

(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

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（もも皮付大）	67.5	67.5		128	11.2	9.6	3	14	0.4	27	0.07	0.10	2	0.1	－
緑 しょうが	0.75	0.94		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.75	0.82	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.44	0.44		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.03	0.03		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいもでん粉	13.5	13.5		46	－	－	1	1	0.1	－	－	－	－	－	－
黄 なたね油 B	10	71		89	－	10.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ハム	13	13	たんざく	15	2.0	0.6	1	2	0.2	－	0.07	0.02	6	0.3	－
緑 とうがん	45.5	65	たんざく	7	0.2	－	9	3	0.1	－	－	－	18	－	0.6
緑 たまねぎ	13	13.8	細切り	4	0.1	－	2	1	－	－	0.01	－	1	－	0.2
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
緑 にら	6.5	6.8	1 cm幅	1	0.1	－	3	1	－	19	－	0.01	1	－	0.2
緑 えのきたけ	13	15.3	3 cm幅	4	0.4	－	－	2	0.1	－	0.03	0.02	－	－	0.5
塩	0.2	0.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
こしょう	0.02	0.02		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2.1	2.1		1	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.3	－
中華スープの素	0.9	0.9		2	0.1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
水	150	150		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 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	0.26	0.26		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
米酢	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 ラー油	0.04	0.04		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 いちごジャム（袋）	1袋	20		39	0.1	－	2	2	0.1	－	－	－	2	－	0.2
計				845	33.2	34.4	316	81	1.8	229	0.39	0.59	38	2.9	7.2

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。

きゅうりのピリ辛あえ

- 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9 0 人分程度、中学校は6 5 人分程度）に入れ、蒸しモード、1 0 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。

(米飯献立)

中学校／令和7年7月2日(水)

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   焼きじゃが

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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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   じゃがいも	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煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。

焼きじゃが

①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。

②じゃ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℃で立ち上げ、調理温度200℃、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	使用量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	－	0.09	0.02	－	－	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 鶏肉（小）	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	－
料理酒	1.17	1.17		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいも	39	43.3	大切り	23	0.7	－	2	7	0.2	－	0.04	0.01	11	－	3.5
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ندごまめ（冷）	13	13	3 cm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	3 cm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 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	0.65	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て煮含め、最後にさندごまめを加えて煮る。

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

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	－
赤豚ひき肉	33.8	33.8		58	6.9	3.4	1	8	0.2	1	0.30	0.07	－	－	－
赤ベーコン	6.8	6.8	小口切り	27	0.9	2.7	－	1	－	－	0.03	0.01	2	0.1	－
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	60.8	64.7	細切り	20	0.6	0.1	10	5	0.2	－	0.02	0.01	4	－	0.9
緑にんじん	20.3	20.9	細切り	7	0.1	－	6	2	－	146	0.01	0.01	1	－	0.6
緑トマト(缶)	13.5	13.5		3	0.1	－	1	2	0.1	6	0.01	－	1	－	0.2
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄綿実油	0.68	0.68		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
カレー粉	0.2	0.2		1	－	－	1	－	0.1	－	－	－	－	－	0.1
塩	0.4	0.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
カレールウの素(米粉)	8.1	8.1		36	0.5	1.5	7	5	0.2	－	0.01	0.01	－	0.6	0.5
こいくちしょうゆ	0.41	0.41		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
※塩	1	1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑グリーンアスパラガス	26	32.5	3 cm幅	5	0.7	0.1	5	2	0.2	8	0.04	0.04	4	－	0.5
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
黄砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
ワインビネガー	1.04	1.04		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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				701	30.0	23.9	392	92	5.0	248	0.66	0.63	32	2.4	8.6

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。

グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ

①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(グリーンアスパラガスは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、キャベツは小学校は140人分程度、中学校は105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。

発酵乳

①発酵乳は1人1本ずつである。

8

ごはん

牛乳

豚肉のしょうが焼き

五目汁

ツナと野菜のいためもの

焼きのり (中)

食 品 名	可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 精白米 (無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	—	0.09	0.02	—	—	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	—	78	0.08	0.31	2	0.2	—
赤 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	33.5	35.6	細切り	11	0.3	—	6	3	0.1	—	0.01	—	2	—	0.5
緑 しょうが	1.3	1.6		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	0.78	0.78		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	0.91	0.91		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	3.12	3.12		2	0.2	—	1	2	0.1	—	—	0.01	—	0.5	—
黄 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 とうふ (冷)	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	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 えのきたけ	13	15.3	3 cm幅	4	0.4	—	—	2	0.1	—	0.03	0.02	—	—	0.5
赤 わかめ (乾)	0.65	0.65		1	0.1	—	6	3	—	1	—	—	—	0.2	0.3
塩	0.46	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	13	13		34	2.3	2.8	1	3	0.1	1	—	—	—	0.1	—
緑 ブラックマッペもやし	26	26	荒切り	4	0.6	—	4	3	0.1	—	0.01	0.02	3	—	0.4
緑 さندまめ (冷)	13	13	2 cm幅	3	0.2	—	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	—	0.3
黄 綿実油	0.39	0.39		3	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.065	0.065		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
うすくちしょうゆ	0.52	0.52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
赤 焼きのり (袋)	1袋	1.25		4	0.5	—	4	4	0.1	29	0.01	0.03	3	—	0.5
計				723	32.5	21.2	321	110	2.6	213	0.77	0.57	29	2.5	4.5

エネルギー比 (%)	たんぱく質	18	脂質	26	食塩相当量 (g)	0.0	0.2	0.6	1.4	0.3	0.0
					糖質 (g)	84.5	7.2	3.1	1.4	0.0	0.0

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ند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	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（極小）	30	30		37	6.4	1.1	2	8	0.2	4	0.03	0.05	1	0.1	－
黄 押麦	10	10		33	0.7	0.2	2	4	0.1	－	0.01	－	－	－	1.2
緑 たまねぎ	15	16	細切り	5	0.2	－	3	1	－	－	0.01	－	1	－	0.2
緑 赤ピーマン	5	6	細切り	1	0.1	－	－	1	－	4	－	0.01	9	－	0.1
緑 トマト（缶）	4	4		1	－	－	－	1	－	2	－	－	－	－	0.1
緑 さンドまめ（冷）	3	3	小口切り	1	0.1	－	2	1	－	1	－	－	－	－	0.1
緑 にんにく	0.2	0.2	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ウインナー（カット）	26	26		45	3.5	2.6	1	4	0.1	1	0.12	0.04	－	0.4	－
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	45.5	53.5	たんざく	10	0.6	0.1	20	6	0.1	2	0.02	0.01	19	－	0.8
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
緑 むきえだまめ（冷）	6.5	6.5		8	0.7	0.4	5	5	0.2	2	0.02	0.01	1	－	0.3
塩	0.25	0.25		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
こしょう	0.02	0.02		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.2	1.2		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
チキンブイヨン	1.7	1.7		5	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
水	150	150		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 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。

ウインナーとキャベツのスープ

①湯をわかし、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。

②煮上がれば、ウ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	使用量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	－	0.09	0.02	－	－	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 牛肉	52	52		102	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	－
料理酒	1.56	1.56		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	3 cm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）

(米飯献立)

中学校／令和7年7月9日(水)

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	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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけて煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）															

9 ごはん 牛乳 みそ肉じゃが あつあげのしょうがじょうゆかけ オクラのおかかいため

9 ごはん 牛乳 みそ肉じゃが あつあげのしょうがじょうゆかけ オクラのおかかいため

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	25
-----------	-------	----	----	----

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。更になんじん、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、最後にグリー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 かぼちやのミートグラタン スープ みかんゼリー

食 品 名	可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 おさつパン	137.7	137.7		452	12.1	6.6	63	32	1.0	1	0.19	0.15	4	1.0	6.1
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 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 かぼちや	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

かぼちやのミートグラタン

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、かぼちやの順にいため、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、ミニパット（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。

(米飯献立)

中学校／令和7年7月14日(月)

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	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	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	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（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5 5 人分程度、中学校は4 0 人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、2 5 0℃で立ち上げ、調理温度1 8 0℃、2 3 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	使用量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 精白米 (無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	－	0.09	0.02	－	－	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 牛肉	52	52		102	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	－
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1/4 0缶、中学校1/3 0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	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
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	3 cm幅	4	0.4	－	－	2	0.1	－	0.03	0.02	－	－	0.5
赤 赤みそ	11.5	11.5		21	1.4	0.7	12	9	0.5	－	－	0.01	－	1.4	0.6
赤 白みそ	4.6	4.6		9	0.4	0.1	4	1	0.2	－	－	－	－	0.3	0.3
赤 だしこんぶ	0.6	0.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	2.3	2.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	水	150	150	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 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℃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。  
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。