

(パン献立)

中学校／令和3年9月1日(水)

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 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|-------------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 黄 パン（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。

中学校／令和3年9月2日(木)

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、配缶時に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 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんばく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|----------|------|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 黄 精白米（無洗米） | 110 | 110 | | 394 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | － | 0.09 | 0.02 | － | － | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 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 じゃがいもでん粉 | 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 | 2 cm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(%) | たんばく質 | 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。たけのこはゆでる。
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。

(パン献立)

中学校／令和3年9月6日(月)

| 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 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 | |
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g | |
| 黄 パン（基本配合） | 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 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | |
| うすくちしょうゆ | 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 |
| | | | | | | | | | | | | 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、うすくちしょうゆ、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。

10 ごはん 牛乳 プルコギ トック えだまめ

| 食 品 名 | | 可食量 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんばく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|-------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| | | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 黄 | 精白米（無洗米） | 110 | 110 | | 394 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | — | 0.09 | 0.02 | — | — | 0.6 |
| 赤 | 牛乳 | 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 | — |
| 緑 | たまねぎ | 26 | 27.7 | 細切り | 10 | 0.3 | — | 5 | 2 | 0.1 | — | 0.01 | — | 2 | — | 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 | 1.04 | 1.3 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 緑 | にんにく | 0.26 | 0.29 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 黄 | 砂糖 | 1.69 | 1.69 | | 6 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| | こいくちしょうゆ | 4.94 | 4.94 | | 4 | 0.4 | — | 1 | 3 | 0.1 | — | — | 0.01 | — | 0.7 | — |
| | コチジャン | 0.65 | 0.65 | | 2 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 黄 | ごま油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | — | 0.7 | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 黄 | いりごま（白） | 0.65 | 0.65 | | 4 | 0.1 | 0.4 | 8 | 2 | 0.1 | — | — | — | — | — | 0.1 |
| 黄 | すりごま（白） | 0.65 | 0.65 | | 4 | 0.1 | 0.4 | 8 | 2 | 0.1 | — | — | — | — | — | 0.1 |
| 黄 | トック | 26 | 26 | | 62 | 0.9 | 0.1 | 1 | 4 | 0.1 | — | 0.02 | — | — | 0.1 | 0.1 |
| 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 | にら | 6.5 | 6.8 | 1 cm幅 | 1 | 0.1 | — | 3 | 1 | — | 19 | — | 0.01 | 1 | — | 0.2 |
| 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 | しいたけ（乾） | 1.04 | 1.3 | 細切り | 2 | 0.2 | — | — | 1 | — | — | 0.01 | 0.01 | — | — | 0.4 |
| | 塩 | 0.39 | 0.39 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.4 | — |
| | こしょう | 0.026 | 0.026 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| | うすくちしょうゆ | 2.6 | 2.6 | | 1 | 0.1 | — | 1 | 1 | — | — | — | — | — | 0.4 | — |
| | 中華スープの素 | 1.04 | 1.04 | | 3 | 0.2 | 0.1 | — | — | — | — | — | — | — | 0.4 | — |
| | 水 | 169 | 169 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 緑 | えだまめ（冷） | 15 | 30 | | 24 | 2.0 | 1.1 | 11 | 11 | 0.4 | 2 | 0.04 | 0.02 | 4 | — | 1.1 |
| | 塩 | 0.2 | 0.2 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.2 | — |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | </ | | | | | | | | | | | |

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。

(パン献立)

中学校／令和3年9月8日(水)

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 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんばく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-----|----------|--------|--------|-------|-------|------|
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 黄 パン（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 | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 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 | 26 | 26.8 | 細切り | 10 | 0.2 | 0.1 | 7 | 3 | 0.1 | 187 | 0.02 | 0.02 | 2 | — | 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 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 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 緑 グリーンアスパラガス（冷） | 26 | 26 | 2 cm幅 | 6 | 0.7 | — | 5 | 3 | 0.2 | 8 | 0.04 | 0.04 | 4 | — | 0.5 |
| 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 |
| 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 | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 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 | | | | 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(%) | たんばく質 | 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、ウ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 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 黄 精白米（無洗米） | 110 | 110 | | 394 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | — | 0.09 | 0.02 | — | — | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 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 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| こいくちしょうゆ | 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 | 3 cm幅 | 3 | 0.4 | — | — | 2 | 0.1 | — | 0.03 | 0.02 | — | — | 0.5 |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.4 | — |
| うすくちしょうゆ | 5.2 | 5.2 | | 3 | 0.3 | — | 1 | 3 | 0.1 | — | — | 0.01 | — | 0.8 | — |
| 赤 だしこんぶ | 0.65 | 0.65 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 赤 けずりぶし | 2.6 | 2.6 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 水 | 169 | 169 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 赤 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 綿実油 | 0.13 | 0.13 | | 1 | — | 0.1 | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 黄 砂糖 | 1.17 | 1.17 | | 4 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.1 | — |
| うすくちしょうゆ | 2.08 | 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、こいくちしょ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、うすくちしょうゆで味つけし、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。

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 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんばく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|------------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 黄 精白米（無洗米） | 110 | 110 | | 394 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | － | 0.09 | 0.02 | － | － | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 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(%) | たんばく質 | 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℃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：鶏卵（液卵）〉

中学校／令和3年9月10日(金)

| 食 品 名 | 可食量 g | 使用量 g | 切り方 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB ₁ mg | ビタミンB ₂ mg | ビタミンC mg | 食塩 相当量 g | 食物 繊維 g |
|---|----------|----------|-----|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|--------------------------|--------------------------|-------------|----------------|---------------|
| <p>(B：釜)</p> <p>①金時豆は熱湯に３０分間ひたす。（ふたをする）</p> <p>②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（６０分間以上）</p> <p>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）</p> | | | | | | | | | | | | | | | |

(パン献立)

中学校／令和3年9月13日(月)

| 1 パン（基本配合以外） 牛乳 牛肉の香味焼き スープ煮 サワーキャベツ | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|--------|----------|-------|--------|--------|-------|-------|------|--|
| 食 品 名 | 可食量 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 | |
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g | |
| 黄 パン（基本配合以外） | 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 牛肉 | 52 | 52 | | 110 | 9.9 | 7.2 | 2 | 10 | 1.2 | 3 | 0.04 | 0.10 | 1 | 0.1 | － | |
| 緑 ピーマン | 13 | 15.3 | 細切り | 3 | 0.1 | － | 1 | 1 | 0.1 | 4 | － | － | 10 | － | 0.3 | |
| 料理用ワイン（白） | 1.56 | 1.56 | | 1 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.4 | － | |
| こしょう（粗挽） | 0.026 | 0.026 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| オールスパイス | 0.052 | 0.052 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| ウスターソース | 1.56 | 1.56 | | 2 | － | － | 1 | － | － | － | － | － | － | 0.1 | － | |
| 黄 オリーブ油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | － | 0.7 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| 赤 鶏肉（小） | 13 | 13 | | 16 | 2.8 | 0.5 | 1 | 4 | 0.1 | 2 | 0.01 | 0.02 | － | － | － | |
| 料理用ワイン（白） | 0.39 | 0.39 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| 黄 じゃがいも | 45.5 | 50.6 | 大切り | 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 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 マッシュルーム（水煮） | 6.5 | 6.5 | | 1 | 0.2 | － | 1 | － | 0.1 | － | － | 0.02 | － | 0.1 | 0.2 | |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.4 | － | |
| こしょう | 0.026 | 0.026 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| ローレル | 0.013 | 0.013 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| うすくちしょうゆ | 1.3 | 1.3 | | 1 | 0.1 | － | － | 1 | － | － | － | － | － | 0.2 | － | |
| チキンブイヨン | 1.04 | 1.04 | | 3 | 0.3 | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.2 | － | |
| 水 | 91 | 91 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| 緑 キャベツ | 39 | 45.9 | 色紙 | 9 | 0.5 | 0.1 | 17 | 5 | 0.1 | 2 | 0.02 | 0.01 | 16 | － | 0.7 | |
| 黄 砂糖 | 1.04 | 1.04 | | 4 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| 塩 | 0.26 | 0.26 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.3 | － | |
| ワインビネガー | 1.04 | 1.04 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| うすくちしょうゆ | 0.13 | 0.13 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| 黄 オリーブ油 | 0.39 | 0.39 | | 4 | － | 0.4 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 810 | 34.9 | 23.7 | 345 | 91 | 3.6 | 283 | 0.51 | 0.65 | 52 | 3.5 | 6.6 | |
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 17 | 脂質 | 26 | | | | | 食塩相当量(g) | 1.5 | 0.2 | 0.6 | 0.9 | 0.3 | | |
| | | | | | | | | | 糖質(g) | 83.7 | 10.2 | 2.7 | 15.1 | 2.6 | | |

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

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、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、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。

(米飯献立)

中学校／令和3年9月14日(火)

| 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 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんばく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
| | | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 黄 | 精白米（無洗米） | 110 | 110 | | 394 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | － | 0.09 | 0.02 | － | － | 0.6 |
| 赤 | 牛乳 | 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 | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| | トウバンジャン | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | </ | | | | | | | | | | | | | | | |

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、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更になんじん、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。

(パン献立)

中学校／令和3年9月15日(水)

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-----|----------|--------|--------|-------|-------|------|-----|------|
| 食 品 名 | 可食量 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんばく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 | | |
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g | | |
| 黄 パン（基本配合） | 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 ベーコン | 10.4 | 10.4 | 小口切り | 42 | 1.3 | 4.1 | 1 | 2 | 0.1 | 1 | 0.05 | 0.01 | 4 | 0.2 | — | | |
| 黄 マカロニ（米粉） | 6.5 | 6.5 | | 22 | 0.4 | 0.1 | 1 | 5 | 0.1 | — | 0.02 | — | — | — | 0.1 | | |
| 黄 綿実油 | 0.26 | 0.26 | | 2 | — | 0.3 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| 緑 たまねぎ | 26 | 27.7 | 細切り | 10 | 0.3 | — | 5 | 2 | 0.1 | — | 0.01 | — | 2 | — | 0.4 | | |
| 緑 マッシュルーム（水煮） | 6.5 | 6.5 | | 1 | 0.2 | — | 1 | — | 0.1 | — | — | 0.02 | — | 0.1 | 0.2 | | |
| 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 | | |
| 黄 綿実油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | — | 0.7 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| 塩 | 0.26 | 0.26 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.3 | — | | |
| こしょう | 0.026 | 0.026 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| カレー粉 | 0.26 | 0.26 | | 1 | — | — | 1 | 1 | 0.1 | — | — | — | — | — | 0.1 | | |
| チキンブイヨン | 0.91 | 0.91 | | 3 | 0.2 | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.2 | — | | |
| 黄 上新粉 | 3.9 | 3.9 | | 14 | 0.2 | — | — | 1 | — | — | — | — | — | — | — | | |
| 赤 豆乳 | 42.9 | 42.9 | | 20 | 1.5 | 0.9 | 6 | 11 | 0.5 | — | 0.01 | 0.01 | — | — | 0.1 | | |
| 黄 パン粉（米粉） | 1.3 | 1.3 | | 3 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| ※塩 | 0.5 | 0.5 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| 赤 鶏肉（小） | 32.5 | 32.5 | | 40 | 6.9 | 1.1 | 2 | 9 | 0.2 | 4 | 0.04 | 0.05 | 1 | 0.1 | — | | |
| 料理用ワイン（白） | 1.04 | 1.04 | | 1 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| 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 トマト（缶） | 19.5 | 19.5 | | 4 | 0.2 | — | 2 | 3 | 0.1 | 9 | 0.01 | 0.01 | 2 | — | 0.3 | | |
| 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 セロリ | 2.6 | 4 | 小口切り | — | — | — | 1 | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| 緑 にんにく | 0.39 | 0.43 | みじん切り | 1 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| 黄 オリーブ油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | — | 0.7 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| 塩 | 0.39 | 0.39 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.4 | — | | |
| こしょう | 0.039 | 0.039 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| ローレル | 0.013 | 0.013 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| ウスターソース | 2.6 | 2.6 | | 3 | — | — | 2 | 1 | — | — | — | — | — | 0.2 | — | | |
| チキンブイヨン | 1.95 | 1.95 | | 6 | 0.5 | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.5 | — | | |
| 水 | 169 | 169 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | | |
| 緑 ぶどう（巨峰） | 42.5 | 50 | | 25 | 0.2 | — | 3 | 3 | — | 1 | 0.02 | — | 1 | — | 0.2 | | |
| 黄 りんごジャム（袋） | 1袋 | 20 | | 43 | — | — | 1 | — | — | — | — | — | — | — | 0.2 | | |
| 計 | | | | 805 | 31.4 | 22.3 | 327 | 90 | 2.5 | 191 | 0.51 | 0.59 | 30 | 3.6 | 5.7 | | |
| エネルギー比(%) | | たんばく質 | 16 | 脂質 | 25 | | | | | 食塩相当量(g) | | 1.4 | 0.2 | 0.8 | 1.2 | 0.0 | 0.0 |
| | | | | | | | | | | 糖質(g) | | 72.5 | 10.2 | 14.0 | 6.3 | 6.1 | 10.8 |

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クラス的人数分、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。
- ぶどう（巨峰）
- ①ぶどうは1人3粒ずつである。

(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 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|------------|------|------|------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 黄 精白米（無洗米） | 110 | 110 | | 394 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | — | 0.09 | 0.02 | — | — | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 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 綿実油 | 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。 |

中学校／令和3年9月17日(金)

調理法

チキンカレーライス[米粉]

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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て煮こみ、最後にグリー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。

(パン献立)

中学校／令和3年9月21日(火)

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）

| 食 品 名 | 可食量 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんばく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 黄 パン（基本配合以外） | 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 フランクフルトソーセージ（粗挽50g） | 1本 | 50 | | 149 | 6.4 | 12.4 | 6 | 7 | 0.5 | 3 | 0.11 | 0.07 | 5 | 1.0 | － |
| ケチャップ | 3.75 | 3.75 | | 4 | 0.1 | － | 1 | 1 | － | 2 | － | － | － | 0.1 | 0.1 |
| デミグラスソース | 2.5 | 2.5 | | 2 | 0.1 | 0.1 | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| ウスターソース | 0.63 | 0.63 | | 1 | － | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.1 | － |
| 水 | 3.75 | 3.75 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 黄 じゃがいもでん粉 | 0.13 | 0.13 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| 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 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 たまねぎ | 26 | 27.7 | 細切り | 10 | 0.3 | － | 5 | 2 | 0.1 | － | 0.01 | － | 2 | － | 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 |
| 緑 パセリ | 0.65 | 0.72 | みじん切り | － | － | － | 2 | － | － | 4 | － | － | 1 | － | － |
| 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 かぼちゃ | 45.5 | 50.6 | 大切り | 41 | 0.9 | 0.1 | 7 | 11 | 0.2 | 150 | 0.03 | 0.04 | 20 | － | 1.6 |
| 塩 | 0.13 | 0.13 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | 0.1 | － |
| 赤 発酵乳 | 1本 | 70 | | 46 | 2.0 | 0.4 | 77 | 8 | 0.1 | 4 | 0.01 | 0.08 | － | 0.1 | － |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 890 | 35.7 | 28.7 | 421 | 95 | 2.6 | 343 | 0.56 | 0.71 | 46 | 4.3 | 6.2 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| エネルギー比(%) | たんばく質 | 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。

焼きかぼちゃ

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 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんばく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|--------------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 黄 パン（基本配合以外） | 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 | | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － | － |
| こいくちしょうゆ | 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(%)

たんばく質

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、こいくちしょうゆ、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。

(米飯献立)

中学校／令和3年9月27日(月)

13 ごはん 牛乳 大豆入りキーマカレーライス[米粉] きゅうりのピクルス 白桃 (カット缶)

| 食 品 名 | 可食量 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|--------------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 黄 精白米 (無洗米) | 110 | 110 | | 394 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | — | 0.09 | 0.02 | — | — | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 1本 | 206 | | 138 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | — | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0.2 | — |
| 赤 牛ひき肉 | 19.5 | 19.5 | | 38 | 3.9 | 2.3 | 1 | 4 | 0.5 | 1 | 0.02 | 0.04 | — | — | — |
| 赤 豚ひき肉 | 19.5 | 19.5 | | 36 | 4.0 | 2.0 | 1 | 5 | 0.1 | 1 | 0.18 | 0.04 | — | — | — |
| 赤 大豆 (ひきわり) | 19.5 | 19.5 | | 40 | 3.2 | 1.9 | 15 | 21 | 0.5 | — | 0.03 | 0.02 | — | 0.1 | 1.7 |
| 緑 たまねぎ | 71.5 | 76.1 | 細切り | 26 | 0.7 | 0.1 | 15 | 6 | 0.1 | — | 0.02 | 0.01 | 6 | — | 1.1 |
| 緑 にんじん | 19.5 | 20.1 | 細切り | 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 綿実油 | 0.65 | 0.65 | | 6 | — | 0.7 | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| カレー粉 | 0.26 | 0.26 | | 1 | — | — | 1 | 1 | 0.1 | — | — | — | — | — | 0.1 |
| 塩 | 0.78 | 0.78 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.8 | — |
| ケチャップ | 2.6 | 2.6 | | 3 | — | — | — | 1 | — | 1 | — | — | — | 0.1 | — |
| カレールウの素 (米粉) | 7.8 | 7.8 | | 34 | 0.4 | 1.5 | 7 | 5 | 0.2 | — | 0.01 | 0.01 | — | 0.6 | 0.5 |
| こいくちしょうゆ | 0.78 | 0.78 | | 1 | 0.1 | — | — | 1 | — | — | — | — | — | 0.1 | — |
| 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 |
| 黄 砂糖 | 1.04 | 1.04 | | 4 | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 塩 | 0.26 | 0.26 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0.3 | — |
| ワインビネガー | 1.04 | 1.04 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| うすくちしょうゆ | 0.26 | 0.26 | | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — |
| 緑 白桃 (カット缶) | 58 | 58 | | 40 | 0.2 | 0.1 | 2 | 2 | 0.1 | — | 0.01 | 0.01 | 14 | — | 0.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 781 | 26.9 | 17.4 | 292 | 102 | 2.7 | 235 | 0.48 | 0.49 | 29 | 2.2 | 6.1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|------|-----|-----|--|
| エネルギー比(%) | たんぱく質 | 14 | 脂質 | 20 | 食塩相当量(g) | 0.0 | 0.2 | 1.7 | 0.3 | 0.0 | |
| | | | | | 糖質(g) | 89.6 | 10.2 | 18.1 | 1.9 | 9.6 | |

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。

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、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、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。

白桃 (カット缶)

①白桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和3年9月28日(火)

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

| 食 品 名 | 可食量 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|-------------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 黄 精白米（無洗米） | 110 | 110 | | 394 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | — | 0.09 | 0.02 | — | — | 0.6 |
| 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 じゃがいも | 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 | 2 cm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。

豚肉とじゃがいもの煮もの

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、じゃがいもの順に加えて煮る。

③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

キャベツの梅風味

①キャベツはゆでる。

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。

(パン献立)

中学校／令和3年9月29日(水)

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

| 食 品 名 | 可食量 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 黄 パン（基本配合） | 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 鶏肉（もも皮付大） | 65 | 65 | | 133 | 10.8 | 9.2 | 3 | 14 | 0.4 | 26 | 0.07 | 0.10 | 2 | 0.1 | - |
| 緑 にんにく | 0.7 | 0.8 | みじん切り | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 しょうが | 0.6 | 0.8 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 | 10 | 71 | | 92 | - | 10.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 赤 ハム | 13 | 13 | たんざく | 15 | 2.0 | 0.6 | 1 | 2 | 0.2 | - | 0.07 | 0.02 | 6 | 0.3 | - |
| 緑 とうがん | 39 | 55.7 | たんざく | 6 | 0.2 | - | 7 | 3 | 0.1 | - | - | - | 15 | - | 0.5 |
| 緑 たまねぎ | 19.5 | 20.7 | 細切り | 7 | 0.2 | - | 4 | 2 | - | - | 0.01 | - | 2 | - | 0.3 |
| 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 にら | 6.5 | 6.8 | 1 cm幅 | 1 | 0.1 | - | 3 | 1 | - | 19 | - | 0.01 | 1 | - | 0.2 |
| 塩 | 0.78 | 0.78 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.8 | - |
| こしょう | 0.026 | 0.026 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 2.6 | 2.6 | | 1 | 0.1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 0.4 | - |
| 豚骨スープ | 16.9 | 16.9 | | 3 | 0.6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 水 | 152.1 | 152.1 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 緑 きゅうり | 10 | 10 | 細切り | 1 | 0.1 | - | 3 | 2 | - | 3 | - | - | 1 | - | 0.1 |
| 緑 切干しだいこん | 4 | 4 | 荒切り | 12 | 0.4 | - | 20 | 6 | 0.1 | - | 0.01 | 0.01 | 1 | - | 0.9 |
| 黄 すりごま（白） | 0.6 | 0.6 | | 4 | 0.1 | 0.3 | 7 | 2 | 0.1 | - | - | - | - | - | 0.1 |
| 黄 砂糖 | 0.9 | 0.9 | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 米酢 | 1.6 | 1.6 | | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| うすくちしょうゆ | 1.9 | 1.9 | | 1 | 0.1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 0.3 | - |
| 黄 ラー油 | 0.02 | 0.02 | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 黄 いちごジャム（袋） | 1袋 | 20 | | 39 | 0.1 | - | 2 | 2 | 0.1 | - | - | - | 2 | - | 0.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | | | | 902 | 33.6 | 34.4 | 335 | 83 | 2.1 | 220 | 0.48 | 0.61 | 33 | 3.9 | 5.5 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------|----|----|----|----------|------|------|------|-----|-----|-----|
| 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。

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、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。

切干しだいこんのごま辛みづけ

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。切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、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。

(米飯献立)

中学校／令和3年9月30日(木)

9 ごはん 牛乳 肉じゃが あつあげのみそだれかけ あっさりきゅうり 焼きのり (中)

| 食 品 名 | 可食量 | 使用量 | 切り方 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|-------------|------|------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| | g | g | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 黄 精白米 (無洗米) | 110 | 110 | | 394 | 6.7 | 1.0 | 6 | 25 | 0.9 | — | 0.09 | 0.02 | — | — | 0.6 |
| 赤 牛乳 | 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 さんどもめ (冷) | 13 | 13 | 2 cm幅 | 3 | 0.2 | — | 7 | 3 | 0.1 | 6 | 0.01 | 0.01 | 1 | — | 0.3 |
| 黄 綿実油 | 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。更になんじん、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、最後にさんどもめを加えて煮る。

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。

あっさりきゅうり

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。