

13 ごはん 牛乳 酢豚 中華みそスープ 焼きのり

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 豚肉（角）	50.8	50.8		60	11.3	1.9	2	14	0.5	2	0.67	0.13	1	0.1	－
緑 しょうが	1.2	1.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
料理酒	1.6	1.6		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.6	1.6		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 ジャがいもでん粉	8	8		27	－	－	1	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 なたね油 B	8	57		71	－	8.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 たまねぎ	26	27.7	大切り	9	0.3	－	4	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4
緑 たけのこ（水煮）	13	13	一口大	3	0.4	－	2	1	－	－	－	0.01	－	－	0.3
緑 にんじん	13	13.4	いちょう	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
緑 ピーマン	6.5	7.6	大切り	1	0.1	－	1	1	－	2	－	－	5	－	0.1
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.91	0.91		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
米酢	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
ケチャップ	2.6	2.6		3	－	－	－	－	－	1	－	－	－	0.1	－
水	6.5	6.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 鶏肉（小）	32.5	32.5		40	6.9	1.1	2	9	0.2	4	0.04	0.05	1	0.1	－
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
緑 コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	－	1	－	－	0.01	－	－	－	0.3
緑 しいたけ（乾）	0.65	0.81	細切り	2	0.1	－	－	1	－	－	－	0.01	－	－	0.3
こしょう	0.02	0.02		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.3	0.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 赤みそ	7.2	7.2		13	0.9	0.4	7	5	0.3	－	－	0.01	－	0.9	0.4
中華スープの素	0.6	0.6		2	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
水	135	135		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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				766	35.2	21.0	289	93	2.5	254	0.94	0.61	23	2.3	3.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	25	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.2	0.0	
					糖質(g)	84.5	7.2	10.6	3.0	0.0	

調理法

酢豚

①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。たけのこはゆでる。
②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこの順にいためる。
④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に豚肉を加えて煮る。

中華みそスープ

①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、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。
③煮上がれば、コーン、もやし、チンゲンサイを加えて煮、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。

焼きのり

①焼きのりは1人1袋ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和8年9月2日(水)

14 ごはん 牛乳 鶏肉のてり焼き とうがんとみそ汁 なすのそぼろいため いもけんぴフィッシュ（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 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）	70	70		79	13.3	3.5	4	17	0.4	11	0.08	0.13	2	0.1	－
料理酒	2.1	2.1		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.4	1.4		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	2.1	2.1		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	2.38	2.38		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.3	－
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 とうがん	39	55.7	たんざく	6	0.2	－	7	3	0.1	－	－	－	15	－	0.5
緑 オクラ	13	15.3	小口切り	3	0.3	－	12	7	0.1	7	0.01	0.01	1	－	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 えのきたけ	13	15.3	3 cm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 豚ひき肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	－	－	－
緑 なす	26	28.9	半月	5	0.3	－	5	4	0.1	2	0.01	0.01	1	－	0.6
緑 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	－	1	1	－	2	－	－	5	－	0.1
緑 しょうが	0.26	0.33	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	－	1	1	－	－	－	－	－	0.3	－
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
計				726	35.7	17.8	344	111	2.8	195	0.44	0.55	28	2.6	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.4	1.6	0.3	0.1
					糖質(g)	84.5	7.2	1.9	4.1	1.5	2.4

調理法

鶏肉のてり焼き

- ①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。
- ②鶏肉は網なしホテルパン（小学校は3 5 人分程度、中学校は2 5 人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 3 0℃、1 5 分間、焼き物機で焼く。

とうがんとみそ汁

- 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、とうがん、うすあげを加えて煮る。
- 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、最後にオクラを加えて煮る。

なすのそぼろいため

- 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、しょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす（下ゆでなし）、ピーマンの順にいためる。
- ③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけし、なす（下ゆであり）を加えていためる。

いもけんぴフィッシュ（中）

- ①いもけんぴフィッシュは1 人1 袋ずつである。

(パン献立)

中学校／令和8年9月3日(木)

3 ミニコッペパン 牛乳 オイスターソース焼きそば（小麦） 焼きかぼちゃのごまだれかけ 洋なし缶 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	－
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	56	66	たんざく	12	0.7	0.1	24	8	0.2	2	0.02	0.02	23	－	1.0
緑 たまねぎ	56	60	細切り	18	0.6	0.1	10	5	0.2	－	0.02	0.01	4	－	0.8
緑 にんじん	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 綿実油	1.12	1.12		10	－	1.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.14	0.14		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.042	0.042		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	4.2	4.2		3	0.3	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.6	－
テンメンジャン	2.8	2.8		7	0.2	0.2	1	2	－	－	－	－	－	0.2	0.1
オイスターソース	1.4	1.4		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
緑 かぼちゃ	52	57.8	大切り	41	1.0	0.2	8	13	0.3	172	0.04	0.05	22	－	1.8
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ねりごま	0.65	0.65		4	0.1	0.4	4	2	－	－	－	－	－	－	0.1
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
水	2.6	2.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 洋なし缶	58	58		41	0.1	0.1	2	2	0.1	－	0.01	0.01	14	－	0.6
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				791	36.1	24.5	423	106	5.0	380	0.84	0.72	68	2.6	10.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	28						食塩相当量(g)	0.5	0.2	1.6	0.2	0.0	0.1
										糖質(g)	32.0	7.2	32.6	7.7	9.3	7.4

調理法

オイスターソース焼きそば（小麦）

①中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。

②綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、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る。

③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めん、にらを加えて更にいためる。

焼きかぼちゃのごまだれかけ

①かぼちゃは綿実油をからませる。

②かぼちゃは網なしホテルパン（小学校は5 5人分程度、中学校は4 0人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、2 5 0℃で立ち上げ、調理温度1 8 0℃、2 0分間、焼き物機で焼く。

③ねりごま、砂糖、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。

洋なし缶

①洋なしは小学校1 / 4 0缶、中学校1 / 3 0缶ずつである。

発酵乳（乳）（中）

①発酵乳は1人1本ずつである。

中学校／令和8年9月4日(金)

調理法

他人丼（卵）

- ①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）
- ②けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

ささみとキャベツのいためもの

- ①綿実油を熱し、キャベツ、ささみの順にいためる。
- ②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つける。

大福豆の煮もの

（A：焼き物機）

- ①大福豆はミニバット（小学校は１００人分程度、中学校は７５人分程度、ふたあり）に入れ、熱湯を加え、３０分間ひたす。
- ②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度１５０℃、９０分間、焼き物機で煮る。（ふたをしたまま、しばらく味を含ませる）

（B：釜）

- ①大福豆は熱湯に３０分間ひたす。（ふたをする）
- ②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（６０分間以上）

中学校／令和8年9月4日（金）

10 ごはん 牛乳 他人丼(卵) ささみとキャベツのいためもの 大福豆の煮もの															
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
③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）															

7 おさつパン 牛乳 あかうおのレモンソース スープ煮 ベーコンとさんどまめのソテー

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 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 あかうお (60 g)	1切	60		58	10.3	2.0	13	16	0.1	12	0.02	0.03	－	0.1	－
黄 砂糖	0.5	0.5		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.2	0.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
こしょう (粗挽)	0.02	0.02		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ワインビネガー	1	1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 レモン (果汁)	1.5	1.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	1	－	－
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	－
料理用白ワイン	0.78	0.78		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ジャがいも	26	28.9	角切り	15	0.5	－	1	5	0.1	－	0.02	0.01	7	－	2.3
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 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	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	0.78	0.78		2	0.2	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
水	65	65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ベーコン	10.4	10.4	小口切り	42	1.3	4.1	1	2	0.1	1	0.05	0.01	4	0.2	－
緑 さんどまめ (冷)	26	26	2 cm幅	7	0.5	0.1	15	6	0.2	12	0.02	0.03	2	－	0.7
緑 コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	－	1	－	－	0.01	－	－	－	0.3
黄 綿実油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.065	0.065		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				799	39.7	24.4	369	105	2.0	250	0.49	0.65	39	2.9	11.6

エネルギー比 (%)	たんぱく質	20	脂質	27	食塩相当量 (g)	1.0	0.2	0.3	1.1	0.3	
					糖質 (g)	79.4	7.2	0.2	5.9	0.9	

調理法

あかうおのレモンソース

- ①あかうおは網なしホテルパン（小学校は3 0切程度、中学校は2 5切程度）にならべ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 2 0℃、1 2分間、焼き物機で焼く。
- ②砂糖、塩、こしょう、ワインビネガー、湯、レモンを合わせて煮、配缶時にあかうおにかける。

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、キャベツ、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、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、最後にグリンピースを加えて煮る。

ベーコンとさんどまめのソテー

- ①ベーコンはからいりし、綿実油を加え、さんどまめ、コーンの順にいためる。
- ②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

17

ごはん

牛乳

焼きとり

みそ汁

ひじきのいため煮

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 鶏肉（大）	63	63		77	13.4	2.2	3	17	0.3	8	0.07	0.09	2	0.1	－
緑 白ねぎ	14	23	1 cm幅	5	0.2	－	5	2	－	1	0.01	0.01	2	－	0.4
緑 しょうが	1.68	2.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.7	0.7		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	3.9	3.9		9	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.6	－
黄 じゃがいもでん粉	0.26	0.26		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 豚肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	－	－	－
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 こまつな（冷）	13	13		2	0.2	－	22	2	0.4	34	0.01	0.02	5	－	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
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 うすあげ（冷）	3.9	3.9	たんざく	15	0.9	1.3	12	6	0.1	－	－	－	－	－	0.1
緑 にんじん	6.5	6.7	細切り	2	－	－	2	1	－	47	－	－	－	－	0.2
赤 ひじき	2.6	2.6		5	0.2	0.1	26	17	0.2	9	－	0.01	－	0.1	1.3
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.4	－
赤 だしこんぶ	0.052	0.052		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.195	0.195		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	13	13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				712	34.4	15.5	335	117	2.9	179	0.44	0.54	22	3.0	5.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	20	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.6	0.5	
					糖質(g)	84.5	7.2	5.7	5.7	0.8	

調理法

焼きとり

①鶏肉はしょうが汁、綿実油で下味をつける。
②①の鶏肉に白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3 5 人分程度、中学校は2 5 人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、2 7 0℃で立ち上げ、調理温度2 3 0℃、1 5 分間、焼き物機で焼く。
④砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、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、配缶時に③の材料にかける。

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、豚肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。
③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。

ひじきのいため煮

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。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、ひじき、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、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。

(米飯献立)

中学校／令和8年9月9日(水)

9 ごはん 牛乳 ハヤシライス グリーンアスパラガスとコーンのサラダ ミニフィッシュ

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	1.7	1.7		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいも	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 グリーンアスパラガス（冷）	26	26	2 cm幅	7	0.7	－	5	3	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	0.39	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 ミニフィッシュ（袋）	1袋	5		18	2.4	0.2	80	9	0.7	－	－	－	－	0.2	－
計				780	31.1	18.9	357	101	3.8	251	0.38	0.55	29	2.8	8.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.0	0.4	0.2	
					糖質(g)	84.5	7.2	17.0	2.4	1.7	

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。

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。

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。

(パン献立)

中学校／令和8年9月10日(木)

4 黒糖パン 牛乳 豚肉のカレー風味焼き 鶏肉と野菜のスープ煮 和なし缶 (中)

[illegible]

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	0.5	1.0	0.0	
糖質(g)	70.4	7.2	—	5.4	9.0	

調理法

豚肉のカレー風味焼き

- ①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、綿実油で下味をつける。
- ②①の豚肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。
- ③②の材料は網なしホテルパン（小学校は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220℃、15分間、焼き物機で焼く。

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、キャベツの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。

和なし缶 (中)

- ①和なしは1人1/30缶ずつである。

11

ごはん

牛乳

マーボーなす

ツナともやしのいためもの

焼きさつまいもの甘みつけ

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	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	－	－	－
緑 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6
緑 なす	39	43.3	半月	7	0.4	－	7	7	0.1	3	0.02	0.02	2	－	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 ピーマン	13	15.3	細切り	3	0.1	－	1	1	0.1	4	－	－	10	－	0.3
緑 しょうが	0.65	0.81	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
トウバンジャン	0.2	0.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.6	－
赤 赤みそ	3.9	3.9		7	0.5	0.2	4	3	0.2	－	－	－	－	0.5	0.2
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	23.4	23.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ツナ	6.5	6.5		17	1.2	1.4	－	2	－	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）	13	13		12	0.4	0.2	－	3	－	1	0.01	0.01	1	－	0.6
黄 綿実油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.065	0.065		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 さつまいも	52.5	57.7	半月	67	0.5	0.3	21	13	0.3	2	0.05	0.01	13	0.1	1.5
黄 綿実油	0.75	0.75		7	－	0.8	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	4.5	4.5		18	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.15	0.15		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こいくちしょうゆ	0.15	0.15		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	3	3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				815	30.3	22.9	285	100	2.9	188	0.61	0.54	35	2.0	5.5

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	1.3	0.3	0.2	
					糖質(g)	84.5	7.2	5.0	1.3	18.5	

調理法

マーボーなす

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。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、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、なす（下ゆでなし）、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。
③煮上がれば、①の調味液で味つけし、なす（下ゆであり）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。

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、コーン、ツナの順にいためる。
③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つける。

焼きさつまいもの甘みつけ

①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬき、綿実油をからませる。
②さつまいもは網なしホテルパン（小学校は60人分程度、中学校は40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。
③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にさつまいもにかける。

(パン献立)				中学校／令和8年9月14日(月)												
8 コッペパン 牛乳 とうふローフ ケチャップ (袋・とうふローフ) 洋風煮 きゅうりのサラダ ブルーベリージャム																
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 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 ツナ	17.3	17.3		46	3.1	3.8	1	4	0.1	1	—	0.01	—	0.2	—	
黄 じゃがいもでん粉	2.3	2.3		8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤 とうふ	34.5	34.5	大切り	19	1.7	1.1	11	23	0.3	—	0.05	0.02	—	—	0.1	
赤 大豆 (粒状)	2.3	2.3		10	0.9	0.5	4	6	0.2	—	—	0.01	—	—	0.4	
緑 たまねぎ	11.5	12.2	粗みじん	4	0.1	—	2	1	—	—	—	—	1	—	0.2	
黄 砂糖	0.46	0.46		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
塩	0.058	0.058		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
こいくちしょうゆ	0.35	0.35		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
ケチャップ (袋)	1袋	8		8	0.1	—	1	1	—	3	—	—	1	0.2	0.1	
赤 鶏肉 (小)	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	—	
料理用白ワイン	0.78	0.78		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	—	
黄 じゃがいも	32.5	36.1	一口大	19	0.6	—	1	6	0.1	—	0.03	0.01	9	—	2.9	
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 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	2 cm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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
塩	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—	
こしょう	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
ローレル	0.013	0.013		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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 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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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				789	34.0	27.8	363	116	2.2	292	0.44	0.61	43	3.0	11.4	
エネルギー比(%)		たんぱく質		17	脂質		32	食塩相当量(g)			0.9	0.2	0.4	0.2	1.1	0.2
								糖質(g)			63.4	7.2	3.6	1.8	4.4	1.5

15

ごはん

牛乳

ヤンニョムチキン

とうがんのスープ

切干しだいこんのナムル

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 鶏肉（もも皮付大）	65.3	65.3		124	10.8	9.3	3	14	0.4	26	0.07	0.10	2	0.1	－
緑 しょうが	0.73	0.91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.73	0.8	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	料理酒	2	2	2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいもでん粉	13	13		44	－	－	1	1	0.1	－	－	－	－	－	－
黄 なたね油 B	10	71		89	－	10.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	みりん	1.82	1.82	4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	こいくちしょうゆ	1.3	1.3	1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
	ケチャップ	5.2	5.2	6	0.1	－	1	1	－	2	－	－	－	0.2	0.1
	コチジャン	1	1	3	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
	水	3.25	3.25	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 豚肉	19.5	19.5		33	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	－	－	－
	料理酒	0.65	0.65	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 とうがん	39	55.7	たんざく	6	0.2	－	7	3	0.1	－	－	－	15	－	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
	塩	0.32	0.32	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	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 きゅうり	10	10	細切り	1	0.1	－	3	2	－	3	－	－	1	－	0.1
緑 切干しだいこん	3	3	荒切り	8	0.3	－	15	5	0.1	－	0.01	0.01	1	－	0.6
黄 砂糖	0.4	0.4		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	塩	0.05	0.05	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	うすくちしょうゆ	1.5	1.5	1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 ごま油	0.3	0.3		3	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 いりごま（白）	0.3	0.3		2	0.1	0.2	4	1	－	－	－	－	－	－	－
計				843	29.8	30.7	292	85	1.9	237	0.45	0.50	27	1.9	2.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	33	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	0.9	0.2	
					糖質(g)	84.5	7.2	13.9	2.1	1.8	

調理法

ヤンニョムチキン

①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。
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。
③みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。

とうがんのスープ

①豚肉は料理酒で下味をつける。
②湯をわかし、豚肉、にんじん、とうがんの順に加えて煮る。
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する。

切干しだいこんのナムル

①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。いりごまはいる。
②きゅうり、切干しだいこんは各々ゆでるか、または、穴あきホテルパン（きゅうりは２７０人分程度、切干しだいこんは１３０人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。
③砂糖、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②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。

18

ごはん

牛乳

栄養たっぷりトマトカレー

ツナマヨ風きゅうりいため

れいとうみかん

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 牛肉	45.5	45.5		89	8.7	6.3	2	9	1.1	2	0.03	0.09	－	－	－
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	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 トマト缶	13	13		3	0.1	－	1	2	0.1	6	0.01	－	1	－	0.2
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 コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	－	1	－	－	0.01	－	－	－	0.3
緑 にんにく	0.65	0.71	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－
トマトピューレ	5.2	5.2		2	0.1	－	1	1	－	3	－	－	1	－	0.1
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ツナ	13	13		34	2.3	2.8	1	3	0.1	1	－	－	－	0.1	－
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 綿実油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.065	0.065		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 ノンエッグドレッシング	6.5	6.5		21	0.2	1.9	1	1	－	－	－	－	－	0.2	0.1
緑 みかん（冷）	80	100		39	0.4	0.1	14	9	0.1	70	0.06	0.03	28	－	0.6
計				833	29.1	24.2	298	110	3.5	314	0.39	0.53	55	2.0	9.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	26	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.3	0.5	0.0	
					糖質(g)	84.5	7.2	14.6	0.9	8.5	

調理法

栄養たっぷりトマトカレー

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、トマト、湯、トマトピューレを加えて煮る。

②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、コーン、マッシュルームを加えて煮、塩、ローレル、カレ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。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

ツナマヨ風きゅうりいため

①ツナは十分に油をきる。

②綿実油を熱し、きゅうり、ツナの順にいためる。

③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、ノンエッグドレッシングで味つけする。

れいとうみかん

①みかんは1人1コずつである。

1 黒糖パン 牛乳 牛肉の香味焼き トマトのスーpsパゲッティ (小麦) 棒チーズ (乳)

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 黒糖パン (R8)	114.75	114.75		423	12.2	8.2	95	32	1.0	－	0.13	0.13	－	0.9	4.7
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 牛肉	56	56		110	10.7	7.8	2	11	1.3	3	0.04	0.11	1	0.1	－
緑 ピーマン	14	16	細切り	3	0.1	－	2	2	0.1	5	－	－	11	－	0.3
料理用白ワイン	1.68	1.68		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.42	0.42		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう (粗挽)	0.028	0.028		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
オールスパイス	0.056	0.056		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ウスターソース	1.68	1.68		2	－	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 綿実油	0.7	0.7		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 鶏肉 (小)	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	－
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	－
黄 スパゲッティ	19.5	19.5		68	2.5	0.4	4	11	0.3	－	0.04	0.01	－	－	1.1
緑 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6
緑 トマト	26	26.8	一口大	5	0.2	－	2	2	0.1	12	0.01	0.01	4	－	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 パセリ	0.65	0.72	みじん切り	－	－	－	2	－	－	4	－	－	1	－	－
緑 にんにく	0.39	0.43	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 オリーブ油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
チキンブイヨン	1.17	1.17		3	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
水	104	104		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
※塩	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 棒チーズ	1本	10		33	1.9	2.8	58	2	－	31	－	0.03	－	0.3	－
計				879	42.0	33.4	406	95	3.1	231	0.41	0.66	28	3.0	7.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	34	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.6	1.0	0.3	
					糖質(g)	70.4	7.2	0.3	17.3	0.1	

調理法

牛肉の香味焼き

①牛肉はワイン、塩、こしょう、オールスパイス、ウスターソース、綿実油で下味をつける。
②①の牛肉にピーマンを加えて混ぜ合わせる。
③②の材料は網なしホテルパン (小学校は40人分程度、中学校は25人分程度) に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、13分間、焼き物機で焼く。

トマトのスーpsパゲッティ (小麦)

①スパゲッティはかために塩ゆでする。
②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいため、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。
③煮上がれば、トマトを加えて煮、塩、こしょうで味つけし、最後にスパゲッティ、パセリを加えて煮る。

棒チーズ (乳)

①棒チーズは1人1本ずつである。

16

ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き さつまいものみそ汁 牛ひじきそばろ

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 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
黄 さつまいも	32.5	35.7	角切り	41	0.3	0.2	13	8	0.2	1	0.03	0.01	8	－	0.9
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 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 青ねぎ	6.5	7	小口切り	2	0.1	－	5	1	0.1	8	－	0.01	2	－	0.2
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 牛ひき肉	14	14		35	2.4	3.0	1	2	0.3	2	0.01	0.03	－	－	－
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		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.3	－
計				748	33.0	18.6	329	113	3.0	203	0.33	0.55	31	3.0	4.9

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	0.8	1.6	0.4	
					糖質(g)	84.5	7.2	1.3	12.8	1.6	

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。

さつまいものみそ汁

①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。
②にぼしでだしをとり、にんじん、キャベツ、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。（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、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

牛ひじきそばろ

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、牛ひき肉をいためる。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。

6 コッペパン 牛乳 チキンレバーカツ (小麦) ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ スライスチーズ (乳) (中) いちごジャム																	
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	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	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	豚肉	14	14		24	2.9	1.4	1	3	0.1	1	0.13	0.03	—	—	—	
黄	じゃがいも	49	54	角切り	29	0.9	—	2	9	0.2	—	0.04	0.01	14	—	4.4	
緑	たまねぎ	42	45	大切り	14	0.4	—	7	4	0.1	—	0.02	—	3	—	0.6	
緑	にんじん	28	29	いちょう	10	0.2	0.1	8	3	0.1	202	0.02	0.02	2	—	0.8	
緑	トマト缶	14	14		3	0.1	—	1	2	0.1	7	0.01	—	1	—	0.2	
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	
黄	綿実油	0.42	0.42		4	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄	砂糖	0.56	0.56		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.7	0.7		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.7	—	
	こしょう	0.014	0.014		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	ローレル	0.042	0.042		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	ケチャップ	11.2	11.2		12	0.2	—	2	2	0.1	5	0.01	—	1	0.3	0.2	
	チキンブイヨン	0.84	0.84		2	0.2	—	—	—	—	—	—	—	—	0.2	—	
	水	70	70		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	0.7	0.7		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	いちごジャム	1袋	20		39	0.1	—	2	2	0.1	—	—	—	2	—	0.2	
	計				946	37.4	36.3	477	98	3.0	1533	0.56	0.79	45	3.7	13.5	
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	0.4	1.2	0.4	0.6
											糖質(g)	63.4	7.2	13.2	10.0	1.2	—

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1 7 0℃)

ケチャップ煮

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

②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、ケチャップで味つけして煮、最後にグリンピースを加えて煮る。

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7 0 人分程度、中学校は5 0 人分程度) に入れ、蒸しモード、1 0 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。

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。

(米飯献立)			(月見の行事献立)			中学校／令和8年9月25日(金)														
特19 ごはん 牛乳 一口がんもとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご 焼きのり (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	鶏肉 (小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	—	—	—				
黄	さといも	32.5	38.2	一口大	17	0.5	—	3	6	0.2	—	0.02	0.01	2	—	0.7				
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	45.5	48.4	大切り	15	0.5	—	8	4	0.1	—	0.02	—	3	—	0.7				
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	2 cm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	1.2	1.2		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
	水	52	52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
赤	牛肉	26	26		51	5.0	3.6	1	5	0.6	1	0.02	0.05	—	—	—				
緑	しょうが	0.65	0.81		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
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	ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	—	1	1	—	2	—	—	5	—	0.1				
黄	綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
	塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—				
	こいくちしょうゆ	0.78	0.78		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.1	—				
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	3.36	3.36		13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
	こいくちしょうゆ	0.96	0.96		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.1	—				
黄	じゃがいもでん粉	0.36	0.36		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
	水	9.6	9.6		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
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				808	30.5	19.1	353	114	3.8	306	0.31	0.51	26	1.9	5.0				
エネルギー比(%)		たんぱく質		15	脂質		21					食塩相当量(g)		0.0	0.2	1.2	0.4	0.1	0.0	
													糖質(g)		84.5	7.2	8.4	0.1	23.4	0.0

調理法

一口がんもとさといものみそ煮

①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。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、さといもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

牛肉と野菜のいためもの

①牛肉はしょうが汁で下味をつける。

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。

みたらしだんご

①砂糖、こいくちしょうゆ、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。

焼きのり (中)

①焼きのりは1人1袋ずつである。

(パン献立)

中学校／令和8年9月28日(月)

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 黒糖パン (R8)	114.75	114.75		423	12.2	8.2	95	32	1.0	—	0.13	0.13	—	0.9	4.7	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	—	78	0.08	0.31	2	0.2	—	
赤 牛肉	42	42		82	8.0	5.8	2	8	1.0	2	0.03	0.08	—	—	—	
緑 たまねぎ	28	30	細切り	9	0.3	—	5	3	0.1	—	0.01	—	2	—	0.4	
緑 グリンピース (冷)	4.2	4.2		3	0.2	—	1	1	0.1	2	0.01	—	1	—	0.4	
緑 にんにく	0.7	0.8	みじん切り	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
緑 マッシュルーム水煮	7	7		1	0.2	—	1	—	0.1	—	—	0.02	—	0.1	0.2	
黄 綿実油	0.7	0.7		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
塩	0.14	0.14		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
こしょう (粗挽)	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	
ウスターソース	2.1	2.1		3	—	—	1	1	—	—	—	—	—	0.2	—	
ケチャップ	2.1	2.1		2	—	—	—	—	—	1	—	—	—	0.1	—	
チキンブイヨン	0.28	0.28		1	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
水	11.2	11.2		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤 ウインナー (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	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 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 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	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—	
ワインビネガー	1.04	1.04		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
計				760	33.5	25.9	375	93	2.7	195	0.44	0.62	35	3.5	9.6	
エネルギー比 (%)	たんぱく質	18	脂質	31						食塩相当量 (g)	0.9	0.2	0.8	1.3	0.3	
										糖質 (g)	70.4	7.2	4.3	5.3	1.5	

調理法

牛肉のデミグラスソース煮

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。更にたまねぎをいため、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。

②煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。

ウインナーのスープ

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し、最後にパセリを加えて煮る。

きゅうりのピクルス

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、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。

5

コッペパン

牛乳

カレーマカロニグラタン

スープ

黄桃缶

みかんジャム

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 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	－
黄 マカロニ (米粉)	8.4	8.4		30	0.5	0.1	1	1	－	－	－	－	－	－	0.1
緑 たまねぎ	35	37	細切り	12	0.4	－	6	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.5
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
緑 マッシュルーム水煮	7	7		1	0.2	－	1	－	0.1	－	－	0.02	－	0.1	0.2
黄 綿実油	0.7	0.7		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こしょう	0.028	0.028		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
カレー粉	0.14	0.14		－	－	－	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1
ウスターソース	1.4	1.4		2	－	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	－
カレールウの素 (米粉)	5.6	5.6		25	0.3	1.1	5	4	0.2	－	－	0.01	－	0.4	0.3
黄 上新粉	2.1	2.1		7	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	32.2	32.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 豚肉	32.5	32.5		56	6.7	3.3	1	8	0.2	1	0.29	0.07	－	－	－
料理用白ワイン	1.04	1.04		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいも	19.5	21.7	ひょうし木	12	0.4	－	1	4	0.1	－	0.02	0.01	5	－	1.7
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 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 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				834	38.2	22.9	348	91	2.0	196	0.65	0.67	34	2.7	10.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	25	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.7	0.9	0.0	0.0
					糖質(g)	63.4	7.2	14.5	3.8	10.7	9.1

調理法

カレーマカロニグラタン

①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、マッシュルームの順にいため、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、上新粉、湯を加えて煮る。

②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。

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、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。

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。

12 ごはん 牛乳 豚肉の甘辛焼き 五目汁 かぼちゃのいとし煮

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 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
料理酒	1.68	1.68		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.4	1.4		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	2.8	2.8		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.4	－
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	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 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	0.43	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 あずき（ドライパック）	5.2	5.2		6	0.4	－	1	2	0.1	－	0.01	－	－	－	0.6
緑 かぼちゃ	39	43.3	大切り	30	0.7	0.1	6	10	0.2	129	0.03	0.04	17	－	1.4
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.65	0.65		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2.6	2.6		2	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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				707	29.6	16.9	298	101	2.1	308	0.78	0.53	44	2.4	5.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.3	0.4	
					糖質(g)	84.5	7.2	3.0	1.5	7.8	

調理法

豚肉の甘辛焼き

- ①豚肉は料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。
- ②①の豚肉にたまねぎ、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。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、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、えのきたけを加えて煮、塩、うす口しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。

かぼちゃのいとし煮

- ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、かぼちゃを加えて煮る。
- ②煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、あずきを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる。余熱でかなり柔らかくなるので考慮する）