

(米飯献立)

中学校／令和8年11月2日(月)

17 ごはん 牛乳 焼きししゃも 和風カレー汁 こまつなのいためもの 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 ししゃも	2尾	30		48	4.7	3.5	105	17	0.4	36	—	0.09	—	0.5	—
料理酒	0.9	0.9		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
みりん	0.5	0.5		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 綿実油	0.5	0.5		4	—	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 牛肉	26	26		51	5.0	3.6	1	5	0.6	1	0.02	0.05	—	—	—
緑 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	—	7	4	0.1	—	0.02	—	3	—	0.6
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 青ねぎ	6.5	7	小口切り	2	0.1	—	5	1	0.1	8	—	0.01	2	—	0.2
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	0.22	0.22		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.2	—
カレールウの素（米粉）	6.5	6.5		29	0.4	1.2	6	4	0.2	—	0.01	0.01	—	0.5	0.4
こいくちしょうゆ	2.2	2.2		2	0.2	—	1	1	—	—	—	—	—	0.3	—
赤 だしこんぶ	0.6	0.6		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 けずりぶし	2.1	2.1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	140	140		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 豚肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	—	—	—
緑 こまつな	39	45.9	2 cm幅	5	0.6	0.1	66	5	1.1	101	0.04	0.05	15	—	0.7
黄 綿実油	0.39	0.39		3	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	0.52	0.52		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
こいくちしょうゆ	0.65	0.65		1	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
赤 焼きのり（袋）	1袋	1.25		4	0.5	—	4	4	0.1	29	0.01	0.03	3	—	0.5
計				703	28.9	19.5	439	96	3.8	348	0.43	0.63	29	2.0	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	25	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.0	0.3	0.0
					糖質(g)	84.5	7.2	—	7.0	0.3	0.0

調理法

焼きししゃも

- ①ししゃもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。
- ②ししゃもは網を敷いたホテルパン（50尾程度）にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度240℃、8分間、焼き物機で焼く。

和風カレー汁

- ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、だいこん、たまねぎの順に加えて煮る。
- ②煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、カレールウの素、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

こまつなのいためもの

- ①こまつなはゆでる。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。
- ③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。

焼きのり（中）

- ①焼きのりは1人1袋ずつである。

(パン献立)			＜除去食：大豆＞			中学校／令和8年11月4日(水)										
8 黒糖パン 牛乳 まぐろのオーロラ煮 ウインナーとキャベツのスープ ブロッコリーとコーンのサラダ																
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	まぐろ (角)	60	60		61	14.6	0.6	3	22	1.2	1	0.09	0.05	—	0.1	—
黄	じゃがいもでん粉	9	9		30	—	—	1	1	0.1	—	—	—	—	—	—
黄	なたね油 B	9	64		80	—	9.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑	しょうが	0.45	0.56		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	ケチャップ	6	6		6	0.1	—	1	1	—	3	—	—	—	0.2	0.1
黄	砂糖	2.55	2.55		10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	赤みそ	2.1	2.1		4	0.3	0.1	2	2	0.1	—	—	—	—	0.3	0.1
赤	ウインナー (カット)	19.5	19.5		34	2.6	2.0	1	3	0.1	1	0.09	0.03	—	0.3	—
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	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
	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	ブロッコリー	26	52	一口大	10	1.4	0.2	13	8	0.3	20	0.04	0.06	36	—	1.3
緑	コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	—	1	—	—	0.01	—	—	—	0.3
黄	砂糖	0.65	0.65		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	ワインビネガー	0.52	0.52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
黄	綿実油	0.39	0.39		3	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—

(パン献立)

中学校／令和8年11月5日(木)

1 ミニコップパン 牛乳 焼きそば(小麦) えだまめ スライスチーズ (乳) 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	ミニコップパン (R8)	55	55		207	6.1	5.0	36	13	0.4	—	0.07	0.07	—	0.5	2.4
赤	牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	—	78	0.08	0.31	2	0.2	—
赤	豚肉	63	63		108	12.9	6.4	3	15	0.4	3	0.57	0.13	1	0.1	—
	料理酒	1.9	1.9		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	中華めん	42	42		142	4.9	0.7	9	10	0.5	—	0.01	0.01	—	0.4	2.5
黄	綿実油	1.26	1.26		11	—	1.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑	キャベツ	49	58	たんざく	10	0.6	0.1	21	7	0.1	2	0.02	0.01	20	—	0.9
緑	たまねぎ	49	52	細切り	16	0.5	—	8	4	0.1	—	0.02	—	3	—	0.7
緑	ピーマン	21	25	細切り	4	0.2	—	2	2	0.1	7	0.01	0.01	16	—	0.5
緑	にんじん	14	14	細切り	5	0.1	—	4	1	—	101	0.01	0.01	1	—	0.4
黄	綿実油	1.12	1.12		10	—	1.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.28	0.28		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
	こしょう	0.042	0.042		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	トンカツソース	9.8	9.8		13	0.1	—	6	2	0.2	1	—	—	—	0.6	0.1
	ウスターソース	5.6	5.6		7	0.1	—	3	1	0.1	—	—	—	—	0.5	—
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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	—
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
				</												

調理法

焼きそば(小麦)

①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。

②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。

③いたまれば、塩、こしょう、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、最後に中華めんを加えて更にいためる。

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。

スライスチーズ(乳)

①スライスチーズは１人１枚ずつである。

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。

11

ごはん 牛乳 豚キムチ丼 とうふのスープ だいこんのナムル 黄桃缶 (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 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	42	45	細切り	14	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6
緑 はくさい	28	30	たんざく	4	0.2	－	12	3	0.1	2	0.01	0.01	5	－	0.4
緑 はくさいキムチ	28	28		8	0.3	0.1	12	4	0.2	5	0.01	0.01	4	0.8	0.3
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	1.4	1.4		12	－	1.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.4	1.4		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.14	0.14		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
うすくちしょうゆ	0.7	0.7		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
コチジャン	0.2	0.2		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 鶏肉 (小)	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	－
料理酒	0.78	0.78		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 とうふ (冷)	26	26		15	1.4	0.9	20	13	0.3	－	0.03	0.01	－	－	0.2
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 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	－
水	135	135		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 だいこん	32.5	36.1	細切り	5	0.2	－	8	3	0.1	－	0.01	－	4	－	0.5
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 黄桃缶	58	58		48	0.3	0.1	2	2	0.1	10	0.01	0.01	1	－	0.8
計				763	33.9	18.8	324	102	2.5	247	0.81	0.56	28	2.6	4.2

エネルギー比 (%)	たんぱく質	18	脂質	22	食塩相当量 (g)	0.0	0.2	1.1	1.0	0.3	0.0
					糖質 (g)	84.5	7.2	5.3	2.1	0.7	10.7

調理法

豚キムチ丼

①綿実油を熱し、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にたまねぎ、はくさい、はくさいキムチの順にいためる。

②いたまれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、コチジャンで味つけし、最後ににらを加えていためる。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

とうふのスープ

①鶏肉は料理酒で下味をつける。

②湯をわかし、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。

③煮上がれば、とうふ、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。

だいこんのナムル

①だいこんはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は1 1 5 人分程度、中学校は8 5 人分程度）に入れ、蒸しモード、1 0 分間、焼き物機で蒸す。

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、配缶時にだいこんにかけ、あえる。

黄桃缶 (中)

①黄桃は1 人 1 / 3 0 缶ずつである。

中学校／令和8年11月9日(月)

6 コッペパン 牛乳 あげギョーザ (小麦) 中華みそスープ れんこんのオイスターソース焼き おさつチップス(中) いちごジャム																
食 品 名		可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんば 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	ギョーザ	3コ	60		127	4.9	6.1	13	11	0.4	5	0.13	0.05	7	0.5	0.8
黄	なたね油 B	6	43		53	—	6.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	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	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	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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	—
	オイスターソース	1.3	1.3		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.1	—
黄	綿実油	0.39	0.39		3	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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
黄	いちごジャム	1袋	20		39	0.1	—	2	2	0.1	—	—	—	2	—	0.2

調理法

あげギョーザ (小麦)

①ギョーザ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℃)

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、にんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。

③煮上がれば、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し、最後ににらを加えて煮る。

れんこんのオイスターソース焼き

①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬき、塩、オイスターソース、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。

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。

9 ごはん 牛乳 ビビンバ (肉) ビビンバ (野菜) わかめスープ 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	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	－	－	－
緑 にんにく	0.26	0.29	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ごま油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	2.6	2.6		10	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	3.12	3.12		2	0.2	－	1	2	0.1	－	－	0.01	－	0.5	－
コチジャン	0.6	0.6		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 だいこん	32.5	36.1	細切り	5	0.2	－	8	3	0.1	－	0.01	－	4	－	0.5
緑 ほうれんそう	19.5	21.7	2 cm幅	4	0.4	0.1	10	13	0.4	68	0.02	0.04	7	－	0.5
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
黄 砂糖	1.56	1.56		6	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	－	1	2	0.1	－	－	0.01	－	0.5	－
黄 ごま油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 いりごま（白）	1.3	1.3		8	0.3	0.7	16	5	0.1	－	0.01	－	－	－	0.2
赤 ささみ水煮	16.5	16.5		13	2.9	0.1	－	3	－	－	0.01	0.01	－	0.1	－
緑 たまねぎ	32.5	34.6	細切り	11	0.3	－	6	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.5
緑 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）	0.91	0.91		2	0.2	－	8	4	0.1	2	－	－	－	0.2	0.4
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	－
水	135	135		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ミニフィッシュ（袋）	1袋	5		18	2.4	0.2	80	9	0.7	－	－	－	－	0.2	－
計				722	31.5	19.6	373	106	3.6	246	0.53	0.54	18	2.7	3.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	24	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	0.6	1.1	0.2
					糖質(g)	84.5	7.2	2.3	3.0	2.4	1.7

調理法

ビビンバ（肉）

①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。

②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

ビビンバ（野菜）

①いりごまはいる。

②だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（だいこんは小学校は115人分程度、中学校は85人分程度、もやしは小学校は140人分程度、中学校は105人分程度、にんじんは小学校は140人分程度、中学校は105人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ほうれんそうはゆでる。

③砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。

④配食時にご飯に盛りつけた上に③の具をかける。

わかめスープ

①ささみは十分に水分をきる。わかめ（乾）はもどす。

②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。

③煮上がれば、ささみ、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、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

ミニフィッシュ

(米飯献立)

中学校／令和8年11月10日(火)

9 ごはん 牛乳 ビビンバ (肉) ビビンバ (野菜) わかめスープ 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
①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。															

18 ごはん 牛乳 いか天ぷら（小麦） 五目汁 ツナ大豆そぼろ

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 いか天ぷら	60	60		115	7.8	5.5	11	19	0.1	2	0.01	0.01	1	0.9	0.2
黄 なたね油 A	9	45		80	－	9.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 鶏肉（小）	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	－	－	－
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 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 みつば	3.9	4.2	3 cm幅	－	－	－	2	1	－	11	－	0.01	1	－	0.1
緑 しいたけ（生）	6.5	8.1	細切り	2	0.2	－	－	1	－	－	0.01	0.01	－	－	0.3
塩	0.43	0.43		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
うすくちしょうゆ	4.3	4.3		3	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.7	－
赤 だしこんぶ	0.6	0.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	2.1	2.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	140	140		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ツナ	13	13		34	2.3	2.8	1	3	0.1	1	－	－	－	0.1	－
赤 大豆（ひきわり）	13	13		21	1.9	1.3	10	13	0.3	－	0.02	0.01	－	－	0.9
緑 だいこん葉（乾）	1.3	1.3		4	0.2	－	8	1	0.1	13	－	－	2	－	0.2
緑 しょうが	0.26	0.33	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
料理酒	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.52	0.52		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
水	1.3	1.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				808	30.2	28.4	291	100	1.8	202	0.25	0.42	22	2.6	4.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	32	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.1	0.4	
					糖質(g)	84.5	7.2	8.1	3.4	0.8	

調理法

いか天ぷら（小麦）

①いか天ぷらは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。（油の温度は170℃）

五目汁

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、鶏肉、にんじん、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、しいたけ（生）を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。

ツナ大豆そぼろ

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、しょうがを香りよくいため、ツナ、大豆、だいこん葉の順にいため、湯を加えて更にいためる。

③いたまれば、料理酒、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。

④配食時に盛りつけたご飯に添える。

3 黒糖パン 牛乳 鶏肉ときのこのシチュー きゅうりのピクルス 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	－
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 ほうれんそう (冷)	19.5	19.5		4	0.6	0.1	20	10	0.2	86	0.01	0.03	4	0.1	0.6
緑 しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	－	1	0.1	－	0.02	0.02	－	－	0.5
緑 エリンギ	13	13.8	たんざく	4	0.4	0.1	－	2	－	－	0.01	0.03	－	－	0.4
緑 マッシュルーム水煮	6.5	6.5		1	0.2	－	1	－	0.1	－	－	0.02	－	0.1	0.2
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 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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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				800	32.5	25.5	374	96	2.0	322	0.39	0.69	22	2.7	10.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	29						食塩相当量(g)	0.9	0.2	1.3	0.3	0.0	
										糖質(g)	70.4	7.2	9.8	1.5	10.5	

調理法

鶏肉ときのこのシチュー

①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。

②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、しめじ、エリンギ、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、最後にほうれんそうを加えて煮る。

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。

りんごのコンポート

①りんごは芯をとる。（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。

中学校／令和8年11月13日(金)

調理法

豚肉と野菜のいためもの

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、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。

いわしのつみれ汁

- ①いわしだんごはゆで、しょうが汁、料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

かぼちゃいろいろ

- ①かぼちゃは流水解凍する。
- ②かぼちゃ、上新粉、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバット（１クラスの数分、ふたあり）に入れ、蒸しモード、３０分間、焼き物機で蒸す。

5

コッペパン

牛乳

ほうれんそうのグラタン

鶏肉とカリフラワーのスープ煮

白桃ハーフ缶

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 ベーコン	11.2	11.2	たんざく	45	1.4	4.4	1	2	0.1	1	0.05	0.02	4	0.2	－
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	42	45	細切り	14	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6
緑 ほうれんそう (冷)	21	21		5	0.6	0.1	21	11	0.3	92	0.01	0.03	4	0.1	0.7
黄 綿実油	0.7	0.7		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こしょう (白)	0.028	0.028		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ローレル	0.014	0.014		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
シチュールウの素	7	7		35	0.2	2.1	2	1	－	－	0.01	0.02	－	0.5	0.9
黄 上新粉	1.4	1.4		5	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
チキンブイヨン	0.28	0.28		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
水	32.2	32.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 鶏肉 (小)	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	－
料理用白ワイン	1.17	1.17		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 カリフラワー	26	52	一口大	7	0.8	－	6	5	0.2	1	0.02	0.03	21	－	0.8
緑 キャベツ	26	30.6	色紙	5	0.3	0.1	11	4	0.1	1	0.01	0.01	11	－	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 さンドまめ (冷)	13	13	2 cm幅	3	0.2	－	7	3	0.1	6	0.01	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
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
チキンブイヨン	1.04	1.04		3	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
水	91	91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 白桃ハーフ缶	58	58		48	0.3	0.1	2	2	0.1	－	0.01	0.01	1	－	0.8
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				821	33.0	25.1	366	96	2.2	324	0.41	0.69	50	3.0	11.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	28	食塩相当量(g)	0.9	0.2	0.9	1.0	0.0	0.0
					糖質(g)	63.4	7.2	13.0	2.9	10.7	7.5

調理法

ほうれんそうのグラタン

①ほうれんそうは流水解凍する。

②綿実油を熱し、ベーコンをいためる。更にたまねぎをいため、こしょう、ローレル、シチュールウの素で味つけし、上新粉、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。

③煮上がれば、ほうれんそう、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。

鶏肉とカリフラワーのスープ煮

①鶏肉はワインで下味をつける。カリフラワーはかためにゆでる。

②湯をわかし、チキンブイヨンを加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。

③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にカリフラワー、さンドまめを加えて煮る。

白桃ハーフ缶

①白桃は1人1切ずつである。

16

ごはん

牛乳

さごしのごまじょうゆかけ

みそ汁

大豆の煮もの

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 さごし（60g）	1切	60		97	12.1	5.8	8	19	0.5	7	0.05	0.21	－	0.1	－
みりん	1.5	1.5		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.5	1.5		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 じゃがいもでん粉	0.1	0.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 いりごま（白）	0.5	0.5		3	0.1	0.3	6	2	－	－	－	－	－	－	0.1
水	1.5	1.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 さといも	19.5	22.9	半月	10	0.3	－	2	4	0.1	－	0.01	－	1	－	0.4
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 だいこん	26	28.9	たんざく	4	0.1	－	6	3	0.1	－	0.01	－	3	－	0.4
緑 たまねぎ	19.5	20.7	細切り	6	0.2	－	3	2	0.1	－	0.01	－	1	－	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 しいたけ（生）	6.5	8.1	細切り	2	0.2	－	－	1	－	－	0.01	0.01	－	－	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 大豆煮	15.6	15.6		25	2.3	1.5	12	16	0.3	－	0.03	0.01	－	－	1.3
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 にんじん	6.5	6.7	角切り	2	－	－	2	1	－	47	－	－	－	－	0.2
赤 ひじき	0.52	0.52		1	－	－	5	3	－	2	－	－	－	－	0.3
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.65	0.65		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 だしこんぶ	0.104	0.104		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	26	26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				722	32.6	19.3	330	122	2.9	145	0.30	0.59	15	2.4	5.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	24	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.3	1.6	0.3	
					糖質(g)	84.5	7.2	0.1	6.8	0.6	

調理法

さごしのごまじょうゆかけ

①いりごまはいる。

②さごしは網を敷いたホテルパン（小学校は30切程度、中学校は25切程度）にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。

③みりん、うすくちしょうゆ、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、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさごしにかける。

みそ汁

①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、しいたけ（生）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。

大豆の煮もの

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。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。

中学校／令和8年11月18日(水)

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）	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 うずら卵水煮	26	26		42	2.9	3.7	12	2	0.7	125	0.01	0.09	－	0.1	－
赤 ちくわ	19.5	19.5	一口大	21	3.0	0.1	3	3	－	1	－	0.01	－	0.3	－
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
こんにゃく（カット）	26	26		1	－	－	11	1	0.1	－	－	－	－	－	0.6
赤 あつあげ（冷）	26	26		37	2.8	2.9	62	14	0.7	－	0.02	0.01	－	－	0.2
緑 だいこん	52	57.8	一口大	8	0.3	0.1	12	5	0.1	－	0.01	0.01	6	－	0.7
緑 にんじん	13	13.4	一口大	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
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	1.56	1.56		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	65	65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 はくさい	42	45	たんざく	5	0.3	－	18	4	0.1	3	0.01	0.01	8	－	0.5
黄 砂糖	0.98	0.98		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.28	0.28		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
米酢	0.98	0.98		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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				736	29.9	16.6	375	103	2.9	386	0.36	0.56	60	2.4	6.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	20
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.9	0.3	0.0	
糖質(g)	84.5	7.2	6.8	1.7	10.1	

關東煮 (卵)

- ①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。
- ②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。
- ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、あつあげ、ちくわを加え、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て煮、「卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。

はくさいの甘酢あえ

- 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55人分程度、中学校は40人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。

みかん

- ①みかんは1人1コずつである。

(パン献立)

中学校／令和8年11月19日(木)

4 ミニコッペパン 牛乳 ウインナーときのこの和風スパゲッティ (小麦) きざみのり (袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ) キャベツときゅうりのサラダソフト黒豆 発酵乳 (乳) (中)																			
食 品 名		可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミン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	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	ウインナー (カット)	33.8	33.8		58	4.5	3.4	2	5	0.1	1	0.16	0.06	—	0.5	—			
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	54	57	細切り	18	0.5	0.1	9	5	0.2	—	0.02	0.01	4	—	0.8			
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	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	0.41	0.45	みじん切り	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
緑	しめじ	13.5	15	一口大	3	0.4	0.1	—	1	0.1	—	0.02	0.02	—	—	0.5			
緑	まいたけ	13.5	15	一口大	3	0.3	0.1	—	1	—	—	0.01	0.03	—	—	0.5			
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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
	うすくちしょうゆ	2.84	2.84		2	0.2	—	1	1	—	—	—	—	—	0.5	—			
	こいくちしょうゆ	2.3	2.3		2	0.2	—	1	1	—	—	—	—	—	0.3	—			
	※塩	1	1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
赤	きざみのり (袋)	1袋	0.8		2	0.3	—	1	3	0.1	29	0.01	0.02	1	—	0.2			
緑	キャベツ	26	30.6	たんざく	5	0.3	0.1	11	4	0.1	1	0.01	0.01	11	—	0.5			
緑	きゅうり	19.5	19.9	輪切り	3	0.2	—	5	3	0.1	5	0.01	0.01	3	—	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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
黄	綿実油	0.39	0.39		3	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
赤	ソフト黒豆 (袋)	1袋	8		25	1.4	0.7	6	9	0.3	—	0.03	0.01	—	—	0.7			
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				716	30.0	24.9	405	102	5.0	269	0.57	0.68	36	2.7	9.4			
エネルギー比(%)		たんぱく質		17	脂質		31				食塩相当量(g)		0.5	0.2	1.6	0.0	0.3	0.0	
												糖質(g)		32.0	7.2	33.1	0.0	1.4	2.6

調理法

ウインナーときのこの和風スパゲッティ (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、ウインナーをいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、まいたけの順にいためる。

③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、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。

きざみのり (袋・ウインナーときのこの和風スパゲッティ)

①きざみのりは1人1袋ずつ添える。

キャベツときゅうりのサラダ

①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン (キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、きゅうりは小学校は180人分程度、中学校は135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。

ソフト黒豆

①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。

発酵乳 (乳) (中)

①発酵乳は1人1本ずつである。

13

ごはん

牛乳

鶏肉のゆず塩焼き

なめこのみそ汁

きんぴらごぼう

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）	56	56		68	11.9	2.0	3	15	0.3	7	0.06	0.08	2	0.1	－
緑 たまねぎ	35	37	細切り	12	0.4	－	6	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.5
料理酒	1.68	1.68		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.56	0.56		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.6	－
緑 ゆず（果汁）	0.84	0.84		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 とろろ（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 だいこん	39	43.3	たんざく	6	0.2	－	9	4	0.1	－	0.01	－	5	－	0.5
緑 白ねぎ	6.5	10.8	小口切り	2	0.1	－	2	1	－	－	－	－	1	－	0.2
緑 なめこ水煮	13	13		2	0.1	－	－	1	0.1	－	－	0.01	－	－	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 豚肉	14	14		24	2.9	1.4	1	3	0.1	1	0.13	0.03	－	－	－
緑 ごぼう	28	31	ささがき	16	0.5	－	13	15	0.2	－	0.01	0.01	1	－	1.6
緑 にんじん	14	14	細切り	5	0.1	－	4	1	－	101	0.01	0.01	1	－	0.4
黄 綿実油	0.42	0.42		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.4	1.4		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	2.38	2.38		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.3	－
計				713	34.1	16.2	321	120	2.7	187	0.42	0.49	14	2.8	5.1

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	0.3	
					糖質(g)	84.5	7.2	3.0	3.8	4.3	

調理法

鶏肉のゆず塩焼き

①鶏肉は料理酒、塩、ゆずで下味をつける。
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。

なめこのみそ汁

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。なめこはさっと洗う。
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、だいこん、うすあげの順に加えて煮る。
③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。

きんぴらごぼう

①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。
②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。
③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。

(パン献立)

中学校／令和8年11月24日(火)

2 コッペパン 牛乳 豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ(小麦) 洋なし缶 マーガリン

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 豚肉	52	52		89	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	－
料理用白ワイン	1.56	1.56		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいも	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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ぎょうざの皮	4	4		11	0.4	0.1	1	1	－	－	－	－	－	－	0.1
赤 ツナ	5	5		13	0.9	1.1	－	1	－	－	－	－	－	－	－
緑 コーン (冷)	4	4		4	0.1	0.1	－	1	－	－	－	－	－	－	0.2
緑 ピーマン	2	2	細切り	－	－	－	－	－	－	1	－	－	2	－	－
ピザソース	2	2		2	－	0.1	1	－	－	1	－	－	－	－	－
黄 乳なしチーズ	4	4		13	0.1	0.7	－	1	－	－	－	－	－	0.1	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
黄 マーガリン	1袋	8		57	－	6.6	1	－	－	2	－	－	－	0.1	－
計				809	33.6	30.9	335	85	1.8	227	0.77	0.65	44	2.4	10.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	34	食塩相当量(g)	0.9	0.2	1.1	0.1	0.0	0.1
					糖質(g)	63.4	7.2	5.1	4.1	9.3	－

調理法

豚肉と野菜のスープ煮

- ①豚肉はワインで下味をつける。
- ②綿実油を熱し、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、じゃがいも、湯、チキンブイヨンを加えて煮る。
- 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、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。

変わりピザ(小麦)

- ①ツナは十分に油をきる。
- ②焼き物機に入れる1回量のツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、乳なしチーズを混ぜ合わせる。
- ③ぎょうざの皮は網なしホテルパン(25人分程度)に敷き、②の具をのせ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、5分間、焼き物機で焼く。

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。

(米飯献立)

中学校／令和8年11月25日(水)

19 ごはん 牛乳 えびフライカレーライス (えびフライ) (小麦・えび) えびフライカレーライス (カレー) きゅうりとコーンのサラダ 豆こんぶ																
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	えびフライ	1尾	30		50	4.1	0.6	14	9	0.2	—	0.02	0.01	—	0.4	0.4
黄	なたね油 C	5	56		44	—	5.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	牛肉	32.5	32.5		64	6.2	4.5	1	6	0.8	2	0.02	0.07	—	—	—
黄	じゃがいも	45.5	50.6	角切り	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	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	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	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	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	豆こんぶ (袋)	1袋	6		27	1.8	1.0	15	19	0.4	1	0.01	0.02	—	0.1	1.3
	計				837	28.8	24.3	306	116	3.4	235	0.34	0.49	26	2.2	9.9
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	0.4	1.2	0.3	0.1
								糖質(g)			84.5	7.2	6.4	14.3	2.2	1.4

調理法

えびフライカレーライス (えびフライ) (小麦・えび)

①えび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℃)

②配食時にご飯を盛りつけた上にえびフライを添える。

えびフライカレーライス (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、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。

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か、または、別の穴あきホテルパン(きゅうりは小学校は90人分程度、中学校は65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、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。

豆こんぶ

①豆こんぶは1人1袋ずつである。

15 ごはん 牛乳 あかうおのゆずじょうゆかけ じゃがいもとあつあげの煮もの ほうれんそうのごまあえ

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 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 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	－
	1	1		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	1.5	1.5		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
緑 ゆず（果汁）	0.7	0.7		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	1.5	1.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 豚肉	21	21		36	4.3	2.1	1	5	0.1	1	0.19	0.04	－	－	－
	0.6	0.6		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいも	42	47	一口大	25	0.8	－	2	8	0.2	－	0.04	0.01	12	－	3.7
赤 あつあげ（冷）	35	35		50	3.7	4.0	84	19	0.9	－	0.02	0.01	－	－	0.2
緑 だいこん	49	54	一口大	7	0.2	－	12	5	0.1	－	0.01	－	6	－	0.7
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 さんどまめ（冷）	14	14	2 cm幅	4	0.3	－	8	3	0.1	7	0.01	0.01	1	－	0.4
黄 砂糖	1.4	1.4		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	0.28	0.28		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
	4.2	4.2		3	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.7	－
	2.8	2.8		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.4	－
赤 けずりぶし	1.3	1.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	56	56		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	1.17	1.17		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 いりごま（白）	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	－	－	－	－	－	0.1
計				724	35.0	18.3	396	143	3.4	386	0.51	0.52	36	2.1	7.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	23	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.3	1.4	0.2	
					糖質(g)	84.5	7.2	0.4	5.9	－	

調理法

あかうおのゆずじょうゆかけ

- 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、配缶時にあかうおにかける。

じゃがいもとあつあげの煮もの

- 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。
- ②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、じゃがいもの順に加えて煮る。
- ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、あつあげを加え、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。

ほうれんそうのごまあえ

- ①いりごまはいる。
- ②ほうれんそうはゆでる。
- ③ねりごま、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、いりごまをふり、あえる。

中学校／令和8年11月27日(金)

調理法

ツナポテトオムレツ（卵）

①液卵は流水解凍し、こしょうで下味をつける。（解凍後、すみやかに加熱調理する）ツナは十分に油をきる。じゃがいもはゆでる。

②焼き物機に入れる１回量の①の液卵、ツナ、じゃがいもを綿実油を敷いたミニバット（１クラスの数分、ふたなし）に入れ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２１０℃、３０分間、焼き物機で焼く。（液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）

ケチャップ（袋・ツナポテトオムレツ）

①ケチャップは１人１袋ずつ添える。

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、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

①みかんは１人１コずつである。

10

ごはん

牛乳

豚肉のコチジャンいため

鶏肉と春雨のスープ

きゅうりのナムル

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 豚肉	52	52		89	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	－
緑 だいこん	39	43.3	たんざく	6	0.2	－	9	4	0.1	－	0.01	－	5	－	0.5
緑 にんにく	0.26	0.29	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	－	1	2	0.1	－	－	0.01	－	0.5	－
コチジャン	1	1		3	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
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	－
料理酒	1.04	1.04		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 春雨	6.5	6.5		22	－	－	3	－	－	－	－	－	－	－	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 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
緑 白ねぎ	6.5	10.8	小口切り	2	0.1	－	2	1	－	－	－	－	1	－	0.2
赤 わかめ（乾）	0.65	0.65		1	0.1	－	6	3	－	1	－	－	－	0.2	0.3
黄 綿実油	0.52	0.52		5	－	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 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
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 いりごま（白）	0.78	0.78		5	0.2	0.4	9	3	0.1	－	－	－	－	－	0.1
計				715	33.2	17.7	295	92	2.0	193	0.72	0.53	22	2.4	3.0

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	0.7	1.2	0.3	
					糖質(g)	84.5	7.2	2.7	7.8	0.6	

調理法

豚肉のコチジャンいため

①砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。
②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更にだいこんを加えていためる。
③いたまれば、①の調味液で味つけする。

鶏肉と春雨のスープ

①鶏肉は料理酒で下味をつける。春雨はさつとゆでもどし、水にさらす。わかめ（乾）はもどす。
②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、はくさいの順に加えていため、湯を加えて煮る。
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、春雨を加えて煮、最後に白ねぎ、わかめ（乾）を加えて煮る。

きゅうりのナムル

①いりごまはいる。
②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。

③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、配缶時にきゅうりにかけ、いりごまをふり、あえる。