

9 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き とうふのみそ汁 じゃこピーマン

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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉（かたロース）	60	60		142	10.3	11.5	2	11	0.4	4	0.38	0.14	1	0.1	-
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	-	4	2	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 しょうが	1.04	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.91	0.91		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.12	3.12		2	0.2	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 とうふ（冷）	26	26		15	1.4	0.9	20	13	0.3	-	0.03	0.01	-	-	0.2
緑 キャベツ	39	45.9	たんざく	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
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	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	4	0.4	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.5
赤 赤みそ	11.5	11.5		21	1.4	0.7	12	9	0.5	-	-	0.01	-	1.4	0.6
赤 白みそ	4.6	4.6		9	0.4	0.1	4	1	0.2	-	-	-	-	0.3	0.3
赤 だしこんぶ	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.3	2.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	150	150		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ちりめんじやこ	3.9	3.9		7	1.6	0.1	20	5	-	9	0.01	-	-	0.3	-
緑 ピーマン	26	30.6	細切り	5	0.2	0.1	3	3	0.1	9	0.01	0.01	20	-	0.6
黄 綿実油	0.52	0.52		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.3	0.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	0.4	0.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.9	0.9		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
計				749	30.5	23.5	325	102	2.9	204	0.67	0.56	44	2.9	4.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	28	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	1.7	0.4	
					糖質(g)	84.5	7.2	2.4	4.8	0.7	

調理法

豚肉のしょうが焼き

- ①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。
- ②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ③②の材料は網なしホテルパン（小学校は30人分程度、中学校は20人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

とうふのみそ汁

- ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。
- ②煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

じゃこピーマン

- ①ちりめんじやこはゆである。
- ②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじやこの順にいためる。
- ③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆで味つけする。

2 コッペパン 牛乳 じゃがいものミートグラタン レタスのスープ ソフト黒豆 いちごジャム

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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 コッペパン	103.7	103.7		370	11.5	6.3	53	25	0.7	-	0.11	0.11	-	0.9	4.7	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 牛ひき肉	21	21		53	3.6	4.4	1	4	0.5	3	0.02	0.04	-	-	-	
赤 豚ひき肉	21	21		36	4.3	2.1	1	5	0.1	1	0.19	0.04	-	-	-	
黄 じゃがいも	35	39	たんざく	21	0.6	-	1	7	0.1	-	0.03	0.01	10	-	3.1	
緑 たまねぎ	42	45	細切り	14	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6	
緑 グリンピース(冷)	4.2	4.2		3	0.2	-	1	1	0.1	2	0.01	-	1	-	0.4	
緑 にんにく	0.14	0.15	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 綿実油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.14	0.14		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
こしょう	0.042	0.042		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ケチャップ	8.4	8.4		9	0.1	-	1	2	-	4	0.01	-	1	0.3	0.1	
トマトピューレ	7	7		3	0.1	-	1	2	0.1	4	0.01	-	1	-	0.1	
ウスターソース	1.4	1.4		2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
黄 上新粉	2.8	2.8		10	0.2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	
黄 パン粉(米粉)	0.7	0.7		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	2.8	2.8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 鶏肉(小)	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	-	
料理用ワイン(白)	0.78	0.78		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
緑 レタス	39	40	たんざく	4	0.2	-	7	3	0.1	8	0.02	0.01	2	-	0.4	
緑 にんじん	13	13	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4	
緑 コーン(冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	0.3	
緑 パセリ	0.65	0.72	みじん切り	-	-	-	2	-	-	4	-	-	1	-	-	
塩	0.35	0.35		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	
こしょう	0.02	0.02		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
うすくちしょうゆ	1.2	1.2		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-	
チキンブイヨン	1.7	1.7		5	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	
水	150	150		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 ソフト黒豆(袋)	1袋	8		25	1.4	0.7	6	9	0.3	-	0.03	0.01	-	-	0.7	
黄 いちごジャム(袋)	1袋	20		39	0.1	-	2	2	0.1	-	-	-	2	-	0.2	
計				773	35.9	23.0	316	96	2.3	201	0.58	0.58	25	2.6	11.0	

エネルギー比(%) たんぱく質 19 脂質 27

食塩相当量(g) 0.9 0.2 0.5 1.0 0.0 0.0

糖質(g) 62.1 7.2 9.8 3.6 2.6 9.5

調理法

じゃがいものミートグラタン

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、じゃがいもの順にいため、湯を加えて煮る。

②煮上がりがあれば、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、グリンピース、上新粉を加えて煮、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、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。

レタスのスープ

①鶏肉はワインで下味をつける。

②湯をわかし、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。

③煮上がりがあれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にレタス、パセリを加えて煮る。

ソフト黒豆

①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。

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 μg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 一口トンカツ（40g）	1コ	40		93	5.8	4.4	4	8	0.3	2	0.18	0.06	-	0.2	0.4
黄 なたね油 C	6	67		53	-	6.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 牛肉	32.5	32.5		64	6.2	4.5	1	6	0.8	2	0.02	0.07	-	-	-
黄 じゃがいも	45.5	50.6	角切り	27	0.8	-	2	9	0.2	-	0.04	0.01	13	-	4.0
緑 たまねぎ	58.5	62.2	大切り	19	0.6	0.1	10	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.9
緑 にんじん	26	26.8	いちょう	9	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		5	0.4	-	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	-	0.6
緑 にんにく	0.39	0.43	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 編実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.3	0.3		1	-	-	2	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
塩	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレールウの素（米粉）	14.6	14.6		65	0.8	2.8	13	10	0.4	1	0.01	0.01	-	1.0	0.9
水	110	110		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ゼリー（みかん）	39	39		36	0.1	-	2	2	2.2	10	0.01	0.01	6	0.1	0.2
緑 和なし（カット缶）	28.6	28.6		19	0.1	-	1	1	-	-	-	-	3	-	0.2
計				900	28.5	27.4	277	93	5.3	282	0.49	0.53	31	1.7	8.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	13	脂質	27
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.2	1.2	0.1
糖質(g)	84.5	7.2	6.9	14.6	13.2

調理法

カツカレーライス（カツ）

①トン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℃）

②配食時にご飯を盛りつけた上にトンカツを添える。

カツカレーライス（カレー）

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、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、カレールウの素で味つけして煮込み、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。

フルーツゼリー

①配缶時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。

Page 1 of 1

調理法

焼きとり

- ①鶏肉はしょうが汁、綿実油で下味をつける。
 - 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30人分程度、中学校は20人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。
 - ④砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、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、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

もやしのゆずの香あえ

- ①もやはゆでる。
②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。

焼きのり (中)

- ① 懣きのりは1人1袋ずつである

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	26	食塩相当量(g)	0.9	0.2	1.4	0.3	0.2
					糖質(g)	68.2	7.2	22.3	7.0	1.7

調理法

カレースープスパゲッティ

- ①スパゲッティはかために塩ゆです。
 - ②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。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、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にスパゲッティを加えて煮る

かぼちゃのマリネ焼き

- ①かぼちゃは野菜ブイヨン、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。
 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、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。

上り、調理温度

- ①ミニノイッシュは1人1袋ずつである

7 ごはん 牛乳 マーボーどうふ きゅうりの中華あえ ツナとチンゲンサイのいためもの

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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 牛ひき肉	35	35		88	6.0	7.4	2	6	0.8	5	0.03	0.07	-	0.1	-
赤 豚ひき肉	35	35		60	7.2	3.6	1	8	0.2	1	0.32	0.07	-	-	-
赤 とうふ（冷・大）	56	56		31	3.0	2.0	42	28	0.7	-	0.06	0.02	-	-	0.5
緑 たまねぎ	56	60	細切り	18	0.6	0.1	10	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.8
緑 にんじん	21	22	細切り	7	0.1	-	6	2	-	151	0.01	0.01	1	-	0.6
緑 にら	7	7	1cm幅	1	0.1	-	3	1	-	20	-	0.01	1	-	0.2
緑 しょうが	0.7	0.9	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.7	0.8	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トウバンジャン	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
赤 赤みそ	5.2	5.2		9	0.7	0.3	5	4	0.2	-	-	0.01	-	0.6	0.3
黄 じゃがいもでん粉	1.4	1.4		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	18.2	18.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
米酢	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 ごま油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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		12	0.4	0.2	-	3	-	1	0.01	0.01	1	-	0.6
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.065	0.065		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				775	22.6	25.1	222	116	2.4	201	0.64	0.57	19	2.0	4.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	29	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.3	0.2	0.3
					糖質(g)	84.5	7.2	5.1	1.3	1.5

調理法

マー婆ーどうふ

- ①塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。
②綿実油を熱し、しうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。
③煮上がれば、とうふを加えて煮、①の調味液で味つけし、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつけ最後ににらを加えて煮る。

きゆうりの由華あえ

- ①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は90人分程度、中学校は65人分程度）に入れ、蒸しモード10分間、焼き物機で蒸す。

②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配分時にきゅうりにかけ、あえる。

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、こいくちしようゆで味つけする。

1 コッペパン 牛乳 ビーフシチュー ベーコンとさんどまめのソテー みかん(缶) 発酵乳(中) バター																
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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	
黄 コッペパン	103.7	103.7		370	11.5	6.3	53	25	0.7	-	0.11	0.11	-	0.9	4.7	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 牛肉	52	52		102	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	-	
料理用ワイン(白)	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 じゃがいも	45.5	50.6	大切り	27	0.8	-	2	9	0.2	-	0.04	0.01	13	-	4.0	
緑 たまねぎ	52	55.3	大切り	17	0.5	0.1	9	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.8	
緑 にんじん	26	26.8	いちょう	9	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		5	0.4	-	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	-	0.6	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ケチャップ	6.5	6.5		7	0.1	-	1	1	-	3	-	-	1	0.2	0.1	
トマトピューレ	3.9	3.9		2	0.1	-	1	1	-	2	-	-	-	-	0.1	
黄 砂糖	0.39	0.39		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ローレル	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
トンカツソース	2.6	2.6		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	0.2	-	
ウスターソース	1.95	1.95		2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.2	-	
チキンブイヨン	1.3	1.3		4	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	
黄 上新粉	6.5	6.5		22	0.4	0.1	-	1	0.1	-	0.01	-	-	-	-	
水	97.5	97.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	-	
緑 さんどまめ(冷)	26	26	2cm幅	7	0.5	0.1	15	6	0.2	12	0.02	0.03	2	-	0.7	
緑 コーン(冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	0.3	
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.065	0.065		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
緑 みかん(缶)	57	57		36	0.3	0.1	5	4	0.2	19	0.03	0.01	9	-	0.3	
赤 発酵乳	1本	70		43	2.0	0.4	91	8	2.8	4	0.01	0.08	-	0.1	0.5	
黄 バター(キューブ)	1コ	7		49	-	5.7	1	-	-	36	-	-	-	0.1	-	
計				890	35.3	33.1	420	100	5.9	347	0.46	0.70	39	2.9	12.8	
エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	33						食塩相当量(g)	0.9	0.2	1.3	0.3	0.0	0.1
									糖質(g)	62.1	7.2	14.8	0.9	8.2	7.4	

調理法

ビーフシチュー

- ①牛肉はワインで下味をつける。
- ②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいたため、じゃがいも、湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。
- ③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、ウスターソース、チキンブイヨンで味つけし、水どき上新粉（上新粉重量の3倍量の水でとく）を加えて煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。

ベーコンとさんどまめのソテー

- ①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、さんどまめ、コーンの順にいためる。
- ②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

みかん(缶)

- ①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

発酵乳(中)

- ①発酵乳は1人1本ずつである。

12 ごはん 牛乳 鶏肉とじやがいもの煮もの あつあげのしょうゆだれかけ 紅ざけそぼろ

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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 鶏肉（小）	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	-	
料理酒	1.17	1.17		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 ジヤガいも	39	43.3	大切り	23	0.7	-	2	7	0.2	-	0.04	0.01	11	-	3.5	
緑 たまねぎ	45.5	48.4	大切り	15	0.5	-	8	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.7	
緑 ごぼう	19.5	21.7	一口大	11	0.4	-	9	11	0.1	-	0.01	0.01	1	-	1.1	
緑 にんじん	19.5	20.1	いちょう	7	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	
緑 しいたけ（乾）	1.3	1.6	一口大	3	0.3	-	-	1	-	-	0.01	0.02	-	-	0.6	
黄 砂糖	1.56	1.56		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
うすくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	0.4	
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	-	0.4	
赤 けずりぶし	1.17	1.17		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 あつあげ（冷）	50	50		72	5.4	5.7	120	28	1.3	-	0.04	0.02	-	-	0.4	
黄 砂糖	0.5	0.5		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みりん	1	1		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
こいくちしょうゆ	1.8	1.8		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	0.3	
赤 紅ざけ（フレーク）	14	14		23	4.0	0.8	2	5	0.1	5	0.04	0.03	-	-	-	
黄 いりごま（白）	1.82	1.82		11	0.4	1.0	22	7	0.2	-	0.01	-	-	-	0.2	
赤 あおのり	0.28	0.28		1	0.1	-	2	4	0.2	5	-	-	-	-	0.1	
料理酒	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みりん	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.2	
水	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
計				739	34.4	17.7	415	134	3.4	239	0.40	0.50	20	1.7	8.0	

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.0	0.3	0.2
					糖質(g)	84.5	7.2	9.9	0.5	0.6

調理法
鶏肉とじやがいもの煮もの
①鶏肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。しいたけ（乾）はもどす。
②けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ（乾）、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、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。
あつあげのしょうゆだれかけ
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25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砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にあつあげにかける。
紅ざけそぼろ
①さけは流水解凍する。
②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいり、最後にあおのりを加えていれる。
③配食時に盛りつけたご飯に添える。

13 ごはん 牛乳 まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの きゅうりの甘酢づけ

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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 まぐろ（角）	60	60		61	14.6	0.6	3	22	1.2	1	0.09	0.05	-	0.1	-	
緑 しょうが	0.9	1.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 じゃがいもでん粉	12	12		41	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-	
黄 なたね油	9	64		80	-	9.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ケチャップ	6	6		6	0.1	-	1	1	-	3	-	-	-	0.2	0.1	
黄 砂糖	2.55	2.55		10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 赤みそ	2.1	2.1		4	0.3	0.1	2	2	0.1	-	-	-	-	0.3	0.1	
赤 豚肉	26	26		44	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	39	43.3	大切り	23	0.7	-	2	7	0.2	-	0.04	0.01	11	-	3.5	
緑 たまねぎ	45.5	48.4	大切り	15	0.5	-	8	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.7	
緑 にんじん	19.5	20.1	いちょう	7	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	
緑 しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	-	1	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.5	
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	3.25	3.25		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-	
赤 けずりぶし	1.17	1.17		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	0.91	0.91		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
米酢	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
計				823	36.6	21.3	275	105	3.2	240	0.60	0.50	23	2.2	6.7	

エネルギー比(%) たんぱく質 18 脂質 23

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	1.2	0.2
糖質(g)	84.5	7.2	13.5	7.8	1.7

調理法

まぐろのオーロラ煮

- ①まぐろはしょうが汁で下味をつける。
- ②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
- ③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。

豚肉と野菜の煮もの

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。
- ②けずりぶしでだしをとり、豚肉、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、しめじを加えて煮、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。

きゅうりの甘酢づけ

- 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90人分程度、中学校は65人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。

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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物繊維 g
黄 おさつパン	137.7	137.7		452	12.1	6.6	63	32	1.0	1	0.19	0.15	4	1.0	6.1
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	60	60		103	12.3	6.1	2	14	0.4	2	0.54	0.13	1	0.1	-
緑 ピーマン	15	18	細切り	3	0.1	-	2	2	0.1	5	-	-	11	-	0.3
料理用ワイン(白)	1.68	1.68		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.14	0.14		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう(粗挽)	0.042	0.042		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ガーリック	0.042	0.042		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.4	1.4		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 綿実油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-
料理用ワイン(白)	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ジャガイモ	26	29	ひょうし木	15	0.5	-	1	5	0.1	-	0.02	0.01	7	-	2.3
緑 たまねぎ	45.5	48.4	細切り	15	0.5	-	8	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.7
緑 にんじん	13	13	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	0.35	0.35		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.02	0.02		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.2	1.2		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
チキンブイヨン	1.7	1.7		5	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
水	150	150		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ツナ缶	13	13		34	2.3	2.8	1	3	0.1	1	-	-	-	0.1	-
緑 キャベツ	39	45.9	たんざく	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.065	0.065		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				802	40.0	25.1	328	94	2.0	190	0.90	0.65	47	2.7	10.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	28	食塩相当量(g)	1.0	0.2	0.4	0.9	0.2	
					糖質(g)	80.0	7.2	0.4	5.7	0.3	

調理法
豚肉のガーリック焼き
①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。
②①の豚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220℃、15分間、焼き物機で焼く。
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、じゃがいもの順に加えて煮る。
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。
ツナとキャベツのソテー
①ツナは十分に油をきる。
②綿実油を熱し、キャベツ、ツナの順にいためる。
③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

8 ごはん 牛乳 ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) トック いもけんぴフィッシュ(中)															
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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 牛ひき肉	26	26		65	4.4	5.5	2	4	0.6	3	0.02	0.05	-	0.1	-
赤 豚ひき肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
緑 にんにく	0.26	0.29	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ごま油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	2.6	2.6		10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.12	3.12		2	0.2	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
コチジャン	0.6	0.6		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 きゅうり	19.5	19.9	細切り	3	0.2	-	5	3	0.1	5	0.01	0.01	3	-	0.2
緑 にんじん	19.5	20.1	細切り	7	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 切干しだいこん	4	4	荒切り	11	0.4	-	20	6	0.1	-	0.01	0.01	1	-	0.9
黄 砂糖	1.1	1.1		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	2.4	2.4		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	-	0.3
黄 ごま油	0.5	0.5		4	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 いりごま(白)	0.5	0.5		3	0.1	0.3	6	2	-	-	-	-	-	-	0.1
黄 トック	26	26		62	0.9	0.1	1	4	0.1	-	0.02	-	-	0.1	0.1
緑 たまねぎ	32.5	34.6	細切り	11	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
緑 こまつな(冷)	19.5	19.5		3	0.3	-	33	2	0.5	51	0.02	0.03	8	-	0.4
緑 えのきたけ	13	15.3	3cm幅	4	0.4	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.5
塩	0.3	0.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.02	0.02		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.1	2.1		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	0.3
中華スープの素	0.9	0.9		2	0.1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3
水	150	150		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 いもけんぴフィッシュ(袋)	1袋	5		20	1.2	0.6	41	5	0.3	-	0.01	-	1	0.1	0.1
計				768	27.7	19.3	356	90	3.1	278	0.54	0.52	18	2.3	3.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	23	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	0.4	1.0	0.1
					糖質(g)	84.5	7.2	2.3	4.0	16.7	2.4

調理法

ビビンバ (肉)

- ①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。
 - ②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。
 - ③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

ビビンバ（野菜）

- ①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す。いりごまはいる。
②きゅうり、にんじん、切干しだいこんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（きゅうりは小学校は180人分程度、中学校は135人分程度、にんじんは小学校は90人分程度、中学校は70人分程度、切干しだいこんは100人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。

- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

トック

- ①こまつなは流水解凍する。
 - ②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。
 - ③煮上がれば、トック、えのきたけを加えて煮、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、最後にごま油を加えて煮る。

いもはもびこ、（中）

- いもけんひフィッシュ（甲）

6 黒糖パン 牛乳 煮こみハンバーグ コーンスープ 豆こんぶ スライスチーズ(中)

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	33	食塩相当量(g)	0.9	0.2	1.2	0.9	0.1	0.6
					糖質(g)	68.2	7.2	8.3	9.8	1.4	—

調理法

煮込みハンバーグ

- ①綿実油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。
 ②①の煮汁にマッシュルーム、ハンバーグを加えて煮る。（ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量とすること）弱火で20分間程度煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶する。

ヨーロッパの歴史

- ①コーン（ペースト）は流水解凍する。
②湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。
③煮上がれば、コーン、コーン（ペースト）を加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

三、最後

- ①豆こしらは1人1袋づつである

①立川市は1人1券 スライスチーズ(由)

- ①スライスチーズは1人1枚ずつである

10 ごはん 牛乳 鶏肉のたつたあげ 五目汁 キャベツの梅風味

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 μg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 鶏肉（もも皮付大）	64.8	64.8		123	10.8	9.2	3	14	0.4	26	0.06	0.10	2	0.1	-	
緑 しょうが	1.3	1.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
料理酒	2.02	2.02		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
こいくちしょうゆ	2.21	2.21		2	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-	
黄 じやがいもでん粉	13	13		44	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-	
黄 なたね油	10	71		89	-	10.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 うすあげ（冷）	6.5	6.5	たんざく	25	1.5	2.2	20	10	0.2	-	-	-	-	-	0.1	
緑 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6	
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	小口切り	2	0.1	-	5	1	0.1	8	-	0.01	2	-	0.2	
緑 しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	-	1	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.5	
塩	0.46	0.46		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-	
うすくちしょうゆ	4.6	4.6		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.7	-	
赤 だしこんぶ	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 けずりぶし	2.3	2.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	150	150		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
緑 キャベツ	39	45.9	たんざく	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7	
緑 梅肉	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
黄 砂糖	0.39	0.39		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
米酢	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-	
計				825	27.9	30.4	292	87	2.1	208	0.30	0.49	26	2.1	3.1	

エネルギー比(%) たんぱく質 14 脂質 33

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.4	1.2	0.3
糖質(g)	84.5	7.2	10.8	3.0	1.5

調理法

鶏肉のたつたあげ

- ①鶏肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。
 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。

五目汁

- 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、にんじん、たまねぎ、うすあげの順に加えて煮る。
 ③煮上がれば、しめじを加えて煮、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。

キャベツの梅風味

- 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70人分程度、中学校は50人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
 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。

(米飯献立)

(こどもの日の行事献立)

中学校／令和7年4月28日(月)

特15 ごはん 牛乳 きんぴらちらし(具) きざみのり(袋・きんぴらちらし) 五目汁 ちまき まつ茶大豆(中)

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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
料理酒	0.78	0.78		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ごぼう	26	28.9	ささがき	15	0.5	-	12	14	0.2	-	0.01	0.01	1	-	1.5
緑 にんじん	19.5	20.1	細切り	7	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 グリンピース(冷)	6.5	6.5		5	0.4	-	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	-	0.6
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	5.2	5.2		20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	7.8	7.8		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	5.2	5.2		4	0.4	-	2	3	0.1	-	-	0.01	-	0.8	-
赤 こんぶ(粉末)	0.39	0.39		1	-	-	3	2	-	1	-	-	-	-	0.1
赤 きざみのり(袋)	1袋	0.8		2	0.3	-	1	3	0.1	29	0.01	0.02	1	-	0.2
赤 鶏肉(小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-
料理酒	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 キャベツ	26	30.6	たんざく	5	0.3	0.1	11	4	0.1	1	0.01	0.01	11	-	0.5
緑 たまねぎ	19.5	20.7	細切り	6	0.2	-	3	2	0.1	-	0.01	-	1	-	0.3
緑 みつば	3.9	4.2	2cm幅	-	-	-	2	1	-	11	-	0.01	1	-	0.1
緑 えのきたけ	13	15.3	3cm幅	4	0.4	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.5
塩	0.46	0.46		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
うすくちしょうゆ	4.6	4.6		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.7	-
赤 だしこんぶ	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.3	2.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	150	150		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ちまき	1本	40		81	1.1	0.2	1	4	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.2
赤 まつ茶大豆(袋)	1袋	6		25	1.6	0.9	8	11	0.4	2	0.01	0.01	-	-	0.9
計				761	28.5	14.1	286	109	2.6	268	0.55	0.55	20	2.5	6.0

エネルギー比(%) たんぱく質 15 脂質 17

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.1	0.0	1.2	0.0
糖質(g)	84.5	7.2	10.0	0.0	2.3	18.5

調理法

きんぴらちらし(具)

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。
- ③いたまれば、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。

きざみのり(袋・きんぴらちらし)

- ①きざみのりは1人1袋ずつ添える。

五目汁

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。
- 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、最後にみつばを加えて煮る。

ちまき

- ①ちまきは穴あきホテルパン(75本程度)にならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。

まつ茶大豆(中)

- ①まつ茶大豆は1人1袋ずつである。

4 ミニコッペパン 牛乳 焼きそば きゅうりのしょうがづけ あまなつかん

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	29	食塩相当量(g)	0.5	0.2	1.9	0.3	0.0
					糖質(g)	31.3	7.2	35.6	1.6	4.3

調理法

焼きそば

- ①豚肉は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。

きゅうりのしとうがづけ

- 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90人分程度、中学校は65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。

あまなつかん

- ①あまなつかんは1人 $1/4$ 切ずつである。