

6 ごはん 牛乳 夏野菜のカレーライス 焼きミニハンバーグ(中) サワーソテー 洋なし缶

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 牛肉	52	52		102	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	-
緑 かぼちゃ	45.5	50.6	角切り	35	0.9	0.1	7	11	0.2	150	0.03	0.04	20	-	1.6
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
緑 なす	26	28.9	半月	5	0.3	-	5	4	0.1	2	0.01	0.01	1	-	0.6
緑 トマト缶	13	13		3	0.1	-	1	2	0.1	6	0.01	-	1	-	0.2
緑 ピーマン	6.5	7.6	大切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1
緑 セロリ	2.6	4	小口切り	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.65	0.71	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.3	0.3		1	-	-	2	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1
塩	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
カレールウの素(米粉)	14.6	14.6		65	0.8	2.8	13	10	0.4	1	0.01	0.01	-	1.0	0.9
水	95	95		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ミニハンバーグ	1コ	30		62	3.5	3.5	36	10	0.7	6	0.03	0.03	1	0.3	0.5
緑 キャベツ	35	41	たんざく	7	0.5	0.1	15	5	0.1	1	0.01	0.01	14	-	0.6
緑 コーン(冷)	7	7		6	0.2	0.1	-	2	-	-	0.01	-	-	-	0.3
黄 綿実油	0.42	0.42		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.7	0.7		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.14	0.14		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
ワインビネガー	0.84	0.84		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.84	0.84		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
緑 洋なし缶	58	58		41	0.1	0.1	2	2	0.1	-	0.01	0.01	14	-	0.6
計				858	30.3	23.8	325	108	4.0	249	0.35	0.54	62	1.9	6.7

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	1.2	0.3	0.2	0.0
糖質(g)	84.5	7.2	17.1	3.6	2.3	9.3

調理法

夏野菜のカレーライス

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

焼きミニハンバーグ(中)

- ①ハンバーグは網なしホテルパン(40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℃、12分間、焼き物機で焼く。
- ②配食時に盛りつけたカレーライスに添える。

サワーソテー

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

洋なし缶

- ①洋なしは小学校1/40缶、中学校1/30缶ずつである。

3 黒糖パン 牛乳 鶏肉のからあげ 中華煮 もやしのピリ辛あえ

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 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 (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	0.72	0.9		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.72	0.79	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.43	0.43		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.029	0.029		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ジャガイもでん粉	13	13		44	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	10	71		89	-	10.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 あつあげ (冷)	26	26		37	2.8	2.9	62	14	0.7	-	0.02	0.01	-	-	0.2
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
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 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 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	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	4.16	4.16		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 ジャガイもでん粉	1.3	1.3		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	42.9	42.9		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 ラー油	0.04	0.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				937	40.3	41.5	434	108	3.1	289	0.59	0.68	18	2.9	7.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	40	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.5	1.1	0.2
					糖質(g)	70.4	7.2	10.3	4.6	0.7

調理法

鶏肉のからあげ

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

中華煮

- ①豚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。しいたけ(乾)はもどす。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、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、あつあげ、チンゲンサイを加えて煮、砂糖、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。

もやしのピリ辛あえ

- ①もやしはゆでるか、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、米酢、うすくちしょうゆをあわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。

8 ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) シブイ汁 あつあげのしょうがじょうゆかけ

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	39	39		67	8.0	4.0	2	9	0.3	2	0.35	0.08	-	-	-
料理酒	1.17	1.17		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ブラックマッペもやし	26	26	荒切り	4	0.6	-	4	3	0.1	-	0.01	0.02	3	-	0.4
緑 にがうり	9.1	10.7	半月	1	0.1	-	1	1	-	2	-	0.01	7	-	0.2
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 かつおぶし(袋)	1	1		3	0.8	-	-	1	0.1	-	-	0.01	-	-	-
赤 鶏肉(小)	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	-
料理酒	0.78	0.78		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 とうがん	45.5	65	たんざく	7	0.2	-	9	3	0.1	-	-	-	18	-	0.6
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 青ねぎ	6.5	7	小口切り	2	0.1	-	5	1	0.1	8	-	0.01	2	-	0.2
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 あつあげ(冷)	50	50		72	5.4	5.7	120	28	1.3	-	0.04	0.02	-	-	0.4
緑 しょうが	0.3	0.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1	1		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.8	1.8		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.3	-
計				712	34.7	20.1	381	104	3.0	187	0.61	0.53	34	2.1	2.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	25
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.4	0.0	1.2	0.3
糖質(g)	84.5	7.2	0.0	-	3.2	0.5

調理法

ゴーヤチャンプルー

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

かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)

- ①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。

シブイ汁

- 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、にんじん、とうがんの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

あつあげのしょうがじょうゆかけ

- ①あつあげは網なしホテルパン(小学校は40人分程度、中学校は25人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。
- ②しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

7 ごはん 牛乳 ピリ辛丼 中華スープ きゅうりの甘酢づけ

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 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	63	67	細切り	21	0.6	0.1	11	6	0.2	-	0.03	0.01	4	-	0.9
緑 むきえだまめ(冷)	14	14		17	1.6	0.9	11	10	0.4	3	0.03	0.02	2	-	0.6
緑 にんじん	14	14	細切り	5	0.1	-	4	1	-	101	0.01	0.01	1	-	0.4
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.28	0.28		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こしょう	0.028	0.028		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	5.18	5.18		4	0.4	-	2	3	0.1	-	-	0.01	-	0.8	-
赤 赤みそ	3.92	3.92		7	0.5	0.2	4	3	0.2	-	-	-	-	0.5	0.2
黄 じゃがいもでん粉	1.4	1.4		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	9.8	9.8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 たけのこ(水煮)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
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	2	2		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	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	0.91	0.91		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
米酢	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
計				712	33.8	17.2	300	100	2.7	231	0.81	0.58	21	2.7	4.1

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	1.4	0.9	0.2
糖質(g)	84.5	7.2	6.9	1.3	1.7

調理法

ピリ辛丼

①砂糖、こしょう、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、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、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、「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。

④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

中華スープ

①鶏肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。

②湯をわかし、鶏肉、たけのこの順に加えて煮る。

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。

きゅうりの甘酢づけ

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砂糖、塩、米酢、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。

(パン献立)

中学校/令和8年7月7日(火)

2 ミニコッペパン 牛乳 カレースパゲッティ (小麦) グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳 (乳)

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 豚ひき肉	33.8	33.8		58	6.9	3.4	1	8	0.2	1	0.30	0.07	-	-	-
赤 ベーコン	10.8	10.8	小口切り	43	1.4	4.2	1	2	0.1	1	0.05	0.02	4	0.2	-
黄 スパゲッティ	40.5	40.5		141	5.2	0.7	7	22	0.6	-	0.08	0.02	-	-	2.2
黄 綿実油	1.22	1.22		11	-	1.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	60.8	64.7	細切り	20	0.6	0.1	10	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.9
緑 にんじん	20.3	20.9	細切り	7	0.1	-	6	2	-	146	0.01	0.01	1	-	0.6
緑 トマト缶	13.5	13.5		3	0.1	-	1	2	0.1	6	0.01	-	1	-	0.2
緑 ピーマン	13.5	15.9	細切り	3	0.1	-	1	1	0.1	4	-	-	10	-	0.3
緑 にんにく	0.68	0.75	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.68	0.68		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.2	0.2		1	-	-	1	-	0.1	-	-	-	-	-	0.1
塩	0.4	0.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
カレールウの素 (米粉)	8.1	8.1		36	0.5	1.5	7	5	0.2	-	0.01	0.01	-	0.6	0.5
こいくちしょうゆ	0.41	0.41		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
※塩	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 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 グリーンアスパラガス	19.5	24.4	3cm幅	4	0.5	-	4	2	0.1	6	0.03	0.03	3	-	0.4
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
ワインビネガー	1.04	1.04		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.39	0.39		3	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 発酵乳	1本	70		43	2.0	0.4	91	8	2.8	4	0.01	0.08	-	0.1	0.5
計				722	30.6	25.5	404	95	5.0	247	0.68	0.64	36	2.5	8.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	32	食塩相当量(g)	0.5	0.2	1.3	0.4	0.1	
					糖質(g)	32.0	7.2	36.3	1.2	7.4	

調理法

カレースパゲッティ (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ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。

③いたまれば、塩、カレールウの素 (カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく)、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。

グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ

①キャベツ、グリーンアスパラガスは各々ゆでるか、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、グリーンアスパラガスは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度) に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

発酵乳 (乳)

①発酵乳は1人1本ずつである。

12 ごはん 牛乳 ロモ・サルタード (肉) ロモ・サルタード (じゃがいも) ロクロ															
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	45.5	45.5		89	8.7	6.3	2	9	1.1	2	0.03	0.09	-	-	-
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	-	4	2	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑 トマト缶	13	13		3	0.1	-	1	2	0.1	6	0.01	-	1	-	0.2
緑 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1
緑 赤ピーマン	6.5	7.2	細切り	2	0.1	-	-	1	-	6	-	0.01	11	-	0.1
緑 にんにく	0.65	0.71	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こしょう (粗挽)	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
カレー粉	0.65	0.65		2	0.1	0.1	4	1	0.2	-	-	-	-	-	0.2
米酢	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
黄 じゃがいも	45.5	50.6	半月	27	0.8	-	2	9	0.2	-	0.04	0.01	13	-	4.0
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
黄 なたね油 B	5.2	37.1		46	-	5.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-
赤 てぼ豆	6.5	6.5		18	1.4	0.2	9	10	0.4	-	0.04	0.01	-	-	1.3
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
緑 コーン (冷)	13	13		12	0.4	0.2	-	3	-	1	0.01	0.01	1	-	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 パセリ	0.65	0.72	みじん切り	-	-	-	2	-	-	4	-	-	1	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				793	28.3	26.4	281	95	3.3	196	0.39	0.50	57	2.0	8.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	30
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	0.3	1.0
糖質(g)	84.5	7.2	3.3	1.8	5.3

調理法

ロモ・サルタード (肉)

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、トマトの順にいためる。

②いたまれば、砂糖、こしょう、カレー粉、米酢、こいくちしょうゆで味つけする。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

ロモ・サルタード (じゃがいも)

①じゃがいもは塩で下味をつけ、熱したなたね油であげる。

②配食時にご飯を盛りつけた上に①を添える。

ロクロ

①てぼ豆は熱湯に20分間以上つけておき、加熱し、沸とうすれば弱火で柔らかく煮る。

②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんじん、キャベツの順にいため、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。

③煮上がれば、てぼ豆、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。

1 コッペパン 牛乳 かぼちやのミートグラタン スープ みかんゼリー 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	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 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 牛ひき肉	14	14		35	2.4	3.0	1	2	0.3	2	0.01	0.03	-	-	-	
赤 豚ひき肉	14	14		24	2.9	1.4	1	3	0.1	1	0.13	0.03	-	-	-	
緑 かぼちや	35	39	角切り	27	0.7	0.1	5	9	0.2	116	0.02	0.03	15	-	1.2	
緑 たまねぎ	28	30	細切り	9	0.3	-	5	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4	
緑 にんにく	0.14	0.15	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 綿実油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
料理用白ワイン	0.84	0.84		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.14	0.14		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
こしょう	0.042	0.042		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ケチャップ	8.4	8.4		9	0.1	-	1	2	-	4	0.01	-	1	0.3	0.1	
トマトピューレ	7	7		3	0.1	-	1	2	0.1	4	0.01	-	1	-	0.1	
ウスターソース	1.4	1.4		2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
黄 上新粉	2.8	2.8		10	0.2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	
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 キャベツ	39	45.9	たんざく	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7	
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4	
緑 コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	0.3	
緑 パセリ	0.65	0.72	みじん切り	-	-	-	2	-	-	4	-	-	1	-	-	
塩	0.32	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 みかんゼリー	1コ	40		33	0.1	-	2	2	0.5	27	0.02	0.01	48	-	1.3	
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				773	32.6	22.4	341	87	2.4	335	0.50	0.62	89	2.6	10.1	

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	0.5	1.0	0.0	0.0
糖質(g)	63.4	7.2	11.3	4.0	6.9	7.5

調理法

かぼちやのミートグラタン

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちやの順にいため、湯を加えて煮る。

②煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバット(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。

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、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。

みかんゼリー

①みかんゼリーは1人1コずつである。

10 ごはん 牛乳 鶏肉と一口がんもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため															
食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	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 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
赤 一口がんも	26	26		58	4.0	4.6	70	25	0.9	-	0.01	0.01	-	0.1	0.4
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
緑 にんじん	26	26.8	いちょう	9	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	-	0.7
緑 さんどまめ(冷)	13	13	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	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
うすくちしょうゆ	3.9	3.9		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.6	-
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
赤 けずりぶし	1.17	1.17		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 オクラ	26	30.6	3cm幅	7	0.5	0.1	24	13	0.1	15	0.02	0.02	3	-	1.3
緑 梅肉	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 砂糖	0.39	0.39		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.91	0.91		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
赤 ツナ	21	21		56	3.7	4.6	1	5	0.1	2	-	0.01	-	0.2	-
緑 だいこん葉(乾)	1.4	1.4		5	0.2	-	9	1	0.1	14	-	-	2	-	0.2
黄 綿実油	0.42	0.42		4	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.04	1.04		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	1.4	1.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				745	32.2	20.0	364	122	2.8	307	0.33	0.47	25	2.3	7.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	24	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.5	0.2	0.4
					糖質(g)	84.5	7.2	8.1	0.6	1.2

調理法

鶏肉と一口がんもの煮もの

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。一口がんもは熱湯をかけ油ぬきする。
- ②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。
- ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、一口がんもを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

オクラの梅風味

- ①オクラは穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。
- ②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。

ツナっ葉いため

- ①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。
- ②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。
- ③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。
- ④配食時に盛りつけたご飯に添える。

11 ごはん 牛乳 さけのしょうゆだれかけ みそ汁 とうがんの煮もの 焼きのり(中)																
食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー 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	1.95	1.95		8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-	
水	1.95	1.95		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	
赤 うすあげ(冷)	6.5	6.5	たんざく	25	1.5	2.2	20	10	0.2	-	-	-	-	-	0.1	
緑 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6	
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4	
緑 青ねぎ	6.5	7	小口切り	2	0.1	-	5	1	0.1	8	-	0.01	2	-	0.2	
緑 えのきたけ	13	15.3	3cm幅	4	0.4	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.5	
赤 赤みそ	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 鶏肉(極小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	-	-	
緑 とうがん	45.5	65	大切り	7	0.2	-	9	3	0.1	-	-	-	18	-	0.6	
緑 しょうが	0.52	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
うすくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-	
黄 ジャがいもでん粉	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 だしこんぶ	0.078	0.078		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 けずりぶし	0.273	0.273		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	18.2	18.2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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				736	38.9	16.0	309	113	2.7	220	0.39	0.60	38	2.6	6.5	
エネルギー比(%)	たんぱく質	21	脂質	20	食塩相当量(g)		0.0	0.2	0.5	1.6	0.3	0.0				
							糖質(g)		84.5	7.2	1.9	7.0	2.2	0.0		

調理法

さけのしょうゆだれかけ

①さけは綿実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、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさけにかける。

みそ汁

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。

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

③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

とうがんの煮もの

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。

②煮上がれば、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。

焼きのり(中)

①焼きのりは1人1袋ずつである。

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

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー	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 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)	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
緑 キャベツ	32.5	38.2	色紙	7	0.4	0.1	14	5	0.1	1	0.01	0.01	13	-	0.6
緑 にんじん	19.5	20.1	いちょう	7	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 むきえだまめ (冷)	6.5	6.5		8	0.7	0.4	5	5	0.2	2	0.02	0.01	1	-	0.3
緑 マッシュルーム水煮	13	13		2	0.4	-	1	1	0.1	-	-	0.03	-	0.1	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.08	2.08		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
チキンブイヨン	1.04	1.04		3	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-
水	91	91		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ベーコン	11.2	11.2	小口切り	45	1.4	4.4	1	2	0.1	1	0.05	0.02	4	0.2	-
黄 じゃがいも	56	62	半月	33	1.0	0.1	2	11	0.2	-	0.05	0.02	16	-	5.0
塩	0.14	0.14		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こしょう	0.014	0.014		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.7	0.7		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 きゅうり	39	39.8	輪切り	5	0.4	-	10	6	0.1	11	0.01	0.01	5	-	0.4
緑 コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	0.3
黄 砂糖	1.04	1.04		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
ワインビネガー	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				800	34.4	24.9	356	103	2.1	240	0.51	0.65	50	2.9	13.7

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

食塩相当量(g)	1.0	0.2	1.1	0.3	0.3
糖質(g)	79.4	7.2	5.3	1.9	2.2

調理法

鶏肉と野菜のスープ煮

- ①鶏肉はワインで下味をつける。
- ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。
- ③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。

ジャーマンポテト

- ①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょう、綿実油で下味をつける。
- ②①の材料は網なしホテルパン（小学校は50人分程度、中学校は35人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。

きゅうりとコーンのサラダ

- ①きゅうり、コーンは各々ゆでる。
- ②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

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

食品名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
つなこんにやく	26	26		1	-	-	11	1	0.1	-	-	-	-	-	0.6
緑 たまねぎ	52	55.3	大切り	17	0.5	0.1	9	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.8
緑 にんじん	19.5	20.1	いちょう	7	0.1	-	5	2	-	140	0.01	0.01	1	-	0.5
緑 さんどまめ(冷)	13	13	2cm幅	3	0.2	-	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	-	0.3
緑 しいたけ(乾)	1.3	1.6	一口大	3	0.3	-	-	1	-	-	0.01	0.02	-	-	0.6
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
うすくちしょうゆ	2.73	2.73		2	0.2	-	1	1	-	-	-	-	-	0.4	-
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
赤 けずりぶし	1.17	1.17		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 大豆(乾)	15.6	15.6		58	5.3	3.1	28	34	1.1	-	0.11	0.04	-	-	3.4
黄 じゃがいもでん粉	2.6	2.6		9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油 B	5.2	37.1		46	-	5.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ひじき	0.65	0.65		1	0.1	-	7	4	-	2	-	-	-	-	0.3
黄 砂糖	1.56	1.56		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	-	1	2	-	-	-	-	-	0.4	-
赤 ささみ油漬け	13	13		30	3.5	1.8	1	3	-	-	-	0.01	-	-	-
緑 キャベツ	32.5	38.2	たんざく	7	0.4	0.1	14	5	0.1	1	0.01	0.01	13	-	0.6
黄 ねりごま	1.3	1.3		8	0.2	0.8	8	4	0.1	-	-	-	-	-	0.1
黄 砂糖	0.26	0.26		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 白みそ	1.3	1.3		3	0.1	-	1	-	-	-	-	-	-	0.1	0.1
黄 いらりごま(白)	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	-	-	-	-	-	0.1
計				787	33.1	24.3	337	125	3.1	229	0.69	0.53	21	2.1	8.0

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

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	0.4	0.3
糖質(g)	84.5	7.2	5.6	2.5	1.2

調理法

豚肉と野菜の煮もの

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにやくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。
- ②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにやく、しいたけ(乾)の順に煮る。
- ③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

ひじき豆

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

ささみとキャベツのごまみそ焼き

- ①ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせる。
- ②ささみ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。
- ③②の材料は網なしホテルパン(小学校は55人分程度、中学校は40人分程度)に入れ、いらりごまをふり、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、13分間、焼き物機で焼く。

5 コッペパン 牛乳 チキンパエリア ウィンナーとキャベツのスープ 黄桃缶 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	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 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 (極小)	31.5	31.5		38	6.7	1.1	2	9	0.2	4	0.03	0.05	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	15.8	16.8	細切り	5	0.2	-	3	1	-	-	0.01	-	1	-	0.2	
緑 コーン (冷)	5.3	5.3		5	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	0.3	
緑 ピーマン	5.3	6.2	細切り	1	-	-	1	1	-	2	-	-	4	-	0.1	
緑 トマト缶	4.2	4.2		1	-	-	-	1	-	2	-	-	-	-	0.1	
緑 にんにく	0.21	0.23	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 オリーブ油	0.32	0.32		3	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
料理用白ワイン	0.95	0.95		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.21	0.21		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-	
カレー粉	0.11	0.11		-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
チキンブイヨン	0.32	0.32		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
水	8.4	8.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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 じゃがいも	26	28.9	ひょうし木	15	0.5	-	1	5	0.1	-	0.02	0.01	7	-	2.3	
緑 キャベツ	45.5	53.5	たんざく	10	0.6	0.1	20	6	0.1	2	0.02	0.01	19	-	0.8	
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4	
緑 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	
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 黄桃缶	58	58		48	0.3	0.1	2	2	0.1	10	0.01	0.01	1	-	0.8	
黄 みかんジャム (袋)	1袋	15		37	-	-	1	1	-	-	0.01	-	1	-	0.2	
計				783	32.6	20.4	337	84	1.6	195	0.48	0.60	38	2.7	10.6	
エネルギー比 (%)	たんぱく質	17	脂質	23												
	食塩相当量 (g)	0.9	0.2	0.4	1.2	0.0	0.0									
	糖質 (g)	63.4	7.2	10.6	5.9	10.7	9.1									

調理法

チキンパエリア

①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。

②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、ピーマン、コーンの順にいためる。

③いたまれば、トマト、湯、チキンブイヨン、①の米を加えて煮、塩、カレー粉で味つけし、ミニバット (1クラスの人数分、ふたあり) に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。

ウ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。

黄桃缶

①黄桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。