

11

ごはん

牛乳

牛肉と大豆のカレーライス

レタスとコーンのサラダ

棒チーズ

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 牛肉	39	39		76	7.4	5.4	2	7	0.9	2	0.03	0.08	－	－	－
黄 ジャがいも	39	43.3	角切り	23	0.7	－	2	7	0.2	－	0.04	0.01	11	－	3.5
赤 大豆（ドライパック）	10.4	10.4		17	1.5	1.0	8	10	0.2	－	0.02	0.01	－	－	0.9
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	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 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	0.3	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 レタス	39	39.8	色紙	4	0.2	－	7	3	0.1	8	0.02	0.01	2	－	0.4
緑 コーン（冷）	13	13		12	0.4	0.2	－	3	－	1	0.01	0.01	1	－	0.6
黄 砂糖	0.91	0.91		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
米酢	1.04	1.04		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.52	0.52		5	－	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 棒チーズ	1本	10		33	1.9	2.8	58	2	－	31	－	0.03	－	0.3	－
計				774	27.1	22.3	340	96	3.0	308	0.34	0.51	21	2.0	8.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	26	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	0.3	0.3	
					糖質(g)	84.5	7.2	12.9	3.3	0.1	

調理法

牛肉と大豆のカレーライス

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、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、大豆を加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

レタスとコーンのサラダ

①レタスはゆでるか、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、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は300人分程度、中学校は230人程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

棒チーズ

①棒チーズは1人1本ずつである。

中学校／令和7年5月2日(金)

7	黒糖パン	牛乳	トンカツ	ミネストローネ	和なし (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 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 一口トンカツ (30g)	2コ	60		139	8.6	6.7	6	13	0.4	2	0.27	0.10	1	0.2	0.6
黄 なたね油 C	9	100		80	—	9.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 鶏肉 (小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	—	—	—
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 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	—	7	4	0.1	—	0.02	—	3	—	0.6
緑 トマト (缶)	13	13		3	0.1	—	1	2	0.1	6	0.01	—	1	—	0.2
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 にんにく	0.65	0.71	みじん切り	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 パセリ	0.65	0.72	みじん切り	—	—	—	2	—	—	4	—	—	1	—	—
黄 オリーブ油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
トマトピューレ	11.5	11.5		5	0.2	—	2	3	0.1	6	0.01	0.01	1	—	0.2
黄 砂糖	0.1	0.1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.3	0.3		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
こしょう	0.03	0.03		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ローレル	0.012	0.012		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 和なし (カット缶)	58	58		39	0.1	0.1	2	2	0.1	—	—	—	7	—	0.4
計				842	31.9	31.2	353	85	2.3	194	0.55	0.58	33	2.2	7.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	33
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.2	0.9	0.0	
糖質(g)	68.2	7.2	10.2	6.0	9.0	

調理法

トンカツ

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°C)

ミネストローネ

①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。

②煮上がれば、砂糖、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、最後にパセリを加えて煮る。

和なし（カット缶）

①和なしは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

9

ごはん

牛乳

肉じゃが

きゅうりの酢のもの

ごまかかいため

ソフト黒豆(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 牛肉	52	52		102	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	35	1.1	0.1	2	11	0.2	－	0.05	0.02	16	－	5.2
糸こんにゃく	26	26	荒切り	2	0.1	－	20	1	0.1	－	－	－	－	－	0.8
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6
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
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	3.25	3.25		3	0.3	－	1	2	0.1	－	－	0.01	－	0.5	－
赤 けずりぶし	0.91	0.91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	39	39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
米酢	0.91	0.91		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 たけのこ(水煮)	28	28	たんざく	6	0.8	0.1	5	1	0.1	－	－	0.01	－	－	0.6
黄 綿実油	0.42	0.42		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	2.1	2.1		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.12	1.12		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
赤 かつおぶし(碎片)	0.98	0.98		3	0.7	－	－	1	0.1	－	－	0.01	－	－	－
黄 いりごま(白)	0.7	0.7		4	0.1	0.4	8	3	0.1	－	－	－	－	－	0.1
水	1.4	1.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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
計				739	29.3	18.4	307	102	3.4	238	0.34	0.52	29	2.0	9.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.3	0.3	0.2	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	7.3	1.5	1.3	2.6

調理法

肉じゃが

①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。
②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。
③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

きゅうりの酢のもの

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、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

ごまかかいため

①たけのこはゆでる。
②綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。
③配食時に盛りつけたご飯に添える。

ソフト黒豆(中)

①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。

17

ごはん

牛乳

あかうおのしょうゆだれかけ

みそ汁

ひじきのいため煮

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		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 あかうお（60g）	1切	60		58	10.3	2.0	13	16	0.1	12	0.02	0.03	－	0.1	－
料理酒	1.8	1.8		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.5	1.5		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.5	1.5		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
水	1.5	1.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 豚肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	－	－	－
黄 じゃがいも	26	28.9	ひょうし木	15	0.5	－	1	5	0.1	－	0.02	0.01	7	－	2.3
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	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 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 しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	－	1	0.1	－	0.02	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 うすあげ（冷）	3.9	3.9	たんざく	15	0.9	1.3	12	6	0.1	－	－	－	－	－	0.1
緑 にんじん	6.5	6.7	細切り	2	－	－	2	1	－	47	－	－	－	－	0.2
赤 ひじき	2.6	2.6		5	0.2	0.1	26	17	0.2	9	－	0.01	－	0.1	1.3
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.4	－
赤 だしこんぶ	0.052	0.052		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.195	0.195		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	13	13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				688	31.6	14.9	356	118	3.0	199	0.40	0.48	31	2.7	7.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	19	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.3	1.7	0.5	
					糖質(g)	84.5	7.2	1.1	6.0	0.8	

調理法

あかうおのしょうゆだれかけ

①あかうおは料理酒で下味をつける。
②あかうおは網なしホテルパン（小学校は30切程度、中学校は25切程度）にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。
③みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にあかうおにかける。

みそ汁

①こまつなは流水解凍する。
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。
③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。

ひじきのいため煮

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。
③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。

1

ミニコッペパン

牛乳

ミートソーススパゲッティ

焼きかぼちゃ

カレーフィッシュ

発酵乳(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
黄ミニコッペパン	54.18	54.18		202	5.8	4.9	27	12	0.4	－	0.06	0.06	－	0.5	2.4
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	27	27		68	4.6	5.7	2	5	0.6	4	0.02	0.05	－	0.1	－
赤豚ひき肉	27	27		46	5.5	2.8	1	6	0.2	1	0.24	0.06	－	－	－
黄スパゲッティ	40.5	40.5		141	5.2	0.7	7	22	0.6	－	0.08	0.02	－	－	2.2
黄綿実油	1.22	1.22		11	－	1.2	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑たまねぎ	74.3	79	細切り	25	0.7	0.1	13	7	0.2	－	0.03	0.01	5	－	1.1
緑にんじん	20.3	20.9	細切り	7	0.1	－	6	2	－	146	0.01	0.01	1	－	0.6
緑ピーマン	13.5	15.9	細切り	3	0.1	－	1	1	0.1	4	－	－	10	－	0.3
緑にんにく	0.68	0.75	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑マッシュルーム(水煮)	13.5	13.5		2	0.5	－	1	1	0.1	－	－	0.03	－	0.1	0.4
黄綿実油	1.08	1.08		10	－	1.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.95	0.95		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.9	－
こしょう	0.041	0.041		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ローレル	0.027	0.027		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ケチャップ	16.2	16.2		17	0.3	－	3	3	0.1	7	0.01	0.01	1	0.5	0.3
トマトピューレ	8.1	8.1		4	0.2	－	2	2	0.1	4	0.01	0.01	1	－	0.1
ウスターソース	2.7	2.7		3	－	－	2	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄上新粉	2.7	2.7		9	0.2	－	－	1	－	－	－	－	－	－	－
水	8.1	8.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
※塩	1	1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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
塩	0.1	0.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
赤カレーフィッシュ(袋)	1袋	5		16	2.3	0.2	77	8	0.6	－	－	－	－	0.2	－
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
計				773	35.4	25.1	473	114	6.1	409	0.58	0.70	38	2.9	10.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	29	食塩相当量(g)	0.5	0.2	1.8	0.1	0.2	0.1
					糖質(g)	31.3	7.2	38.3	6.0	1.3	7.4

調理法

ミートソーススパゲッティ

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、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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。

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、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。

カレーフィッシュ

①カレーフィッシュは1人1袋ずつである。

発酵乳(中)

①発酵乳は1人1本ずつである。

12 ごはん 牛乳 タコライス とうふともずくのとりり汁 にんじんしりしり風

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	－	－	－
赤 豚レバー（チップ）	6.5	6.5		7	1.3	0.2	－	1	0.9	845	0.02	0.23	1	－	－
緑 たまねぎ	65	69.1	細切り	21	0.7	0.1	11	6	0.2	－	0.03	0.01	5	－	1.0
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	0.65	0.71	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
カレー粉	0.52	0.52		2	0.1	0.1	3	1	0.2	－	－	－	－	－	0.2
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
トマトピューレ	13	13		6	0.2	－	2	4	0.1	7	0.01	0.01	1	－	0.2
ケチャップ	10.4	10.4		11	0.2	－	2	2	0.1	4	0.01	－	1	0.3	0.2
ウスターソース	2.6	2.6		3	－	－	2	1	－	－	－	－	－	0.2	－
赤 とうふ（冷）	26	26		15	1.4	0.9	20	13	0.3	－	0.03	0.01	－	－	0.2
緑 白ねぎ	6.5	10.8	小口切り	2	0.1	－	2	1	－	－	－	－	1	－	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 もずく（冷）	6.5	6.5	荒切り	－	－	－	1	1	－	1	－	－	－	－	0.1
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ささみ（油漬け）	3.9	3.9		9	1.0	0.5	－	1	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんじん	39	40.2	細切り	14	0.3	0.1	11	4	0.1	281	0.03	0.02	2	－	1.1
みりん	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
赤 かつおぶし（碎片）	0.39	0.39		1	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				723	30.0	19.6	293	98	3.9	1222	0.60	0.75	14	2.6	4.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	24	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.0	1.2	0.2	
					糖質(g)	84.5	7.2	7.0	0.8	2.4	

調理法

タコライス

- 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、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎを加えていためる。
- ②いたまれば、塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、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の具をかける。
- とうふともずくのとりり汁
- ①もずくは流水解凍し、さっと洗う。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、えのきたけ、とうふを加えて煮る。
- ③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎ、もずくを加えて煮る。

にんじんしりしり風

- ①みりん、うすくちしょうゆを合わせる。
- ②ささみ、にんじん、かつおぶし、①の調味液を混ぜ合わせる。
- ③②の材料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℃、13分間、焼き物機で焼く。

(パン献立)

中学校／令和7年5月13日(火)

2 コッペパン 牛乳 豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ ミックスフルーツ(缶) アプリコットジャム															
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 豚肉	49	49		84	10.0	5.0	2	12	0.3	2	0.44	0.10	－	－	－
黄 じゃがいも	35	39	角切り	21	0.6	－	1	7	0.1	－	0.03	0.01	10	－	3.1
緑 たまねぎ	49	52	大切り	16	0.5	－	8	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.7
緑 キャベツ	35	41	色紙	7	0.5	0.1	15	5	0.1	1	0.01	0.01	14	－	0.6
緑 にんじん	21	22	いちょう	7	0.1	－	6	2	－	151	0.01	0.01	1	－	0.6
緑 グリンピース (冷)	7	7		6	0.4	－	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	－	0.7
緑 しめじ	14	16	一口大	3	0.4	0.1	－	2	0.1	－	0.02	0.02	－	－	0.5
黄 綿実油	0.7	0.7		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.56	0.56		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.4	0.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.028	0.028		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
カレー粉	0.42	0.42		1	0.1	0.1	2	1	0.1	－	－	－	－	－	0.2
ウスターソース	1.4	1.4		2	－	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こいくちしょうゆ	1.12	1.12		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
チキンブイヨン	1.12	1.12		3	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
水	70	70		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ぎょうざの皮	4	4		11	0.4	0.1	1	1	－	－	－	－	－	－	0.1
赤 ツナ缶	5	5		13	0.9	1.1	－	1	－	－	－	－	－	－	－
緑 コーン (冷)	4	4		4	0.1	0.1	－	1	－	－	－	－	－	－	0.2
緑 ピーマン	2	2	細切り	－	－	－	－	－	－	1	－	－	2	－	－
ピザソース	2	2		2	－	0.1	1	－	－	1	－	－	－	－	－
黄 乳なしチーズ	5	5		16	0.1	0.9	－	1	－	－	－	－	－	0.1	0.1
緑 ミックスフルーツ (缶)	49	49		32	0.2	0.1	2	2	0.1	4	0.01	－	7	－	0.3
黄 アプリコットジャム (袋)	1袋	15		30	0.1	－	2	1	－	9	－	－	－	－	0.2
計				763	33.1	22.5	323	89	1.7	250	0.75	0.58	40	2.2	12.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	27	食塩相当量(g)	0.9	0.2	1.0	0.1	0.0	0.0
					糖質(g)	62.1	7.2	6.9	4.4	7.3	7.2

調理法

豚肉と野菜のカレースープ煮

①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、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、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、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。

変わりピザ

①ツナは十分に油をきる。

②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。

③ぎょうざの皮は網なしホテルパン（25人分程度）に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。

ミックスフルーツ(缶)

①ミックスフルーツは小学校は1/50缶、中学校は1/40缶ずつである。

20

ごはん

牛乳

きびなごてんぷら

みそ汁

わかたけ煮

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		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 きびなごてんぷら	45.5	45.5		89	6.2	4.2	35	11	0.4	－	0.01	0.08	1	0.6	0.2
黄 なたね油 A	6.5	32.5		58	－	6.5	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
米酢	1.3	1.3		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	－	1	1	－	－	－	－	－	0.3	－
水	1.3	1.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 鶏肉（小）	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	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	32.5	34.6	細切り	11	0.3	－	6	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.5
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 だいこん葉（乾）	0.65	0.65		2	0.1	－	4	1	－	7	－	－	1	－	0.1
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 たけのこ（水煮）	26	26	一口大	6	0.7	0.1	5	1	0.1	－	－	0.01	－	－	0.6
赤 わかめ（冷）	6.5	6.5		2	0.1	－	7	7	－	5	－	0.01	1	0.1	0.2
料理酒	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.065	0.065		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
うすくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
赤 だしこんぶ	0.078	0.078		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.299	0.299		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	19.5	19.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				750	27.6	21.2	326	92	2.4	188	0.23	0.49	22	3.2	4.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	25	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.7	0.4	
					糖質(g)	84.5	7.2	8.3	6.9	1.3	

調理法

きびなごてんぷら

①きびなごてんぷらは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。（油の温度は170℃）
②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなごてんぷらにかける。

みそ汁

①だいこん葉はもどす。
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。

わかたけ煮

①たけのこはゆでる。わかめ（冷）はさっと洗う。
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。
③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（冷）を加えて煮る。

10

ごはん

牛乳

プルコギ

とうふとわかめのスープ

さんどまめのナムル

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 牛肉	49	49		96	9.4	6.8	2	9	1.2	2	0.03	0.10	－	－	－
緑 たまねぎ	35	37	細切り	12	0.4	－	6	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.5
緑 にら	7	7	3 cm幅	1	0.1	－	3	1	－	20	－	0.01	1	－	0.2
緑 しょうが	1.04	1.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.26	0.29		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	こいくちしょうゆ	2.6	2.6	2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.4	－
	コチジャン	1	1	3	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
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
赤 焼き豚	19.5	19.5	たんざく	32	3.8	1.6	2	4	0.1	－	0.17	0.04	4	0.5	－
赤 とうふ（冷）	26	26		15	1.4	0.9	20	13	0.3	－	0.03	0.01	－	－	0.2
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 ブラックマッペもやし	13	13	荒切り	2	0.3	－	2	2	0.1	－	0.01	0.01	1	－	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 わかめ（乾）	0.65	0.65		1	0.1	－	6	3	－	1	－	－	－	0.2	0.3
	塩	0.2	0.2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 さんどまめ	32.5	33.5	2 cm幅	7	0.6	－	16	7	0.2	16	0.02	0.04	3	－	0.8
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	塩	0.26	0.26	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
	米酢	0.91	0.91	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ごま油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	計			713	30.8	20.1	312	98	3.2	211	0.48	0.57	14	2.5	3.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	25	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.5	0.3	
					糖質(g)	84.5	7.2	3.3	1.8	1.7	

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、にら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。

とうふとわかめのスープ

①わかめ（乾）はもどす。

②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。

③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、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、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

さんどまめのナムル

①さんどまめはゆでる。

②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にさんどまめにつけ、あえる。

中学校／令和7年5月16日(金)

調理法

鶏肉とコーンのシチュー

①鶏肉はワインで下味をつける。コーン（ペースト）は流水解凍する。

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、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。

③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、コーン（ペースト）、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールーの素で味つけして煮こみ、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。

キャベツのひじきドレッシング

①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。

②キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は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。

③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

かわちばんかん

①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和7年5月19日(月)

16 ごはん 牛乳 焼きシューマイ 鶏肉とはるさめのスープ ツナともやしのいためもの

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 肉シューマイ	3コ	60		113	6.4	6.9	5	10	0.3	1	0.23	0.06	2	0.6	0.4
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 はるさめ	6.5	6.5		22	—	—	3	—	—	—	—	—	—	—	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 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 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	—	4	1	—	94	0.01	0.01	1	—	0.4
緑 しいたけ（乾）	0.65	0.81	細切り	2	0.1	—	—	1	—	—	—	0.01	—	—	0.3
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 ツナ缶	13	13		34	2.3	2.8	1	3	0.1	1	—	—	—	0.1	—
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 綿実油	0.26	0.26		2	—	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.065	0.065		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
計				728	28.0	19.6	280	78	1.9	210	0.47	0.47	17	2.0	3.1

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	0.6	0.9	0.3	
糖質(g)	84.5	7.2	5.9	9.3	0.0	

調理法

焼きシューマイ

①肉シューマイは網なしホテルパン（１００コ程度）にならべ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２２０℃、１５分間、焼き物機で焼く。

鶏肉とはるさめのスープ

①鶏肉は料理酒で下味をつける。はるさめはさっとゆでてもどし、水にさらす。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、にんじん、たまねぎ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。

③煮上がれば、チンゲンサイを加えて煮、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、最後にはるさを加えて煮る。

ツナともやしのいためもの

①ツナは十分に油をきる。

②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。

③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

15	ごはん	牛乳	かやくご飯（具）	きざみのり（袋・かやくご飯）	みそ汁	まっ茶ういろう
----	-----	----	----------	----------------	-----	---------

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（極小）	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ちくわ	13	13	小口切り	14	2.0	－	2	2	－	－	－	－	－	0.2	－
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 さンドまめ	6.5	6.7	小口切り	1	0.1	－	3	1	－	3	－	0.01	1	－	0.2
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.3	－
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	－	1	1	－	－	－	－	－	0.3	－
赤 だしこんぶ	0.104	0.104		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	26	26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 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 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	32.5	34.6	細切り	11	0.3	－	6	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.5
緑 ほうれんそう（冷）	13	13		3	0.4	－	13	7	0.2	57	0.01	0.02	2	－	0.4
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 白いんげん（ペースト）	10	10		13	0.9	0.1	6	5	0.2	－	0.02	0.01	－	－	1.4
黄 上新粉	8	8		27	0.5	0.1	－	2	0.1	－	0.01	－	－	－	－
緑 抹茶	0.1	0.1		－	－	－	－	－	－	2	－	－	－	－	－
黄 砂糖	5	5		20	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	10	10		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				727	30.8	14.2	321	110	2.9	269	0.32	0.50	23	2.9	5.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	18	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.0	0.0	1.7	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	4.6	0.0	5.2	11.8

調理法
かやくご飯（具） ①鶏肉は料理酒で下味をつける。さンドまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。 ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。 ③煮上がれば、ちくわを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさ んどまめを加えて煮る。 ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。 きざみのり（袋・かやくご飯） ①きざみのりは1人1袋ずつ添える。 みそ汁 ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。 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、うすあげの順に加えて煮る。 ③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。 まっ茶ういろう ①白いんげんは流水解凍する。 ②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバット（1クラスの人数分、ふたあり）に入れ、蒸し モード、30分間、焼き物機で蒸す。

14

ごはん

牛乳

ホイコウロー

中華スープ

あつあげのピリ辛じょうゆかけ

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 豚肉（ばら）	39	39		143	5.6	13.8	1	6	0.2	4	0.20	0.05	－	－	－
料理酒	1.17	1.17		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 キャベツ	39	45.9	色紙	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	－	0.7
緑 ピーマン	13	15.3	大切り	3	0.1	－	1	1	0.1	4	－	－	10	－	0.3
緑 白ねぎ	6.5	10.8	小口切り	2	0.1	－	2	1	－	－	－	－	1	－	0.2
緑 しょうが	0.52	0.65	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.39	0.43	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
テンメンジャン	2.6	2.6		6	0.2	0.2	1	2	－	－	－	－	－	0.2	0.1
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	－	4	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4
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 にんじん	6.5	6.7	細切り	2	－	－	2	1	－	47	－	－	－	－	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
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 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	1	1		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.8	1.8		1	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.3	－
トウバンジャン	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				806	32.1	30.3	404	107	3.1	171	0.51	0.48	37	2.2	3.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	34	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.0	0.3	
					糖質(g)	84.5	7.2	2.3	3.2	0.5	

調理法

ホイコウロー

①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせる。
②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。
③いたまれば、①の調味液で味つけする。

中華スープ

①鶏肉は料理酒で下味をつける。
②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。
③煮上がれば、えのきたけ、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つける。

あつあげのピリ辛じょうゆかけ

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、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

4レーズンパン牛乳マカロニグラタンウインナーとキャベツのスープみかん（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
黄レーズンパン	116.96	116.96		412	11.8	6.4	61	29	1.1	－	0.12	0.12	－	1.4	5.1
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）	42	42		51	8.9	1.5	2	11	0.2	5	0.05	0.06	1	0.1	－
料理用ワイン（白）	1.26	1.26		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄マカロニ（米粉）	8.4	8.4		29	0.5	0.2	1	6	0.1	－	0.02	－	－	－	0.1
緑たまねぎ	42	45	細切り	14	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6
緑グリーンピース（冷）	7	7		6	0.4	－	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	－	0.7
黄綿実油	0.7	0.7		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.56	0.56		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.6	－
こしょう（白）	0.042	0.042		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄クリーム	4.2	4.2		17	0.1	1.8	2	－	－	7	－	0.01	－	－	－
黄小麦粉（薄力粉）	3.5	3.5		12	0.3	0.1	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1
赤牛乳（調理用）	28	28		17	0.9	1.1	31	3	－	11	0.01	0.04	－	－	－
赤粉末チーズ	1.4	1.4		6	0.6	0.4	18	1	－	3	－	0.01	－	0.1	－
黄パン粉（米粉）	0.7	0.7		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤ウインナー（カット）	26	26		45	3.5	2.6	1	4	0.1	1	0.12	0.04	－	0.4	－
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
緑にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
緑むきえだまめ（冷）	6.5	6.5		8	0.7	0.4	5	5	0.2	2	0.02	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
塩	0.25	0.25		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑みかん（缶）	43	43		27	0.2	－	3	3	0.2	15	0.02	0.01	6	－	0.2
計				803	36.8	23.2	385	98	2.3	221	0.53	0.66	34	3.6	8.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	26	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.8	1.2	0.0	
					糖質(g)	71.7	7.2	13.6	4.2	6.4	

調理法

マカロニグラタン

①鶏肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。

②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後にグリーンピース、マカロニを加え、ミニバット（小学校は1クラスの数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし）に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、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。

ウインナーとキャベツのスープ

①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。

②煮上がれば、ウインナー、しめじを加えて煮、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、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。

みかん（缶）

①みかんは小学校は1/50缶、中学校は1/40缶ずつである。

18

ごはん

牛乳

さけのみそ焼き

五目汁

えんどうの卵とじ

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 さけ（角）	65	65		81	14.5	2.7	9	18	0.3	7	0.10	0.14	1	0.1	－
黄 砂糖	0.72	0.72		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.72	0.72		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.2	1.2		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
赤 白みそ	1.92	1.92		4	0.2	0.1	2	1	0.1	－	－	－	－	0.1	0.1
黄 綿実油	0.6	0.6		5	－	0.6	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 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 たまねぎ	32.5	34.6	細切り	11	0.3	－	6	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.5
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
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 鶏肉（極小）	10.4	10.4		13	2.2	0.4	1	3	0.1	1	0.01	0.02	－	－	－
赤 鶏卵（液卵）	19.5	19.5		28	2.4	2.0	9	2	0.3	41	0.01	0.07	－	0.1	－
緑 えんどう	13	28.9		10	0.9	0.1	3	5	0.2	5	0.05	0.02	2	－	1.0
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.39	0.39		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2.47	2.47		1	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.4	－
赤 だしこんぶ	0.104	0.104		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	26	26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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				716	37.6	17.0	315	105	2.7	265	0.42	0.67	29	2.3	4.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	21	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.4	1.2	0.5	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	1.5	3.7	1.8	0.0

調理法

さけのみそ焼き

①さけは砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、白みそ、綿実油を合わせて下味をつける。

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200℃、20分間、焼き物機で焼く。

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、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。

③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、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。

えんどうの卵とじ

【1ブロック】

①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）えんどうはさやから出してゆでる。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。

【2・3・4ブロック】

①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、鶏肉を加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。

(パン献立)

中学校／令和7年5月27日(火)

5 コッペパン 牛乳 ウインナーのケチャップソース スープ 焼きツナキャベツ おさつチップス (中) ソフトマーガリン

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 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 ウインナーソーセージ	1本	40		122	4.5	11.1	2	5	0.2	2	0.18	0.05	13	0.6	－
黄 砂糖	0.5	0.5		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ケチャップ	3	3		3	－	－	－	1	－	1	－	－	－	0.1	0.1
トンカツソース	1	1		1	－	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	－
ウスターソース	0.3	0.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいもでん粉	0.1	0.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	3.5	3.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 鶏肉 (小)	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	－
料理用ワイン (白)	0.78	0.78		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいも	26	28.9	ひょうし木	15	0.5	－	1	5	0.1	－	0.02	0.01	7	－	2.3
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 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 しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	－	1	0.1	－	0.02	0.02	－	－	0.5
塩	0.35	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	6.5	6.5		17	1.2	1.4	－	2	－	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 砂糖	0.39	0.39		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
チキンブイヨン	0.26	0.26		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 おさつチップス (袋)	1袋	5		24	0.2	1.0	3	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.2
黄 ソフトマーガリン (袋)	1袋	8		57	－	6.6	1	－	－	2	－	－	－	0.1	－
計				816	32.7	35.7	319	82	1.6	185	0.52	0.57	46	3.3	10.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	39	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.8	1.0	0.3	0.0
					糖質(g)	62.1	7.2	2.4	5.5	1.0	3.4

調理法

ウインナーのケチャップソース

①ウインナーソーセージはゆでる。(中心まで十分に加熱する)

②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、水を合わせて煮、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、配缶時にウインナーソーセージにかける。

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、じゃがいもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、しめじを加えて煮、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、最後にグリンピースを加えて煮る。

焼きツナキャベツ

①ツナは十分に油をきる。砂糖、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨン、綿実油を合わせる。

②ツナ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。

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、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。

おさつチップス (中)

①おさつチップスは1人1袋ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和7年5月28日(水)

19 ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 キャベツの赤じそあえ																
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	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	ちくわ	50	50	大切り	54	7.8	0.2	7	8	0.1	2	0.01	0.02	—	0.7	—
黄	小麦粉（薄力粉）	10	10		35	0.8	0.2	2	1	0.1	—	0.01	—	—	—	0.3
赤	あおのり	0.29	0.29		1	0.1	—	2	4	0.2	5	—	—	—	—	0.1
黄	なたね油	8	57		71	—	8.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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（冷）	32.5	32.5		22	0.7	—	7	7	0.2	—	0.02	—	2	—	0.7
	つなこんにゃく	19.5	19.5		1	—	—	8	—	0.1	—	—	—	—	—	0.4
赤	あつあげ（冷）	32.5	32.5		46	3.5	3.7	78	18	0.8	—	0.02	0.01	—	—	0.2
緑	たまねぎ	26	27.7	大切り	9	0.3	—	4	2	0.1	—	0.01	—	2	—	0.4
緑	にんじん	19.5	20.1	いちよう	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
黄	砂糖	0.6	0.6		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	こいくちしょうゆ	0.6	0.6		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
赤	赤みそ	8.4	8.4		15	1.1	0.5	8	6	0.3	—	—	0.01	—	1.0	0.4
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	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	—	0.7
	赤じそ（塩漬乾）	0.26	0.26		1	—	—	1	—	—	2	—	—	—	0.1	—
黄	砂糖	0.39	0.39		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	米酢	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	うすくちしょうゆ	0.91	0.91		1	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—

調理法

ちくわのいそべあげ

①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。

あつあげとさといものみそ煮

①つなこんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。

②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、あつあげを加え、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。

キャベツの赤じそあえ

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赤じそ、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)

中学校／令和7年5月29日(木)

13 ごはん 牛乳 豚丼 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご きな粉 (袋・白玉だんご)

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		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	52	52		89	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	－
料理酒	1.56	1.56		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
糸こんにゃく	26	26	荒切り	2	0.1	－	20	1	0.1	－	－	－	－	－	0.8
緑 たまねぎ	58.5	62.2	細切り	19	0.6	0.1	10	5	0.2	－	0.02	0.01	4	－	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 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.95	1.95		8	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.3	－
こいくちしょうゆ	5.2	5.2		4	0.4	－	2	3	0.1	－	－	0.01	－	0.8	－
赤 けずりぶし	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	26	26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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
赤 かつおぶし（粉末）	0.13	0.13		－	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－
黄 白玉だんご	50	50		89	1.6	0.3	2	2	0.3	－	0.01	0.01	－	－	0.2
黄 砂糖	1	1		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 じゃがいもでん粉	0.3	0.3		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	10	10		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 きな粉（袋）	1袋	3		13	0.5	0.4	3	4	0.1	－	－	－	－	－	0.3
計				758	28.3	15.6	291	83	2.3	193	0.69	0.50	15	2.1	3.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	19	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.5	0.3	0.1	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	6.9	1.3	21.0	1.6

調理法

豚丼

①豚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、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。
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、最後に青ねぎを加えて煮る。
④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

きゅうりのかつお梅風味

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かつおぶし、梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

白玉だんご

①砂糖、うすくちしょうゆ、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60人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
③①の中に白玉だんごを入れてからめる。

きな粉（袋・白玉だんご）

①きな粉は1人1袋ずつ添える。

6 黒糖パン 牛乳 金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 パインアップル (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 焼き豚	8	8	細切り	13	1.6	0.7	1	2	0.1	－	0.07	0.02	2	0.2	－
黄 もち米	20	20		69	1.3	0.2	1	7	－	－	0.02	－	－	－	0.1
赤 金時豆 (ドライパック)	5	5		6	0.5	0.1	3	2	0.1	－	0.01	－	－	－	0.7
緑 しめじ	5	6	一口大	1	0.1	－	－	1	－	－	0.01	0.01	－	－	0.2
料理酒	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.1	0.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう (白)	0.01	0.01		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
チキンブイヨン	0.2	0.2		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ごま油	0.3	0.3		3	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	20	20		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 まる天	39	39		43	6.0	0.1	6	6	－	1	0.01	0.01	－	0.7	－
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6
緑 たけのこ (水煮)	26	26	一口大	6	0.7	0.1	5	1	0.1	－	－	0.01	－	－	0.6
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	2 cm幅	3	0.2	－	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	－	0.3
緑 しょうが	0.65	0.81	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.6	－
中華スープの素	0.39	0.39		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	62.4	62.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 パインアップル (カット缶)	58	58		44	0.2	0.1	4	5	0.2	1	0.04	0.01	4	－	0.3
計				777	35.6	17.3	352	93	2.2	229	0.43	0.56	14	3.4	8.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	20	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.4	1.9	0.0	
					糖質(g)	68.2	7.2	15.7	10.4	10.3	

調理法

金時豆の中華おこわ

①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯を合わせる。

②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニバット（1クラスの数分、ふたあり）に入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。

まる天と野菜のうま煮

①鶏肉は料理酒で下味をつける。まる天は熱湯をかけ油ぬきする。たけのこはゆでる。

②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、にんじん、たまねぎ、たけのこの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、さんどまめを加えて煮、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。

パインアップル (カット缶)

①パインアップルは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。