

11 ごはん 牛乳 タコライス とろふともずくのとりり汁 にんじんしりしり

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	26	26		65	4.4	5.5	2	4	0.6	3	0.02	0.05	-	0.1	-
赤 豚ひき肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
赤 豚レバー(チップ)	6.5	6.5		7	1.3	0.2	-	1	0.9	845	0.02	0.23	1	-	-
緑 たまねぎ	65	69.1	細切り	21	0.7	0.1	11	6	0.2	-	0.03	0.01	5	-	1.0
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	0.65	0.71	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.52	0.52		2	0.1	0.1	3	1	0.2	-	-	-	-	-	0.2
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トマトピューレ	13	13		6	0.2	-	2	4	0.1	7	0.01	0.01	1	-	0.2
ケチャップ	10.4	10.4		11	0.2	-	2	2	0.1	4	0.01	-	1	0.3	0.2
ウスターソース	2.6	2.6		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 とろふ(冷)	26	26		15	1.4	0.9	20	13	0.3	-	0.03	0.01	-	-	0.2
緑 白ねぎ	6.5	10.8	小口切り	2	0.1	-	2	1	-	-	-	-	1	-	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 もずく(冷)	6.5	6.5	荒切り	-	-	-	1	1	-	1	-	-	-	-	0.1
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ささみ油漬け	6.5	6.5		15	1.7	0.9	-	2	-	-	-	0.01	-	-	-
緑 にんじん	26	26.8	細切り	9	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	-	0.7
赤 かつおぶし(碎片)	0.39	0.39		1	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
計				724	30.5	20.0	289	98	3.8	1128	0.59	0.75	14	2.5	4.5

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	1.0	1.1	0.2
糖質(g)	84.5	7.2	7.0	0.9	1.5

調理法

タコライス

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、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎを加えていためる。

②いたまれば、塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

とろふともずくのとりり汁

①もずくは流水解凍し、さっと洗う。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、えのきたけ、とろふを加えて煮る。

③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に白ねぎ、もずくを加えて煮る。

にんじんしりしり

①ささみ、にんじんはかつおぶし、みりん、うすくちしょうゆで下味をつける。

②①の材料は網なしホテルパン(小学校は80人分程度、中学校は60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℃、13分間、焼き物機で焼く。

18 ごはん 牛乳 きびなご天ぷら(小麦) みそ汁 わかたけ煮

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 きびなご天ぷら	45.5	45.5		89	6.2	4.2	35	11	0.4	-	0.01	0.08	1	0.6	0.2
黄 なたね油 A	6.5	32.5		58	-	6.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
水	1.3	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	-	4	2	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
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 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
緑 しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	-	1	0.1	-	0.02	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たけのこ(水煮)	26	26	一口大	6	0.7	0.1	5	1	0.1	-	-	0.01	-	-	0.6
赤 わかめ(冷)	6.5	6.5		2	0.1	-	7	7	-	5	-	0.01	1	0.1	0.2
料理酒	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.065	0.065		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 だしこんぶ	0.078	0.078		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.299	0.299		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	19.5	19.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				739	26.7	20.9	345	89	2.8	231	0.26	0.53	23	3.1	4.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	25
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.6	0.4
糖質(g)	84.5	7.2	8.3	5.4	1.3

調理法
きびなご天ぷら(小麦) ①きびなご天ぷらは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) ②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にきびなご天ぷらにかける。
みそ汁 ①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、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。 ③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。
わかたけ煮 ①たけのこはゆでる。わかめ(冷)はさっと洗う。 ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。 ③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(冷)を加えて煮る。

9 ごはん 牛乳 プルコギ とうふとわかめのスープ きゅうりのナムル

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 牛肉	49	49		96	9.4	6.8	2	9	1.2	2	0.03	0.10	-	-	-
緑 たまねぎ	35	37	細切り	12	0.4	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
緑 にら	7	7	3 cm幅	1	0.1	-	3	1	-	20	-	0.01	1	-	0.2
緑 しょうが	1.04	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.26	0.29		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
コチジャン	1	1		3	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 ごま油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 いりごま(白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
黄 すりごま(白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
赤 焼き豚	19.5	19.5	たんざく	32	3.8	1.6	2	4	0.1	-	0.17	0.04	4	0.5	-
赤 とろろ(冷)	26	26		15	1.4	0.9	20	13	0.3	-	0.03	0.01	-	-	0.2
緑 ブラックマッペもやし	19.5	19.5	荒切り	3	0.4	-	3	2	0.1	-	0.01	0.01	2	-	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 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	0.25	0.25		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
こしょう	0.02	0.02		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.9	1.9		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
中華スープの素	0.8	0.8		2	0.1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
水	135	135		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	1.17	1.17		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 ごま油	0.78	0.78		7	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				711	30.8	20.5	306	98	3.1	206	0.47	0.54	17	2.5	3.6

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	0.5	1.5	0.3
糖質(g)	84.5	7.2	3.3	1.8	0.6

調理法
<p>プルコギ</p> <p>①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。</p> <p>②①の牛肉にたまねぎ、にらを加えて混ぜ合わせる。</p> <p>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℃、13分間、焼き物機で焼く。</p> <p>とうふとわかめのスープ</p> <p>①わかめ(乾)はもどす。</p> <p>②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。</p> <p>③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。</p> <p>きゅうりのナムル</p> <p>①きゅうりはゆでる。</p> <p>②塩、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>

1 ミニコッペパン 牛乳 ミートソーススパゲッティ (小麦) 焼きかぼちゃの甘みつけ いもけんぴフィッシュ 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 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 牛ひき肉	27	27		68	4.6	5.7	2	5	0.6	4	0.02	0.05	-	0.1	-						
赤 豚ひき肉	27	27		46	5.5	2.8	1	6	0.2	1	0.24	0.06	-	-	-						
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	74.3	79	細切り	25	0.7	0.1	13	7	0.2	-	0.03	0.01	5	-	1.1						
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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
緑 マッシュルーム水煮	13.5	13.5		2	0.5	-	1	1	0.1	-	-	0.03	-	0.1	0.4						
黄 綿実油	1.08	1.08		10	-	1.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
塩	0.95	0.95		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.9	-						
こしょう	0.041	0.041		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
ローレル	0.027	0.027		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
ケチャップ	16.2	16.2		17	0.3	-	3	3	0.1	7	0.01	0.01	1	0.5	0.3						
トマトピューレ	8.1	8.1		4	0.2	-	2	2	0.1	4	0.01	0.01	1	-	0.1						
ウスターソース	2.7	2.7		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	0.2	-						
黄 上新粉	2.7	2.7		9	0.2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-						
水	8.1	8.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
※塩	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
緑 かぼちゃ (冷)	52	52		39	1.1	0.2	13	14	0.3	161	0.03	0.05	18	-	2.2						
黄 砂糖	3	3		12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-						
こいくちしょうゆ	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
水	2	2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-						
赤 いもけんぴフィッシュ (袋)	1袋	5		20	1.2	0.6	41	5	0.3	-	0.01	-	1	0.1	0.1						
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				794	34.6	25.6	446	112	5.8	409	0.60	0.71	39	2.8	10.2						
エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	29	食塩相当量(g)		0.5	0.2	1.8	0.1	0.1	0.1	糖質(g)			32.0	7.2	38.3	9.0	2.4	7.4

調理法

ミートソーススパゲッティ (小麦)

- ①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。
- ②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。更になんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、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、ローレル、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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。

焼きかぼちゃの甘みつけ

- ①かぼちゃは網なしホテルパン (小学校は60人分程度、中学校は45人分程度) に入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。
- ②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。

いもけんぴフィッシュ

- ①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。

発酵乳 (乳) (中)

- ①発酵乳は1人1本ずつである。

12 ごはん 牛乳 ホイコウロー 中華スープ あつあげのピリ辛じょうゆかけ

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(ばら)	39	39		143	5.6	13.8	1	6	0.2	4	0.20	0.05	-	-	-
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 ピーマン	13	15.3	大切り	3	0.1	-	1	1	0.1	4	-	-	10	-	0.3
緑 白ねぎ	6.5	10.8	小口切り	2	0.1	-	2	1	-	-	-	-	1	-	0.2
緑 しょうが	0.52	0.65	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
テンメンジャン	2.6	2.6		6	0.2	0.2	1	2	-	-	-	-	-	0.2	0.1
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	-	4	2	0.1	-	0.01	-	2	-	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
緑 にんじん	6.5	6.7	細切り	2	-	-	2	1	-	47	-	-	-	-	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	0.3	0.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.02	0.02		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.9	1.9		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
中華スープの素	0.8	0.8		2	0.1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
水	135	135		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	1	1		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.6	1.6		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
トウバンジャン	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				805	32.1	30.3	402	107	3.1	171	0.51	0.48	37	2.1	3.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	34
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.0	0.2
糖質(g)	84.5	7.2	2.1	3.2	0.5

調理法	
ホイコウロー	
①豚肉はよくゆでる。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせる。	
②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。	
③いたまれば、①の調味液で味つけする。	
中華スープ	
①鶏肉は料理酒で下味をつける。	
②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。	
③煮上がれば、えのきたけ、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけする。	
あつあげのピリ辛じょうゆかけ	
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砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。	

3 黒糖パン 牛乳 鶏肉とコーンのシチュー きゅうりのサラダ かわちばんかん

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 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 鶏肉 (小)	45.5	45.5		56	9.6	1.6	2	12	0.2	6	0.05	0.07	1	0.1	-
料理用白ワイン	1.43	1.43		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ベーコン	6.5	6.5	小口切り	26	0.8	2.5	-	1	-	-	0.03	0.01	2	0.1	-
黄 ジャがいも	26	28.9	大切り	15	0.5	-	1	5	0.1	-	0.02	0.01	7	-	2.3
緑 たまねぎ	32.5	34.6	大切り	11	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
緑 コーンペースト	26	26		28	1.0	0.6	-	7	0.1	-	0.02	0.02	2	-	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 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 コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	0.3
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こしょう (白)	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
シチュールウの素	14.3	14.3		72	0.5	4.2	4	2	0.1	-	0.01	0.04	-	0.9	1.7
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 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	-
ワインビネガー	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.91	0.91		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 かわちばんかん	34	76	1/4切り	13	0.2	0.1	3	3	-	1	0.02	0.01	12	-	0.2
計				818	34.2	27.0	363	104	2.0	239	0.43	0.64	36	2.4	12.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	30
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.9	0.2	1.1	0.2	0.0
糖質(g)	70.4	7.2	15.9	1.5	2.6

調理法

鶏肉とコーンのシチュー

- ①鶏肉はワインで下味をつける。コーン（ペースト）は流水解凍する。
- ②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。
- ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、コーン（ペースト）を加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、「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。

かわちばんかん

- ①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。

16 ごはん 牛乳 さけの甘みそだれかけ 五目汁 えんどうの卵とじ(卵) 焼きのり(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 さけ(角)	70	70		87	15.6	2.9	10	20	0.4	8	0.11	0.15	1	0.1	-
黄 綿実油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 白みそ	2.6	2.6		5	0.3	0.1	2	1	0.1	-	-	-	-	0.2	0.1
水	1.3	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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 たまねぎ	32.5	34.6	細切り	11	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 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	0.43	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(極小)	10.4	10.4		13	2.2	0.4	1	3	0.1	1	0.01	0.02	-	-	-
赤 鶏卵(液卵)	19.5	19.5		28	2.4	2.0	9	2	0.3	41	0.01	0.07	-	0.1	-
緑 えんどう	13	28.9		10	0.9	0.1	3	5	0.2	5	0.05	0.02	2	-	1.0
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.47	2.47		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.4	-
赤 だしこんぶ	0.104	0.104		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	26	26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				726	38.8	17.4	319	107	2.7	266	0.42	0.67	32	2.3	4.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	21	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.1	0.5	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	1.8	3.7	1.8	0.0

調理法											
さけの甘みそだれかけ											
①さけは油をひいた網なしホテルパン(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。											
②砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、白みそ、水を合わせて煮立て、配缶時にさけにかける。											
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、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。											
えんどうの卵とじ(卵)											
【2ブロック】											
①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する) えんどうはさやから出してゆでる。											
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。											
③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。											
【1・3・4ブロック】											
①液卵は流水解凍する。(解凍後、すみやかに加熱調理する)											
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。											
③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。											

(米飯献立)

<除去食：卵>

中学校／令和8年5月15日(金)

16 ごはん 牛乳 さけの甘みそだれかけ 五目汁 えんどうの卵とじ (卵) 焼きのり (中)

食 品 名	可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんば 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

焼きのり (中)

①焼きのりは1人1袋ずつである。

8 ごはん 牛乳 牛丼 きゅうりのかつお梅風味 白玉だんご きな粉(袋・白玉だんご)

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 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
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	0.39	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	-
黄 白玉だんご	50	50		89	1.6	0.3	2	2	0.3	-	0.01	0.01	-	-	0.2
黄 砂糖	1.2	1.2		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 じゃがいもでん粉	0.36	0.36		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	12	12		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 きな粉(袋)	1袋	3		13	0.5	0.4	3	4	0.1	-	-	-	-	-	0.3
計				776	27.9	17.5	287	84	3.2	194	0.29	0.51	15	2.4	4.1

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	1.8	0.3	0.1	0.0
糖質(g)	84.5	7.2	7.0	1.3	21.3	1.6

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。						
きゅうりのかつお梅風味						
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、配食時にきゅうりにかけ、あえる。						
白玉だんご						
①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、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。						
②白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は100人分程度、中学校は60人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。						
③①の中に白玉だんごを入れてからめる。						
きな粉(袋・白玉だんご)						
①きな粉は1人1袋ずつ添える。						

4 コッペパン 牛乳 マカロニグラタン ウィンナーとキャベツのスープ みかん缶 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 (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 鶏肉 (小)	42	42		51	8.9	1.5	2	11	0.2	5	0.05	0.06	1	0.1	-
料理用白ワイン	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 マカロニ (米粉)	8.4	8.4		29	0.5	0.2	1	6	0.1	-	0.02	-	-	-	0.1
緑 たまねぎ	42	45	細切り	14	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
緑 グリンピース (冷)	5.6	5.6		4	0.3	-	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	-	0.5
黄 綿実油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こしょう (白)	0.028	0.028		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ローレル	0.014	0.014		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
シチュールウの素	7	7		35	0.2	2.1	2	1	-	-	0.01	0.02	-	0.5	0.9
黄 上新粉	2.1	2.1		7	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
野菜ブイヨン	0.28	0.28		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	32.2	32.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ウィンナー (カット)	26	26		45	3.5	2.6	1	4	0.1	1	0.12	0.04	-	0.4	-
黄 ジャがいも	26	28.9	ひょうし木	15	0.5	-	1	5	0.1	-	0.02	0.01	7	-	2.3
緑 キャベツ	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
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	0.22	0.22		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 みかん缶	57	57		36	0.3	0.1	5	4	0.2	19	0.03	0.01	9	-	0.3
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				831	36.0	23.8	351	99	2.2	203	0.56	0.67	45	3.1	12.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	26
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.7	1.3	0.0	0.0
糖質(g)	63.4	7.2	14.4	5.4	8.2	7.5

調理法	
マカロニグラタン	
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。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、シチュールウの素で味つけし、上新粉、湯、野菜ブイヨンを加えて煮る。	
③煮上がれば、グリンピース、マカロニを加え、ミニバット (小学校は1クラスの数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし) に入れ、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。	
ウィンナーとキャベツのスープ	
①湯をわかし、チキンブイヨンを加え、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、ウィンナー、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。	
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。	

13 ごはん 牛乳 かやくご飯(具) きざみのり(袋・かやくご飯) 五目汁 まっ茶いろいろ

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(極小)	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ちくわ	13	13	小口切り	14	2.0	-	2	2	-	-	-	-	-	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 さندまめ	6.5	6.7	小口切り	1	0.1	-	3	1	-	3	-	0.01	1	-	0.2
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
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	1.95	1.95		2	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
赤 だしこんぶ	0.104	0.104		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	26	26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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	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 たまねぎ	32.5	34.6	細切り	11	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
緑 えのきたけ	13	15.3	3cm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	0.43	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 白いんげんペースト	11	11		14	1.0	0.1	7	5	0.2	-	0.02	0.01	-	-	1.5
黄 上新粉	8.8	8.8		30	0.5	0.1	-	2	0.1	-	0.01	-	-	-	0.1
緑 抹茶	0.11	0.11		-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
黄 砂糖	5.5	5.5		22	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	11	11		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				707	29.2	13.4	306	99	2.0	215	0.32	0.47	27	2.5	5.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	17	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.0	0.0	1.3	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	4.6	0.0	3.0	13.0

調理法

かやくご飯(具)

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。さندまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
- ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじんをいため、だしを加えて煮る。
- ③煮上がれば、ちくわを加え、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ندまめを加えて煮る。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。

きざみのり(袋・かやくご飯)

- ①きざみのりは1人1袋ずつ添える。

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、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、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。

まっ茶いろいろ

- ①白いんげんは流水解凍する。
- ②白いんげん、上新粉、抹茶、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバット(1クラスの数分、ふたあり)に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。

2 黒糖パン 牛乳 豚肉と野菜のカレースープ煮 変わりピザ(小麦) りんご缶

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 豚肉	49	49		84	10.0	5.0	2	12	0.3	2	0.44	0.10	-	-	-
黄 ジャがいも	35	39	角切り	21	0.6	-	1	7	0.1	-	0.03	0.01	10	-	3.1
緑 たまねぎ	49	52	大切り	16	0.5	-	8	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.7
緑 キャベツ	35	41	色紙	7	0.5	0.1	15	5	0.1	1	0.01	0.01	14	-	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 しめじ	14	16	一口大	3	0.4	0.1	-	2	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.5
黄 綿実油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.56	0.56		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.4	0.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.014	0.014		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.42	0.42		1	0.1	0.1	2	1	0.1	-	-	-	-	-	0.2
ウスターソース	1.4	1.4		2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	1.12	1.12		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
チキンブイヨン	1.12	1.12		3	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
水	70	70		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ぎょうざの皮	4	4		11	0.4	0.1	1	1	-	-	-	-	-	-	0.1
赤 ツナ	5	5		13	0.9	1.1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
緑 コーン(冷)	4	4		4	0.1	0.1	-	1	-	-	-	-	-	-	0.2
緑 ピーマン	2	2	細切り	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2	-	-
緑 ピザソース	2	2		2	-	0.1	1	-	-	1	-	-	-	-	-
黄 乳なしチーズ	4	4		13	0.1	0.7	-	1	-	-	-	-	-	0.1	0.1
緑 りんご缶	58	58		60	0.1	0.1	2	2	0.1	1	0.01	-	26	-	0.8
計				811	33.6	24.2	363	95	2.0	238	0.77	0.60	59	2.2	12.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	27
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.9	0.2	1.0	0.1	0.0
糖質(g)	70.4	7.2	6.9	4.1	13.9

調理法	
豚肉と野菜のカレースープ煮	
①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に、にんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。	
②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、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。	
変わりピザ(小麦)	
①ツナは十分に油をきる。	
②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。	
③ぎょうざの皮は網なしホテルパン(25人分程度)に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。	
りんご缶	
①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。	

15 ごはん 牛乳 あかうおのみぞれかけ みそ汁 とりなっ葉いため

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	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 あかうお(60g)	1切	60		58	10.3	2.0	13	16	0.1	12	0.02	0.03	-	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	-
緑 ゆず(果汁)	0.7	0.7		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
緑 ほうれんそう(冷)	13	13		3	0.4	-	13	7	0.2	57	0.01	0.02	2	-	0.4
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 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				725	37.1	18.3	326	107	2.4	257	0.36	0.46	19	2.3	3.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	23	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.3	1.6	0.2
					糖質(g)	84.5	7.2	0.6	5.9	1.3

調理法

あかうおのみぞれかけ

- ①だいこんおろしは流水解凍する。
- ②あかうおは網なしホテルパン(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220℃、12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、最後にゆずを加えて煮、配缶時にあかうおにかける。

みそ汁

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ほうれんそうは流水解凍する。
- 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、最後にほうれんそうを加えて煮る。

とりなっ葉いため

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

17 ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(小麦) あつあげとさといものみそ煮 キャベツの甘酢づけ

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 ちくわ	50	50	大切り	54	7.8	0.2	7	8	0.1	2	0.01	0.02	-	0.7	-
黄 小麦粉(薄力粉)	10	10		35	0.8	0.2	2	1	0.1	-	0.01	-	-	-	0.3
赤 あおのり	0.29	0.29		1	0.1	-	2	4	0.2	5	-	-	-	-	0.1
黄 なたね油 B	8	57		71	-	8.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉(小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
黄 さといも(冷)	32.5	32.5		22	0.7	-	7	7	0.2	-	0.02	-	2	-	0.7
つなこんにゃく	19.5	19.5		1	-	-	8	-	0.1	-	-	-	-	-	0.4
赤 あつあげ(冷)	32.5	32.5		46	3.5	3.7	78	18	0.8	-	0.02	0.01	-	-	0.2
緑 たまねぎ	26	27.7	大切り	9	0.3	-	4	2	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
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ندまめ(冷)	13	13	2cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
黄 砂糖	0.6	0.6		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.6	0.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
赤 赤みそ	8.4	8.4		15	1.1	0.5	8	6	0.3	-	-	0.01	-	1.0	0.4
赤 けずりぶし	1.17	1.17		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0.91	0.91		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				797	31.4	22.0	379	106	3.1	235	0.29	0.42	24	2.3	4.6

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	0.7	1.1	0.3
					糖質(g)	84.5	7.2	12.3	8.1	1.8

調理法

ちくわのいそべあげ(小麦)

①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。

あつあげとさといものみそ煮

①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。

②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさندまめを加えて煮る。

キャベツの甘酢づけ

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。

5 レーズンパン 牛乳 金時豆の中華おこわ まる天と野菜のうま煮 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	食物繊維 g
黄 レーズンパン (R8)	119.8	119.8		435	12.3	8.2	79	30	1.1	-	0.12	0.12	-	0.9	5.3
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 焼き豚	8	8	細切り	13	1.6	0.7	1	2	0.1	-	0.07	0.02	2	0.2	-
黄 もち米	20	20		69	1.3	0.2	1	7	-	-	0.02	-	-	-	0.1
赤 金時豆 (ドライパック)	5	5		6	0.5	0.1	3	2	0.1	-	0.01	-	-	-	0.7
緑 しめじ	5	6	一口大	1	0.1	-	-	1	-	-	0.01	0.01	-	-	0.2
料理酒	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう (白)	0.01	0.01		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 ごま油	0.3	0.3		3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
チキンブイヨン	0.2	0.2		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	20	20		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉 (小)	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	-
赤 まる天	26	26		29	4.0	0.1	4	4	-	1	0.01	0.01	-	0.4	-
緑 たまねぎ	39	41.5	大切に	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
緑 キャベツ	26	30.6	色紙	5	0.3	0.1	11	4	0.1	1	0.01	0.01	11	-	0.5
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まめ (冷)	13	13	2cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
緑 しょうが	0.52	0.65	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
中華スープの素	0.39	0.39		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	62.4	62.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				791	33.9	19.3	351	93	2.0	280	0.42	0.56	29	3.1	8.7
エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	22						食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.4	1.6	0.0
										糖質(g)	72.7	7.2	15.7	8.9	7.3

調理法															
金時豆の中華おこわ															
①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ごま油、湯、チキンブイオンを合わせる。															
②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、金時豆、しめじをミニバット(1クラスの人数分、ふたあり)に入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。															
まる天と野菜のうま煮															
①まる天は熱湯をかけ油ぬきする。															
②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、鶏肉、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、まる天を加えて煮、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、さन्दまめを加えて煮、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。															
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。															

14 ごはん 牛乳 焼きシューマイ(小麦) 鶏肉と春雨のスープ 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 シューマイ	3コ	60		113	6.4	6.9	5	10	0.3	1	0.23	0.06	2	0.6	0.4
黄 綿実油	0.75	0.75		7	-	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 春雨	6.5	6.5		22	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	0.1
緑 たまねぎ	32.5	34.6	細切り	11	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
緑 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 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 しいたけ(乾)	0.65	0.81	細切り	2	0.1	-	-	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
塩	0.3	0.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.02	0.02		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.9	1.9		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
中華スープの素	0.8	0.8		2	0.1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
水	135	135		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ツナ	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	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				735	28.0	20.4	279	78	1.9	210	0.47	0.47	17	2.0	3.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	25	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	0.9	0.3	
					糖質(g)	84.5	7.2	5.9	9.3	0.0	

調理法

焼きシューマイ(小麦)

①肉シューマイは綿実油をひいた網なしホテルパン(100コ程度)にならべ、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。

鶏肉と春雨のスープ

①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨はさつとゆでもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。

②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。

③煮上がれば、チンゲンサイを加えて煮、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、最後に春雨を加えて煮る。

ツナともやしのいためもの

①ツナは十分に油をきる。

②綿実油を熱し、もやし、ツナの順にいためる。

③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

7 コッペパン 牛乳 白身魚フリッター (小麦) ジャがいものスープ煮 レタスとコーンのサラダ みかんジャム

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 (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 白身魚フリッター	70	70		148	8.5	9.4	30	48	0.3	27	0.03	0.08	-	0.4	0.5
黄 なたね油 A	11	55		98	-	11.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-
料理用白ワイン	0.78	0.78		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ジャがいも	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	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 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
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	0.39	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	-
チキンブイヨン	1.04	1.04		3	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
水	91	91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 レタス	39	39.8	色紙	4	0.2	-	7	3	0.1	8	0.02	0.01	2	-	0.4
緑 コーン (冷)	13	13		12	0.4	0.2	-	3	-	1	0.01	0.01	1	-	0.6
黄 砂糖	0.91	0.91		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	1.04	1.04		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.52	0.52		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 みかんジャム (袋)	1袋	15		37	-	-	1	1	-	-	0.01	-	1	-	0.2
計				926	35.4	39.8	359	126	1.9	261	0.59	0.67	22	2.7	11.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	39	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.4	0.9	0.3	0.0
					糖質(g)	63.4	7.2	6.6	5.4	3.3	9.1

調理法

白身魚フリッター (小麦)

①白身魚フリッター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℃)

ジャがいものスープ煮

①豚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、豚肉、にんじん、たまねぎ、ジャがいもの順に加えて煮る。

③ジャ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、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にさندまめを加えて煮る。

レタスとコーンのサラダ

①レタスはゆでるか、または、穴あきホテルパン (小学校は60人分程度、中学校は45人分程度) に入れ、蒸しモード、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン (小学校は300人分程度、中学校は230人分程度) に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

