

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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 mg	食物纖維 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
計				696	34.2	20.7	438	106	5.5	199	0.77	0.66	46	3.2	8.3

エネルギー比(%) たんぱく質 20 脂質 27

食塩相当量(g) 0.7 0.2 1.8 0.3 0.1 0.1  
糖質(g) 36.0 7.2 37.6 2.0 2.7 7.9

## 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。

## 9 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みそ汁 ジャコピーマン

食 品 名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンB2 mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 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(%) たんぱく質 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。

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、ワ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

### ミカム(矢)

- ①みかんは小学校は1/40年 中学校は1/30年ずつである。

特13 ごはん 牛乳 カツカレーライス フルーツゼリー

エネルギー比(%) たんぱく質 13 脂質 28

食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.2	0.1		
糖質(g)	85.1	7.2	27.7	14.1		

調理法

## カツカレーライス

- ①トンカツは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。（油の温度は170℃）
  - ②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。
  - ③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、チキンブイヨン、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。
  - ④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかけ、トンカツを添える。

## フルーツゼリー

- 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。

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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンB2 mg	食塩 相当量 mg	食物纖維 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	1cm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	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
トウバンジヤン	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
料理酒	1.3	1.3		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1			
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1			
こいくちしようゆ	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
うすくちしようゆ	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(%)	たんぱく質	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、こいくちしようゆ、赤みそを合わせる。  
 ②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、トウバンジヤ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、うすくちしようゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。

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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンB2 mg	食塩 相当量 mg	食物纖維 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 ジャガイモ	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煮上がりれば、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 紅ざけそぼろ

食 品 名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンB2 mg	食塩 相当量 mg	食物 繊維 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	0.2	1.5	0.3	0.3
					糖質(g)	85.1	7.2	16.5	1.7	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45人分程度、中学校は35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、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。

## 紅ざけそぼろ

- 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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 mg	食物繊維 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 じゃがいも	45.5	50.6	大切り	27	0.8	-	2	9	0.2	-	0.04	0.01	13	-	4.0
緑 たまねぎ	52	55.3	大切り	17	0.5	0.1	9	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.8
緑 にんじん	26	26.8	いちょう	9	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	-	0.7
緑 グリンピース (冷)	6.5	6.5		5	0.4	-	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	-	0.6
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の煮汁を少しづつ加えてのぼす。(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して煮込み、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。

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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 mg	食物纖維 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。

8 ごはん 牛乳 ビビンバ トック 和なし(カット缶) (中)

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	22		
					食塩相当量(g)	0.0
					糖質(g)	85.1

## 調理法

## ビビンバ

- ①切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。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

- 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。  
③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」(カット年) (中)

- ①和なしは1人1/30年ずつである

6 パン（基本配合以外） 牛乳 煮こみハンバーグ コーンとキャベツのスープ 焼きかぼちゃ

調理法

## 煮込みハンバーグ

- 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、火をきつてしま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。

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。

チシゲシサイともやしの甘酢あえ

- 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。

4 パン (基本配合) 牛乳 カレースープスパゲッティ キャベツのピクルス りんご (カット缶) ブルーベリージャム

食 品 名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミンB2 mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 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 鶏肉 (極小)	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	-	
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 スパゲッティ	19.5	19.5		68	2.5	0.4	4	11	0.3	-	0.04	0.01	-	-	1.1	
绿 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	
绿 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4	
绿 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1	
绿 しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	-	1	0.1	-	0.02	0.02	-	-	0.5	
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
チキンブイヨン	1.3	1.3		4	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	
カレールウの素	10.4	10.4		44	0.9	2.3	6	4	0.3	1	0.01	-	-	1.0	0.4	
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
※塩	0.5	0.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
绿 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	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
绿 りんご (カット缶)	58	58		60	0.1	0.1	2	2	0.1	1	0.01	-	26	-	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				820	33.3	21.4	326	88	2.4	183	0.52	0.59	58	3.5	8.5	

エネルギー比(%) たんぱく質 16 脂質 23

食塩相当量(g) 1.4 0.2 1.6 0.3 0.0 0.0

糖質(g) 66.2 7.2 24.8 2.3 14.7 8.4

## 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。
- 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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 mg	食物纖維 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(%) たんぱく質 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。更ににんじん、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。