

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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	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	3cm幅	4	0.4	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.5
塩	0.46	0.46		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
うすくちしょうゆ	4.6	4.6		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.7	-
赤 だしこんぶ	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.3	2.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	150	150		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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

- 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。
- ①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

- うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。
 - 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。
 - 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
- ツナは十分に油をきる。
 - 綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。
 - 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

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

- 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、パン粉をあり、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

あどうザリー

- ① どうぞは1人1ヨズつである

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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンC mg	食 塩 相当量 g	食 物 纖 維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 豚肉	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
テンメンジヤン	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、テンメンジヤン、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 いわしてんぶら 五目汁 とりなつ葉いため

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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンB2 mg	食 塩 相当量 g	食 物 纖 維 g
黄 精白米 (無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 いわしてんぶら	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

いわしてんぶら

- ①いわしてんぶ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ぶらにかける。

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煮上がりれば、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。

とりなつ葉いため

- 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。

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 まつ茶大豆 発酵乳 (中)

食 品 名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンC mg	食 塩 相当量 g	食 物 纖維 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 細密油	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 細密油	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	3cm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 まつ茶大豆 (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、綿密油をかける。
②綿密油を熱し、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。
まつ茶大豆
①まつ茶大豆は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。

12 ごはん 牛乳 チンジャオニューロウスー 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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g
黄 精白米 (無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
計				723	34.5	19.9	293	96	3.5	231	0.33	0.57	32	2.0	4.5	

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	25	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.3	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	1.0	4.7	-

調理法

チンジャオニューロウスー

- 牛肉はこいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。
- 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。
- いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、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

- しいたけ（乾）はもどす。
- 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。
- 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

- えだまめは塩ゆでするか（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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 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熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170°C)

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。

固体チーズ(中)

①固体チーズは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 魚ひじきそぼろ

食 品 名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 鶏肉(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 編実油	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。

魚ひじきそぼろ

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。

15 ごはん 牛乳 和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし (カット缶)

食 品 名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンB2 mg	食 塩 相当量 g	食 物 纖 維 g
黄 精白米 (無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 豚肉	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

- 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。
- 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。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。
- 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。
- 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

- 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。
- 砂糖、塩、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。

和なし (カット缶)

- 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 ミニフィッシュユ

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。

⑤ たまねは、塩、 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 さごしのおろしじょうゆかけ みそ汁 野菜いため おさつチップス (中)

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

さごしのおろしじょうゆかけ

- 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230℃、15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、このきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし。最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

⑤ 煎豆腐の 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いをきあれば、塩、えさくたし、とうゆで味つけする

②いたまれば、塩、 おさつチップス（中）

- 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

9 コッペパン 牛乳 いかてんぶら 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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g
黄 コッペパン	103.7	103.7		370	11.5	6.3	53	25	0.7	-	0.11	0.11	-	0.9	4.7
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 いかてんぶら(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

いかてんぶら

①いかてんぶ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 マーぼーはるさめ 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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンB2 mg	食 塩 相当量 g	食 物 纖 維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 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	2cm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 純実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
トウバンジヤン	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

マーぼーはるさめ

①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。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、トウバンジヤ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もやはしゆでるか、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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	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 編実油	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	3cm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。

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

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	26	食塩相当量(g)	1.0	0.2	1.2	0.3	0.0
					糖質(g)	80.0	7.2	15.6	1.8	2.8

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

ミックス海藻のサラダ

- 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。

り、なん
オレハノミジ

- ①主に1人1/4切手である

食 品 名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 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

- 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。
- 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)を加えて煮込み、最後にグリンピースを加えて煮る。
- 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

- 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。
- 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)

- 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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 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 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 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすぐちしょうゆ	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	3cm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

- 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。
- ①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

- 豚肉はワインで下味をつける。
- 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。
- 煮上がれば、塩、こしょう、うすぐちしょうゆ、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

- ツナは十分に油をきる。さんどまめはゆでる。
- 綿実油を熱し、コーン、さんどまめ、ツナの順にいためる。
- 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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 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	2cm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	3cm幅	4	0.4	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.5
赤 赤みそ	11.5	11.5		21	1.4	0.7	12	9	0.5	-	-	0.01	-	1.4	0.6
赤 白みそ	4.6	4.6		9	0.4	0.1	4	1	0.2	-	-	-	-	0.3	0.3
赤 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

- 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。
- 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。
- 配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

みそ汁

- うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。
- 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)
- 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

- 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。
- 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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 g
黄 コッペパン	103.7	103.7		370	11.5	6.3	53	25	0.7	-	0.11	0.11	-	0.9	4.7
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 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	1cm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	28.4	20.8	482	91	2.1	249	0.28	0.60	28	2.5	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

- 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。
 - 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。
 - 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

食 品 名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 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 編実油	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)

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

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	26	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	0.3	0.0	
					糖質(g)	84.5	7.2	6.5	1.2	0.0	

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。

きはうりしもあいのナイトを

- 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。

◎ 乾椎、
焼きのり

- ①焼きのりは1人1袋づつである。