

5

ミニコッペパン

牛乳

イタリアンスパゲッティ（小麦）

サワーキャベツ

スイートポテト

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	27	27		46	5.5	2.8	1	6	0.2	1	0.24	0.06	－	－	－
料理用白ワイン	0.8	0.8		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤ウインナー（カット）	20.3	20.3		35	2.7	2.1	1	3	0.1	1	0.10	0.03	－	0.3	－
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	27	28	細切り	9	0.2	0.1	8	3	0.1	194	0.02	0.02	2	－	0.8
緑ピーマン	20.3	23.9	細切り	4	0.2	－	2	2	0.1	7	0.01	0.01	15	－	0.5
緑マッシュルーム水煮	13.5	13.5		2	0.5	－	1	1	0.1	－	－	0.03	－	0.1	0.4
黄綿実油	1.08	1.08		10	－	1.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.41	0.41		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.041	0.041		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ケチャップ	13.5	13.5		14	0.2	－	2	2	0.1	6	0.01	0.01	1	0.4	0.2
トマトピューレ	10.8	10.8		5	0.2	－	2	3	0.1	6	0.01	0.01	1	－	0.2
ウスターソース	2.7	2.7		3	－	－	2	1	－	－	－	－	－	0.2	－
※塩	1	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
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	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄スイートポテト（冷）	1コ	30		58	0.3	1.5	32	6	0.5	1	0.03	0.01	7	－	0.9
計				707	29.0	22.9	348	93	2.6	296	0.69	0.60	48	2.4	9.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	29	食塩相当量(g)	0.5	0.2	1.4	0.3	0.0	
					糖質(g)	32.0	7.2	36.5	1.4	9.9	

調理法

イタリアンスパゲッティ（小麦）

①豚肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。

②綿実油を熱し、豚肉、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。

③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいため、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、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。

サワーキャベツ

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。

スイートポテト

①スイートポテトは1人1コずつである。

(米飯献立)

中学校／令和8年10月2日(金)

21 ごはん 牛乳 ほっけのおろししょうゆかけ 豚汁 くきわかめのつくだ煮 おさつチップス (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 ほっけ（60g）	1切	60		62	10.4	2.6	13	20	0.2	15	0.05	0.10	1	0.1	－
緑 だいこんおろし（冷）	10	10		2	0.1	－	3	1	－	－	－	－	1	－	0.2
みりん	1	1		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.5	1.5		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
赤 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	－	－	－
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	26	27.7	細切り	9	0.3	－	4	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4
緑 はくさい	26	27.7	たんざく	3	0.2	－	11	3	0.1	2	0.01	0.01	5	－	0.3
緑 ごぼう	13	14.4	ささがき	8	0.2	－	6	7	0.1	－	0.01	0.01	－	－	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 みつば	3.9	4.2	2 cm幅	－	－	－	2	1	－	11	－	0.01	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 くきわかめ（冷）	14	14		3	0.2	－	12	10	0.1	1	－	－	－	1.1	0.7
黄 砂糖	0.7	0.7		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	2.8	2.8		7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	2.1	2.1		2	0.2	－	1	1	－	－	－	－	－	0.3	－
赤 だしこんぶ	0.06	0.06		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.21	0.21		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	14	14		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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				730	34.0	18.0	327	120	2.5	202	0.50	0.53	15	3.5	4.4

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	0.3	1.6	1.4	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	0.1	5.9	2.7	3.4

調理法

ほっけのおろししょうゆかけ

- ①だいこんおろしは流水解凍する。
- ②ほっけは網を敷いたホテルパン（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 3 0℃、1 5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、配缶時にほっけにかける。

豚汁

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ごぼうはさっと水にさらしてあくを抜く。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。

くきわかめのつくだ煮

- ①くきわかめはさっと洗う。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、くきわかめを加えて煮る。
- ③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、十分煮つめる。

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。

19 ごはん 牛乳 みそカツ (米粉カツ) ジャがいもと野菜の煮もの ほうれんそうのおひたし かつおぶし (袋・ほうれんそうのおひたし)

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 米粉カツ (30 g)	2コ	60		118	7.9	6.8	3	10	0.2	2	0.28	0.10	1	0.3	0.2
黄 たたね油 C	9	100		80	－	9.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.8	0.8		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.8	0.8		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 八丁みそ	1.2	1.2		2	0.2	0.1	2	2	0.1	－	－	－	－	0.1	0.1
赤 赤みそ	0.8	0.8		1	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 ジャがいもでん粉	0.1	0.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	8	8		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 鶏肉 (小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	－	－
料理酒	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ジャがいも	45.5	50.6	大切り	27	0.8	－	2	9	0.2	－	0.04	0.01	13	－	4.0
こんにゃく (カット)	26	26		1	－	－	11	1	0.1	－	－	－	－	－	0.6
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	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 ほうれんそう	39	43.3	2 cm幅	7	0.9	0.2	19	27	0.8	137	0.04	0.08	14	－	1.1
黄 砂糖	0.39	0.39		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
赤 かつおぶし (袋)	1	1		3	0.8	－	－	1	0.1	－	－	0.01	－	－	－
計				810	29.6	25.7	296	116	2.8	413	0.60	0.59	37	2.1	8.3

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	0.5	1.2	0.2	0.0
					糖質 (g)	84.5	7.2	7.2	8.1	－	－

調理法

みそカツ (米粉カツ)

①米粉カツは冷凍のまま熟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、八丁みそ、赤みそに湯を少しずつ加えて煮立て、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、配缶時にカツにかける。

ジャがいもと野菜の煮もの

①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。

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

③ジャがいもが半ば柔らかくなれば、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。

ほうれんそうのおひたし

①ほうれんそうはゆでる。

②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。

かつおぶし (袋・ほうれんそうのおひたし)

①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。

(パン献立)

中学校／令和8年10月6日(火)

7 黒糖パン 牛乳 鶏肉とさつまいものシチュー はくさいのピクルス りんごのコンポート

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 鶏肉 (小)	45.5	45.5		56	9.6	1.6	2	12	0.2	6	0.05	0.07	1	0.1	-
料理用白ワイン	1.43	1.43		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 ベーコン	6.5	6.5	小口切り	26	0.8	2.5	-	1	-	-	0.03	0.01	2	0.1	-
黄 さつまいも	45.5	50	大切り	58	0.4	0.2	18	11	0.2	1	0.05	0.01	11	-	1.3
緑 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6
緑 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こしょう (白)	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 はくさい	56	60	たんざく	7	0.4	0.1	24	6	0.2	4	0.02	0.02	11	-	0.7
黄 砂糖	1.12	1.12		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.14	0.14		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
ワインビネガー	1.4	1.4		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.42	0.42		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
緑 りんご (調理用)	63.5	69	いちょう	36	0.1	0.2	3	3	0.1	1	0.01	0.01	4	-	1.2
黄 砂糖	3	3		12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
米酢	2	2		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	40	40		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
※塩	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				856	32.1	25.5	388	97	2.1	232	0.43	0.65	36	2.5	11.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	27	食塩相当量(g)	0.9	0.2	1.2	0.2	0.0	
					糖質(g)	70.4	7.2	23.1	1.7	10.5	

調理法

鶏肉とさつまいものシチュー

- ①鶏肉はワインで下味をつける。さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。
- ②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、さつまいも、湯を加えて煮る。
- ③さつまいもが半ば柔らかくなれば、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して煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。

はくさいのピクルス

- ①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は40人分程度、中学校は30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、熱いうちにはくさいをつけ、十分味を含ませる。

りんごのコンポート

- ①りんごは芯をとる。（芯をとった後、食塩水につける）
- ②湯をわかし、りんご、砂糖、米酢を加えて煮る。

(米飯献立)				中学校／令和8年10月7日(水)													
20 ごはん 牛乳 さけのゆずじょうゆかけ みそ汁 高野どうふのいり煮																	
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	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	みりん	0.26	0.26		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.3	—	
緑	ゆず（果汁）	0.91	0.91		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	水	1.95	1.95		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	たけのこ（水煮）	13	13	細切り	3	0.4	—	2	1	—	—	—	0.01	—	—	0.3	
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	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	—	—	—	
赤	高野どうふ（粉末）	6.5	6.5		32	3.3	2.2	41	9	0.5	—	—	—	—	0.1	0.2	
緑	にんじん	6.5	6.7	細切り	2	—	—	2	1	—	47	—	—	—	—	0.2	
緑	グリンピース（冷）	3.9	3.9		3	0.2	—	1	1	0.1	1	0.01	—	1	—	0.4	
赤	ひじき	0.65	0.65		1	0.1	—	7	4	—	2	—	—	—	—	0.3	
黄	綿実油	0.13	0.13		1	—	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄	砂糖	1.17	1.17		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
	うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.3	—	
赤	だしこんぶ	0.156	0.156		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤	けずりぶし	0.585	0.585		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	水	39	39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
計					718	39.0	16.8	337	106	2.9	147	0.47	0.57	24	2.7	4.5	
エネルギー比(%)		たんぱく質		22	脂質		21	食塩相当量(g)				0.0	0.2	0.4	1.6	0.5	
									糖質(g)				84.5	7.2	—	5.5	1.2

調理法
さけのゆずじょうゆかけ
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みりん、うすくちしょうゆ、ゆず、湯を合わせて煮立て、配缶時にさけにかける。
みそ汁
①たけのこはゆでる。
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。
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。
高野どうふのいり煮
①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、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。
③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。

2

コッペパン

牛乳

なすのミートグラタン

鶏肉とキャベツのスープ

ダイスゼリー (みかん)

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 牛ひき肉	20.3	20.3		51	3.5	4.3	1	3	0.5	3	0.02	0.04	－	－	－
赤 豚ひき肉	13.5	13.5		23	2.8	1.4	1	3	0.1	1	0.12	0.03	－	－	－
黄 マカロニ (米粉)	4.1	4.1		15	0.2	－	－	1	－	－	－	－	－	－	－
緑 なす	33.8	37.6	半月	6	0.4	－	6	6	0.1	3	0.02	0.02	1	－	0.7
緑 たまねぎ	27	29	細切り	9	0.3	－	5	2	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	0.68	0.68		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.14	0.14		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.041	0.041		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ケチャップ	8.1	8.1		9	0.1	－	1	1	－	3	－	－	1	0.3	0.1
トマトピューレ	6.8	6.8		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	4.1	4.1		14	0.3	－	－	1	－	－	－	－	－	－	－
水	2.7	2.7		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 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 ゼリー (みかん)	65	65		60	0.1	－	4	3	3.6	16	0.02	0.01	10	0.1	0.3
黄 いちごジャム	1袋	20		39	0.1	－	2	2	0.1	－	－	－	2	－	0.2
計				810	33.4	23.4	344	85	5.6	211	0.47	0.62	38	2.7	7.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	26	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.5	1.0	0.1	0.0
					糖質(g)	63.4	7.2	11.1	3.2	14.6	9.5

調理法

なすのミートグラタン

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、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎ、なす（下ゆでなし）の順にいため、湯を加えて煮る。
③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、なす（下ゆであり）、上新粉を加えて煮る。最後にマカロニを加え、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、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、10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、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。

ダイスゼリー (みかん)

①ゼリーは小学校1人50g、中学校1人65gずつである。

17 ごはん 牛乳 あげどりのねぎだれかけ 中華スープ えだまめ

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	－
料理酒	2.03	2.03		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 しょうが	0.73	0.91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 白ねぎ	3.9	6.5	小口切り	1	0.1	－	1	1	－	－	－	－	1	－	0.1
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
米酢	1.95	1.95		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	－	1	1	－	－	－	－	－	0.3	－
黄 ごま油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	2.6	2.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 豚肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	－	－	－
緑 はくさい	39	41.5	たんざく	5	0.3	－	17	4	0.1	3	0.01	0.01	7	－	0.5
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	－	4	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4
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 にら	6.5	6.8	1 cm幅	1	0.1	－	3	1	－	19	－	0.01	1	－	0.2
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 えだまめ（冷）	15	30		21	2.0	1.1	11	11	0.4	2	0.04	0.02	4	－	1.1
※塩	0.2	0.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				842	30.7	31.0	281	87	2.1	223	0.43	0.52	20	1.5	3.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	33	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.4	0.9	0.0	
					糖質(g)	84.5	7.2	12.2	3.0	－	

調理法

あげどりのねぎだれかけ

- ①鶏肉は料理酒、しょうが汁で下味をつける。
- 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白ねぎ、砂糖、米酢、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、配缶時に鶏肉にかける。

中華スープ

- ①たけのこはゆでる。
- ②湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさいの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。

えだまめ

- ①えだまめは塩ゆでするか、または、塩で下味をつけ、穴あきホテルパン（１００人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。

13

ごはん

牛乳

中華丼（卵）

あつあげのピリ辛じょうゆかけ

黄桃ハーフ缶

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	49	49		84	10.0	5.0	2	12	0.3	2	0.44	0.10	－	－	－
赤 うずら卵水煮	35	35		57	3.9	4.9	16	3	1.0	168	0.01	0.12	－	0.2	－
緑 はくさい	56	60	たんざく	7	0.4	0.1	24	6	0.2	4	0.02	0.02	11	－	0.7
緑 たまねぎ	28	30	細切り	9	0.3	－	5	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4
緑 たけのこ（水煮）	14	14	細切り	3	0.4	－	3	1	－	－	－	0.01	－	－	0.3
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 しいたけ（乾）	0.7	0.9	細切り	2	0.1	－	－	1	－	－	－	0.01	－	－	0.3
黄 綿実油	0.7	0.7		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.28	0.28		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.56	0.56		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.6	－
こしょう	0.028	0.028		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	7	7		5	0.5	－	2	5	0.1	－	－	0.01	－	1.0	－
中華スープの素	0.42	0.42		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 じゃがいもでん粉	3.5	3.5		12	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	42	42		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 あつあげ（冷）	50	50		72	5.4	5.7	120	28	1.3	－	0.04	0.02	－	－	0.4
黄 砂糖	1	1		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.6	1.6		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
トウバンジャン	0.1	0.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 黄桃ハーフ缶	58	58		48	0.3	0.1	2	2	0.1	10	0.01	0.01	1	－	0.8
計				820	35.2	25.3	414	110	4.0	383	0.71	0.65	18	2.3	4.1

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	1.9	0.2	0.0	
					糖質(g)	84.5	7.2	6.0	0.5	10.7	

調理法

中華丼（卵）

①たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。

②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、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、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、にらを加えて煮、「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。

④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

あつあげのピリ辛じょうゆかけ

①あつあげは網なしホテルパン（小学校は40人分程度、中学校は25人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、8分間、焼き物機で焼く。

②砂糖、こいくちしょうゆ、トウバンジャンを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

黄桃ハーフ缶

①黄桃は1人1切ずつである。

9

コッペパン 牛乳 いわしフライ (小麦) カレースープ ベーコンとごぼうのソテー バター

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	いわしフライ	1尾	50		103	7.9	3.6	28	14	0.9	3	0.03	0.13	—	0.2	0.4
黄	なたね油 C	8	89		71	—	8.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	鶏肉 (小)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	—	—	—
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	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	セロリ	2.6	4	小口切り	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—
緑	にんにく	0.39	0.43	みじん切り	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.1	0.1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	カレールウの素 (米粉)	8.3	8.3		37	0.5	1.6	7	6	0.2	—	0.01	0.01	—	0.6	0.5
	チキンブイヨン	1	1		3	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	0.2	—
	水	135	135		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	ごぼう	26	28.9	ささがき	15	0.5	—	12	14	0.2	—	0.01	0.01	1	—	1.5
緑	コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	—	1	—	—	0.01	—	—	—	0.3
黄	綿実油	0.39	0.39		3	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
	こしょう	0.013	0.013		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	バター	1コ	7		49	—	5.7	1	—	—	36	—	—	—	0.1	—

調理法

いわしフライ (小麦)

①いわし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℃)

カレースープ

①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。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、カレールウの素で味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。

ベーコンとごぼうのソテー

①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。

②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、ごぼう、コーンの順にいためる。

③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

12 ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ焼き ふきよせ煮 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	56	56		96	11.5	5.7	2	13	0.4	2	0.50	0.12	1	0.1	－
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
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 いりごま（白）	1.3	1.3		8	0.3	0.7	16	5	0.1	－	0.01	－	－	－	0.2
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こんにゃく（カット）	26	26		1	－	－	11	1	0.1	－	－	－	－	－	0.6
黄 さといも	26	30.6	一口大	14	0.4	－	3	5	0.1	－	0.02	0.01	2	－	0.6
緑 たまねぎ	26	27.7	大切り	9	0.3	－	4	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4
緑 れんこん	26	32.5	一口大	17	0.5	－	5	4	0.1	－	0.03	－	12	－	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
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 しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	－	1	0.1	－	0.02	0.02	－	－	0.5
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
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	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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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				732	33.4	17.7	313	109	2.8	265	0.83	0.59	41	2.3	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	0.9	1.2	0.0	
					糖質(g)	84.5	7.2	1.2	11.4	0.0	

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、いりごまをふり、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。

ふきよせ煮

①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。れんこんはさつと水にさらしてあくをぬく。

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

③煮上がれば、しめじを加え、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。

焼きのり

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10月16日(金)

1 黒糖パン 牛乳 タンタンめん（肉みそ） タンタンめん（汁めん）（小麦） キャベツの中華だれかけ いり黒豆

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 牛ひき肉	26	26		65	4.4	5.5	2	4	0.6	3	0.02	0.05	－	0.1	－
赤 豚ひき肉	19.5	19.5		33	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	－	－	－
緑 白ねぎ	6.5	10.8	小口切り	2	0.1	－	2	1	－	－	－	－	1	－	0.2
緑 しょうが	0.65	0.81	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.65	0.71	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ごま油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
テンメンジャン	2.6	2.6		6	0.2	0.2	1	2	－	－	－	－	－	0.2	0.1
赤 赤みそ	1.3	1.3		2	0.2	0.1	1	1	0.1	－	－	－	－	0.2	0.1
黄 中華めん（棒めん）	19.5	19.5		66	2.3	0.3	4	4	0.2	－	－	0.01	－	0.2	1.2
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 ブラックマッペもやし	19.5	19.5	荒切り	3	0.4	－	3	2	0.1	－	0.01	0.01	2	－	0.3
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
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	－
黄 すりごま（白）	0.5	0.5		3	0.1	0.3	6	2	－	－	－	－	－	－	0.1
黄 ラー油	0.02	0.02		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 いり黒豆（袋）	1袋	5		22	1.7	1.0	6	11	0.4	－	0.01	0.01	－	－	1.0
計				787	33.3	26.6	389	95	2.8	211	0.47	0.59	27	3.0	9.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	30	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.6	1.1	0.2	0.0
					糖質(g)	70.4	7.2	1.6	13.5	1.4	0.6

調理法

タンタンめん（肉みそ）

- ①砂糖、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、赤みそを合わせる。
- ②ごま油を熱し、にんにく、しょうが、白ねぎを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。
- ③いたまれば、①の調味液で味つけする。

タンタンめん（汁めん）（小麦）

- ①中華めんはかためにゆで、さっと水にさらす。
- ②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。
- ③煮上がれば、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し、最後に中華めん、すりごま、ラー油を加えて煮る。
- ④配食時に③のめんを盛りつけた上に、肉みそをのせる。

キャベツの中華だれかけ

- ①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は70人分程度、中学校は50人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で焼く。
- ③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、配缶時にキャベツにかける。

いり黒豆

- ①いり黒豆は1人1袋ずつである。

10ごはん牛乳プルコギトックもやしのナムル

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 牛肉	52	52		102	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	－
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	－	4	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4
緑 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	1.04	1.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.26	0.29		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.69	1.69		7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	4.81	4.81		4	0.4	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.7	－
コチジャン	1	1		3	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 ごま油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 いりごま（白）	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	－	－	－	－	－	0.1
黄 すりごま（白）	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	－	－	－	－	－	0.1
黄 トック	26	26		62	0.9	0.1	1	4	0.1	－	0.02	－	－	0.1	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 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
緑 しいたけ（生）	6.5	8.1	細切り	2	0.2	－	－	1	－	－	0.01	0.01	－	－	0.3
塩	0.3	0.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
こしょう	0.02	0.02		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.9	1.9		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.3	－
中華スープの素	0.8	0.8		2	0.1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
水	135	135		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
うすくちしょうゆ	1.17	1.17		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 ごま油	0.78	0.78		7	－	0.8	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				733	27.1	18.5	294	83	3.2	223	0.29	0.50	26	2.4	3.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	23	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.0	0.3	
					糖質(g)	84.5	7.2	4.0	15.4	0.4	

調理法

プルコギ

①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。

②①の牛肉にたまねぎ、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230℃、13分間、焼き物機で焼く。

トック

①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。

②煮上がれば、しいたけ（生）、チンゲンサイ、トックを加えて煮、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。

もやしのナムル

①もやしはゆでる。

②塩、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時にもやしにかけ、あえる。

(米飯献立)			＜除去食：大豆＞			中学校／令和8年10月20日(火)										
15 ごはん 牛乳 もずくと豚ひき肉のジューシー (具) じゃがいものみそ汁 焼きれんこん																
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	豚ひき肉	39	39		67	8.0	4.0	2	9	0.3	2	0.35	0.08	—	—	—
緑	にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	—	4	1	—	94	0.01	0.01	1	—	0.4
緑	むきえだまめ（冷）	6.5	6.5		8	0.7	0.4	5	5	0.2	2	0.02	0.01	1	—	0.3
赤	もずく（冷）	19.5	19.5	荒切り	1	—	—	4	2	0.1	3	—	—	—	—	0.3
赤	切りこんぶ（細）	1.04	1.04		2	0.1	—	8	6	—	1	—	—	—	0.1	0.3
黄	綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	料理酒	0.78	0.78		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	みりん	0.65	0.65		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	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	2.21	2.21		2	0.2	—	1	1	—	—	—	—	—	0.3	—
	豚骨スープ	6.5	6.5		1	0.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水	13	13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	鶏肉（小）	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	—
黄	じゃがいも	32.5	36.1	ひょうし木	19	0.6	—	1	6	0.1	—	0.03	0.01	9	—	2.9
緑	はくさい	45.5	48.4	たんざく	6	0.4	—	20	5	0.1	4	0.01	0.01	9	—	0.6
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	だしこんぶ	0.6	0.6		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	けずりぶし	2.1	2.1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水	140	140		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑	れんこん	35	44	いちょう	23	0.7	—	7	6	0.2	—	0.04	—	17	—	0.7
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
黄	綿実油	0.7	0.7		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
計					721	32.2	16.2	308	107	2.7	195	0.67	0.52	43	2.9	7.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	20	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.7	0.1	
					糖質(g)	84.5	7.2	3.1	5.5	4.3	

調理法

もずくと豚ひき肉のジューシー (具)

①もずくは流水解凍し、さっと洗う。こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。

②綿実油を熱し、豚ひき肉をいため、料理酒をかける。更になんじん、もずくの順にいため、こんぶ、湯（こんぶのつけ汁も使用）、豚骨スープを加えて煮る。

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、「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、喫食時に混ぜ合わせる。

じゃがいものみそ汁

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。

②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。

焼きれんこん

①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬき、塩、綿実油で下味をつける。

②れんこん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、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。

(パン献立)

中学校／令和8年10月21日(水)

6 黒糖パン 牛乳 鶏肉のチリソース焼き 焼き豚のスープ ツナとさんどまめのいためもの 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 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（大）	70	70		85	14.8	2.5	4	19	0.4	9	0.08	0.11	2	0.1	－	
緑 しょうが	0.39	0.49		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑 にんにく	0.26	0.29	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－	
こいくちしょうゆ	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
ケチャップ	7.8	7.8		8	0.1	－	1	1	－	3	－	－	1	0.2	0.1	
トウバンジャン	0.04	0.04		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤 焼き豚	19.5	19.5	細切り	32	3.8	1.6	2	4	0.1	－	0.17	0.04	4	0.5	－	
緑 はくさい	32.5	34.6	たんざく	4	0.3	－	14	3	0.1	3	0.01	0.01	6	－	0.4	
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 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	0.2	0.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	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	－	
黄 ごま油	0.21	0.21		2	－	0.2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
水	135	135		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤 ツナ	13	13		34	2.3	2.8	1	3	0.1	1	－	－	－	0.1	－	
緑 さんどまめ（冷）	32.5	32.5	2 cm幅	8	0.6	0.1	19	7	0.2	16	0.02	0.03	2	－	0.8	
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	－	
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				793	44.0	24.0	465	105	4.9	227	0.55	0.75	21	3.5	8.0	

エネルギー比(%)	たんぱく質	22	脂質	27		
食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.7	1.3	0.3	0.1
糖質(g)	70.4	7.2	3.6	3.6	0.1	7.4

調理法

鶏肉のチリソース焼き

①鶏肉はしょうが汁、にんにく、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつける。

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。

焼き豚のスープ

①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、はくさいを加えて煮る。

②煮上がれば、焼き豚、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、ごま油を加えて煮る。

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。

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、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。

発酵乳（乳）（中）

①発酵乳は1 人1 本ずつである。

11

玄米ご飯（中学校）

牛乳

大豆入りキーマカレーライス

キャベツのひじきドレッシング

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）	100	100		342	6.1	0.9	5	23	0.8	－	0.08	0.02	－	－	0.5
黄 玄米	10	10		35	0.7	0.3	1	11	0.1	－	0.03	－	－	－	0.4
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 牛ひき肉	21	21		53	3.6	4.4	1	4	0.5	3	0.02	0.04	－	－	－
赤 豚ひき肉	21	21		36	4.3	2.1	1	5	0.1	1	0.19	0.04	－	－	－
赤 豚レバー（チップ）	7	7		8	1.4	0.2	－	1	1.0	910	0.02	0.25	1	－	－
赤 大豆（ひきわり）	21	21		34	3.1	2.1	17	21	0.5	－	0.04	0.02	－	－	1.4
緑 たまねぎ	77	82	細切り	25	0.8	0.1	13	7	0.2	－	0.03	0.01	5	－	1.2
緑 にんじん	21	22	細切り	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 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	－	－	－	－	－	－	－	－	－
カレー粉	0.7	0.7		2	0.1	0.1	4	2	0.2	－	－	－	－	－	0.3
塩	0.56	0.56		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.6	－
ケチャップ	2.8	2.8		3	－	－	－	1	－	1	－	－	－	0.1	－
カレールウの素（米粉）	9.8	9.8		43	0.6	1.9	9	7	0.3	－	0.01	0.01	－	0.7	0.6
こいくちしょうゆ	0.84	0.84		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.1	－
水	35	35		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 ひじき	0.26	0.26		－	－	－	3	2	－	1	－	－	－	－	0.1
黄 砂糖	0.8	0.8		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
米酢	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 綿実油	0.52	0.52		5	－	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 みかん	94.4	118		46	0.5	0.1	16	10	0.1	82	0.07	0.04	33	－	0.7
計				790	29.1	21.3	322	125	4.0	1232	0.62	0.77	59	1.9	7.2

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	1.5	0.2	0.0	
					糖質(g)	83.9	7.2	10.9	1.4	10.1	

調理法

大豆入りキーマカレーライス

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉、豚レバーをいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、大豆の順にいため、湯を加えて煮る。

②煮上がれば、塩、ケチャップ、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけて煮こみ、最後にグリ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。

キャベツのひじきドレッシング

①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。

②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。

③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

みかん

①みかんは1人1コずつである。

4 レーズンパン 牛乳 ピリ辛煮 大学いも きゅうりの中華あえ

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 レーズンパン (R8)	119.8	119.8		435	12.3	8.2	79	30	1.1	-	0.12	0.12	-	0.9	5.3
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	35	35		60	7.2	3.6	1	8	0.2	1	0.32	0.07	-	-	-
赤 あつあげ (冷)	42	42		60	4.5	4.7	101	23	1.1	-	0.03	0.01	-	-	0.3
緑 はくさい	49	52	たんざく	6	0.4	-	21	5	0.1	4	0.01	0.01	9	-	0.6
緑 たまねぎ	35	37	大切り	12	0.4	-	6	3	0.1	-	0.01	-	2	-	0.5
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 にら	7	7	3cm幅	1	0.1	-	3	1	-	20	-	0.01	1	-	0.2
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	0.7	0.7		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.4	1.4		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
赤 赤みそ	7	7		13	0.9	0.4	7	5	0.3	-	-	0.01	-	0.9	0.3
中華スープの素	0.28	0.28		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
水	42	42		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 さつまいも	49	54	乱切り	62	0.4	0.2	20	12	0.2	1	0.05	0.01	12	-	1.4
黄 なたね油 B	5	36		44	-	5.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	4.94	4.94		19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	1.95	1.95		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				867	33.6	30.9	481	117	3.2	266	0.64	0.57	32	2.6	9.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	32	食塩相当量(g)	0.9	0.2	1.2	0.1	0.2	
					糖質(g)	72.7	7.2	5.2	17.8	1.3	

調理法

ピリ辛煮

①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。
②綿実油を熱し、トウバンジャンを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、はくさいの順にいため、湯を加えて煮る。
③煮上がれば、あつあげを加えて煮、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。

大学いも

①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。
②さつまいもは熱したなたね油であげる。
③砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を煮てみつをつくり、さつまいもにからませる。

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。

(米飯献立)

中学校／令和8年10月26日(月)

16 ごはん 牛乳 鶏肉の甘辛焼き かぼちゃのみそ汁 おかかなっ葉 まっ茶大豆 (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)	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
料理酒	1.96	1.96		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.82	1.82		7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.82	1.82		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	4.2	4.2		3	0.3	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.6	－
緑 かぼちゃ	32.5	36.1	角切り	25	0.6	0.1	5	8	0.2	107	0.02	0.03	14	－	1.1
緑 だいこん	26	28.9	たんざく	4	0.1	－	6	3	0.1	－	0.01	－	3	－	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	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
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 かつおぶし (碎片)	2.8	2.8		9	2.1	0.1	1	3	0.3	1	0.01	0.02	－	－	－
緑 だいこん葉 (乾)	1.4	1.4		5	0.2	－	9	1	0.1	14	－	－	2	－	0.2
黄 いりごま (白)	2.8	2.8		17	0.6	1.5	34	10	0.3	－	0.01	0.01	－	－	0.4
黄 綿実油	0.42	0.42		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.65	0.65		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
水	1.3	1.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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
計				728	33.7	15.7	329	119	3.5	307	0.36	0.57	26	2.9	5.9

エネルギー比 (%)	たんぱく質	19	脂質	19	食塩相当量 (g)	0.0	0.2	0.7	1.8	0.2	0.0
					糖質 (g)	84.5	7.2	3.8	8.6	1.4	1.7

調理法

鶏肉の甘辛焼き

- 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。
- 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。

かぼちゃのみそ汁

- 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、にんじん、だいこん、かぼちゃの順に加えて煮る。
- 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、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

おかかなっ葉

- ①だいこん葉はもどす。
- ②綿実油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にいりごまを加えていためる。
- ③配食時に盛りつけたご飯に添える。

まっ茶大豆 (中)

- ①まっ茶大豆は1人1袋ずつである。

中学校／令和8年10月27日(火)

調理法

ポークカレーライス

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいため、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して煮こみ、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。

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。

ほうれんそうのソテー

①ほうれんそうはゆでる。

②綿実油を熱し、コーン、ほうれんそうの順にいためる。

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。

(パン献立)

中学校／令和8年10月28日(水)

8 コッペパン 牛乳 白身魚フリッター (小麦) スープ さんどまめとコーンのサラダ 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 白身魚フリッター	70	70		148	8.5	9.4	30	48	0.3	27	0.03	0.08	－	0.4	0.5
黄 なたね油 A	11	55		98	－	11.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 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	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 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 パセリ	0.65	0.72	みじん切り	－	－	－	2	－	－	4	－	－	1	－	－
緑 しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	－	1	0.1	－	0.02	0.02	－	－	0.5
塩	0.32	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 さんどまめ (冷)	32.5	32.5	3 cm幅	8	0.6	0.1	19	7	0.2	16	0.02	0.03	2	－	0.8
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	－
米酢	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 みかんジャム (袋)	1袋	15		37	－	－	1	1	－	－	0.01	－	1	－	0.2
計				885	35.3	38.0	370	120	1.7	223	0.36	0.65	21	2.8	8.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	39	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.4	1.0	0.3	0.0
					糖質(g)	63.4	7.2	6.6	4.0	2.0	9.1

調理法

白身魚フリッター (小麦)

①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)

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、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。

③煮上がれば、しめじを加えて煮、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。

さんどまめとコーンのサラダ

①さんどまめ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(さんどまめは小学校は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、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

18 ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 五目汁 金時豆の煮もの

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 ハンバーグ（70g）	1コ	70		144	9.0	10.1	154	13	0.7	10	0.12	0.07	2	0.6	0.5
黄 砂糖	0.7	0.7		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.8	0.8		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.5	1.5		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 じゃがいもでん粉	0.2	0.2		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	4	4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 はくさい	32.5	34.6	たんざく	4	0.3	－	14	3	0.1	3	0.01	0.01	6	－	0.4
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	－	4	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4
緑 こまつな（冷）	19.5	19.5		3	0.3	－	33	2	0.5	51	0.02	0.03	8	－	0.4
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
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 金時豆	7.8	7.8		22	1.7	0.2	11	12	0.5	－	0.05	0.01	－	－	1.5
黄 砂糖	3.25	3.25		13	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
水	26	26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				748	28.0	22.0	489	102	3.2	236	0.41	0.47	21	2.3	4.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	26	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	1.1	0.2	
					糖質(g)	84.5	7.2	5.4	2.9	5.1	

調理法

和風ハンバーグ

- 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。
- ②砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、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、配缶時にハンバーグにかける。

五目汁

- 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、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、とうふを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。

金時豆の煮もの

- ①金時豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）
- ②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）
- ③金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こい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）

3 おさつパン 牛乳 豚肉のガーリック焼き コーンスープ パインアップル缶 (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 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 豚肉 (かたロース)	63	63		149	10.8	12.1	3	11	0.4	4	0.40	0.14	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
料理用白ワイン	1.96	1.96		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.14	0.14		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう (粗挽)	0.028	0.028		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ガーリック	0.028	0.028		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.4	1.4		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 綿実油	0.42	0.42		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	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 コーンペースト	32.5	32.5		35	1.2	0.7	1	9	0.2	－	0.03	0.03	2	－	1.0
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 パインアップル缶	58	58		44	0.2	0.1	4	5	0.2	1	0.04	0.01	4	－	0.3
計				883	36.4	30.2	346	96	2.1	187	0.81	0.70	34	2.5	9.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	31	食塩相当量(g)	1.0	0.2	0.4	0.9	0.0	
					糖質(g)	79.4	7.2	1.5	9.1	10.3	

調理法

豚肉のガーリック焼き

①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、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。

コーンスープ

①コーンペーストは流水解凍する。

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、コーンペーストを加えて煮、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。

パインアップル缶 (中)

①パインアップルは1人1/30缶ずつである。