

(パン献立)

中学校／令和7年7月1日(火)

3 コッペパン 牛乳 鶏肉のからあげ ハムととうがんの中華スープ きゅうりのピリ辛あえ いちごジャム

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	37	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.5	1.1	0.2	0.0
					糖質(g)	62.1	7.2	10.7	3.2	0.9	9.5

調理法

鶏肉のからあげ

- ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。
②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。

ハムととうがんの中華スープ

- ①湯をわかし、にんじん、とうがん、たまねぎの順に加えて煮る。
②煮上がれば、ハム、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、最後ににらを加えて煮る

きゆうりのピリ辛あえ

- ①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は90人分程度、中学校は65人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
②砂糖、米酢、うすくちしょうゆをあわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

10 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー かつおぶし (袋・ゴーヤチャンプルー) 五目汁 焼きじやが

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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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 にがうり	9.1	10.7	半月	1	0.1	-	1	1	-	2	-	0.01	7	-	0.2	
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-	
赤 かつおぶし (袋)	1	1		3	0.8	-	-	1	0.1	-	-	0.01	-	-	-	
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 ジャガイモ	52	57.8	半月	31	0.9	0.1	2	10	0.2	-	0.05	0.02	15	-	4.6	
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	
黄 綿実油	1.3	1.3		11	-	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
計				710	32.2	18.1	289	98	2.2	181	0.65	0.54	47	2.2	7.4	

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	0.0	1.3	0.3
					糖質(g)	84.5	7.2	0.0	-	3.8	1.9

調理法

ゴーヤチャンプルー

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。にがうりは塩で下味をつける。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。
- ③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

かつおぶし (袋・ゴーヤチャンプルー)

- ①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。

五目汁

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。
- ③煮上がりれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。

焼きじやが

- ①じやがいもは塩、綿実油で下味をつける。
- ②じやがいもは網なしホテルパン（小学校は45人分程度、中学校は30人分程度）に入れ、焼きモード、250°Cで立ち上げ、調理温度200°C、20分間、焼き物機で焼く。

12 ごはん 牛乳 鶏肉と一口がんもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため

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E mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 鶏肉（小）	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	-	
料理酒	1.17	1.17		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 じゃがいも	39	43.3	大切り	23	0.7	-	2	7	0.2	-	0.04	0.01	11	-	3.5	
赤 一口がんも	26	26		58	4.0	4.6	70	25	0.9	-	0.01	0.01	-	0.1	0.4	
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	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 さんどまめ（冷）	13	13	3cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3	
黄 砂糖	1.56	1.56		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	
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	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	-	0.4	
赤 けずりぶし	1.17	1.17		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	
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	0.91	0.91		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
赤 ツナ缶	21	21		56	3.7	4.6	1	5	0.1	2	-	0.01	-	0.2	-	
緑 だいこん葉（乾）	1.4	1.4		5	0.2	-	9	1	0.1	14	-	-	2	-	0.2	
黄 編実油	0.42	0.42		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
料理酒	1.04	1.04		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
水	1.3	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
計				745	32.2	20.0	364	122	2.8	307	0.33	0.47	25	2.3	7.6	

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	1.5	0.2	0.4	
					糖質(g)	84.5	7.2	8.1	0.6	1.2	

調理法
鶏肉と一口がんもの煮もの
①鶏肉は料理酒で下味をつける。一口がんもの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、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、一口がんもを加え、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。
オクラの梅風味
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。
ツナっ葉いため
①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。
②綿実油を熱し、ツナ、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 カレースパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	31	食塩相当量(g)	0.5	0.2	1.2	0.4	0.1
					糖質(g)	31.3	7.2	36.1	1.0	7.4

調理法

カレースパゲッティ

- ①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。
②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。
③いたまれば、塩、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）、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。

後にスパイスを加えて更にいためる。
グリーンチキンパラガストキとベジのサンド

- ①グリーンアスパラガスとキャベツのソテー
 ②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、縞寒油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

発酵乳

- ①発酵乳は1人1本ずつである。

Page 1 of 1

調理法

豚肉のしょうが焼き

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

五目汁

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ（乾）はもどす。
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、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、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。

ツナと野菜のいためもの

- ①ツナは十分に油をきる。
 - ②綿実油を熱し、さんどまめ、もやし、ツナの順にいためる。
 - ③いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。

焼きのり（中）

- ①焼きのりは1人1袋ずつである。

5 黒糖パン 牛乳 押麦のチキンパエリア ウインナーとキャベツのスープ ミックスフルーツ(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	食塩 相当量 g	食物纖維 g
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
牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
鶏肉（極小）	30	30		37	6.4	1.1	2	8	0.2	4	0.03	0.05	1	0.1	-
押麦	10	10		33	0.7	0.2	2	4	0.1	-	0.01	-	-	-	1.2
たまねぎ	15	16	細切り	5	0.2	-	3	1	-	-	0.01	-	1	-	0.2
赤ピーマン	5	6	細切り	1	0.1	-	-	1	-	4	-	0.01	9	-	0.1
トマト（缶）	4	4		1	-	-	-	1	-	2	-	-	-	-	0.1
さんどまめ（冷）	3	3	小口切り	1	0.1	-	2	1	-	1	-	-	-	-	0.1
にんにく	0.2	0.2	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
オリーブ油	0.3	0.3		3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理用ワイン（白）	0.9	0.9		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
カレー粉	0.1	0.1		-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
チキンブイヨン	0.3	0.3		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	15	15		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ワインナー（カット）	26	26		45	3.5	2.6	1	4	0.1	1	0.12	0.04	-	0.4	-
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
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
にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
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
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
計				725	32.3	18.9	354	90	2.2	192	0.45	0.57	48	2.7	10.5

エネルギー比(%) たんぱく質 18 脂質 23

食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.4	1.2	0.0
糖質(g)	68.2	7.2	7.9	5.5	7.3

調理法

押麦のチキンパエリア

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、ワインをかける。更にたまねぎ、赤ピーマン、さんどまめの順にいためる。

②いたまれば、トマト、押麦、湯を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、ミニバット（1クラスの人数分、ふたあり）に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。

ワ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、じゃがいもの順に加えて煮る。

②煮上がれば、ワインナーを加えて煮、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。

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。

6 ごはん 牛乳 牛丼 もやしとピーマンのごまいため 大福豆の煮もの

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	ビタミンE mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
糸こんにゃく	19.5	19.5	荒切り	1	-	-	15	1	0.1	-	-	-	-	-	0.6	
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	
緑 えのきたけ	13	15.3	3cm幅	4	0.4	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.5	
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	3.9	3.9		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	-	0.6	
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	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	39	39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
緑 ブラックマッペもやし	32.5	32.5	荒切り	6	0.7	-	5	4	0.1	-	0.01	0.02	3	-	0.5	
緑 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1	
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	1.04	1.04		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	
赤 大福豆	7.8	7.8		22	1.7	0.2	11	12	0.5	-	0.05	0.01	-	-	1.5	
黄 砂糖	2.08	2.08		8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
水 (A : 焼き物機)	33	33		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水 (B : 釜)	20	20		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
計				704	27.9	17.8	297	91	3.4	185	0.33	0.52	18	2.5	5.4	

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	23	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.8	0.3	0.2	
					糖質(g)	84.5	7.2	7.0	0.3	3.9	

調理法	牛丼
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、だしを加えて煮る。	
③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、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。	
もやしとピーマンのごまいため	
①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。	
②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。	
大福豆の煮もの	
(A : 焼き物機)	
①大福豆はミニバット（小学校は100人分程度、中学校は75人分程度、ふたあり）に入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。	
②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。（ふたをしたまま、しばらく味を含ませる）	
(B : 釜)	
①大福豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）	
②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）	

6 ごはん 牛乳 牛丼 もやしとピーマンのごまいため 大福豆の煮もの

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	45.5	45.5		78	9.3	4.6	2	11	0.3	2	0.41	0.10	-	-	-	
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	45.5	48.4	大切り	15	0.5	-	8	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.7	
緑 にんじん	19.5	20.1	いちょう	7	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5	
緑 グリンピース（冷）	6.5	6.5		5	0.4	-	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	-	0.6	
黄 編実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
赤 赤みそ	10.4	10.4		19	1.3	0.6	10	8	0.4	-	-	0.01	-	1.3	0.5	
赤 けずりぶし	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	39	39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	-	
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 編実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みりん	1.95	1.95		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-	
赤 かつおぶし（粉末）	0.65	0.65		2	0.5	-	-	1	0.1	-	-	-	-	-	-	
水	1.3	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
計				769	32.9	21.0	427	129	3.6	237	0.74	0.52	26	2.1	10.6	
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	1.4	0.3	0.2	
										糖質(g)	84.5	7.2	8.7	0.5	0.7	

調理法

みそ肉じゃが

- ①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、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、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にグリンピースを加えて煮る。

あつあげのしょうがじょうゆかけ

- 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しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

オクラのおかかいため

- ①綿実油を熱し、オクラをいためる。
- ②いたまれば、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶしを加えていためる。

1 おさつパン 牛乳 かぼちゃのミートグラタン スープ みかんゼリー

食 品 名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物繊維 g
黄 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 牛ひき肉	14	14		35	2.4	3.0	1	2	0.3	2	0.01	0.03	-	-	-
赤 豚ひき肉	14	14		24	2.9	1.4	1	3	0.1	1	0.13	0.03	-	-	-
緑 かぼちゃ	35	39	角切り	27	0.7	0.1	5	9	0.2	116	0.02	0.03	15	-	1.2
緑 たまねぎ	28	30	細切り	9	0.3	-	5	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 にんにく	0.14	0.15	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理用ワイン(白)	0.84	0.84		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.14	0.14		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.042	0.042		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	8.4	8.4		9	0.1	-	1	2	-	4	0.01	-	1	0.3	0.1
トマトピューレ	7	7		3	0.1	-	1	2	0.1	4	0.01	-	1	-	0.1
ウスターソース	1.4	1.4		2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 上新粉	2.8	2.8		10	0.2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
黄 パン粉(米粉)	0.7	0.7		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	2.8	2.8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	-
料理用ワイン(白)	0.78	0.78		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 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 コーン(冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	0.3
緑 パセリ	0.65	0.72	みじん切り	-	-	-	2	-	-	4	-	-	1	-	-
塩	0.35	0.35		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.02	0.02		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.2	1.2		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
チキンブイヨン	1.7	1.7		5	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
水	150	150		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 みかんゼリー	1コ	40		33	0.1	-	2	2	0.5	27	0.02	0.01	48	-	1.3
計				797	32.6	20.7	331	92	2.5	336	0.55	0.62	92	2.7	10.6

エネルギー比(%) たんぱく質 16 脂質 23

食塩相当量(g)	1.0	0.2	0.5	1.0	0.0
糖質(g)	80.0	7.2	11.8	3.7	6.9

調理法

かぼちゃのミートグラタン

- ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、湯を加えて煮る。
- ②煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバット（小学校は1クラスの人数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし）に入れ、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。

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、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

みかんゼリー

- ①みかんゼリーは1人1コずつである。

11 ごはん 牛乳 豚肉と野菜の煮もの ひじき豆 ささみとキャベツのごまみそ焼き

食 品 名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
つなこんにゃく	26	26		1	-	-	11	1	0.1	-	-	-	-	-	0.6	
緑 たまねぎ	52	55.3	大切り	17	0.5	0.1	9	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.8	
緑 にんじん	19.5	20.1	いちょう	7	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5	
緑 さんどまめ（冷）	13	13	2cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3	
緑 しいたけ（乾）	1.3	1.6	一口大	3	0.3	-	-	1	-	-	0.01	0.02	-	-	0.6	
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
うすくちしょうゆ	3.25	3.25		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	-	0.5	
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-	
赤 けずりぶし	1.17	1.17		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 大豆（乾）	15.6	15.6		58	5.3	3.1	28	34	1.1	-	0.11	0.04	-	-	3.4	
黄 じゃがいもでん粉	2.6	2.6		9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 なたね油 B	5.2	37.1		46	-	5.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 ひじき	0.65	0.65		1	0.1	-	7	4	-	2	-	-	-	-	0.3	
黄 砂糖	1.56	1.56		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	-	0.4	
赤 ささみ（油漬け）	13	13		30	3.5	1.8	1	3	-	-	-	0.01	-	-	-	
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	
黄 ねりごま	1.3	1.3		8	0.2	0.8	8	4	0.1	-	-	-	-	-	0.1	
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
うすくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.2	
赤 白みそ	1.3	1.3		3	0.1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
黄 いりごま（白）	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1	
計				787	33.1	24.3	337	126	3.1	229	0.69	0.53	21	2.2	8.0	

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	1.3	0.4	0.3
糖質(g)	84.5	7.2	5.6	2.5	1.2

調理法

豚肉と野菜の煮もの

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。
- ②けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、しいたけ（乾）の順に煮る。
- ③煮上がれば、砂糖、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。

ひじき豆

- ①大豆は熱湯に60分間ひたす。（ふたをする）ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。
- ②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
- ③ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。

ささみとキャベツのごまみそ焼き

- ①ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせる。
- ②ささみ、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55人分程度、中学校は40人分程度）に入れ、いりごまをふり、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。

4 黒糖パン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト きゅうりとコーンのサラダ

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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
緑 キャベツ	32.5	38.2	色紙	7	0.4	0.1	14	5	0.1	1	0.01	0.01	13	-	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 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 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	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.08	2.08		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
チキンブイヨン	1.04	1.04		3	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
水	91	91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ベーコン	10.4	10.4	小口切り	42	1.3	4.1	1	2	0.1	1	0.05	0.01	4	0.2	-
黄 じゃがいも	49	54	半月	29	0.9	-	2	9	0.2	-	0.04	0.01	14	-	4.4
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
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	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
ワインビネガー	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				723	33.3	22.5	358	98	2.4	239	0.42	0.59	44	2.8	12.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	28	食塩相当量(g)	0.9	0.2	1.1	0.3	0.3	
					糖質(g)	68.2	7.2	5.3	1.9	2.2	

調理法
鶏肉と野菜のスープ煮
①鶏肉はワインで下味をつける。
②綿実油を熱し、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、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。
ジャーマンポテト
①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょう、綿実油で下味をつける。
②①の材料は網なしホテルパン（小学校は55人分程度、中学校は40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℃、23分間、焼き物機で焼く。
きゅうりとコーンのサラダ
①きゅうり、コーンは各々ゆでる。
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、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

7 ごはん 牛乳 夏野菜のカレーライス サワーソテー 洋なし (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E 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	52	52		102	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	-	
緑 かぼちゃ	45.5	50.6	角切り	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 なす	26	28.9	半月	5	0.3	-	5	4	0.1	2	0.01	0.01	1	-	0.6	
緑 トマト (缶)	13	13		3	0.1	-	1	2	0.1	6	0.01	-	1	-	0.2	
緑 ピーマン	6.5	7.6	大切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1	
緑 セロリ	2.6	4	小口切り	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
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	95	95		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
緑 キャベツ	35	41	たんざく	7	0.5	0.1	15	5	0.1	1	0.01	0.01	14	-	0.6	
緑 コーン (冷)	7	7		6	0.2	0.1	-	2	-	-	0.01	-	-	-	0.3	
黄 綿実油	0.42	0.42		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 砂糖	0.7	0.7		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.14	0.14		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
ワインビネガー	0.84	0.84		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
うすくちしょうゆ	0.84	0.84		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
緑 洋なし (カット缶)	58	58		41	0.1	0.1	2	2	0.1	-	0.01	0.01	14	-	0.6	
計				796	26.8	20.3	289	98	3.3	243	0.32	0.51	61	1.6	6.2	

エネルギー比(%) たんぱく質 13 脂質 23

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.2 0.2 0.0
糖質(g) 84.5 7.2 17.1 2.3 9.3

調理法

夏野菜のカレーライス

- ①なすはさっと水にさらしてあくをぬき、必要に応じてゆでる。
- ②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、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、なす（下ゆでなし）、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。
- ③煮上がれば、なす（下ゆであり）を加えて煮、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。

サワーソテー

- ①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。
- ②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。

洋なし (カット缶)

- ①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。

13 かやくご飯（中学校）牛乳 さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの

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	ビタミンB2 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	
緑 かやくご飯（具）	47	47		31	1.0	-	11	9	0.2	32	-	0.03	1	1.8	1.1	
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	-	
料理酒	1.5	1.5		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 砂糖	1	1		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
こいくちしょうゆ	2	2		2	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-	
黄 綿実油	0.5	0.5		4	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	
赤 うすあげ（冷）	6.5	6.5	たんざく	25	1.5	2.2	20	10	0.2	-	-	-	-	-	0.1	
緑 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6	
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4	
緑 青ねぎ	6.5	7	小口切り	2	0.1	-	5	1	0.1	8	-	0.01	2	-	0.2	
緑 えのきたけ	13	15.3	3cm幅	4	0.4	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.5	
赤 赤みそ	11.5	11.5		21	1.4	0.7	12	9	0.5	-	-	0.01	-	1.4	0.6	
赤 白みそ	4.6	4.6		9	0.4	0.1	4	1	0.2	-	-	-	-	0.3	0.3	
赤 だしこんぶ	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 けずりぶし	2.3	2.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	150	150		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 鶏肉（極小）	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-	
緑 とうがん	45.5	65	大切り	7	0.2	-	9	3	0.1	-	-	-	18	-	0.6	
緑 しょうが	0.52	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
うすくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-	
黄 じゃがいもでん粉	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 だしこんぶ	0.078	0.078		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 けずりぶし	0.273	0.273		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	18.2	18.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
計				754	38.4	15.7	317	116	2.9	222	0.37	0.59	36	4.4	7.3	

エネルギー比(%) たんぱく質 20 脂質 19

食塩相当量(g)	1.8	0.2	0.4	1.7	0.3
糖質(g)	90.1	7.2	1.1	7.0	2.2

調理法

さけのつけ焼き

- ①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。
 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°Cで立ち上げ、調理温度230°C、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。
 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、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、最後に青ねぎを加えて煮る。

とうがんの煮もの

- ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。
 ②煮上がれば、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。