

16 ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮

食品名	可食量 g	使用量 g	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 g	食物繊維 g
				kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg			
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	56	56		96	11.5	5.7	2	13	0.4	2	0.50	0.12	1	0.1	-
緑 たまねぎ	28	30	細切り	9	0.3	-	5	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 ピーマン	7	8	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.2
黄 ねりごま	2.6	2.6		17	0.5	1.6	15	9	0.2	-	0.01	-	-	-	0.3
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.12	3.12		2	0.2	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
赤 赤みそ	2.34	2.34		4	0.3	0.1	2	2	0.1	-	-	-	-	0.3	0.1
黄 いらりごま(白)	1.3	1.3		8	0.3	0.7	16	5	0.1	-	0.01	-	-	-	0.2
赤 かまぼこ	13	13	うす切り	12	1.6	0.1	3	2	-	-	-	-	-	0.3	-
緑 キャベツ	39	45.9	たんざく	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
赤 わかめ(乾)	0.65	0.65		1	0.1	-	6	3	-	1	-	-	-	0.2	0.3
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 うすあげ(冷)	5	5	たんざく	19	1.2	1.7	16	8	0.2	-	-	-	-	-	0.1
緑 にんじん	5	5	細切り	2	-	-	1	1	-	36	-	-	-	-	0.1
緑 切干しだいこん	4	4	荒切り	11	0.4	-	20	6	0.1	-	0.01	0.01	1	-	0.9
黄 綿実油	0.5	0.5		4	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1	1		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.5	0.5		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.5	1.5		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
こいくちしょうゆ	1.5	1.5		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 だしこんぶ	0.12	0.12		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.45	0.45		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	30	30		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				709	30.9	19.3	339	110	2.3	121	0.73	0.48	27	3.0	3.9

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	0.9	1.5	0.4
糖質(g)	84.5	7.2	2.4	2.2	2.9

調理法

豚肉のごまみそ焼き

- ①豚肉はねりごま、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせて下味をつける。
- ②①の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。
- ③②の材料は網なしホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、いらりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。

すまし汁

- ①わかめ(乾)はもどす。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、キャベツを加えて煮る。
- ③煮上がれば、かまぼこを加えて煮、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。

切干しだいこんのいため煮

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
- ②綿実油を熱し、にんじん、切干しだいこん、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。
- ③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含める。(火をきってしばらく味を含ませる)

7 コッペパン 牛乳 えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ いちごジャム

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー	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 g	食物繊維 g
				kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg		
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 えび	56	56		46	11.0	0.3	38	21	0.8	-	0.02	0.02	1	0.2	-
黄 じゃがいもでん粉	8.4	8.4		28	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	8.4	60		75	-	8.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	35	37	細切り	12	0.4	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
緑 しょうが	0.42	0.53	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.42	0.46	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.42	0.42		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 トウバンジャン	0.2	0.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.42	0.42		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.12	1.12		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
ケチャップ	7	7		7	0.1	-	1	1	-	3	-	-	1	0.2	0.1
赤 焼き豚	13	13	細切り	22	2.5	1.1	1	3	0.1	-	0.11	0.03	3	0.3	-
緑 チンゲンサイ	26	30.6	たんざく	2	0.2	-	26	4	0.3	44	0.01	0.02	6	-	0.3
緑 たけのこ(水煮)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 ブラックマッペもやし	13	13	荒切り	2	0.3	-	2	2	0.1	-	0.01	0.01	1	-	0.2
緑 しいたけ(乾)	0.65	0.81	細切り	2	0.1	-	-	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
塩	0.25	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ミニフィッシュ(袋)	1袋	5		18	2.4	0.2	80	9	0.7	-	-	-	-	0.2	-
黄 いちごジャム	1袋	20		39	0.1	-	2	2	0.1	-	-	-	2	-	0.2
計				792	36.7	26.5	461	98	3.1	219	0.38	0.57	19	3.0	7.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	30
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.6	1.1	0.2	0.0
糖質(g)	63.4	7.2	11.3	1.8	1.7	9.5

調理法

えびのチリソース(えび)

- ①えびはでん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
- 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、更にたまねぎをいためる。
- ③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを合わせて煮、配缶時にえびにからませる。

中華スープ

- ①たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。
- ②湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をわかし、にんじん、たけのこ、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、焼き豚、もやし、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る。

ミニフィッシュ

- ①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。

17 ごはん 牛乳 豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚ひき肉	52	52		89	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	-
緑 たまねぎ	58.5	62.2	細切り	19	0.6	0.1	10	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.9
緑 にんじん	19.5	20.1	細切り	7	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 にら	6.5	6.8	2cm幅	1	0.1	-	3	1	-	19	-	0.01	1	-	0.2
緑 しょうが	0.65	0.81	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.26	0.29	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
赤 鶏肉(小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
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 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
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 にぼし	2.1	2.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	140	140		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 さんどまめ	32.5	33.5	3cm幅	7	0.6	-	16	7	0.2	16	0.02	0.04	3	-	0.8
黄 ねりごま	1.04	1.04		7	0.2	0.6	6	4	0.1	-	-	-	-	-	0.1
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.43	1.43		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 いらごま(白)	0.52	0.52		3	0.1	0.3	6	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
計				711	32.0	17.1	323	107	2.8	260	0.75	0.58	31	3.1	5.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	22
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.8	0.2
糖質(g)	84.5	7.2	5.0	3.9	1.2

調理法

豚ひき肉とにらのそぼろ丼

①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいためる。

②いたまれば、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えていためる。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

みそ汁

①わかめ(乾)はもどす。

②にぼしでだしをとり、鶏肉、キャベツの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る)

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、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。

さんどまめのごまあえ

①いらごまはいる。

②さんどまめはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は80人分程度、中学校は60人分程度)に入れ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。

③ねりごま、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配食時にさんどまめにかけ、いらごまをふり、あえる。

6 黒糖パン 牛乳 チキンレバーカツ (小麦) スープ煮 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ

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 (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 チキンレバーカツ (60g)	1コ	60		124	8.2	3.7	11	15	1.1	1183	0.07	0.17	3	0.4	1.0
黄 なたね油 C	9	100		80	-	9.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ウインナー (カット)	13	13		22	1.7	1.3	1	2	0.1	1	0.06	0.02	-	0.2	-
黄 じゃがいも	32.5	36.1	大切り	19	0.6	-	1	6	0.1	-	0.03	0.01	9	-	2.9
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	大切り	11	0.3	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
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
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-
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 グリーンアスパラガス	26	32.5	2cm幅	5	0.7	0.1	5	2	0.2	8	0.04	0.04	4	-	0.5
緑 コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	0.3
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
ワインビネガー	1.04	1.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				845	31.8	30.7	371	91	2.7	1412	0.46	0.70	40	2.9	11.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	33	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.4	1.1	0.3
					糖質(g)	70.4	7.2	13.2	6.7	1.7

調理法

チキンレバーカツ (小麦)

①チキンレバー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℃)

スープ煮

①湯をわかし、チキンブイヨンを加え、にんじん、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。

②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。

グリーンアスパラガスとコーンのサラダ

①グリーンアスパラガス、コーンは各々ゆでるか、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、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

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。

15 ごはん 牛乳 和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし缶

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 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	56	56		96	11.5	5.7	2	13	0.4	2	0.50	0.12	1	0.1	-
赤 うすあげ(冷)	7	7	たんざく	26	1.6	2.4	22	11	0.2	-	-	-	-	-	0.1
緑 たまねぎ	70	74	細切り	23	0.7	0.1	12	6	0.2	-	0.03	0.01	5	-	1.1
緑 にんじん	14	14	細切り	5	0.1	-	4	1	-	101	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 青ねぎ	7	8	斜め切り	2	0.1	-	6	1	0.1	8	-	0.01	2	-	0.2
緑 しょうが	0.7	0.9	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.28	0.28		1	-	-	2	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
黄 綿実油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.42	0.42		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
カレールウの素(米粉)	11.2	11.2		50	0.6	2.1	10	8	0.3	1	0.01	0.01	-	0.8	0.7
こいくちしょうゆ	2.8	2.8		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
赤 けずりぶし	1.68	1.68		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	70	70		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 オクラ	26	30.6	3cm幅	7	0.5	0.1	24	13	0.1	15	0.02	0.02	3	-	1.3
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
米酢	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 和なし缶	58	58		39	0.1	0.1	2	2	0.1	-	-	-	7	-	0.4
計				762	28.9	20.0	318	104	2.4	205	0.74	0.51	21	2.0	4.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	24	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	10.6	0.5	9.0

調理法

和風カレー丼

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。けずりぶしでだしをとる。
- ②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。
- ③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

オクラの甘酢あえ

- 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砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配食時にオクラにかけ、あえる。

和なし缶

- ①和なしは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

22 ごはん 牛乳 いわし天ぷら(小麦) 五目汁 きゅうりの酢のもの 焼きのり(中)

食品名	可食量 g	使用量 g	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
				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 いわし天ぷら	52.5	52.5		127	7.3	7.5	31	12	0.8	3	0.02	0.14	-	0.7	0.2
黄 なたね油 A	8	40		71	-	8.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.5	0.5		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1	1		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	1	1		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.5	1.5		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
水	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	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
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	0.91	0.91		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				778	28.4	25.2	305	89	2.2	220	0.28	0.57	23	2.8	3.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	29	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.4	0.3	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	8.5	4.4	1.5	0.0

調理法

いわし天ぷら(小麦)

- ①いわし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、配缶時にいわし天ぷらにかける。

五目汁

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、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、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。

きゅうりの酢のもの

- 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、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

焼きのり(中)

- ①焼きのりは1人1袋ずつである。

3 パンプキンパン 牛乳 鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ

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		
黄 パンプキンパン (R8)	111.35	111.35		409	12.2	8.2	72	28	1.1	56	0.14	0.16	-	0.9	5.2
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	-
緑 かぼちゃ	45.5	50.6	大切り	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 グリンピース (冷)	6.5	6.5		5	0.4	-	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	-	0.6
緑 マッシュルーム水煮	13	13		2	0.4	-	1	1	0.1	-	-	0.03	-	0.1	0.4
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 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 きゅうり	13	13.3	輪切り	2	0.1	-	3	2	-	4	-	-	2	-	0.1
赤 ミックス海そう (冷)	3.9	3.9		1	0.1	-	4	4	-	-	-	-	-	-	0.2
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
米酢	0.91	0.91		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 綿実油	0.52	0.52		5	-	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 オレンジ	30	50	1/4切り	13	0.3	-	6	3	0.1	3	0.03	0.01	12	-	0.2
計				782	32.9	25.7	346	96	2.1	300	0.42	0.69	54	2.6	11.1

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	1.2	0.3	0.0
糖質(g)	66.4	7.2	15.6	1.8	2.8

調理法

鶏肉とかぼちゃのシチュー

- ①鶏肉はワインで下味をつける。
- ②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。
- ③煮上がれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけて煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。

ミックス海そうのサラダ

- ①ミックス海そうはさっと洗う。
- ②キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、きゅうりは小学校は270人分程度、中学校は205人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ミックス海そうはゆでる。
- ③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。

オレンジ

- ①オレンジは1人1/4切ずつである。

18 ごはん 牛乳 八宝菜(卵) あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー	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 g	食物繊維 g
				kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg			
黄 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	39	39		67	8.0	4.0	2	9	0.3	2	0.35	0.08	-	-	-
料理酒	1.17	1.17		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 うずら卵水煮	26	26		42	2.9	3.7	12	2	0.7	125	0.01	0.09	-	0.1	-
緑 キャベツ	39	45.9	色紙	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
緑 にんじん	19.5	20.1	いちょう	7	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 たけのこ(水煮)	13	13	たんざく	3	0.4	-	2	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
緑 ピーマン	13	15.3	大切り	3	0.1	-	1	1	0.1	4	-	-	10	-	0.3
緑 しいたけ(乾)	1.3	1.6	一口大	3	0.3	-	-	1	-	-	0.01	0.02	-	-	0.6
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
黄 ジャガイもでん粉	1.3	1.3		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	10.4	10.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 あつあげ(冷)	50	50		72	5.4	5.7	120	28	1.3	-	0.04	0.02	-	-	0.4
緑 しょうが	0.3	0.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.1	0.1	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
テンメンジャン	2	2		5	0.2	0.2	1	1	-	-	-	-	-	0.1	0.1
黄 砂糖	1	1		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.8	0.8		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
水	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ごま油	0.4	0.4		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ブラックマッペもやし	39	39	荒切り	7	0.9	-	6	5	0.2	-	0.02	0.02	4	-	0.6
黄 砂糖	1.17	1.17		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ごま油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				766	33.1	24.0	407	109	3.7	351	0.65	0.59	36	1.8	4.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	28
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.1	0.2	0.3
糖質(g)	84.5	7.2	5.6	1.1	1.4

調理法	
八宝菜(卵)	
①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。	
②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ(乾)の順にいためる。	
③いたまれば、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加え、砂糖、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。	
あつあげの中華みそだれかけ	
①あつあげは網なしホテルパン(小学校は40人分程度、中学校は25人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。	
②しょうが汁、にんにく、テンメンジャン、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にあつあげにかける。	
もやしの中華あえ	
①もやしはゆでる。	
②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。	

2 黒糖パン 牛乳 豚肉のレモンじょうゆ焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ

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	58	58		99	11.9	5.9	2	14	0.4	2	0.52	0.12	1	0.1	-
緑 たまねぎ	28	30	細切り	9	0.3	-	5	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
塩	0.28	0.28		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こしょう	0.042	0.042		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.82	1.82		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
緑 レモン (果汁)	1.68	1.68		-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
黄 綿実油	0.56	0.56		5	-	0.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 キャベツ	52	61.2	たんざく	11	0.7	0.1	22	7	0.2	2	0.02	0.02	21	-	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 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 コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	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	0.32	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 うずら豆	6.5	6.5		14	0.4	0.1	3	2	0.1	-	-	-	-	-	0.4
黄 砂糖	2.6	2.6		10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 オリーブ油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	26	26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				758	39.6	24.0	362	93	2.1	181	0.83	0.67	30	3.0	8.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	21	脂質	28	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.7	1.1	0.1
					糖質(g)	70.4	7.2	1.2	4.3	4.8

調理法

豚肉のレモンじょうゆ焼き

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

鶏肉とキャベツのスープ

- ①鶏肉はワインで下味をつける。
- ②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、マッシュルーム、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、最後にグリンピースを加えて煮る。

うずら豆のグラッセ

- ①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）
- ②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）
- ③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）

21 ごはん 牛乳 鶏肉とあつあげの煮もの 牛肉とキャベツのいためもの きゅうりのしょうがづけ

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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
黄 じゃがいも	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	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 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
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 牛肉	19.5	19.5		38	3.7	2.7	1	4	0.5	1	0.01	0.04	-	-	-
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 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	-
こいくちしょうゆ	2.21	2.21		2	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
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	-
計				708	31.7	17.1	360	109	2.9	244	0.32	0.49	36	1.9	5.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.0	0.4	0.3
					糖質(g)	84.5	7.2	7.6	0.4	1.6

調理法

鶏肉とあつあげの煮もの

①鶏肉は料理酒で下味をつける。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、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、あつあげを加えて煮、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含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

牛肉とキャベツのいためもの

①牛肉は料理酒で下味をつける。
 ②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。
 ③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

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。

11 ごはん 牛乳 ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ 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 精白米(無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 牛肉	56	56		110	10.7	7.8	2	11	1.3	3	0.04	0.11	1	0.1	-	
料理用白ワイン	1.68	1.68		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 ジャがいも	49	54	角切り	29	0.9	-	2	9	0.2	-	0.04	0.01	14	-	4.4	
緑 たまねぎ	56	60	大切り	18	0.6	0.1	10	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.8	
緑 にんじん	21	22	いちょう	7	0.1	-	6	2	-	151	0.01	0.01	1	-	0.6	
緑 グリンピース(冷)	7	7		6	0.4	-	2	2	0.1	3	0.02	0.01	1	-	0.7	
緑 セロリ	2.8	4.3	小口切り	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
緑 マッシュルーム水煮	14	14		3	0.5	-	1	1	0.1	-	-	0.03	-	0.1	0.4	
黄 綿実油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ケチャップ	11.2	11.2		12	0.2	-	2	2	0.1	5	0.01	-	1	0.3	0.2	
トマトピューレ	5.6	5.6		2	0.1	-	1	2	-	3	0.01	-	1	-	0.1	
塩	0.56	0.56		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	-	
こしょう	0.014	0.014		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ローレル	0.028	0.028		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
デミグラスソース(米粉)	2.8	2.8		14	0.1	0.7	8	5	-	-	-	-	-	0.2	0.1	
トンカツソース	2.8	2.8		4	-	-	2	1	-	-	-	-	-	0.2	-	
ウスターソース	2.8	2.8		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	0.2	-	
チキンブイヨン	1.12	1.12		3	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	
黄 上新粉	6.1	6.1		21	0.4	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	-	
水	91.7	91.7		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
緑 キャベツ	32.5	38.2	たんざく	7	0.4	0.1	14	5	0.1	1	0.01	0.01	13	-	0.6	
緑 コーン(冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	0.3	
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
米酢	1.04	1.04		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
緑 りんご缶	58	58		60	0.1	0.1	2	2	0.1	1	0.01	-	26	-	0.8	
計				822	28.5	18.9	288	96	3.1	245	0.36	0.52	64	2.4	9.6	

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.0	0.2	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	17.0	2.4	13.9

調理法

ハヤシライス

- ①牛肉はワインで下味をつける。
- ②綿実油を熱し、セロリを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、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、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、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。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③のハヤシをかける。

キャベツとコーンのサラダ

- ①キャベツ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(キャベツは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- 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、配食時に①の材料にかけ、あえる。

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。

(パン献立)

中学校/令和8年6月16日(火)

1 ミニコッペパン 牛乳 和風焼きそば(小麦) きざみのり(袋・和風焼きそば) オクラのごま酢あえ まっ茶大豆 発酵乳(乳)(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 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	1.9	1.9		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	0.14	0.14		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.07	0.07		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	3.92	3.92		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.6	-
こいくちしょうゆ	2.8	2.8		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
赤 きざみのり(袋)	1袋	0.8		2	0.3	-	1	3	0.1	29	0.01	0.02	1	-	0.2
緑 オクラ	26	30.6	3cm幅	7	0.5	0.1	24	13	0.1	15	0.02	0.02	3	-	1.3
黄 すりごま(白)	0.39	0.39		2	0.1	0.2	5	1	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.52	0.52		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	1.04	1.04		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.17	1.17		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	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
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				728	37.1	24.0	441	114	5.0	241	0.84	0.68	47	2.6	10.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	30
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.5	0.2	1.6	0.0	0.2	0.0
糖質(g)	32.0	7.2	31.8	0.0	0.6	1.7

調理法
<p>和風焼きそば(小麦)</p> <p>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。</p> <p>②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。</p> <p>③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。</p> <p>きざみのり(袋・和風焼きそば)</p> <p>①きざみのりは1人1袋ずつ添える。</p> <p>オクラのごま酢あえ</p> <p>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。</p> <p>②すりごま、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。</p> <p>まっ茶大豆</p> <p>①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。</p> <p>発酵乳(乳)(中)</p> <p>①発酵乳は1人1本ずつである。</p>

20 ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き みそ汁 魚ひじきそばろ おさつチップス(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 鶏肉(もも皮無大)	63	63		71	12.0	3.2	3	15	0.4	10	0.08	0.12	2	0.1	-
緑 たまねぎ	28	30	細切り	9	0.3	-	5	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
塩こうじ	5.2	5.2		6	0.2	-	-	1	-	-	-	-	-	0.7	0.1
赤 とうふ(冷)	19.5	19.5		11	1.0	0.7	15	10	0.2	-	0.02	0.01	-	-	0.2
赤 うすあげ(冷)	6.5	6.5	たんざく	25	1.5	2.2	20	10	0.2	-	-	-	-	-	0.1
緑 キャベツ	32.5	38.2	たんざく	7	0.4	0.1	14	5	0.1	1	0.01	0.01	13	-	0.6
緑 こまつな(冷)	19.5	19.5		3	0.3	-	33	2	0.5	51	0.02	0.03	8	-	0.4
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
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 魚ミンチ	21	21		21	3.7	-	1	4	-	1	0.01	0.01	-	0.1	-
料理酒	0.63	0.63		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 しそ	0.42	0.42	粗みじん	-	-	-	1	-	-	4	-	-	-	-	-
赤 ひじき	1.4	1.4		3	0.1	-	14	9	0.1	5	-	0.01	-	0.1	0.7
黄 綿実油	0.42	0.42		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
黄 おさつチップス(袋)	1袋	5		24	0.2	1.0	3	2	0.1	-	0.01	-	2	-	0.2
計				731	35.5	17.1	360	120	3.2	244	0.37	0.56	30	3.1	4.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	1.6	0.5	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	1.3	4.1	3.5	3.4

調理法

鶏肉の塩こうじ焼き
 ①鶏肉は塩こうじで下味をつける。
 ②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。
 ③②の材料は網なしホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。

みそ汁
 ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。こまつなは流水解凍する。
 ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。
 ③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。

魚ひじきそばろ
 ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。
 ②綿実油を熱し、魚ミンチをいため、料理酒をかける。更にひじきをいためる。
 ③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。
 ④配食時に盛りつけたご飯に添える。

おさつチップス(中)
 ①おさつチップスは1人1袋ずつである。

(パン献立)

中学校/令和8年6月18日(木)

8 コッペパン 牛乳 サーモンフライ (小麦) カレースープ キャベツのサラダ スライスチーズ (乳) (中) 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 サーモンフライ	1切	50		74	8.4	1.8	8	13	0.3	4	0.07	0.07	1	0.3	0.5
黄なたね油 C	8	89		71	-	8.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤牛肉	19.5	19.5		38	3.7	2.7	1	4	0.5	1	0.01	0.04	-	-	-
黄じゃがいも	26	28.9	ひょうし木	15	0.5	-	1	5	0.1	-	0.02	0.01	7	-	2.3
緑たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
緑にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
緑グリーンピース (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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.021	0.021		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレールウの素 (米粉)	5.2	5.2		23	0.3	1.0	5	3	0.1	-	-	-	-	0.4	0.3
チキンブイヨン	1.56	1.56		5	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
水	135	135		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0.91	0.91		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤スライスチーズ	1枚	20		63	4.5	5.2	126	4	0.1	52	0.01	0.08	-	0.6	-
黄ブルーベリージャム (袋)	1袋	20		35	0.1	0.1	2	1	0.1	-	0.01	-	1	-	0.9
計				889	38.1	36.0	471	89	2.3	233	0.40	0.69	32	3.2	11.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	36	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.3	0.9	0.3	0.6
					糖質(g)	63.4	7.2	5.3	7.6	1.7	-

調理法

サーモンフライ (小麦)

①サーモンフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)

カレールウ

①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。

②煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。

キャベツのサラダ

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、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

スライスチーズ (乳) (中)

①スライスチーズは1人1枚ずつである。

13 ごはん 牛乳 マーボー春雨 チンゲンサイともやしの甘酢あえ いら黒豆

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	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	32.5	32.5		82	5.6	6.9	2	6	0.8	4	0.03	0.06	-	0.1	-
赤 豚ひき肉	32.5	32.5		56	6.7	3.3	1	8	0.2	1	0.29	0.07	-	-	-
黄 春雨	11.7	11.7		40	-	-	5	1	-	-	-	-	-	-	0.1
緑 たまねぎ	45.5	48.4	細切り	15	0.5	-	8	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.7
緑 にんじん	19.5	20.1	細切り	7	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 にら	6.5	6.8	2cm幅	1	0.1	-	3	1	-	19	-	0.01	1	-	0.2
緑 しょうが	0.65	0.81	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 しいたけ(乾)	0.65	0.81	細切り	2	0.1	-	-	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
トウバンジャン	0.4	0.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	4.16	4.16		3	0.3	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.6	-
赤 赤みそ	5.2	5.2		9	0.7	0.3	5	4	0.2	-	-	0.01	-	0.6	0.3
水	65	65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 チンゲンサイ	26	30.6	たんざく	2	0.2	-	26	4	0.3	44	0.01	0.02	6	-	0.3
緑 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
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.08	2.08		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
赤 いら黒豆(袋)	1袋	5		22	1.7	1.0	6	11	0.4	-	0.01	0.01	-	-	1.0
計				757	30.0	21.0	298	94	3.1	286	0.55	0.55	15	2.2	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	25	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.7	0.3	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	14.1	1.5	0.6

調理法

マーボー春雨

①春雨はさっとゆでもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。砂糖、塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。

②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため。更になんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。

③煮上がれば、春雨を加え、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えて煮る。

チンゲンサイともやしの甘酢あえ

①チンゲンサイ、もやしは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(チンゲンサイは小学校は100人分程度、中学校は75人分程度、もやしは小学校は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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

いら黒豆

①いら黒豆は1人1袋ずつである。

19 ごはん 牛乳 鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 ツナともやしのいためもの

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 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(大)	70	70		85	14.8	2.5	4	19	0.4	9	0.08	0.11	2	0.1	-
料理酒	2.1	2.1		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	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 だいこん葉(乾)	0.65	0.65		2	0.1	-	4	1	-	7	-	-	1	-	0.1
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 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	26	26	荒切り	4	0.6	-	4	3	0.1	-	0.01	0.02	3	-	0.4
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				701	34.3	15.2	274	93	2.2	189	0.31	0.49	19	2.3	5.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	20	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.3	1.6	0.2
					糖質(g)	84.5	7.2	2.2	7.0	0.5

調理法

鶏肉のおろししょうゆかけ

①鶏肉は料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。

②鶏肉は網なしホテルパン(小学校は35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、最後にゆずを加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。

みそ汁

①だいこん葉(乾)はもどす。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、ジャがいもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。

ツナともやしのいためもの

①綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。

②いたまれば、うすくちしょうゆで味つけする。

5 おさつパン 牛乳 カレードリア スープ ぶどうゼリー																
食品名	可食量 g	使用量 g	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	
				kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	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 鶏肉 (小)	26.3	26.3		32	5.6	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	-	
黄 精白米 (無洗米・調理用)	10.5	10.5		36	0.6	0.1	1	2	0.1	-	0.01	-	-	-	0.1	
緑 たまねぎ	31.5	33.5	細切り	10	0.3	-	5	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5	
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	
黄 綿実油	1.1	1.1		10	-	1.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
こしょう	0.021	0.021		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
カレー粉	0.21	0.21		1	-	-	1	-	0.1	-	-	-	-	-	0.1	
ウスターソース	1.1	1.1		1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
カレールウの素 (米粉)	4.2	4.2		19	0.2	0.8	4	3	0.1	-	-	-	-	0.3	0.2	
水	10.5	10.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	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 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
緑 ぶどうゼリー	1コ	40		37	0.1	-	1	4	0.5	-	-	-	8	0.1	1.2	
計				828	33.7	21.9	352	93	2.5	185	0.63	0.59	46	2.7	11.9	
エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	24												
	食塩相当量(g)	1.0	0.2	0.5	0.9	0.1										
	糖質(g)	79.4	7.2	13.3	4.4	8.0										

調理法

カレードリア

- ①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。
- ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。
- ③いたまれば、グリンピース、湯、米を加えて煮る。
- ④煮上がれば、こしょう、カレー粉、ウスターソース、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) で味つけし、ミニバット (1クラスの数分、ふたなし) に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。

スープ

- 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、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。
- 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、最後にパセリを加えて煮る。

ぶどうゼリー

- ①ぶどうゼリーは1人1コずつである。

14 ごはん 牛乳 豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの																
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 豚肉	64.8	64.8		111	13.3	6.6	3	16	0.5	3	0.58	0.14	1	0.1	-	
緑 ピーマン	21.6	25.4	細切り	4	0.2	-	2	2	0.1	7	0.01	0.01	16	-	0.5	
緑 梅肉	4.3	4.3		8	-	-	1	-	0.3	-	-	-	-	0.3	0.1	
黄 砂糖	0.86	0.86		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
料理酒	2.02	2.02		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
こいくちしょうゆ	1.4	1.4		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-	
黄 綿実油	0.72	0.72		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	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 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 ツナ	13	13		34	2.3	2.8	1	3	0.1	1	-	-	-	0.1	-	
緑 さんどまめ	32.5	33.5	2cm幅	7	0.6	-	16	7	0.2	16	0.02	0.04	3	-	0.8	
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	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
計				730	32.6	21.4	292	94	2.6	207	0.83	0.56	27	2.2	3.7	

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	1.1	0.3
					糖質(g)	84.5	7.2	3.1	3.3	0.1

調理法

豚肉の梅風味焼き

- ①豚肉は梅肉、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、綿実油を合わせて下味をつける。
- ②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。
- ③②の材料は網なしホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

五目汁

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、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、最後に青ねぎを加えて煮る。

ツナとさんどまめのいためもの

- ①ツナは十分に油をきる。さんどまめはゆでる。
- ②綿実油を熱し、さんどまめ、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。

10 ごはん 牛乳 肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ジャがいも	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	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 さんどまめ(冷)	13	13	2cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0.91	0.91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	39	39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	1.95	1.95		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
赤じそ(塩漬乾)	0.26	0.26		1	-	-	1	-	-	2	-	-	-	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	-
計				708	27.4	17.3	313	102	3.0	255	0.33	0.51	32	1.9	9.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.3	0.2	0.2	
					糖質(g)	84.5	7.2	7.3	0.7	1.4	

調理法

肉じゃが

- 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、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、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮詰め、最後にさんどまめを加えて煮る。

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、うすくちしょうゆ、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。

きゅうりの赤じそあえ

- 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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

(パン献立)

<除去食：大豆>

中学校／令和8年6月30日(火)

9 コッペパン 牛乳 いか天ぷら (小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ 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 いか天ぷら	60	60		115	7.8	5.5	11	19	0.1	2	0.01	0.01	1	0.9	0.2
黄 なたね油 A	9	45		80	-	9.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉 (小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-
料理用白ワイン	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ウィンナー (カット)	13	13		22	1.7	1.3	1	2	0.1	1	0.06	0.02	-	0.2	-
黄 じゃがいも	39	43.3	一口大	23	0.7	-	2	7	0.2	-	0.04	0.01	11	-	3.5
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
緑 トマト	26	26.8	いちょう	5	0.2	-	2	2	0.1	12	0.01	0.01	4	-	0.3
緑 にんじん	19.5	20.1	いちょう	7	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 むきえだまめ (冷)	13	13		15	1.5	0.8	10	9	0.3	3	0.03	0.02	2	-	0.6
塩	0.4	0.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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 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	-
ワインビネガー	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
バジル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 みかんジャム (袋)	1袋	15		37	-	-	1	1	-	-	0.01	-	1	-	0.2
計				881	36.2	33.8	355	104	1.9	241	0.44	0.58	42	3.4	11.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	35
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.9	1.0	0.4	0.0
糖質(g)	63.4	7.2	8.1	7.6	1.4	9.1

調理法	
いか天ぷら (小麦)	
①いか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℃)	
フレッシュトマトのスープ煮	
①鶏肉はワインで下味をつける。	
②湯をわかし、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じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ウィンナー、トマトを加えて煮、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。	
キャベツのバジル風味サラダ	
①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン (小学校は70人分程度、中学校は50人分程度) に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。	
②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	