

(米飯献立)

中学校／令和8年8月26日(水)

4 ごはん 牛乳 マーボーあつあげ丼 きゅうりの中華あえ おさつチップス

食 品 名	可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	－	0.09	0.02	－	－	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 牛ひき肉	28	28		70	4.8	5.9	2	5	0.7	4	0.02	0.05	－	0.1	－
赤 豚ひき肉	14	14		24	2.9	1.4	1	3	0.1	1	0.13	0.03	－	－	－
赤 あつあげ（冷）	49	49		70	5.2	5.5	118	27	1.3	－	0.03	0.01	－	－	0.3
緑 たまねぎ	42	45	細切り	14	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6
緑 なす	28	31	半月	5	0.3	－	5	5	0.1	2	0.01	0.01	1	－	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 にら	7	7	2 cm幅	1	0.1	－	3	1	－	20	－	0.01	1	－	0.2
緑 しょうが	0.7	0.9	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.7	0.8	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ごま油	0.7	0.7		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
トウバンジャン	0.2	0.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.42	0.42		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こいくちしょうゆ	4.2	4.2		3	0.3	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.6	－
赤 赤みそ	5.6	5.6		10	0.7	0.3	6	4	0.2	－	－	0.01	－	0.7	0.3
黄 じゃがいもでん粉	1.4	1.4		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	39.2	39.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 きゅうり	39	39.8	輪切り	5	0.4	－	10	6	0.1	11	0.01	0.01	5	－	0.4
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
米酢	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 ごま油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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				751	28.9	23.9	393	107	3.7	217	0.41	0.48	15	2.2	3.6

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	1.8	0.2	0.0	
					糖質(g)	84.5	7.2	5.3	1.3	3.4	

調理法

マーボーあつあげ丼

- ①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。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。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。
- ②ごま油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎ、なす（下ゆでなし）の順にいため、湯、あつあげを加えて煮る。
- ③煮上がれば、①の調味液で味つけし、なす（下ゆであり）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、最後ににらを加えて煮る。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

きゅうりの中華あえ

- 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砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

おさつチップス

- 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8月27日(木)

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B ₁ mg	ビタミンB ₂ 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	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）	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	キャベツ	39	45.9	たんざく	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	-	0.7
緑	たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	-	4	2	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
緑	にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
緑	コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	0.3
緑	にら	6.5	6.8	1 cm幅	1	0.1	-	3	1	-	19	-	0.01	1	-	0.2
緑	えのきたけ	13	15.3	3 cm幅	4	0.4	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.5
	塩	0.3	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑	めいごゼリー	1コ	40		37	0.1	-	1	4	0.5	-	-	-	8	0.1	1.2
黄	いちごジャム	1袋	20		39	0.1	-	2	2	0.1	-	-	-	2	-	0.2
計					785	32.7	24.9	335	83	2.1	197	0.55	0.61	35	2.8	9.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	29			食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.6	1.0	0.1	0.0
							糖質(g)	63.4	7.2	5.9	4.8	8.0	9.5

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。

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、キャベツの順に加えて煮る。

③煮上がれば、コーン、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。

ぶどうゼリー

①ぶどうゼリーは１人１コずつである。

中学校／令和8年8月28日(金)

3 ごはん 牛乳 ビーフカレーライス 野菜のピクルス りんご缶

食 品 名		可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
		g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄	精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	－	0.09	0.02	－	－	0.6
赤	牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤	牛肉	52	52		102	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	－
黄	じゃがいも	45.5	50.6	大切り	27	0.8	－	2	9	0.2	－	0.04	0.01	13	－	4.0
緑	たまねぎ	52	55.3	大切り	17	0.5	0.1	9	5	0.2	－	0.02	0.01	4	－	0.8
緑	にんじん	26	26.8	いちょう	9	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	－	0.7
緑	グリンピース（冷）	6.5	6.5		5	0.4	－	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	－	0.6
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	0.2	0.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
	ローレル	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	カレールウの素（米粉）	14.6	14.6		65	0.8	2.8	13	10	0.4	1	0.01	0.01	－	1.0	0.9
	水	110	110		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑	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	さんどまめ（冷）	6.5	6.5	2 cm幅	2	0.1	－	4	1	－	3	－	0.01	－	－	0.2
黄	砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
	ワインビネガー	1.04	1.04		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑	りんご缶	58	58		60	0.1	0.1	2	2	0.1	1	0.01	－	26	－	0.8
計					806	26.6	19.9	287	93	3.4	276	0.34	0.51	60	1.8	9.2
エネルギー比(%)		たんぱく質		13	脂質		22	食塩相当量(g)			0.0	0.2	1.3	0.3	0.0	
								糖質(g)			84.5	7.2	14.0	1.4	13.9	

調理法

ビーフカレーライス

- ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。
- ②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。
- ③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

野菜のピクルス

①キャベツ、さんどまめは各々ゆでるか、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、さんどまめは小学校は400人分程度、中学校は305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、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。

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8月31日(月)

1 黒糖パン 牛乳 焼きハンバーグ スープ みかん (冷)																
食 品 名		可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
		g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄	黒糖パン (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	ハンバーグ (70 g)	1コ	70		144	9.0	10.1	154	13	0.7	10	0.12	0.07	2	0.6	0.5
黄	じゃがいも	26	28.9	ひょうし木	15	0.5	—	1	5	0.1	—	0.02	0.01	7	—	2.3
緑	キャベツ	39	45.9	たんざく	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	—	0.7
緑	たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	—	4	2	0.1	—	0.01	—	2	—	0.4
緑	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	—	—
	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 (冷)	80	100		39	0.4	0.1	14	9	0.1	70	0.06	0.03	28	—	0.6
		</														

調理法

焼きハンバーグ

①ハンバーグは網なしホテルパン（小学校は３０コ程度、中学校は２５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。

スープ

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（冷）

①みかんは１人１コずつである。