      | 細切り  | 1             | 0.1        | -       | 1           | 1            | -       | 2           | -            | -            | 5           | -            | 0.1            |               |
| 黄 縫実油      | 0.65     | 0.65     |      | 6             | -          | 0.7     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |               |
| 塩          | 0.26     | 0.26     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.3          | -              |               |
| こいくちしょうゆ   | 0.78     | 0.78     |      | 1             | 0.1        | -       | -           | 1            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.1          | -              |               |
| 黄 白玉だんご    | 39       | 39       |      | 73            | 1.2        | 0.2     | 1           | 1            | 0.2     | -           | 0.01         | -            | -           | -            | 0.1            |               |
| 黄 砂糖       | 3.25     | 3.25     |      | 12            | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |               |
| こいくちしょうゆ   | 0.91     | 0.91     |      | 1             | 0.1        | -       | -           | 1            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.1          | -              |               |
| 水          | 9.1      | 9.1      |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |               |
| 黄 じゃがいもでん粉 | 0.26     | 0.26     |      | 1             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -              |               |
| 計          |          |          |      | 825           | 29.6       | 19.0    | 351         | 109          | 3.6     | 277         | 0.29         | 0.47         | 24          | 2.0          | 4.3            |               |

エネルギー比(%) たんぱく質 14 脂質 21

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.3 0.4 0.1  
糖質(g) 89.6 10.2 12.6 1.6 20.0

## 調理法

## 一口がんもとさといものみそ煮

- ①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、さといもの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

## 牛肉と野菜のいためもの

- ①牛肉はしょうが汁で下味をつける。
- ②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。
- ③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

## みたらしだんご

- ①砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、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。
- ②白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は100人分程度、中学校は75人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ③①の中へ白玉だんごを入れてからめる。

17 ごはん 牛乳 チキンカレーライス[米粉] キャベツとコーンのサラダ[ノンエッグドレッシング] みかん(冷)

| 食 品 名            | 可食量<br>g | 使用量<br>g | 切り方   | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>g | 食物繊維<br>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             | 1本       | 206      |       | 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        | -         |
| 黄 じゃがいも          | 45.5     | 50.6     | 角切り   | 35            | 0.7        | -       | 1           | 9            | 0.2     | -           | 0.04         | 0.01         | 16          | -          | 0.6       |
| 緑 たまねぎ           | 58.5     | 62.2     | 大切り   | 22            | 0.6        | 0.1     | 12          | 5            | 0.1     | -           | 0.02         | 0.01         | 5           | -          | 0.9       |
| 緑 にんじん           | 19.5     | 20.1     | 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 にんにく           | 0.65     | 0.71     | みじん切り | 1             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -          | -         |
| 黄 縫実油            | 0.65     | 0.65     |       | 6             | -          | 0.7     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -          | -         |
| 塩                | 0.39     | 0.39     |       | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.4        | -         |
| ローレル             | 0.013    | 0.013    |       | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -          | -         |
| チキンブイヨン          | 1.3      | 1.3      |       | 4             | 0.3        | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.3        | -         |
| カレールウの素(米粉)      | 15.6     | 15.6     |       | 69            | 0.9        | 2.9     | 14          | 10           | 0.4     | 1           | 0.01         | 0.01         | -           | 1.1        | 0.9       |
| 緑 りんごピューレ        | 3.9      | 3.9      |       | 2             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -          | 0.1       |
| 水                | 130      | 130      |       | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -          | -         |
| 緑 キャベツ           | 32.5     | 38.2     | たんざく  | 7             | 0.4        | 0.1     | 14          | 5            | 0.1     | 1           | 0.01         | 0.01         | 13          | -          | 0.6       |
| 緑 コーン(冷)         | 6.5      | 6.5      |       | 6             | 0.2        | 0.1     | -           | 2            | -       | -           | 0.01         | 0.01         | -           | -          | 0.2       |
| 黄 ノンエッグドレッシング(袋) | 1袋       | 8        |       | 25            | 0.2        | 2.3     | 1           | 1            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.2        | 0.1       |
| 緑 みかん(冷)         | 80       | 100      |       | 36            | 0.4        | 0.1     | 14          | 9            | 0.1     | 70          | 0.06         | 0.03         | 28          | -          | 0.6       |
| 計                |          |          |       | 815           | 27.3       | 16.7    | 298         | 103          | 2.1     | 299         | 0.40         | 0.50         | 67          | 2.3        | 5.5       |

エネルギー比(%) たんぱく質 13 脂質 18

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.9 0.2 0.0

糖質(g) 89.6 10.2 27.7 3.1 8.4

## 調理法

## チキンカレーライス[米粉]

- ①縫実油を熱し、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、にんじんの順にいため、じゃがいも、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、チキンブイヨン、カレールウの素、りんごピューレで味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。
- ③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

## キャベツとコーンのサラダ[ノンエッグドレッシング]

①キャベツ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(キャベツは小学校は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。

②①の材料を合わせる。

③ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。

## みかん(冷)

①みかんは1人1コずつである。

5 パン（基本配合以外） 牛乳 フランクフルトのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ 発酵乳（中）

|            |       |    |    |    |          |      |      |     |     |     |     |
|------------|-------|----|----|----|----------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| エネルギー-比(%) | たんぱく質 | 16 | 脂質 | 29 | 食塩相当量(g) | 1.5  | 0.2  | 1.2 | 1.2 | 0.1 | 0.1 |
|            |       |    |    |    | 糖質(g)    | 83.7 | 10.2 | 4.3 | 6.4 | 9.1 | 8.6 |

調理法

## フランクフルトのケチャップソース

- ①フランクフルトはゆでる。（中心まで十分に加熱する）  
②ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、湯を合わせて煮、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、配缶時にフランクフルトにかける。

## 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、たまねぎ、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し、最後にパセリを加えて煮る。

⑤ 点上かぼちや

- ①かぼちゃは塩で下味をつける。  
②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、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。

発酵乳（中）

- ①発酵乳は1人1本ずつである。

8 パン（基本配合以外）牛乳 あげぎょうざ 中華煮 ぶどう（巨峰）

| 食 品 名        | 可食量<br>g | 使用量<br>g | 切り方  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩<br>mg | 食物纖維<br>g |
|--------------|----------|----------|------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------|-----------|
| 黄 パン（基本配合以外） | 149      | 149      |      | 447           | 12.5       | 6.9     | 77          | 31           | 1.5     | 4           | 0.27         | 0.15         | 1           | 1.5      | 3.1       |
| 赤 牛乳         | 1本       | 206      |      | 138           | 6.8        | 7.8     | 227         | 21           | -       | 78          | 0.08         | 0.31         | 2           | 0.2      | -         |
| 赤 肉ぎょうざ      | 3コ       | 60       |      | 127           | 5.0        | 5.9     | 11          | 10           | 0.2     | 8           | 0.14         | 0.05         | 7           | -        | 0.7       |
| 黄 なたね油 B     | 6        | 43       |      | 55            | -          | 6.0     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -        | -         |
| 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 うずら卵（水煮）   | 26       | 26       |      | 47            | 2.9        | 3.7     | 12          | 2            | 0.7     | 125         | 0.01         | 0.09         | -           | 0.1      | -         |
| 緑 たまねぎ       | 39       | 41.5     | 大切り  | 14            | 0.4        | -       | 8           | 4            | 0.1     | -           | 0.01         | -            | 3           | -        | 0.6       |
| 緑 キャベツ       | 32.5     | 38.2     | 大切り  | 7             | 0.4        | 0.1     | 14          | 5            | 0.1     | 1           | 0.01         | 0.01         | 13          | -        | 0.6       |
| 緑 にんじん       | 26       | 26.8     | いちょう | 10            | 0.2        | 0.1     | 7           | 3            | 0.1     | 187         | 0.02         | 0.02         | 2           | -        | 0.7       |
| 緑 チンゲンサイ     | 19.5     | 22.9     | たんざく | 2             | 0.1        | -       | 20          | 3            | 0.2     | 33          | 0.01         | 0.01         | 5           | -        | 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 ごま油        | 0.65     | 0.65     |      | 6             | -          | 0.7     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -        | -         |
| 黄 砂糖         | 0.26     | 0.26     |      | 1             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -        | -         |
| 塩            | 0.65     | 0.65     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.6      | -         |
| こしょう         | 0.026    | 0.026    |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -        | -         |
| こいくちしようゆ     | 2.86     | 2.86     |      | 2             | 0.2        | -       | 1           | 2            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.4      | -         |
| 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            | 42.9     | 42.9     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -        | -         |
| 緑 ぶどう（巨峰）    | 42.5     | 50       |      | 25            | 0.2        | -       | 3           | 3            | -       | 1           | 0.02         | -            | 1           | -        | 0.2       |
| 計            |          |          |      | 928           | 34.9       | 32.5    | 386         | 96           | 3.2     | 442         | 0.62         | 0.69         | 36          | 3.0      | 6.4       |

エネルギー比(%) たんぱく質 15 脂質 32

食塩相当量(g) 1.5 0.2 0.0 1.3 0.0

糖質(g) 83.7 10.2 13.7 10.3 6.1

## 調理法

## あげぎょうざ

①ぎょうざ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℃）

## 中華煮

①鶏肉は料理酒で下味をつける。

②ごま油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、こいくちしようゆ、中華スープの素で味つけし、チンゲンサイ、むきえだまめを加えて煮、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、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。

## ぶどう（巨峰）

①ぶどうは1人3粒ずつである。

調理法

#### 大豆入りキーマカレーライス[米粉]

- ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいためる。
  - ②いたまれば、塩、ケチャップ、カレールウの素（カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく）、こいくちしょうゆで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。
  - ③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

### ⑤配食時にご飯を盛 きゅうりのピクルス

- 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、煙き物機で蒸す

②砂糖 拘 只

- 白桃（カット缶）

### 白桃（カツドウ）

- ①日杣は小学校は1/40击、中学校は1/30击である。

18 かやくご飯（中学校）牛乳 さごしの塩焼き 豚肉とじやがいもの煮もの キャベツの梅風味

| 食 品 名       | 可食量<br>g | 使用量<br>g | 切り方  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | ビタミンB2<br>mg | 食 塩<br>mg | 食 物 繊維<br>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       |             |
| 緑 かやくご飯（具）  | 47       | 47       |      | 31            | 1.0        | -       | 11          | 9            | 0.2     | 32          | -            | 0.03         | 1           | 1.8          | 1.1       |             |
| 赤 牛乳        | 1本       | 206      |      | 138           | 6.8        | 7.8     | 227         | 21           | -       | 78          | 0.08         | 0.31         | 2           | 0.2          | -         |             |
| 赤 さごし（60 g） | 1切       | 60       |      | 106           | 12.1       | 5.8     | 8           | 19           | 0.5     | 7           | 0.05         | 0.21         | -           | 0.1          | -         |             |
| 料理酒         | 1.8      | 1.8      |      | 2             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -         |             |
| 塩           | 0.6      | 0.6      |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.6          | -         |             |
| 赤 豚肉        | 26       | 26       |      | 48            | 5.3        | 2.7     | 1           | 6            | 0.2     | 1           | 0.23         | 0.05         | -           | -            | -         |             |
| 料理酒         | 0.78     | 0.78     |      | 1             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -         |             |
| 黄 じやがいも     | 45.5     | 50.6     | 大切り  | 35            | 0.7        | -       | 1           | 9            | 0.2     | -           | 0.04         | 0.01         | 16          | -            | 0.6       |             |
| つなこんにゃく     | 19.5     | 19.5     |      | 1             | -          | -       | 8           | -            | 0.1     | -           | -            | -            | -           | -            | 0.4       |             |
| 緑 たまねぎ      | 39       | 41.5     | 大切り  | 14            | 0.4        | -       | 8           | 4            | 0.1     | -           | 0.01         | -            | 3           | -            | 0.6       |             |
| 緑 にんじん      | 19.5     | 20.1     | 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        | 1.3      | 1.3      |      | 5             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -         |             |
| 塩           | 0.39     | 0.39     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.4          | -         |             |
| うすくちしょうゆ    | 3.25     | 3.25     |      | 2             | 0.2        | -       | 1           | 2            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | 0.5       |             |
| 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 キャベツ      | 39       | 45.9     | たんざく | 9             | 0.5        | 0.1     | 17          | 5            | 0.1     | 2           | 0.02         | 0.01         | 16          | -            | 0.7       |             |
| 緑 梅肉        | 0.52     | 0.52     |      | 1             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -         |             |
| 黄 砂糖        | 0.39     | 0.39     |      | 1             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -         |             |
| 米酢          | 0.13     | 0.13     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | -         |             |
| うすくちしょうゆ    | 0.78     | 0.78     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -            | 0.1       |             |
| 計           |          |          |      | 801           | 34.3       | 17.4    | 301         | 107          | 2.5     | 266         | 0.54         | 0.67         | 40          | 4.2          | 4.8       |             |

エネルギー比(%) たんぱく質 17 脂質 20

食塩相当量(g) 1.8 0.2 0.7 1.4 0.1

糖質(g) 96.3 10.2 1.9 16.5 2.0

## 調理法

## さごしの塩焼き

- ①さごしは料理酒、0.3 g の塩で下味をつける。  
 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、残りの塩をふり、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。

## 豚肉とじやがいもの煮もの

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆである。  
 ②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、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、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。

## キャベツの梅風味

- ①キャベツはゆである。  
 ②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

4 パン（基本配合） 牛乳 鶏肉のからあげ とうがんの中華スープ 切干しだいこんのごま辛みづけ いちごジャム

エネルギー-比(%) たんぱく質 15 脂質 34

|          |      |      |      |     |     |     |
|----------|------|------|------|-----|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 1.4  | 0.2  | 0.5  | 1.5 | 0.3 | 0.0 |
| 糖質(g)    | 72.5 | 10.2 | 13.3 | 4.9 | 4.1 | 9.7 |

調理法

### 鶏肉のからあげ

- ①鶏肉はにんにく、しょうが汁、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。

### ⑤鶏肉のつけ汁とごく、 とうがんの中華スープ

- ①湯、豚骨スープをわかし、にんじん、たまねぎ、とうがんの順に加えて煮る。  
②煮上がれば、ハムを加えて煮る。塩こしょう、うすくちしょうゆで味つけし。最後ににらを加えて煮る。

②煮上がれば、少塩を加えて煮、切手しだいごとのごま辛みづけ

- ①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン（180人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。切干しだいこは十分に水洗いした後、ぬるま湯につけてもどし、ゆでる。

- ②すりごま、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。

| 食 品 名      | 可食量<br>g | 使用量<br>g | 切り方  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩<br>相当量<br>mg | 食物纖維<br>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       | 1本       | 206      |      | 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 じゃがいも    | 58.5     | 65       | 大切り  | 44            | 0.9        | 0.1     | 2           | 12           | 0.2     | -           | 0.05         | 0.02         | 20          | -               | 0.8       |
| 糸こんにゃく     | 19.5     | 19.5     | 荒切り  | 1             | -          | -       | 15          | 1            | 0.1     | -           | -            | -            | -           | -               | 0.6       |
| 緑 たまねぎ     | 39       | 41.5     | 大切り  | 14            | 0.4        | -       | 8           | 4            | 0.1     | -           | 0.01         | -            | 3           | -               | 0.6       |
| 緑 にんじん     | 19.5     | 20.1     | 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 純実油      | 0.65     | 0.65     |      | 6             | -          | 0.7     | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 黄 砂糖       | 1.3      | 1.3      |      | 5             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| みりん        | 0.65     | 0.65     |      | 1             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 塩          | 0.13     | 0.13     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.1             | -         |
| 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 けずりぶし    | 0.91     | 0.91     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 水          | 39       | 39       |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 赤 あつあげ（冷）  | 45.5     | 45.5     |      | 68            | 4.9        | 5.1     | 109         | 25           | 1.2     | -           | 0.03         | 0.01         | -           | -               | 0.3       |
| 赤 赤みそ      | 2.6      | 2.6      |      | 5             | 0.3        | 0.2     | 3           | 2            | 0.1     | -           | -            | -            | -           | 0.3             | 0.1       |
| 黄 砂糖       | 2.34     | 2.34     |      | 9             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| こいくちしょうゆ   | 0.39     | 0.39     |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | 0.1             | -         |
| 水          | 2.6      | 2.6      |      | -             | -          | -       | -           | -            | -       | -           | -            | -            | -           | -               | -         |
| 緑 きゅうり     | 39       | 39.8     | 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             | -         |
| 赤 焼きのり（袋）  | 1袋       | 1.25     |      | 2             | 0.5        | -       | 4           | 4            | 0.1     | 29          | 0.01         | 0.03         | 3           | -               | 0.5       |
| 計          |          |          |      | 819           | 31.6       | 22.1    | 400         | 120          | 4.2     | 267         | 0.34         | 0.53         | 36          | 2.3             | 4.7       |

|           |       |    |    |    |
|-----------|-------|----|----|----|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 15 | 脂質 | 24 |
|-----------|-------|----|----|----|

|          |      |      |      |     |     |     |
|----------|------|------|------|-----|-----|-----|
| 食塩相当量(g) | 0.0  | 0.2  | 1.4  | 0.4 | 0.3 | 0.0 |
| 糖質(g)    | 89.6 | 10.2 | 19.5 | 3.4 | 0.9 | 0.0 |

## 調理法

## 肉じゃが

- ①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。
- ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、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。

## あつあげのみそだれかけ

- ①あつあげ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、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。
- ②赤みそ、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

## あつさりきゅうり

- ①きゅうりはゆで、配缶時に塩をふり、あえる。

## 焼きのり（中）

- ①焼きのりは1人1袋ずつである。