

16

ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き 五目汁 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 豚肉	53.6	53.6		92	11.0	5.5	2	13	0.4	2	0.48	0.11	1	0.1	－
緑 たまねぎ	26.8	28.5	細切り	9	0.3	－	5	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4
緑 ピーマン	6.7	7.9	細切り	1	0.1	－	1	1	－	2	－	－	5	－	0.2
黄 ねりごま	2.7	2.7		17	0.5	1.6	16	9	0.2	－	0.01	－	－	－	0.3
黄 砂糖	0.67	0.67		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	3.22	3.22		2	0.2	－	1	2	0.1	－	－	0.01	－	0.5	－
赤 赤みそ	2.41	2.41		4	0.3	0.1	2	2	0.1	－	－	－	－	0.3	0.1
黄 いりごま（白）	1.3	1.3		8	0.3	0.7	16	5	0.1	－	0.01	－	－	－	0.2
赤 鶏肉（小）	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	－	－	－
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	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 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 ツナ缶	6.5	6.5		17	1.2	1.4	－	2	－	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	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
計				724	33.8	21.2	324	111	2.8	188	0.76	0.55	28	2.6	4.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	26	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.2	0.3	
					糖質(g)	84.5	7.2	2.3	1.5	0.0	

調理法

豚肉のごまみそ焼き

①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。

②①の豚肉にたまねぎ、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、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17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、鶏肉、にんじん、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

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。

6

コッペパン

牛乳

カレーマカロニグラタン

てぼ豆のスープ

ぶどうゼリー

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 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 鶏肉（小）	35	35		43	7.4	1.2	2	9	0.2	5	0.04	0.05	1	0.1	－
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	1.4	1.4		12	－	1.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こしょう	0.028	0.028		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
カレー粉	0.14	0.14		－	－	－	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1
ウスターソース	1.4	1.4		2	－	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	－
カレールウの素（米粉）	5.6	5.6		25	0.3	1.1	5	4	0.2	－	－	0.01	－	0.4	0.3
黄 上新粉	2.1	2.1		7	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 パン粉（米粉）	0.7	0.7		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	32.2	32.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	－	－	－
料理用ワイン（白）	0.78	0.78		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 てぼ豆	6.5	6.5		18	1.4	0.2	9	10	0.4	－	0.04	0.01	－	－	1.3
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 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	0.35	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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 ぶどうゼリー	1コ	40		37	0.1	－	1	4	0.5	－	－	－	8	0.1	1.2
黄 マーマレード（袋）	1袋	15		29	－	－	3	1	－	1	－	－	1	－	0.2
計				783	35.3	21.0	333	99	2.6	187	0.58	0.57	31	2.7	10.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	24	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.6	0.9	0.1	0.0
					糖質(g)	62.1	7.2	15.3	3.4	8.0	7.1

調理法

カレーマカロニグラタン

①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、カレー粉、ウスターソース、カレールウの素（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）で味つけし、上新粉、湯を加えて煮る。

②煮上がれば、グリンピース、マカロニを加え、ミニバット（小学校は1クラスの数分、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。

てぼ豆のスープ

①豚肉はワインで下味をつける。てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。（柔らかくなりかけると早いので、余熱を考慮して煮る）

②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。

③煮上がれば、てぼ豆を加えて煮、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。

ぶどうゼリー

①ぶどうゼリーは1人1コずつである。

18

ごはん

牛乳

八宝菜

あつあげの中華みそだれかけ

もやしの中華あえ

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	39	39		67	8.0	4.0	2	9	0.3	2	0.35	0.08	－	－	－
料理酒	1.17	1.17		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 うずら卵（水煮）	26	26		42	2.9	3.7	12	2	0.7	125	0.01	0.09	－	0.1	－
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 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 たけのこ（水煮）	13	13	たんざく	3	0.4	－	2	1	－	－	－	0.01	－	－	0.3
緑 ピーマン	13	15.3	大切り	3	0.1	－	1	1	0.1	4	－	－	10	－	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 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.4	－
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	10.4	10.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 あつあげ（冷）	50	50		72	5.4	5.7	120	28	1.3	－	0.04	0.02	－	－	0.4
緑 しょうが	0.3	0.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.1	0.1	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
テンメンジャン	2	2		5	0.2	0.2	1	1	－	－	－	－	－	0.1	0.1
黄 砂糖	1	1		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	0.8	0.8		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.1	－
水	1	1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ごま油	0.4	0.4		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	1.17	1.17		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
米酢	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ごま油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				766	33.1	24.0	407	109	3.7	351	0.65	0.59	36	1.8	4.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	28	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.1	0.2	0.3	
					糖質(g)	84.5	7.2	5.6	1.1	1.4	

調理法

八宝菜

①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。
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、たけのこ、しいたけ（乾）の順にいためる。
③いたまれば、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を加え、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、「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。

あつあげの中華みそだれかけ

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しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにかける。

もやしの中華あえ

①もやしはゆでる。
②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。

21 ごはん 牛乳 いわしてんぷら 五目汁 とりなっ葉いため

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 いわしてんぷら	52.5	52.5		127	7.3	7.5	31	12	0.8	3	0.02	0.14	－	0.7	0.2
黄 なたね油 A	8	40		71	－	8.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.5	0.5		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1	1		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
米酢	1	1		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.5	1.5		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
水	1	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	26	27.7	細切り	9	0.3	－	4	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 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
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）	21	21		48	5.6	2.9	1	5	0.1	－	－	0.02	－	－	0.1
緑 だいこん葉（乾）	1.4	1.4		5	0.2	－	9	1	0.1	14	－	－	2	－	0.2
黄 綿実油	0.42	0.42		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
料理酒	1.04	1.04		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.91	0.91		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こいくちしょうゆ	0.65	0.65		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
水	1.3	1.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				795	28.6	27.7	308	79	2.2	192	0.23	0.53	23	2.7	3.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	31	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.4	0.2	
					糖質(g)	84.5	7.2	8.5	3.2	1.3	

調理法

いわしてんぷら

- ①いわし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、配缶時にいわしてんぷらにかける。

五目汁

- ①たけのこはゆでる。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、にんじん、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、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

とりなっ葉いため

- ①だいこん葉はもどす。
- ②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。
- ③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。
- ④配食時に盛りつけたご飯に添える。

(パン献立)

中学校／令和7年6月6日(金)

2 ミニコッペパン 牛乳 和風焼きそば きざみのり (袋・和風焼きそば) オクラのかつお梅風味 まっ茶大豆 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 豚肉	56	56		96	11.5	5.7	2	13	0.4	2	0.50	0.12	1	0.1	－
料理酒	1.68	1.68		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 中華めん	42	42		142	4.9	0.7	9	10	0.5	－	0.01	0.01	－	0.4	2.5
黄 綿実油	1.26	1.26		11	－	1.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 キャベツ	49	58	たんざく	10	0.6	0.1	21	7	0.1	2	0.02	0.01	20	－	0.9
緑 たまねぎ	49	52	細切り	16	0.5	－	8	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.7
緑 ピーマン	21	25	細切り	4	0.2	－	2	2	0.1	7	0.01	0.01	16	－	0.5
緑 にんじん	14	14	細切り	5	0.1	－	4	1	－	101	0.01	0.01	1	－	0.4
黄 綿実油	1.12	1.12		10	－	1.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.28	0.28		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
こしょう	0.07	0.07		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	4.2	4.2		3	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.7	－
こいくちしょうゆ	2.8	2.8		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.4	－
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
緑 オクラ	26	30.6	3 cm幅	7	0.5	0.1	24	13	0.1	15	0.02	0.02	3	－	1.3
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	0.26	0.26		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
米酢	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
赤 まっ茶大豆 (袋)	1袋	6		25	1.6	0.9	8	11	0.4	2	0.01	0.01	－	－	0.9
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				707	35.3	23.0	426	109	5.0	240	0.76	0.66	47	2.9	10.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	29	食塩相当量(g)	0.5	0.2	1.9	0.0	0.2	0.0
					糖質(g)	31.3	7.2	31.8	0.0	0.1	1.7

調理法

和風焼きそば

- 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、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。

きざみのり (袋・和風焼きそば)

- ①きざみのりは1人1袋ずつ添える。

オクラのかつお梅風味

- ①オクラ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、8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、配缶時にオクラにかけ、あえる。

まっ茶大豆

- ①まっ茶大豆は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。

中学校／令和7年6月9日(月)

12 ごはん 牛乳 チンジャオオニニューロウソー 中華みそスープ えだまめ															
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
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	56	56		110	10.7	7.8	2	11	1.3	3	0.04	0.11	1	0.1	—
	こいくちしょうゆ	1.68	1.68	1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
緑 ピーマン	21	25	細切り	4	0.2	—	2	2	0.1	7	0.01	0.01	16	—	0.5
緑 たけのこ（水煮）	14	14	細切り	3	0.4	—	3	1	—	—	—	0.01	—	—	0.3
緑 しょうが	0.84	1.05	みじん切り	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 綿実油	0.7	0.7		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	0.7	0.7		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	こいくちしょうゆ	0.84	0.84	1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.1	—
	オイスターソース	1.12	1.12	1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.1	—
黄 じゃがいもでん粉	0.42	0.42		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 鶏肉（小）	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	—
緑 チンゲンサイ	26	30.6	たんざく	2	0.2	—	26	4	0.3	44	0.01	0.02	6	—	0.3
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 にんじん	13	13.4	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 しいたけ（乾）	0.65	0.81	細切り	2	0.1	—	—	1	—	—	—	0.01	—	—	0.3
	こしょう	0.02	0.02	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	うすくちしょうゆ	0.3	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 赤みそ	8	8		15	1.0	0.5	8	6	0.3	—	—	0.01	—	1.0	0.4
	中華スープの素	0.6	0.6	2	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.2	—
	水	150	150	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 えだまめ（冷）	15	30		21	2.0	1.1	11	11	0.4	2	0.04	0.02	4	—	1.1
	※塩	0.2	0.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

調理法

チンジャオニューロウスー

- ①牛肉はいくちしょうゆで下味をつける。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、牛肉をいためる。更にピーマン、たけのこの順にいためる。
- ③いたまれば、砂糖、いくちしょうゆ、オイスターソースで味つけし、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。

中華みそスープ

- 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、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、コーン、チンゲンサイを加えて煮、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する。

えだまめ

- ① えだまめは塩ゆですか（沸とう後10分間）、または、塩で下味をつけ、穴あきホテルパン（100人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

8 黒糖パン 牛乳 サーモンフライ 豆乳スープ キャベツのゆずドレッシング 固形チーズ（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 サーモンフライ	1切	50		74	8.4	1.8	8	13	0.3	4	0.07	0.07	1	0.3	0.5
黄 なたね油 C	8	89		71	－	8.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 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 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	13.4	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	－	－
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	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.2	0.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
こしょう（白）	0.02	0.02		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.2	1.2		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
野菜ブイヨン	1.2	1.2		3	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
赤 豆乳	12	12		5	0.4	0.2	2	3	0.1	－	－	－	－	－	－
水	138	138		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	1.17	1.17		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
米酢	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
緑 ゆず（果汁）	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 固形チーズ	1コ	10		31	2.3	2.6	63	2	－	26	－	0.04	－	0.3	－
計				801	32.9	30.6	416	89	2.1	209	0.38	0.62	34	3.1	10.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	34	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.3	1.0	0.4	0.3
					糖質(g)	68.2	7.2	5.3	6.4	1.7	－

調理法

サーモンフライ

①サーモンフライは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。（油の温度は170℃）

豆乳スープ

①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、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。

②煮上がれば、コーン、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、野菜ブイヨンで味つけし、パセリを加えて煮、「大豆除去食」の分をとる。最後に豆乳を加えて煮る。

キャベツのゆずドレッシング

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砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

固形チーズ（中）

①固形チーズは1人1コずつである。

19 ごはん 牛乳 鶏肉の甘辛焼き みそ汁 魚ひじきそばろ

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（もも皮無大）	62.1	62.1		70	11.8	3.1	3	15	0.4	10	0.07	0.12	2	0.1	－
緑 たまねぎ	27.6	29.4	細切り	9	0.3	－	5	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4
料理酒	1.93	1.93		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.79	1.79		7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.79	1.79		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	4.1	4.1		3	0.3	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.6	－
赤 とうふ（冷）	19.5	19.5		11	1.0	0.7	15	10	0.2	－	0.02	0.01	－	－	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 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 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
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 魚ミンチ	21	21		21	3.7	－	1	4	－	1	0.01	0.01	－	0.1	－
料理酒	0.7	0.7		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 しそ	0.42	0.42	粗みじん	－	－	－	1	－	－	4	－	－	－	－	－
赤 ひじき	1.4	1.4		3	0.1	－	14	9	0.1	5	－	0.01	－	0.1	0.7
黄 綿実油	0.42	0.42		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.3	－
計				714	34.9	16.1	360	118	3.3	244	0.32	0.55	28	3.1	4.3

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	1.7	0.5	
					糖質(g)	84.5	7.2	4.0	4.0	3.5	

調理法

鶏肉の甘辛焼き

- ①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。
- ②①の鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。

みそ汁

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。

魚ひじきそばろ

- ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。
- ②綿実油を熱し、魚ミンチをいため、料理酒をかける。更にひじきをいためる。
- ③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。
- ④配食時に盛りつけたご飯に添える。

中学校／令和7年6月12日(木)

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
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	56	56		96	11.5	5.7	2	13	0.4	2	0.50	0.12	1	0.1	-
赤 うすあげ (冷)	7	7	たんざく	26	1.6	2.4	22	11	0.2	-	-	-	-	-	0.1
緑 たまねぎ	70	74	細切り	23	0.7	0.1	12	6	0.2	-	0.03	0.01	5	-	1.1
緑 にんじん	14	14	細切り	5	0.1	-	4	1	-	101	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 青ねぎ	7	8	斜め切り	2	0.1	-	6	1	0.1	8	-	0.01	2	-	0.2
緑 しょうが	0.7	0.9	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	カレー粉	0.28	0.28	1	-	-	2	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
黄 綿実油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	塩	0.42	0.42	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
	カレールウの素 (米粉)	9.8	9.8	43	0.6	1.9	9	7	0.3	-	0.01	0.01	-	0.7	0.6
	こいくちしょうゆ	2.1	2.1	2	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
赤 けずりぶし	1.26	1.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	水	56	56	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 オクラ	26	30.6	3cm幅	7	0.5	0.1	24	13	0.1	15	0.02	0.02	3	-	1.3
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	塩	0.13	0.13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
	米酢	0.78	0.78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	うすくちしょうゆ	0.26	0.26	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 和なし (カット缶)	58	58		39	0.1	0.1	2	2	0.1	-	-	-	7	-	0.4
計				755	28.9	19.8	317	102	2.4	204	0.74	0.51	21	1.8	4.8

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

1.5

0.1

0.0

糖質(g)

84.5

7.2

9.4

0.5

9.0

調理法

和風カレー丼

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。けずりぶしでだしをとる。
- ②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。
- ③煮上がれば、塩、カレールウの素、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。

オクラの甘酢あえ

- ①オクラ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、8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、配食時にオクラにかけ、あえる。

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。

5

ミニコッペパン

牛乳

チキントマトスパゲッティ

キャベツのピクルス

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	－
赤鶏肉（小）	33.8	33.8		41	7.2	1.2	2	9	0.2	4	0.04	0.05	1	0.1	－
料理用ワイン（白）	1.08	1.08		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤ウインナー（カット）	20.3	20.3		35	2.7	2.1	1	3	0.1	1	0.10	0.03	－	0.3	－
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	54	57	細切り	18	0.5	0.1	9	5	0.2	－	0.02	0.01	4	－	0.8
緑トマト（缶）	27	27		6	0.2	0.1	2	4	0.1	13	0.02	0.01	3	－	0.4
緑にんじん	13.5	13.9	細切り	5	0.1	－	4	1	－	97	0.01	0.01	1	－	0.4
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄オリーブ油	0.68	0.68		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.68	0.68		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.7	－
こしょう（粗挽）	0.041	0.041		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	4.1	4.1		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.7	－
バジル	0.014	0.014		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
※塩	1	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	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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤ミニフィッシュ（袋）	1袋	5		18	2.4	0.2	80	9	0.7	－	－	－	－	0.2	－
計				628	31.7	19.1	378	94	2.5	199	0.43	0.51	37	3.0	7.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	27		食塩相当量(g)	0.5	0.2	1.8	0.3	0.2	
						糖質(g)	31.3	7.2	33.5	1.6	1.7	

調理法

チキントマトスパゲッティ

①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。
②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。
③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えていためる。

キャベツのピクルス

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、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。

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。

20 ごはん 牛乳 さごしのおろししょうゆかけ みそ汁 野菜いため おさつチップス (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 さごし (60 g)	1切	60		97	12.1	5.8	8	19	0.5	7	0.05	0.21	－	0.1	－
料理酒	1.8	1.8		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 だいこんおろし (冷)	10	10		2	0.1	－	3	1	－	－	－	－	1	－	0.2
みりん	1	1		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2	2		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.3	－
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	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 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
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 豚肉	15	15		26	3.1	1.5	1	4	0.1	1	0.14	0.03	－	－	－
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 ピーマン	13	15.3	細切り	3	0.1	－	1	1	0.1	4	－	－	10	－	0.3
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
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
計				733	32.7	18.4	293	102	2.8	186	0.45	0.63	36	2.7	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	0.4	1.9	0.2	0.0
					糖質 (g)	84.5	7.2	0.5	6.6	0.5	3.4

調理法

さごしのおろししょうゆかけ

- ①さごしは料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。
- ②さごしは網を敷いたホテルパン（小学校は3 0切程度、中学校は2 5切程度）にならべ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 3 0℃、1 5分間、焼き物機で焼く。
- ③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にさごしにかける。

みそ汁

- ①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、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、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

野菜いため

- ①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。
- ②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。

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。

(パン 献立)				＜除去食：大豆＞				中学校／令和7年6月17日(火)								
9 コッペパン 牛乳 いかてんぷら フレッシュトマトのスープ煮 きゅうりのバジル風味サラダ 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	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	いかてんぷら(角)	60	60		115	7.8	5.5	11	19	0.1	2	0.01	0.01	1	0.9	0.2
黄	なたね油 A	9	45		80	—	9.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	じゃがいも	39	43.3	一口大	23	0.7	—	2	7	0.2	—	0.04	0.01	11	—	3.5
緑	たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	—	7	4	0.1	—	0.02	—	3	—	0.6
緑	トマト	26	26.8	いちょう	5	0.2	—	2	2	0.1	12	0.01	0.01	4	—	0.3
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	むきえだまめ(冷)	13	13		15	1.5	0.8	10	9	0.3	3	0.03	0.02	2	—	0.6
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
	塩	0.44	0.44		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	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	1.04	1.04		3	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	0.2	—
	水	91	91		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	0.26	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		3	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	いちごジャム(袋)	1袋	20		39	0.1	—	2	2	0.1	—	—	—	2	—	0.2
	計				836	34.4	30.5	331	104	1.9	249	0.34	0.55	32	3.3	11.4
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	0.9	0.9	0.4	0.0	
								糖質(g)		62.1	7.2	8.1	6.4	1.3	9.5	

調理法

いかてんぷら

①いか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℃）

フレッシュトマトのスープ煮

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、トマト、マッシュルームを加えて煮、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。

きゅうりのバジル風味サラダ

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、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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

13

ごはん

牛乳

マーボーはるさめ

チンゲンサイともやしの甘酢あえ

いり黒豆

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	32.5	32.5		82	5.6	6.9	2	6	0.8	4	0.03	0.06	－	0.1	－
赤 豚ひき肉	32.5	32.5		56	6.7	3.3	1	8	0.2	1	0.29	0.07	－	－	－
黄 はるさめ	11.7	11.7		40	－	－	5	1	－	－	－	－	－	－	0.1
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	19.5	20.1	細切り	7	0.1	－	5	2	－	140	0.01	0.01	1	－	0.5
緑 にら	6.5	6.8	2 cm幅	1	0.1	－	3	1	－	19	－	0.01	1	－	0.2
緑 しょうが	0.65	0.81	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 しいたけ（乾）	0.65	0.81	細切り	2	0.1	－	－	1	－	－	－	0.01	－	－	0.3
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
トウバンジャン	0.4	0.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 砂糖	0.26	0.26		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
こいくちしょうゆ	4.16	4.16		3	0.3	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.6	－
赤 赤みそ	5.2	5.2		9	0.7	0.3	5	4	0.2	－	－	0.01	－	0.6	0.3
水	65	65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 ブラックマッペもやし	26	26	荒切り	4	0.6	－	4	3	0.1	－	0.01	0.02	3	－	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
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
米酢	1.56	1.56		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2.08	2.08		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.3	－
赤 いり黒豆（袋）	1袋	5		22	1.7	1.0	6	11	0.4	－	0.01	0.01	－	－	1.0
計				758	30.1	21.0	293	94	3.0	275	0.55	0.55	15	2.2	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	25	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.7	0.3	0.0	
					糖質(g)	84.5	7.2	14.1	1.6	0.6	

調理法

マーボーはるさめ

①はるさめはさつとゆでてもどし、水にさらす。しいたけ（乾）はもどす。砂糖、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。更ににんじん、たまねぎ、しいたけ（乾）の順にいため、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を加えて煮る。

③煮上がれば、はるさめを加え、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えて煮る。

チンゲンサイともやしの甘酢あえ

①もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパン（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。チンゲンサイはゆでる。

②砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

いり黒豆

①いり黒豆は１人１袋ずつである。

14 ごはん 牛乳 豚肉の梅風味焼き 五目汁 さんどまめのごまあえ

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	64.8	64.8		111	13.3	6.6	3	16	0.5	3	0.58	0.14	1	0.1	－
緑 ピーマン	21.6	25.4	細切り	4	0.2	－	2	2	0.1	7	0.01	0.01	16	－	0.5
緑 梅肉	2.9	2.9		6	－	－	1	－	0.2	－	－	－	－	0.2	－
黄 砂糖	0.86	0.86		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
料理酒	2.02	2.02		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.4	1.4		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 綿実油	0.72	0.72		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 とうふ（冷）	19.5	19.5		11	1.0	0.7	15	10	0.2	－	0.02	0.01	－	－	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	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	26	27.7	細切り	9	0.3	－	4	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
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 さんどまめ	39	40.2	3 cm幅	9	0.7	－	19	9	0.3	19	0.02	0.04	3	－	0.9
黄 ねりごま	1.3	1.3		8	0.2	0.8	8	4	0.1	－	－	－	－	－	0.1
黄 砂糖	0.78	0.78		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.69	1.69		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 いりごま（白）	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	－	－	－	－	－	0.1
計				718	31.7	20.3	329	110	2.9	202	0.83	0.56	36	2.1	3.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	25	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.2	0.2	
					糖質(g)	84.5	7.2	2.7	2.7	1.4	

調理法

豚肉の梅風味焼き

- ①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油を合わせて下味をつける。
- 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。

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、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけする。

さんどまめのごまあえ

- ①いりごまはいる。
- ②さんどまめはゆでる。
- ③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にさんどまめにかけ、いりごまをふり、あえる。

(パン献立)

中学校／令和7年6月20日(金)

4 おさつパン 牛乳 鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ																
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	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	鶏肉（小）	45.5	45.5		56	9.6	1.6	2	12	0.2	6	0.05	0.07	1	0.1	—
	料理用ワイン（白）	1.43	1.43		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	—
緑	かぼちゃ	45.5	50.6	大切り	35	0.9	0.1	7	11	0.2	150	0.03	0.04	20	—	1.6
緑	たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	—	7	4	0.1	—	0.02	—	3	—	0.6
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	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	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	こしょう（白）	0.039	0.039		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	シチュールウの素	14.3	14.3		72	0.5	4.2	4	2	0.1	—	0.01	0.04	—	0.9	1.7
	水	130	130		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	きゅうり	13	13.3	輪切り	2	0.1	—	3	2	—	4	—	—	2	—	0.1
赤	ミックス海そう（冷）	3.9	3.9		1	0.1	—	4	4	—	—	—	—	—	—	0.2
黄	砂糖	0.65	0.65		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	米酢	0.91	0.91		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
黄	綿実油	0.52	0.52		5	—	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑	オレンジ	30	50	1/4切り	13	0.3	—	6	3	0.1	3	0.03	0.01	12	—	0.2
														</		

調理法

鶏肉とかぼちゃのシチュー

①鶏肉はワインで下味をつける。

②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。

ミックス海そうのサラダ

①ミックス海そうはさっと洗い、ゆでる。

②キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、きゅうりは小学校は270人分程度、中学校は205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、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、配缶時にミックス海そうと②の材料にかけ、あえる。

オレンジ

①オレンジは1人1/4切ずつである。

10 ごはん 牛乳 ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご (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		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	56	56		110	10.7	7.8	2	11	1.3	3	0.04	0.11	1	0.1	－
黄 じゃがいも	42	47	角切り	25	0.8	－	2	8	0.2	－	0.04	0.01	12	－	3.7
緑 たまねぎ	42	45	大切り	14	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	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 セロリ	2.8	4.3	小口切り	－	－	－	1	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.7	0.8	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 マッシュルーム (水煮)	14	14		3	0.5	－	1	1	0.1	－	－	0.03	－	0.1	0.4
黄 綿実油	0.7	0.7		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ケチャップ	11.2	11.2		12	0.2	－	2	2	0.1	5	0.01	－	1	0.3	0.2
トマトピューレ	5.6	5.6		2	0.1	－	1	2	－	3	0.01	－	1	－	0.1
黄 砂糖	0.28	0.28		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.56	0.56		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.6	－
こしょう	0.014	0.014		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ローレル	0.028	0.028		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
トンカツソース	2.8	2.8		4	－	－	2	1	－	－	－	－	－	0.2	－
ウスターソース	2.8	2.8		3	－	－	2	1	－	－	－	－	－	0.2	－
こいくちしょうゆ	1.4	1.4		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
チキンブイヨン	1.12	1.12		3	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
黄 上新粉	6.1	6.1		21	0.4	0.1	－	1	－	－	0.01	－	－	－	－
水	91.7	91.7		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 キャベツ	32.5	38.2	たんざく	7	0.4	0.1	14	5	0.1	1	0.01	0.01	13	－	0.6
緑 コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	－	1	－	－	0.01	－	－	－	0.3
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
米酢	1.04	1.04		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 りんご (カット缶)	58	58		60	0.1	0.1	2	2	0.1	1	0.01	－	26	－	0.8
計				802	28.2	18.1	277	90	3.0	245	0.36	0.51	61	2.4	8.6

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	2.0	0.2	0.0	
					糖質(g)	84.5	7.2	15.1	2.4	13.9	

調理法

ハヤシライス

①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、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。

②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、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、こいくちしょうゆ、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。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②のハヤシをかける。

キャベツとコーンのサラダ

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80人分程度、中学校は60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。

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。

りんご (カット缶)

①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

3 黒糖パン 牛乳 鶏肉のカレー風味焼き スープ ツナとさんどまめのソテー

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 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（大）	63	63		77	13.4	2.2	3	17	0.3	8	0.07	0.09	2	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
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう（粗挽）	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ガーリック	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
カレー粉	0.26	0.26		1	－	－	1	1	0.1	－	－	－	－	－	0.1
黄 綿実油	0.52	0.52		5	－	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	－	－	－
料理用ワイン（白）	0.78	0.78		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ジャがいも	26	28.9	ひょうし木	15	0.5	－	1	5	0.1	－	0.02	0.01	7	－	2.3
緑 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 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
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 さんどまめ	32.5	33.5	3 cm幅	7	0.6	－	16	7	0.2	16	0.02	0.04	3	－	0.8
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	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				729	41.6	21.4	360	100	2.5	202	0.61	0.65	34	2.7	10.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	23	脂質	26											
										食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.5	0.9	0.2
										糖質(g)	68.2	7.2	2.7	3.3	0.9

調理法

鶏肉のカレー風味焼き

①鶏肉は塩、こしょう、ガーリック、カレー粉、綿実油で下味をつける。
②①の鶏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230℃、15分間、焼き物機で焼く。

スープ

①豚肉はワインで下味をつける。
②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、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、最後にグリンピースを加えて煮る。

ツナとさんどまめのソテー

①ツナは十分に油をきる。さんどまめはゆでる。
②綿実油を熱し、コーン、さんどまめ、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。

17 ごはん 牛乳 豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 きゅうりのゆず風味

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 豚ひき肉	52	52		89	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	－
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	19.5	20.1	細切り	7	0.1	－	5	2	－	140	0.01	0.01	1	－	0.5
緑 にら	6.5	6.8	2 cm幅	1	0.1	－	3	1	－	19	－	0.01	1	－	0.2
緑 しょうが	0.65	0.81	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.26	0.29	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.78	0.78		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	3.25	3.25		3	0.3	－	1	2	0.1	－	－	0.01	－	0.5	－
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	19.5	22.9	たんざく	4	0.3	－	8	3	0.1	1	0.01	0.01	8	－	0.4
緑 オクラ	6.5	7.6	小口切り	2	0.1	－	6	3	－	4	0.01	0.01	1	－	0.3
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 にぼし	2.3	2.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	150	150		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
米酢	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
緑 ゆず（果汁）	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				706	29.9	17.9	314	103	2.8	255	0.73	0.54	23	3.0	4.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	23	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.7	0.2	
					糖質(g)	84.5	7.2	5.0	3.2	1.7	

調理法

豚ひき肉とにらのそぼろ丼

①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいためる。
②いたまれば、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。
③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

みそ汁

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。
②にぼしでだしをとり、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。（にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る）
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、最後にオクラを加えて煮る。

きゅうりのゆず風味

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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

7 コッペパン 牛乳 えびのチリソース 中華スープ スライスチーズ ブルーベリージャム

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 えび（大）	56	56		46	11.0	0.3	38	21	0.8	－	0.02	0.02	1	0.2	－
塩	0.07	0.07		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.014	0.014		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
料理酒	1.68	1.68		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいもでん粉	8.4	8.4		28	－	－	1	1	0.1	－	－	－	－	－	－
黄 なたね油 B	8.4	60		75	－	8.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 たまねぎ	35	37	細切り	12	0.4	－	6	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.5
緑 しょうが	0.42	0.53	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.42	0.46	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.42	0.42		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
トウバンジャン	0.2	0.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.42	0.42		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.12	1.12		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
ケチャップ	7	7		7	0.1	－	1	1	－	3	－	－	1	0.2	0.1
赤 焼き豚	13	13	細切り	22	2.5	1.1	1	3	0.1	－	0.11	0.03	3	0.3	－
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 たけのこ（水煮）	13	13	細切り	3	0.4	－	2	1	－	－	－	0.01	－	－	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
緑 しいたけ（乾）	0.65	0.81	細切り	2	0.1	－	－	1	－	－	－	0.01	－	－	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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－
黄 ブルーベリージャム（袋）	1袋	20		35	0.1	0.1	2	1	0.1	－	0.01	－	1	－	0.9
計				815	38.4	29.8	482	91	2.1	248	0.38	0.60	28	3.5	8.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	33	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.7	1.1	0.6	0.0
					糖質(g)	62.1	7.2	11.6	2.3	－	7.5

調理法

えびのチリソース

①えびは塩、こしょう、料理酒で下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
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、更にたまねぎをいためる。
③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびにからませる。

中華スープ

①たけのこはゆでる。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、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。
③煮上がれば、焼き豚を加えて煮、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。

スライスチーズ

①スライスチーズは1人1枚ずつである。

1

パンプキンパン

牛乳

豚肉のバジル焼き

鶏肉とキャベツのスープ

うずら豆のグラッセ

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
黄パンプキンパン	108.46	108.46		385	11.6	6.5	53	27	1.1	55	0.13	0.14	－	1.4	5.3
赤牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤豚肉	60.3	60.3		103	12.4	6.2	2	14	0.4	2	0.54	0.13	1	0.1	－
緑たまねぎ	26.8	28.5	細切り	9	0.3	－	5	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4
料理用ワイン（白）	1.88	1.88		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.54	0.54		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
こしょう	0.027	0.027		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
バジル	0.054	0.054		－	－	－	2	－	0.1	－	－	－	－	－	－
黄綿実油	0.67	0.67		6	－	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	－
料理用ワイン（白）	0.78	0.78		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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
緑グリーンピース（冷）	6.5	6.5		5	0.4	－	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	－	0.6
緑マッシュルーム（水煮）	13	13		2	0.4	－	1	1	0.1	－	－	0.03	－	0.1	0.4
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤うずら豆	6.5	6.5		14	0.4	0.1	3	2	0.1	－	－	－	－	－	0.4
黄砂糖	2.6	2.6		10	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄オリーブ油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	19.5	19.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				718	39.1	22.6	320	84	2.2	236	0.84	0.68	27	3.4	8.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	22	脂質	28	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.6	1.1	0.1	
					糖質(g)	64.7	7.2	1.4	3.2	4.8	

調理法

豚肉のバジル焼き

①豚肉はワイン、塩、こしょう、バジル、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。

鶏肉とキャベツのスープ

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、キャベツの順に加えて煮る。

③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。

うずら豆のグラッセ

①うずら豆は熱湯に３０分間ひたす。（ふたをする）

②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（６０分間以上）

③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）

中学校／令和7年6月30日(月)

11 ごはん 牛乳 牛肉と野菜のいため煮 きゅうりともやしのおひたし 焼きのり																
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	牛肉	56	56		110	10.7	7.8	2	11	1.3	3	0.04	0.11	1	0.1	—
	料理酒	1.68	1.68		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	つなこんにゃく	21	21		1	—	—	9	—	0.1	—	—	—	—	—	0.5
赤	あつあげ（冷）	35	35		50	3.7	4.0	84	19	0.9	—	0.02	0.01	—	—	0.2
緑	たまねぎ	56	60	大切り	18	0.6	0.1	10	5	0.2	—	0.02	0.01	4	—	0.8
緑	にんじん	21	22	いちょう	7	0.1	—	6	2	—	151	0.01	0.01	1	—	0.6
緑	さんどまめ（冷）	14	14	3cm幅	4	0.3	—	8	3	0.1	7	0.01	0.01	1	—	0.4
黄	綿実油	0.7	0.7		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	砂糖	1.96	1.96		8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	みりん	1.4	1.4		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.14	0.14		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	こいくちしょうゆ	7	7		5	0.5	—	2	5	0.1	—	—	0.01	—	1.0	—
赤	けずりぶし	0.98	0.98		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水	42	42		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑	きゅうり	26	26.5	輪切り	3	0.3	—	7	4	0.1	7	0.01	0.01	4	—	0.3
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
黄	砂糖	0.78	0.78		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	—	1	1	—	—	—	—	—	0.3	—
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
		</														

調理法

牛肉と野菜のいため煮

- ①牛肉は料理酒で下味をつける。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。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、つな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、あつあげを加えて煮、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。

きゅうりともやしのおひたし

①きゅうり、もやしは各々ゆでるか、または別の穴あきホテルパン（きゅうりは小学校は135人分程度、中学校は100人分程度、もやしは小学校は210人分程度、中学校は160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、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

焼きのり

①焼きのりは1人1袋ずつである。