

7 ごはん 牛乳 マーボーどうふ きゅうりの中華あえ ツナとチンゲンサイのいためもの

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 牛ひき肉	35	35		88	6.0	7.4	2	6	0.8	5	0.03	0.07	-	0.1	-
赤 豚ひき肉	35	35		60	7.2	3.6	1	8	0.2	1	0.32	0.07	-	-	-
赤 とうふ(冷・大)	56	56		31	3.0	2.0	42	28	0.7	-	0.06	0.02	-	-	0.5
緑 たまねぎ	56	60	細切り	18	0.6	0.1	10	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.8
緑 にんじん	21	22	細切り	7	0.1	-	6	2	-	151	0.01	0.01	1	-	0.6
緑 にら	7	7	1cm幅	1	0.1	-	3	1	-	20	-	0.01	1	-	0.2
緑 しょうが	0.7	0.9	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.7	0.8	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トウバンジャン	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
赤 赤みそ	5.2	5.2		9	0.7	0.3	5	4	0.2	-	-	0.01	-	0.6	0.3
黄 じゃがいもでん粉	1.4	1.4		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	18.2	18.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
米酢	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 ごま油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ツナ	6.5	6.5		17	1.2	1.4	-	2	-	1	-	-	-	0.1	-
緑 チンゲンサイ	19.5	22.9	たんざく	2	0.1	-	20	3	0.2	33	0.01	0.01	5	-	0.2
緑 コーン(冷)	13	13		12	0.4	0.2	-	3	-	1	0.01	0.01	1	-	0.6
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.065	0.065		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				775	33.6	25.1	333	116	3.4	301	0.64	0.57	19	2.0	4.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	29
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.3	0.2	0.3
糖質(g)	84.5	7.2	5.1	1.3	1.5

調理法	
<p>マーボーどうふ</p> <p>①塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。</p> <p>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、牛ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。</p> <p>③煮上がれば、とうふを加えて煮、①の調味液で味つけし、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、最後ににらを加えて煮る。</p>	
<p>きゅうりの中華あえ</p> <p>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。</p> <p>②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。</p>	
<p>ツナとチンゲンサイのいためもの</p> <p>①ツナは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は130人分程度、中学校は100人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。</p> <p>②綿実油を熱し、コーン、ツナの順にいためる。</p> <p>③いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。</p>	

1 おさつパン 牛乳 ビーフシチュー ベーコンとさんどまめのソテー みかん缶 発酵乳(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	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 おさつパン (R8)	141.1	141.1		465	12.6	8.3	82	32	1.0	1	0.20	0.16	4	1.0	5.6
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	-
料理用白ワイン	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ジャがいも	45.5	50.6	大切り	27	0.8	-	2	9	0.2	-	0.04	0.01	13	-	4.0
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	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 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 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	6.5	6.5		7	0.1	-	1	1	-	3	-	-	1	0.2	0.1
トマトピューレ	3.9	3.9		2	0.1	-	1	1	-	2	-	-	-	-	0.1
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
デミグラスソース (米粉)	2.6	2.6		13	0.1	0.7	8	4	-	-	-	-	-	0.2	0.1
トンカツソース	2.6	2.6		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	0.2	-
チキンブイヨン	1.3	1.3		4	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
黄 上新粉	6.5	6.5		22	0.4	0.1	-	1	0.1	-	0.01	-	-	-	-
水	97.5	97.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
緑 さんどまめ (冷)	26	26	2cm幅	7	0.5	0.1	15	6	0.2	12	0.02	0.03	2	-	0.7
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	0.065	0.065		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 みかん缶	57	57		36	0.3	0.1	5	4	0.2	19	0.03	0.01	9	-	0.3
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				946	36.5	30.1	455	111	6.2	312	0.55	0.75	43	2.9	13.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	29
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	1.0	0.2	1.3	0.3	0.0	0.1
糖質(g)	79.4	7.2	15.5	0.9	8.2	7.4

調理法						
ビーフシチュー						
①牛肉はワインで下味をつける。						
②綿実油を熱し、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、チキンブイヨン、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。						
③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソースで味つけし、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。						
ベーコンとさんどまめのソテー						
①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、さんどまめ、コーンの順にいためる。						
②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。						
みかん缶						
①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。						
発酵乳(乳) (中)						
①発酵乳は1人1本ずつである。						

特14 ごはん 牛乳 カツカレーライス (米粉カツ) カツカレーライス (カレー) フルーツゼリー

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 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 米粉カツ (40g)	1コ	40		78	5.2	4.6	2	6	0.2	2	0.19	0.07	-	0.2	0.2
黄 たね油 C	6	67		53	-	6.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 牛肉	32.5	32.5		64	6.2	4.5	1	6	0.8	2	0.02	0.07	-	-	-
黄 ジャガイモ	45.5	50.6	角切り	27	0.8	-	2	9	0.2	-	0.04	0.01	13	-	4.0
緑 たまねぎ	58.5	62.2	大切り	19	0.6	0.1	10	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.9
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 グリンピース (冷)	6.5	6.5		5	0.4	-	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	-	0.6
緑 にんにく	0.39	0.43	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.3	0.3		1	-	-	2	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
塩	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレールウの素 (米粉)	14.6	14.6		65	0.8	2.8	13	10	0.4	1	0.01	0.01	-	1.0	0.9
水	110	110		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ゼリー (みかん)	39	39		36	0.1	-	2	2	2.2	10	0.01	0.01	6	0.1	0.2
緑 和なし缶	28.6	28.6		19	0.1	-	1	1	-	-	-	-	3	-	0.2
計				885	27.9	27.6	275	91	5.2	282	0.50	0.54	31	1.7	8.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	13	脂質	28	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.2	1.2	0.1	
					糖質(g)	84.5	7.2	3.5	14.6	13.2	

調理法

カツカレーライス (米粉カツ)

- ①米粉カツは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)
- ②配食時にご飯を盛りつけた上に米粉カツを添える。

カツカレーライス (カレー)

- ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、ジャガイモ、湯を加えて煮る。
- ②ジャガイモが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレ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。
- ③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

フルーツゼリー

- ①配缶時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。

9 ごはん 牛乳 豚肉の甘辛焼き とうふのみそ汁 ジャコピーマン

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 豚肉(かたろース)	60	60		142	10.3	11.5	2	11	0.4	4	0.38	0.14	1	0.1	-
緑 たまねぎ	30	32	細切り	10	0.3	-	5	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
料理酒	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
赤 とうふ(冷)	26	26		15	1.4	0.9	20	13	0.3	-	0.03	0.01	-	-	0.2
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 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	10.7	10.7		19	1.3	0.6	11	8	0.4	-	-	0.01	-	1.3	0.5
赤 白みそ	4.3	4.3		9	0.4	0.1	3	1	0.1	-	-	-	-	0.3	0.2
赤 だしこんぶ	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.1	2.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	140	140		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ちりめんじゃこ	3.9	3.9		7	1.6	0.1	20	5	-	9	0.01	-	-	0.3	-
緑 ピーマン	26	30.6	細切り	5	0.2	0.1	3	3	0.1	9	0.01	0.01	20	-	0.6
黄 綿実油	0.52	0.52		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.39	0.39		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.17	1.17		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
計				744	30.4	22.7	324	102	2.6	204	0.67	0.55	44	2.8	4.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	27
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.6	0.5
糖質(g)	84.5	7.2	2.8	4.8	0.9

調理法

豚肉の甘辛焼き

- ①豚肉は料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。
- 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。

とうふのみそ汁

- ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。
- ②煮上がれば、とうふ、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。

じゃこピーマン

- ①ちりめんじゃこはゆでる。
- ②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。
- ③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆで味つけする。

11 ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮もの あつあげのしょうゆだれかけ 紅ざけそぼろ

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(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
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	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	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	1.56	1.56		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.4	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 あつあげ(冷)	50	50		72	5.4	5.7	120	28	1.3	-	0.04	0.02	-	-	0.4
黄 砂糖	0.5	0.5		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1	1		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.8	1.8		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
赤 紅ざけ(フレーク)	14	14		23	4.0	0.8	2	5	0.1	5	0.04	0.03	-	-	-
黄 いりごま(白)	1.82	1.82		11	0.4	1.0	22	7	0.2	-	0.01	-	-	-	0.2
赤 あおのり	0.28	0.28		1	0.1	-	2	4	0.2	5	-	-	-	-	0.1
黄 綿実油	0.42	0.42		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
水	0.98	0.98		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				736	34.1	18.3	409	125	3.5	286	0.40	0.51	21	1.7	7.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.0	0.3	0.2
					糖質(g)	84.5	7.2	8.8	0.5	0.7

調理法

鶏肉とじゃがいもの煮もの

①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)、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、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。

あつあげのしょうゆだれかけ

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砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にあつあげにかける。

紅ざけそぼろ

①さけは流水解凍する。

②綿実油を熱し、さけをいため、湯を加えて更にいためる。

③いたまれば、料理酒、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごま、あおのりを加えていためる。

④配食時に盛りつけたご飯に添える。

4 コッペパン 牛乳 豚肉のガーリック焼き スープ ツナとキャベツのソテー マーガリン

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 (R8)	107.1	107.1		394	12.0	8.2	71	26	0.8	-	0.13	0.15	-	0.9	4.7
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	60	60		103	12.3	6.1	2	14	0.4	2	0.54	0.13	1	0.1	-
緑 ピーマン	15	18	細切り	3	0.1	-	2	2	0.1	5	-	-	11	-	0.3
料理用白ワイン	1.68	1.68		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.14	0.14		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう(粗挽)	0.042	0.042		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ガーリック	0.042	0.042		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.4	1.4		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 綿実油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-
料理用白ワイン	0.65	0.65		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 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	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	0.32	0.32		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.02	0.02		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.1	1.1		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
チキンブイヨン	1.9	1.9		6	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
水	135	135		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ツナ	13	13		34	2.3	2.8	1	3	0.1	1	-	-	-	0.1	-
緑 キャベツ	39	45.9	たんざく	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
黄 綿実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.065	0.065		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 マーガリン	1袋	8		57	-	6.6	1	-	-	2	-	-	-	0.1	-
計				802	39.9	33.3	337	88	1.8	191	0.84	0.65	43	2.7	9.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	37	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.4	0.9	0.2	0.1
					糖質(g)	63.4	7.2	0.4	6.0	0.3	-

調理法											
豚肉のガーリック焼き											
①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。											
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40人分程度、中学校は25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。											
スープ											
①鶏肉はワインで下味をつける。											
②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。											
③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。											
ツナとキャベツのソテー											
①ツナは十分に油をきる。											
②綿実油を熱し、キャベツ、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。											

12 ごはん 牛乳 さごしのおろししょうゆかけ みそ汁 もやしとピーマンのいためもの

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 さごし(60g)	1切	60		97	12.1	5.8	8	19	0.5	7	0.05	0.21	-	0.1	-
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	1.5	1.5		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 豚肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
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 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 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
赤 赤みそ	10.7	10.7		19	1.3	0.6	11	8	0.4	-	-	0.01	-	1.3	0.5
赤 白みそ	4.3	4.3		9	0.4	0.1	3	1	0.1	-	-	-	-	0.3	0.2
赤 だしこんぶ	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.1	2.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	140	140		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
計				713	33.5	19.2	310	106	2.5	184	0.39	0.62	23	2.6	3.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	24	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.3	1.8	0.3
					糖質(g)	84.5	7.2	-	5.8	0.4

調理法

さごしのおろししょうゆかけ

- ①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、豚肉、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、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。

もやしとピーマンのいためもの

- 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する。

3 ミニコッペパン 牛乳 焼きそば(小麦) きゅうりのしょうがづけ あまなつかん

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 ミニコッペパン (R8)	55	55		207	6.1	5.0	36	13	0.4	-	0.07	0.07	-	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	63	63		108	12.9	6.4	3	15	0.4	3	0.57	0.13	1	0.1	-
料理酒	1.89	1.89		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0.042	0.042		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トンカツソース	9.8	9.8		13	0.1	-	6	2	0.2	1	-	-	-	0.6	0.1
ウスターソース	5.6	5.6		7	0.1	-	3	1	0.1	-	-	-	-	0.5	-
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 しょうが	0.26	0.33		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.82	1.82		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
緑 あまなつかん	55	100	1/4切り	23	0.5	0.1	9	6	0.1	4	0.04	0.02	21	-	0.7
計				694	33.3	22.5	338	89	2.1	207	0.84	0.58	69	2.9	8.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	29	食塩相当量(g)	0.5	0.2	1.9	0.3	0.0
					糖質(g)	32.0	7.2	35.9	1.6	4.3

調理法

焼きそば(小麦)

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、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。

きゅうりのしょうがづけ

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しょうが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。

あまなつかん

①あまなつかんは1人1/4切ずつである。

10 ごはん 牛乳 鶏肉のたつたあげ 五目汁 キャベツの梅風味

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 鶏肉(もも皮付大)	64.8	64.8		123	10.8	9.2	3	14	0.4	26	0.06	0.10	2	0.1	-
緑 しょうが	1.3	1.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	2.02	2.02		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.21	2.21		2	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
黄 ジャがいもでん粉	13	13		44	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	10	71		89	-	10.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 かまぼこ	13	13	うす切り	12	1.6	0.1	3	2	-	-	-	-	-	0.3	-
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	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 しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	-	1	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.5
塩	0.33	0.33		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
うすくちしょうゆ	4.3	4.3		3	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.7	-
赤 だしこんぶ	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.1	2.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	140	140		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 梅肉	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 砂糖	0.39	0.39		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
計				814	28.0	28.3	276	79	1.8	208	0.30	0.48	26	2.2	3.1

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	0.4	1.3	0.3
					糖質(g)	84.5	7.2	10.8	4.9	1.5

調理法

鶏肉のたつたあげ

①鶏肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。

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。

五目汁

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。

②煮上がれば、かまぼこ、しめじを加えて煮、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。

キャベツの梅風味

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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

2 黒糖パン 牛乳 ジャがいものミートグラタン レタスのスープ 豆こんぶ

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 (R8)	114.75	114.75		423	12.2	8.2	95	32	1.0	-	0.13	0.13	-	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 牛ひき肉	21	21		53	3.6	4.4	1	4	0.5	3	0.02	0.04	-	-	-
赤 豚ひき肉	21	21		36	4.3	2.1	1	5	0.1	1	0.19	0.04	-	-	-
黄 ジャがいも	35	39	たんざく	21	0.6	-	1	7	0.1	-	0.03	0.01	10	-	3.1
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)	4.2	4.2		3	0.2	-	1	1	0.1	2	0.01	-	1	-	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-
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	-
料理用白ワイン	0.78	0.78		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 レタス	39	39.8	たんざく	4	0.2	-	7	3	0.1	8	0.02	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
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	0.32	0.32		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.02	0.02		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.1	1.1		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
チキンブイヨン	1.9	1.9		6	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
水	135	135		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豆こんぶ (袋)	1袋	6		27	1.8	1.0	15	19	0.4	1	0.01	0.02	-	0.1	1.3
計				788	36.9	25.2	365	111	2.6	202	0.58	0.61	23	2.7	11.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	29
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.5	1.0	0.1
糖質(g)	70.4	7.2	9.3	3.8	1.4

調理法	
ジャがいものミートグラタン	
①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、ジャがいもの順にいため、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、グリンピース、上新粉を加えて煮、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、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。	
レタスのスープ	
①鶏肉はワインで下味をつける。	
②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。	
③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にレタス、パセリを加えて煮る。	
豆こんぶ	
①豆こんぶは1人1袋ずつである。	

13 ごはん 牛乳 まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの 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 まぐろ(角)	60	60		61	14.6	0.6	3	22	1.2	1	0.09	0.05	-	0.1	-
黄 じゃがいもでん粉	12	12		41	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	9	64		80	-	9.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 しょうが	0.45	0.56		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ケチャップ	6	6		6	0.1	-	1	1	-	3	-	-	-	0.2	0.1
黄 砂糖	2.55	2.55		10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 赤みそ	2.1	2.1		4	0.3	0.1	2	2	0.1	-	-	-	-	0.3	0.1
赤 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
料理酒	0.78	0.78		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
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	いちちょう	7	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 さندまめ(冷)	13	13	2cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
緑 しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	-	1	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.5
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	3.9	3.9		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.6	-
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
赤 けずりぶし	1.17	1.17		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				823	36.6	21.3	275	105	3.2	240	0.60	0.50	23	2.2	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	0.6	1.2	0.2
糖質(g)	84.5	7.2	13.5	7.8	1.7

調理法

まぐろのオーロラ煮

- ①まぐろはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
- ②しょうが汁、ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。

豚肉と野菜の煮もの

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。
- ②けずりぶしでだしをとり、豚肉、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、しめじを加えて煮、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て煮詰め、最後にさندまめを加えて煮る。

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。

特15 ごはん 牛乳 きんぴらちらし(具) きざみのり(袋・きんぴらちらし) 五目汁 ちまき(小麦) まっ茶大豆(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 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	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
料理酒	0.78	0.78		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ごぼう	26	28.9	ささがき	15	0.5	-	12	14	0.2	-	0.01	0.01	1	-	1.5
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 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 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	5.2	5.2		20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	6.5	6.5		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	5.2	5.2		4	0.4	-	2	3	0.1	-	-	0.01	-	0.8	-
赤 こんぶ(粉末)	0.39	0.39		1	-	-	3	2	-	1	-	-	-	-	0.1
赤 きざみのり(袋)	1袋	0.8		2	0.3	-	1	3	0.1	29	0.01	0.02	1	-	0.2
赤 鶏肉(小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-
料理酒	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	19.5	20.7	細切り	6	0.2	-	3	2	0.1	-	0.01	-	1	-	0.3
緑 みつば	3.9	4.2	2cm幅	-	-	-	2	1	-	11	-	0.01	1	-	0.1
緑 えのきたけ	13	15.3	3cm幅	4	0.4	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.5
塩	0.43	0.43		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
うすくちしょうゆ	4.3	4.3		3	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.7	-
赤 だしこんぶ	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	2.1	2.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	140	140		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ちまき	1本	40		81	1.1	0.2	1	4	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.2
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
計				760	28.4	14.1	286	109	2.5	268	0.55	0.54	20	2.4	6.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	17
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.1	0.0	1.1	0.0
糖質(g)	84.5	7.2	9.7	0.0	2.4	18.5

調理法						
きんぴらちらし(具)						
①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。						
②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、ごぼうの順にいためる。						
③いたまれば、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。						
④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。						
きざみのり(袋・きんぴらちらし)						
①きざみのりは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。						
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。						
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、最後にみつばを加えて煮る。						
ちまき(小麦)						
①ちまきは穴あきホテルパン(75本程度)にならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。						
まっ茶大豆(中)						
①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。						

