

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	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		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	3 cm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 ちりめんじゃこ	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ちりめんじゃこはゆでる。
②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。
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	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 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。

中学校／令和7年4月11日(金)

[illegible]

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	

①配缶時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。

11

ごはん

牛乳

焼きとり

みそ汁

もやしのゆずの香あえ

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		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 (大)	64.8	64.8		79	13.7	2.3	3	17	0.3	8	0.07	0.10	2	0.1	－
緑 白ねぎ	14.4	24	1 cm幅	5	0.2	－	5	2	－	1	0.01	0.01	2	－	0.4
緑 しょうが	1.56	1.95		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	3.9	3.9		9	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.6	－
黄 じゃがいもでん粉	0.26	0.26		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 豚肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	－	－	－
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 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 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
赤 わかめ (乾)	0.65	0.65		1	0.1	－	6	3	－	1	－	－	－	0.2	0.3
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 ブラックマッペもやし	39	39	荒切り	7	0.9	－	6	5	0.2	－	0.02	0.02	4	－	0.6
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
米酢	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
緑 ゆず (果汁)	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 焼きのり (袋)	1袋	1.25		4	0.5	－	4	4	0.1	29	0.01	0.03	3	－	0.5
計				725	36.0	16.1	314	111	2.8	213	0.44	0.56	25	3.0	4.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	20	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.9	0.2	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	5.7	5.7	1.3	0.0

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もやしはゆでる。
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焼きのりは1人1袋ずつである。

(パン献立)

中学校／令和7年4月15日(火)

5 黒糖パン 牛乳 カレースープスパゲッティ かぼちゃのマリネ焼き ミニフィッシュ																
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B ₁	ビタミンB ₂	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	黒糖パン	111.35	111.35		395	11.7	6.3	84	29	1.3	-	0.12	0.12	-	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	鶏肉（極小）	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	-
赤	ベーコン	6.5	6.5	小口切り	26	0.8	2.5	-	1	-	-	0.03	0.01	2	0.1	-
黄	スパゲッティ	19.5	19.5		68	2.5	0.4	4	11	0.3	-	0.04	0.01	-	-	1.1
緑	たまねぎ	52	55	細切り	17	0.5	0.1	9	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.8
緑	にんじん	13	13	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
緑	ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1
緑	しめじ	13	14	一口大	3	0.4	0.1	-	1	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.5
黄	綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	塩	0.23	0.23		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
	チキンブイヨン	1.2	1.2		4	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
	カレールウの素（米粉）	9.2	9.2		41	0.5	1.7	8	6	0.3	-	0.01	0.01	-	0.7	0.5
	水	150	150		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	※塩	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑	かぼちゃ（冷）	52	52		39	1.1	0.2	13	14	0.3	161	0.03	0.05	18	-	2.2
	野菜ブイヨン	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄	ノンエッグドレッシング	7.8	7.8		25	0.2	2.3	1	1	-	-	-	-	-	0.2	0.1
赤	ミニフィッシュ（袋）	1袋	5		18	2.4	0.2	80	9	0.7	-	-	-	-	0.2	-

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る。

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。

ミニフィッシュ

①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。

7

ごはん

牛乳

マーボー豆腐

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	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		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	1 cm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	33.6	25.1	333	116	3.4	301	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

マーボー豆腐

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、しょうが、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。

きゅうりの中華あえ

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、配缶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、こいくちしょうゆで味つけする。

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	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	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	2 cm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、チキンブイオンで味つけし、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1/4 0缶、中学校は1/3 0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

鶏肉とじゃがいもの煮もの

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	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		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 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 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

鶏肉とじゃがいもの煮もの

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、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	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		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 さンドまめ（冷）	13	13	2 cm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、最後にさンドまめを加えて煮る。

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。

(パン献立)

中学校／令和7年4月22日(火)

3 おさつパン 牛乳 豚肉のガーリック焼き スープ ツナとキャベツのソテー

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 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 ジャがいも	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	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		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、最後にこまつなを加えて煮る。

いもけんぴフィッシュ(中)

①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。

(パン献立)

中学校／令和7年4月24日(木)

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)																
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B ₁	ビタミンB ₂	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	黒糖パン	111.35	111.35		395	11.7	6.3	84	29	1.3	—	0.12	0.12	—	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	ハンバーグ (70 g)	1コ	70		144	9.0	10.1	154	13	0.7	10	0.12	0.07	2	0.6	0.5
緑	たまねぎ	29.3	31.2	細切り	10	0.3	—	5	3	0.1	—	0.01	—	2	—	0.4
緑	マッシュルーム (水煮)	5.9	5.9		1	0.2	—	—	—	—	—	—	0.01	—	0.1	0.2
黄	綿実油	0.23	0.23		2	—	0.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	ケチャップ	9.4	9.4		10	0.2	—	2	2	—	4	0.01	—	1	0.3	0.2
	ウスターソース	2.3	2.3		3	—	—	1	1	—	—	—	—	—	0.2	—
	水	46.8	46.8		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑	キャベツ	39	46	たんざく	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	—	0.7
緑	コーン (ペースト)	39	39		43	1.5	0.9	1	10	0.2	—	0.03	0.04	2	—	1.2
緑	コーン (冷)	13	13		12	0.4	0.2	—	3	—	1	0.01	0.01	1	—	0.6
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	豆こんぶ (袋)	1袋	6		27	1.8	1.0	15	19	0.4	1	0.01	0.02	—	0.1	1.3
赤	スライスチーズ	1枚	20		63	4.5	5.2	126	4	0.1	52	0.01	0.08	—	0.6	—

調理法

煮こみハンバーグ

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。

コーンスープ

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。

豆こんぶ

①豆こんぶは1人1袋ずつである。

スライスチーズ（中）

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	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		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 じゃがいもでん粉	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。

(パン献立)

中学校／令和7年4月30日(水)

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

[illegible]

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。