

(パン献立)

中学校／令和4年4月11日(月)

3 パン（１／２） 牛乳 焼きそば きゅうりのしょうがづけ 豆こんぶ 発酵乳（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	パン（１／２）	68	68		198	6.1	3.3	42	14	0.8	—	0.12	0.09	—	0.7	1.4
赤	牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	—	78	0.08	0.31	2	0.2	—
赤	豚肉	52	52		89	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	—
	料理酒	1.56	1.56		1	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
黄	中華めん	39	39		131	4.6	0.6	8	9	0.4	—	0.01	0.01	—	0.4	2.3
黄	綿実油	1.17	1.17		10	—	1.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	たまねぎ	45.5	48.4	細切り	15	0.5	—	8	4	0.1	—	0.02	—	3	—	0.7
緑	ピーマン	19.5	22.9	細切り	4	0.2	—	2	2	0.1	6	0.01	0.01	15	—	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
黄	綿実油	1.04	1.04		9	—	1.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
	こしょう	0.039	0.039		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	トンカツソース	9.1	9.1		12	0.1	—	6	2	0.2	1	—	—	—	0.5	0.1
	ウスターソース	5.2	5.2		6	0.1	—	3	1	0.1	—	—	—	—	0.4	—
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	しょうが	0.26	0.33		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	うすくちしょうゆ	1.82	1.82		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.3	—
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
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

調理法

焼きそば

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。

きゅうりのしょうがづけ

①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は60人分程度、中学校は45人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
②しょうが汁、砂糖、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。

豆こんぶ

①豆こんぶは1人1袋ずつである。

発酵乳（中）

①発酵乳は1人1本ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和4年4月12日(火)

9 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みそ汁 じゃこピーマン																
食 品 名	可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんばく質	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 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	－	4	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4	
緑 しょうが	1.04	1.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 砂糖	0.78	0.78		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
料理酒	1.56	1.56		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
みりん	0.91	0.91		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.6	－	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤 とうふ（冷）	26	26		15	1.4	0.9	20	13	0.3	－	0.03	0.01	－	－	0.2	
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 青ねぎ	6.5	7	小口切り	2	0.1	－	5	1	0.1	8	－	0.01	2	－	0.2	
緑 えのきたけ	13	15.3	3cm幅	4	0.4	－	－	2	0.1	－	0.03	0.02	－	－	0.5	
赤 赤みそ	13	13		24	1.6	0.8	13	10	0.5	－	－	0.01	－	1.6	0.6	
赤 白みそ	5.2	5.2		11	0.5	0.2	4	2	0.2	－	－	0.01	－	0.3	0.3	
赤 だしこんぶ	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤 けずりぶし	2.6	2.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
水	169	169		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤 ちりめんじゃこ	3.9	3.9		7	1.6	0.1	20	5	－	9	0.01	－	－	0.3	－	
緑 ピーマン	26	30.6	細切り	5	0.2	0.1	3	3	0.1	9	0.01	0.01	20	－	0.6	
黄 綿実油	0.52	0.52		5	－	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 砂糖	0.39	0.39		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
料理酒	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
こいくちしょうゆ	1.17	1.17		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－	
計				704	31.4	17.5	326	106	2.9	202	0.76	0.54	44	3.4	4.5	
エネルギー比(%)	たんばく質	18	脂質	22					食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	1.9	0.5		
									糖質(g)	85.1	7.2	3.4	8.2	1.5		

調理法

豚肉のしょうが焼き

①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、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。

みそ汁

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。

②煮上がれば、とうふ、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。

じゃこピーマン

①ちりめんじゃこはゆでる。

②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。

③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆで味つけする。

5 パン（基本配合以外） 牛乳 マカロニグラタン レタスのスープ みかん（缶）																
食 品 名	可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんばく質	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 パン（基本配合以外）	149	149		419	12.4	6.9	79	31	1.5	4	0.27	0.15	1	1.5	3.3	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－	
赤 鶏肉（小）	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	－	
料理用ワイン（白）	1.17	1.17		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 マカロニ（エルボ）	7.8	7.8		27	1.0	0.1	1	4	0.1	－	0.01	－	－	－	0.4	
黄 綿実油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6	
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	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
塩	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－	
こしょう（白）	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 クリーム	3.9	3.9		16	0.1	1.7	2	－	－	6	－	0.01	－	－	－	
黄 小麦粉（薄力粉）	3.25	3.25		11	0.3	－	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1	
赤 牛乳（調理用）	26	26		16	0.9	1.0	29	3	－	10	0.01	0.04	－	－	－	
赤 粉末チーズ	1.3	1.3		6	0.6	0.4	17	1	－	3	－	0.01	－	－	－	
黄 パン粉	0.65	0.65		2	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
※塩	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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	－	
緑 レタス	39	39.8	色紙	4	0.2	－	7	3	0.1	8	0.02	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	－	－	
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	1.95	1.95		6	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－	
水	169	169		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑 みかん（缶）	57	57		36	0.3	0.1	5	4	0.2	19	0.03	0.01	9	－	0.3	
計				795	36.0	23.0	386	90	2.4	234	0.63	0.66	21	3.8	6.1	
エネルギー比(%)				たんばく質				18				脂質				26
												食塩相当量(g)				1.5
												糖質(g)				76.8
																0.2
																0.6
																1.5
																0.0
																8.5

調理法

マカロニグラタン

①鶏肉はワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。

②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後に、グリンピース、マカロニを加え、ミニバット（小学校は1クラスの人数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし）に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、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。

レタスのスープ

①湯をわかし、にんじんを加えて煮る。

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、チキンブイヨンで味つけし、最後にレタス、パセリを加えて煮る。

みかん（缶）

①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

中学校／令和4年4月14日(木)

エネルギー比(%)	たんぱく質	13	脂質	28
-----------	-------	----	----	----

①配缶時にゼリー、液汁を十分にきったミックスフルーツを混ぜる。

(米飯献立)

中学校／令和4年4月15日(金)

7 ごはん 牛乳 マーボーどうふ きゅうりとコーンの甘酢あえ もやしとピーマンのごまいため

食 品 名	可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんばく質	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	－	－	－
赤 とうふ（冷・大）	52	52		29	2.8	1.8	39	26	0.6	－	0.06	0.02	－	－	0.5
緑 たまねぎ	52	55.3	細切り	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	細切り	7	0.1	－	5	2	－	140	0.01	0.01	1	－	0.5
緑 にら	6.5	6.8	1 cm幅	1	0.1	－	3	1	－	19	－	0.01	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 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
トウバンジャン	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
料理酒	1.3	1.3		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
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	－
赤 赤みそ	5.2	5.2		9	0.7	0.3	5	4	0.2	－	－	0.01	－	0.6	0.3
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	23.4	23.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 きゅうり	26	26.5	輪切り	3	0.3	－	7	4	0.1	7	0.01	0.01	4	－	0.3
緑 コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	－	1	－	－	0.01	－	－	－	0.3
黄 砂糖	0.91	0.91		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
米酢	0.91	0.91		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 ブラックマッペもやし	32.5	32.5	荒切り	6	0.7	－	5	4	0.1	－	0.01	0.02	3	－	0.5
緑 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	－	1	1	－	2	－	－	5	－	0.1
黄 ごま油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		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				747	31.8	22.8	319	113	3.3	251	0.61	0.56	20	2.2	4.2

エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	27	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.4	0.3	0.3	
					糖質(g)	85.1	7.2	7.7	2.8	1.0	

調理法

マーボーどうふ

①料理酒、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、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、とうふを加えて煮、①の調味液で味つけし、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。

きゅうりとコーンの甘酢あえ

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、米酢を合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

もやしとピーマンのごまいため

①ごま油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。

②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。

(パン献立)

中学校／令和4年4月18日(月)

2 パン（基本配合） 牛乳 豚肉のデミグラスソース スープ キャベツとコーンのソテー 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 パン（基本配合）	128	128		371	11.9	6.5	52	24	1.0	—	0.23	0.15	—	1.4	2.8
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）	65	65		154	11.1	12.5	3	12	0.4	4	0.41	0.15	1	0.1	—
料理用ワイン（白）	2	2		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.3	0.3		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
こしょう（粗挽）	0.03	0.03		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 オリーブ油	0.7	0.7		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 りんごピューレ	7	7		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1
デミグラスソース	5.8	5.8		5	0.2	0.2	1	1	—	—	—	—	—	0.1	—
ウスターソース	1.4	1.4		2	—	—	1	—	—	—	—	—	—	0.1	—
ケチャップ	1.4	1.4		1	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—
赤 鶏肉（小）	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	—	—
料理用ワイン（白）	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 たまねぎ	45.5	48.4	細切り	15	0.5	—	8	4	0.1	—	0.02	—	3	—	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 グリンピース（冷）	6.5	6.5		5	0.4	—	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	—	0.6
塩	0.39	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	1.95	1.95		6	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—	0.5	—
水	169	169		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 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 いちごジャム（袋）	1袋	20		39	0.1	—	2	2	0.1	—	—	—	2	—	0.2
計				798	36.9	29.0	316	84	2.0	183	0.83	0.68	31	3.6	8.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	33	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.6	1.1	0.3	0.0
					糖質(g)	66.2	7.2	2.1	10.2	2.1	9.7

調理法

豚肉のデミグラスソース

①豚肉はワイン、塩、こしょう、オリーブ油で下味をつける。

②豚肉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230℃、15分間、焼き物機で焼く。

③りんごピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、ケチャップを合わせて煮、配缶時に豚肉にからませる。

スープ

①鶏肉はワインで下味をつける。

②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、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、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。

キャベツとコーンのソテー

①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。

②いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

11 ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮もの あつあげのしょうゆだれかけ 紅ざけそばろ																	
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（小）	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	—		
料理酒	1.17	1.17		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—		
黄 じゃがいも	39	43.3	大切り	23	0.7	—	2	7	0.2	—	0.04	0.01	11	—	3.5		
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 ごぼう	19.5	21.7	一口大	11	0.4	—	9	11	0.1	—	0.01	0.01	1	—	1.1		
緑 にんじん	19.5	20.1	いちょう	7	0.1	—	5	2	—	140	0.01	0.01	1	—	0.5		
緑 さんどまめ（冷）	13	13	2cm幅	3	0.2	—	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	—	0.3		
緑 しいたけ（乾）	1.3	1.6	一口大	3	0.3	—	—	1	—	—	0.01	0.02	—	—	0.6		
黄 砂糖	1.56	1.56		6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
みりん	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—		
うすくちしょうゆ	3.9	3.9		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.6	—		
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.4	—		
赤 けずりぶし	1.17	1.17		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
水	52	52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
赤 あつあげ（冷）	39	39		56	4.2	4.4	94	21	1.0	—	0.03	0.01	—	—	0.3		
黄 砂糖	0.65	0.65		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
みりん	1.3	1.3		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
こいくちしょうゆ	2.34	2.34		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.3	—		
赤 紅ざけ（フレーク）	13	13		21	3.7	0.8	2	5	0.1	5	0.04	0.03	—	—	—		
黄 いりごま（白）	1.69	1.69		10	0.3	0.9	20	6	0.2	—	0.01	—	—	—	0.2		
赤 あおのり	0.26	0.26		1	0.1	—	2	4	0.2	4	—	—	—	—	0.1		
料理酒	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—		
みりん	0.39	0.39		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—		
水	0.91	0.91		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
計				722	33.0	16.3	387	128	3.1	238	0.39	0.49	20	2.3	7.9		
エネルギー比(%)				たんぱく質				18				脂質				20	
												食塩相当量(g)				0.0	
												糖質(g)				85.1	
																0.2	
																1.5	
																0.3	
																0.3	
																0.5	
調理法																	
鶏肉とじゃがいもの煮もの																	
①鶏肉は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。しいたけ（乾）はもどす。																	
②けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ（乾）、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、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。																	
あつあげのしょうゆだれかけ																	
①あつあげは網なしホテルパン（小学校は4 5人分程度、中学校は3 5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2 0 0℃、8分間、焼き物機で焼く。																	
②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。																	
紅ざけそばろ																	
①さけは流水解凍する。																	
②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいり、最後にあおのりを加えている。																	
③配食時に盛りつけたご飯に添える。																	

1 パン（基本配合以外） 牛乳 ビーフシチュー きゅうりのサラダ あまなつかん																		
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 パン（基本配合以外）	149	149		419	12.4	6.9	79	31	1.5	4	0.27	0.15	1	1.5	3.3			
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	－			
	料理用ワイン（白）	1.56	1.56	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			
緑 たまねぎ	52	55.3	大切り	17	0.5	0.1	9	5	0.2	－	0.02	0.01	4	－	0.8			
緑 にんじん	26	26.8	いちょう	9	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	－	0.7			
緑 グリンピース（冷）	6.5	6.5		5	0.4	－	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	－	0.6			
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－			
	ケチャップ	6.5	6.5	7	0.1	－	1	1	－	3	－	－	1	0.2	0.1			
	トマトピューレ	3.9	3.9	2	0.1	－	1	1	－	2	－	－	－	－	0.1			
黄 砂糖	0.26	0.26		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－			
	塩	0.52	0.52	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－			
	こしょう	0.065	0.065	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－			
	ローレル	0.026	0.026	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－			
	デミグラスソース	5.2	5.2	4	0.2	0.2	1	1	－	－	－	－	－	0.1	－			
	トンカツソース	1.95	1.95	3	－	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	－			
黄 小麦粉（薄力粉）	3.9	3.9		14	0.3	0.1	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1			
黄 綿実油	3.12	3.12		28	－	3.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－			
	水	117	117	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－			
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－			
緑 あまなつかん	55	100	1/4切り	23	0.5	0.1	9	6	0.1	4	0.04	0.02	21	－	0.7			
	計			807	32.7	26.7	352	96	3.5	294	0.54	0.64	51	2.9	10.8			
エネルギー比(%)								たんぱく質		16	脂質		30					
											食塩相当量(g)		1.5	0.2	1.0	0.2	0.0	
											糖質(g)		76.8	7.2	18.1	1.9	5.0	

調理法

ビーフシチュー

①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。

②綿実油を熱し、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、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。

③別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分にいためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのばす。（ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます）

④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソースで味つけて煮こみ、最後にグリンピースを加えて煮る。

きゅうりのサラダ

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60人分程度、中学校は45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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

あまなつかん

①あまなつかんは1人1/4切ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和4年4月21日(木)

12 ごはん 牛乳 まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの キャベツの赤じそあえ 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	まぐろ（角）	60	60		61	14.6	0.6	3	22	1.2	1	0.09	0.05	－	0.1	－	
緑	しょうが	0.9	1.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	料理酒	1.8	1.8		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
黄	じゃがいもでん粉	12	12		41	－	－	1	1	0.1	－	－	－	－	－	－	
黄	なたね油 B	9	64		80	－	9.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	ケチャップ	6	6		6	0.1	－	1	1	－	3	－	－	－	0.2	0.1	
黄	砂糖	2.6	2.6		10	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤	赤みそ	2.1	2.1		4	0.3	0.1	2	2	0.1	－	－	－	－	0.3	0.1	
赤	豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	－	－	－	
	料理酒	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
黄	じゃがいも	39	43.3	大切り	23	0.7	－	2	7	0.2	－	0.04	0.01	11	－	3.5	
	つなこんにゃく	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	19.5	20.1	いちょう	7	0.1	－	5	2	－	140	0.01	0.01	1	－	0.5	
緑	むきえだまめ（冷）	13	13		15	1.5	0.8	10	9	0.3	3	0.03	0.02	2	－	0.6	
緑	しいたけ（乾）	0.65	0.81	一口大	2	0.1	－	－	1	－	－	－	0.01	－	－	0.3	
黄	砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	みりん	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
	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	3.25	3.25		3	0.3	－	1	2	0.1	－	－	0.01	－	0.5	－	
赤	けずりぶし	1.17	1.17		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	水	52	52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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	
	赤じそ（塩漬乾）	0.26	0.26		1	－	－	1	－	－	2	－	－	－	0.1	－	
黄	砂糖	0.39	0.39		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	米酢	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－	
赤	焼きのり（袋）	1袋	1.25		4	0.5	－	4	4	0.1	29	0.01	0.03	3	－	0.5	
計					841	38.4	22.1	301	116	3.5	259	0.62	0.53	38	2.5	8.2	
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	0.7	1.3	0.3	0.0
										糖質(g)		85.1	7.2	13.8	13.4	2.2	0.5

調理法

まぐろのオーロラ煮

- ①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。
②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。

豚肉と野菜の煮もの

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。
②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)、つなこんにゃく、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、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。

キャベツの赤じそあえ

- 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50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赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

焼きのり(中)

- ①焼きのりは1人1袋ずつである。

中学校／令和4年4月22日(金)

8 ごはん 牛乳 ビビンバ トック 和なし (カット缶) (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B ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	－	0.09	0.02	－	－	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 牛ひき肉	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	料理酒	1.56	1.56	1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	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	－
	コチジャン	0.39	0.39	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 きゅうり	32.5	33.2	細切り	4	0.3	－	8	5	0.1	9	0.01	0.01	5	－	0.4
緑 にんじん	19.5	20.1	細切り	7	0.1	－	5	2	－	140	0.01	0.01	1	－	0.5
緑 切干しだいこん	5.2	5.2	荒切り	15	0.5	－	26	8	0.2	－	0.02	0.01	1	－	1.1
黄 砂糖	1.69	1.69		7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	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	－
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 トック	26	26		62	0.9	0.1	1	4	0.1	－	0.02	－	－	0.1	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 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	3cm幅	4	0.4	－	－	2	0.1	－	0.03	0.02	－	－	0.5
	塩	0.39	0.39	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
	こしょう	0.026	0.026	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	うすくちしょうゆ	2.34	2.34	1	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.4	－
	中華スープの素	1.04	1.04	3	0.2	0.1	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
	水	169	169	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 和なし（カット缶）	58	58		39	0.1	0.1	2	2	0.1	－	－	－	7	－	0.4
計				798	27.1	19.1	315	91	3.1	265	0.53	0.52	23	2.9	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	22							
					食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.4	1.3	0.0	
					糖質(g)	85.1	7.2	10.1	17.7	9.4	

調理法

ビビンバ

①切干しだいこんは十分にのみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。砂糖、料理酒、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きゅうり、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（きゅうりは小学校は70人分程度、中学校は55人分程度、にんじんは小学校は90人分程度、中学校は70人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。切干しだいこんはゆでる。

④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③の材料にかけ、あえる。

⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。

トック

①こまつなは流水解凍する。

②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。

⑨煮上がれば、トック、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、最後にこまつなを加えて煮る。

和なし（カット缶）（中）

①和なしは1人1 / 3 0 缶ずつである。

中学校／令和4年4月25日(月)

調理法

煮こみハンバーグ

①綿実油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。

②①の煮汁にマッシュルーム、ハンバーグを加えて煮る。（ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量とすること）弱火で20分間程度煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶する。

コーンとキャベツのスープ

①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。

②煮上がれば、コーン、スイートコーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

焼きかぼちゃ

①かぼちゃは塩で下味をつける。

②かぼちゃは網なしホテルパン（小学校は60人分程度、中学校は45人分程度）に入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。

10 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 中華スープ チンゲンサイともやしの甘酢あえ																	
食 品 名		可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんばく質	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	65		124	10.8	9.2	3	14	0.4	26	0.07	0.10	2	0.1	—	
緑	しょうが	0.7	0.9		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
緑	にんにく	0.7	0.8	みじん切り	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	塩	0.4	0.4		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—	
	こしょう	0.03	0.03		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤	豚肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	—	—	—	
	料理酒	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	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	
	塩	0.78	0.78		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.8	—	
	こしょう	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	うすくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.1	—	1	1	—	—	—	—	—	0.4	—	
	豚骨スープ	16.9	16.9		3	0.6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	水	152.1	152.1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	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	
黄	砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	米酢	1.56	1.56		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	うすくちしょうゆ	2.08	2.08		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.3	—	
	計				821	29.4	29.4	285	81	2.0	252	0.41	0.53	27	2.2	3.0	
エネルギー比(%)		たんばく質	14	脂質	32						食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.2	0.3	
											糖質(g)	85.1	7.2	10.5	4.8	2.2	

調理法

鶏肉のからあげ

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

中華スープ

①豚肉は料理酒で下味をつける。しいたけ（乾）はもどす。
②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）、豚骨スープをわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ（乾）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、最後ににらを加えて煮る。

チンゲンサイともやしの甘酢あえ

①もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は80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。チンゲンサイはゆでる。
②砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

中学校／令和4年4月27日(水)

調理法

カレースープスパゲッティ

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、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にスパゲッティを加えて煮る。

キャベツのピクルス

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50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、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。

りんご（カット缶）

①りんごは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

特14

ごはん(減量)

牛乳

きんぴらちらし

すまし汁

ちまき

食 品 名	可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんばく質	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
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	—	78	0.08	0.31	2	0.2	—
赤 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	—	—	—
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 にんじん	19.5	20.1	細切り	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
黄 綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
料理酒	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
黄 砂糖	5.2	5.2		20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
米酢	7.8	7.8		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	5.2	5.2		4	0.4	—	2	3	0.1	—	—	0.01	—	0.8	—
赤 こんぶ(粉末)	0.39	0.39		1	—	—	3	2	—	1	—	—	—	—	0.1
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
赤 鶏肉(小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	—	—
緑 キャベツ	39	45.9	たんざく	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	—	0.7
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	—	4	2	0.1	—	0.01	—	2	—	0.4
緑 だいこん葉(乾)	0.65	0.65		2	0.1	—	4	1	—	7	—	—	1	—	0.1
緑 えのきたけ	13	15.3	3cm幅	4	0.4	—	—	2	0.1	—	0.03	0.02	—	—	0.5
塩	0.52	0.52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.5	—
うすくちしょうゆ	5.2	5.2		3	0.3	—	1	3	0.1	—	—	0.01	—	0.8	—
赤 だしこんぶ	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 けずりぶし	2.6	2.6		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	169	169		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 ちまき	1本	40		81	1.1	0.2	1	4	0.1	—	0.02	0.02	—	—	0.2
計				708	26.7	13.1	286	98	2.1	263	0.54	0.53	26	2.7	5.3

エネルギー比(%)	たんばく質	15	脂質	17	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	1.3	0.0	
					糖質(g)	77.4	7.2	12.6	5.0	18.7	

調理法

きんぴらちらし

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。更になんじん、ごぼうを加えていためる。

③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。

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。

⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。

すまし汁

①だいこん葉はもどす。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、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、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。

ちまき

①ちまきは穴あきホテルパン(75本程度)にならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。