

(パン献立)

中学校／令和4年5月2日(月)

2 パン（基本配合以外） 牛乳 一口トンカツ ミネストローネ ミニフィッシュ 洋なし（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 一口トンカツ（30g）	2コ	60		140	8.7	6.7	6	13	0.4	2	0.27	0.10	1	0.4	0.6
黄 なたね油 C	9	100		80	－	9.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 鶏肉（極小）	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	－	－	－
料理用ワイン（白）	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	39	41.5	細切り	13	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6
緑 トマト（缶）	13	13		3	0.1	－	1	2	0.1	6	0.01	－	1	－	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
緑 にんにく	0.65	0.71	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 パセリ	0.65	0.72	みじん切り	－	－	－	2	－	－	4	－	－	1	－	－
黄 オリーブ油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
トマトピューレ	13	13		6	0.2	－	2	4	0.1	7	0.01	0.01	1	－	0.2
黄 砂糖	0.13	0.13		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ローレル	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
チキンブイヨン	1.95	1.95		6	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
水	169	169		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ミニフィッシュ（袋）	1袋	5		18	2.4	0.2	80	9	0.7	－	－	－	－	0.2	－
緑 洋なし（カット缶）	58	58		41	0.1	0.1	2	2	0.1	－	0.01	0.01	14	－	0.6
計				890	35.1	32.0	428	97	3.2	199	0.71	0.62	41	3.4	6.6

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	32	食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.4	1.1	0.2	0.0
					糖質(g)	76.8	7.2	11.0	8.9	1.7	9.9

- 調理法
- 一口トンカツ
- 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℃）
- ミネストローネ
- ①鶏肉はワインで下味をつける。
- ②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。
- ③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、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。
- ミニフィッシュ
- ①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。
- 洋なし（カット缶）（中）
- ①洋なしは1人1/30缶ずつである。

10 ごはん 牛乳 肉じゃが もやしのゆずの香あえ ごまかかいため																
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	牛肉	45.5	45.5		89	8.7	6.3	2	9	1.1	2	0.03	0.09	—	—	—
	料理酒	1.43	1.43		1	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
黄	じゃがいも	58.5	65	大切り	35	1.1	0.1	2	11	0.2	—	0.05	0.02	16	—	5.2
	糸こんにゃく	26	26	荒切り	2	0.1	—	20	1	0.1	—	—	—	—	—	0.8
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	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
黄	綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	砂糖	1.3	1.3		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	みりん	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	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	0.91	0.91		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水	39	39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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
黄	砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	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	—
緑	ゆず（果汁）	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑	たけのこ（水煮）	26	26	たんざく	6	0.7	0.1	5	1	0.1	—	—	0.01	—	—	0.6
黄	綿実油	0.39	0.39		3	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	みりん	1.95	1.95		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
赤	かつおぶし（碎片）	0.91	0.91		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	いりごま（白）	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	—	—	—	—	—	0.1
	水	1.3	1.3		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
計					698	26.5	16.8	297	89	3.0	226	0.31	0.50	27	1.9	9.3
エネルギー比(%)		たんぱく質	15	脂質	22					食塩相当量(g)		0.0	0.2	1.3	0.2	0.2
										糖質(g)		85.1	7.2	14.6	1.9	1.6

調理法

肉じゃが

①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。
②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。
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。

もやしのゆずの香あえ

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、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。

ごまかかいため

①たけのこはゆでる。
②綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、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。

(パン献立)

中学校／令和4年5月9日(月)

7 パン（基本配合） 牛乳 金時豆の中華おこわ 中華スープ ツナと野菜のオイスターソースいため 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）	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）	5	5		6	1.1	0.2	—	1	—	1	0.01	0.01	—	—	—	
黄 もち米	20	20		69	1.3	0.2	1	7	—	—	0.02	—	—	—	0.1	
赤 金時豆（ドライパック）	5	5		6	0.5	0.1	3	2	0.1	—	0.01	—	—	—	0.7	
緑 しめじ	5	6	一口大	1	0.1	—	—	1	—	—	0.01	0.01	—	—	0.2	
料理酒	0.5	0.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
塩	0.2	0.2		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.2	—	
こしょう（白）	0.01	0.01		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
こいくちしょうゆ	1.2	1.2		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—	
チキンブイヨン	0.2	0.2		1	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
黄 ごま油	0.3	0.3		3	—	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
水	15	15		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	—	—	—	
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 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	0.78	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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
赤 ツナ缶	13	13		34	2.3	2.8	1	3	0.1	1	—	—	—	0.1	—	
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 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	—	1	1	—	2	—	—	5	—	0.1	
黄 綿実油	0.39	0.39		3	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—	
こしょう	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
オイスターソース	1.3	1.3		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.1	—	
黄 いちごジャム（袋）	1袋	20		39	0.1	—	2	2	0.1	—	—	—	2	—	0.2	
計				739	31.8	21.1	336	85	2.0	211	0.64	0.57	32	3.5	6.1	
エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	26					食塩相当量(g)		1.4	0.2	0.4	1.2	0.3	0.0
									糖質(g)		66.2	7.2	16.8	4.5	1.2	9.7

調理法

金時豆の中華おこわ

①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯を合わせる。

②焼き物機に入れる1回量の①のもち米、①の調味液、鶏肉、金時豆、しめじをミニバット（1クラスの人数分、ふたあり）に入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。

中華スープ

①湯、豚骨スープをわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。

②煮上がれば、もやし、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけする。

ツナと野菜のオイスターソースいため

①ツナは十分に油をきる。

②綿実油を熱し、ピーマン、キャベツ、ツナの順に加えていためる。

③いたまれば、塩、こしょう、オイスターソースで味つけする。

11

ごはん

牛乳

牛肉と大豆のカレーライス

キャベツのひじきドレッシング

ヨーグルト

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 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	39	39		76	7.4	5.4	2	7	0.9	2	0.03	0.08	—	—	—
黄 ジャがいも	39	43.3	角切り	23	0.7	—	2	7	0.2	—	0.04	0.01	11	—	3.5
赤 大豆（ドライパック）	10.4	10.4		17	1.5	1.0	8	10	0.2	—	0.02	0.01	—	—	0.9
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 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	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—
ローレル	0.013	0.013		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
カレールウの素	15.6	15.6		66	1.4	3.5	9	5	0.4	1	0.02	—	—	1.5	0.6
水	130	130		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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
赤 ひじき	0.26	0.26		—	—	—	3	2	—	1	—	—	—	—	0.1
黄 砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 ヨーグルト	1コ	108		70	4.6	0.2	130	24	0.1	—	0.03	0.16	—	0.2	—
計				801	30.2	20.3	416	113	3.0	270	0.36	0.62	31	2.5	7.7

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	1.9	0.2	0.2	
					糖質(g)	85.1	7.2	17.5	2.3	12.5	

調理法

牛肉と大豆のカレーライス

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。

②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。

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。

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して煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

ヨーグルト

①ヨーグルトは1人1コずつである。

18 ごはん 牛乳 きびなごてんぷら 豚汁 わかたけ煮

食 品 名	可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	－	0.09	0.02	－	－	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 きびなごてんぷら	45.5	45.5		89	6.2	4.2	35	11	0.4	－	0.01	0.08	1	0.6	0.2
黄 なたね油 A	6.5	32.5		58	－	6.5	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
米酢	1.3	1.3		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	－	1	1	－	－	－	－	－	0.3	－
水	1.3	1.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	－	－	－
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	32.5	34.6	細切り	11	0.3	－	6	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.5
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 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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 たけのこ（水煮）	26	26	一口大	6	0.7	0.1	5	1	0.1	－	－	0.01	－	－	0.6
赤 わかめ（冷）	6.5	6.5		2	0.1	－	7	7	－	5	－	0.01	1	0.1	0.2
料理酒	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
うすくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
赤 だしこんぶ	0.078	0.078		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.299	0.299		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	19.5	19.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				774	29.1	23.4	325	95	2.5	179	0.44	0.52	21	3.5	4.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	27	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.9	0.5	
					糖質(g)	85.1	7.2	8.5	9.2	1.9	

調理法

きびなごてんぷら

①きびなごてん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℃）

②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にきびなごてんぷらにかける。

豚汁

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。

②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。

わかたけ煮

①たけのこはゆでる。わかめ（冷）はさっと洗う。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。

③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（冷）を加えて煮る。

(パン献立)

中学校／令和4年5月12日(木)

6 パン（基本配合以外） 牛乳 コーンクリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ かわちばんかん

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 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	39	41.5	大切り	13	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6
緑 スイートコーン（クリーム缶）	39	39		32	0.7	0.2	1	7	0.2	2	0.01	0.02	1	0.3	0.7
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	いちよう	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 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	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.8	－
こしょう	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 小麦粉（薄力粉）	3.9	3.9		14	0.3	0.1	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1
黄 綿実油	1.82	1.82		16	－	1.8	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 バター	1.3	1.3		9	－	1.1	－	－	－	7	－	－	－	－	－
赤 牛乳（調理用）	27.3	27.3		17	0.9	1.0	30	3	－	10	0.01	0.04	－	－	－
水	91	91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	13	13.3	輪切り	2	0.1	－	3	2	－	4	－	－	2	－	0.1
黄 砂糖	0.91	0.91		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
ワインビネガー	0.91	0.91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 かわちばんかん	34	76	1/4切り	13	0.2	0.1	3	3	－	1	0.02	0.01	12	－	0.2
計				779	32.5	21.8	373	102	2.5	209	0.54	0.67	49	3.3	11.5

エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	25	食塩相当量(g)	1.5	0.2	1.3	0.3	0.0	
					糖質(g)	76.8	7.2	24.4	2.0	2.8	

調理法

コーンクリームシチュー

①鶏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、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、湯を加えて煮る。

③別釜にバターを温め、綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように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、コーン、スイートコーン、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、最後にグリンピース、牛乳を加えて煮る。

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80人分程度、中学校は60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。

かわちばんかん

①かわちばんかんは1人1/4切ずつである。

16 ごはん 牛乳 さけのごまみそ焼き 五目汁 ひじきのいため煮

食 品 名	可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんばく質	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 さけ（角）	65	65		81	14.5	2.7	9	18	0.3	7	0.10	0.14	1	0.1	－
黄 ねりごま	1.95	1.95		13	0.4	1.2	12	7	0.1	－	0.01	－	－	－	0.2
黄 砂糖	0.39	0.39		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.4	－
赤 白みそ	1.95	1.95		4	0.2	0.1	2	1	0.1	－	－	－	－	0.1	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	－	－
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 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 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
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 うすあげ（冷）	3.9	3.9	たんざく	15	0.9	1.3	12	6	0.1	－	－	－	－	－	0.1
緑 にんじん	6.5	6.7	細切り	2	－	－	2	1	－	47	－	－	－	－	0.2
赤 ひじき	2.6	2.6		5	0.2	0.1	26	17	0.2	9	－	0.01	－	0.1	1.3
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	－	1	1	－	－	－	－	－	0.3	－
赤 だしこんぶ	0.052	0.052		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.195	0.195		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	13	13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				698	36.2	16.1	346	123	2.4	154	0.38	0.56	25	2.5	4.8

エネルギー比(%)	たんばく質	21	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	1.3	0.4	
					糖質(g)	85.1	7.2	1.4	6.3	2.2	

調理法

さけのごまみそ焼き

①さけはねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。
②さけ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、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℃、20分間、焼き物機で焼く。

五目汁

①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。
②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、最後に青ねぎを加えて煮る。

ひじきのいため煮

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
②綿実油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。
③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。

3

パン（基本配合以外）

牛乳

豚肉と野菜のカレースープ煮

変わりピザ

みかん（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 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 豚肉	45.5	45.5		78	9.3	4.6	2	11	0.3	2	0.41	0.10	－	－	－
料理用ワイン（白）	1.43	1.43		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいも	32.5	36.1	角切り	19	0.6	－	1	6	0.1	－	0.03	0.01	9	－	2.9
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 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 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 しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	－	1	0.1	－	0.02	0.02	－	－	0.5
黄 綿実油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.52	0.52		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.8	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
カレー粉	0.39	0.39		1	0.1	－	2	1	0.1	－	－	－	－	－	0.1
ウスターソース	1.3	1.3		2	－	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こいくちしょうゆ	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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ぎょうざの皮	4	4		11	0.4	0.1	1	1	－	－	－	－	－	－	0.1
赤 ツナ缶	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	－	－	－	－	－
赤 チーズ（細切り）	5	5		18	1.3	1.5	34	2	－	14	－	0.02	－	0.1	－
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				785	35.5	23.6	390	101	2.8	263	0.91	0.66	42	3.1	9.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	27	食塩相当量(g)	1.5	0.2	1.3	0.1	0.0	
					糖質(g)	76.8	7.2	12.4	2.8	8.5	

調理法

豚肉と野菜のカレースープ煮

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、湯を加えて煮る。

③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。

変わりピザ

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、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。

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。

15 ごはん 牛乳 あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 えんどうの卵とじ

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	－
塩	0.12	0.12		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
料理酒	1.8	1.8		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
みりん	2.4	2.4		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2.4	2.4		1	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.4	－
赤 うすあげ（冷）	6.5	6.5	たんざく	25	1.5	2.2	20	10	0.2	－	－	－	－	－	0.1
緑 キャベツ	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	32.5	34.6	細切り	11	0.3	－	6	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.5
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
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 鶏ひき肉	6.5	6.5		11	1.1	0.8	1	2	0.1	2	0.01	0.01	－	－	－
赤 鶏卵（液卵）	26	26		37	3.2	2.7	12	3	0.4	55	0.02	0.10	－	0.1	－
緑 えんどう	13	28.9		10	0.9	0.1	3	5	0.2	5	0.05	0.02	2	－	1.0
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.39	0.39		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2.47	2.47		1	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.4	－
赤 だしこんぶ	0.104	0.104		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	26	26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				715	33.8	17.7	330	106	2.9	255	0.30	0.54	22	3.3	4.3

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	1.9	0.5	
					糖質(g)	85.1	7.2	1.3	9.3	2.4	

調理法

あかうおのしょうゆだれかけ

①あかうおは塩で下味をつける。

②あかうおは網なしホテルパン（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220℃、12分間、焼き物機で焼く。

③料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあかうおにかける。

みそ汁

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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、最後に青ねぎを加えて煮る。

えんどうの卵とじ

①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）えんどうはさやから出してゆでる。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏ひき肉を加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。

中学校／令和4年5月20日(金)

17 ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 あっさりキャベツ

食	品	名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
黄	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	ちくわ		50	50	大切り	54	7.8	0.2	7	8	0.1	2	0.01	0.02	-	0.7	-
黄	小麦粉（薄力粉）		10	10		35	0.8	0.2	2	1	0.1	-	0.01	-	-	-	0.3
赤	あおのり		0.43	0.43		1	0.1	-	3	6	0.3	7	-	0.01	-	-	0.2
黄	なたね油 B		7	50		62	-	7.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤	鶏肉（小）		13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
黄	さといも（冷）		39	39		27	0.9	-	8	8	0.2	-	0.03	-	2	-	0.8
	つなこんにゃく		19.5	19.5		1	-	-	8	-	0.1	-	-	-	-	-	0.4
赤	あつあげ（冷）		26	26		37	2.8	2.9	62	14	0.7	-	0.02	0.01	-	-	0.2
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	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
黄	砂糖		0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	こいくちしょうゆ		0.78	0.78		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
赤	赤みそ		10.4	10.4		19	1.3	0.6	10	8	0.4	-	-	0.01	-	1.3	0.5
赤	けずりぶし		1.43	1.43		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	水		52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
	塩		0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
	計					798	31.9	20.8	370	113	3.4	233	0.32	0.44	26	2.6	5.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	23							
					食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.4	0.3	
					糖質(g)	85.1	7.2	12.7	14.7	1.3	

ちくわのいそべあげ

①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。

あつあげとさといものみそ煮

①つな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、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。

あっさりキャベツ

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、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。

1 パン（基本配合以外） 牛乳 ジャがいものミートグラタン スープ 発酵乳																
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 牛ひき肉	19.5	19.5		49	3.3	4.1	1	3	0.5	3	0.02	0.04	－	－	－	
赤 豚ひき肉	19.5	19.5		33	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	－	－	－	
黄 ジャがいも	32.5	36.1	たんざく	19	0.6	－	1	6	0.1	－	0.03	0.01	9	－	2.9	
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	－	4	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4	
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	
緑 にんにく	0.13	0.14	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
料理用ワイン（白）	1.3	1.3		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
こしょう	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
ケチャップ	7.8	7.8		8	0.1	－	1	1	－	3	－	－	1	0.2	0.1	
トマトピューレ	6.5	6.5		3	0.1	－	1	2	0.1	3	0.01	－	1	－	0.1	
ウスターソース	1.3	1.3		2	－	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
黄 小麦粉（薄力粉）	2.6	2.6		9	0.2	－	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1	
黄 パン粉	1.3	1.3		5	0.2	0.1	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	
水	6.5	6.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤 鶏肉（小）	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	－	
料理用ワイン（白）	0.78	0.78		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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 コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	－	1	－	－	0.01	－	－	－	0.3	
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	0.39	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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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				799	37.6	23.2	436	98	5.6	200	0.71	0.71	39	3.4	9.9	
エネルギー比(%)				たんばく質				19				脂質				26
												食塩相当量(g)				1.5
												糖質(g)				76.8
												7.2				12.2
												5.9				7.9

調理法

ジャがいものミートグラタン

①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。

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、ワインをかける。更にたまねぎ、ジャがいも、グリンピースの順にいため、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、①の小麦粉を加え、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、パン粉をふり、焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。

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、キャベツの順に加えて煮る。

③煮上がれば、コーン、しめじを加えて煮、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。

発酵乳

①発酵乳は1人1本ずつである。

13 ごはん 牛乳 ホイコウロー 鶏肉と野菜の中華スープ きゅうりのピリ辛あえ																			
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	豚肉（ばら）	39	39		143	5.6	13.8	1	6	0.2	4	0.20	0.05	—	—	—			
	料理酒	1.17	1.17		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—			
緑	キャベツ	39	45.9	色紙	8	0.5	0.1	17	5	0.1	2	0.02	0.01	16	—	0.7			
緑	ピーマン	13	15.3	大切り	3	0.1	—	1	1	0.1	4	—	—	10	—	0.3			
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	0.52	0.65	みじん切り	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
	テンメンジャン	2.6	2.6		6	0.2	0.2	1	2	—	—	—	—	—	0.2	0.1			
黄	砂糖	0.65	0.65		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
	塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—			
	こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—			
	水	5.2	5.2		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	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	にんじん	6.5	6.7	細切り	2	—	—	2	1	—	47	—	—	—	—	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	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	0.26	0.26		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
	米酢	0.52	0.52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
	うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—			
黄	ラー油	0.013	0.013		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—			
計					736	27.3	24.6	295	84	2.1	183	0.48	0.48	42	2.6	3.6			
エネルギー比(%)		たんぱく質		15	脂質		30					食塩相当量(g)		0.0	0.2	0.8	1.4	0.2	
													糖質(g)		85.1	7.2	3.6	4.3	1.3

調理法

ホイコウロー

①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせる。

②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。

③いたまれば、①の調味液で味つけする。

鶏肉と野菜の中華スープ

①鶏肉は料理酒で下味をつける。こまつなは流水解凍する。

②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。

③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、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。

きゅうりのピリ辛あえ

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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

14

ごはん

牛乳

八宝菜

チンゲンサイともやしのしょうがあえ

パイナップル（カット缶）

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	39	39		67	8.0	4.0	2	9	0.3	2	0.35	0.08	－	－	－
料理酒	1.17	1.17		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
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	－
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	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 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 たけのこ（水煮）	13	13	たんざく	3	0.4	－	2	1	－	－	－	0.01	－	－	0.3
緑 ピーマン	13	15.3	大切り	3	0.1	－	1	1	0.1	4	－	－	10	－	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 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.4	－
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	10.4	10.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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
緑 しょうが	0.39	0.49		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2.34	2.34		1	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.4	－
緑 パイナップル（カット缶）	58	58		44	0.2	0.1	4	5	0.2	1	0.04	0.01	4	－	0.3
計				717	27.3	17.4	303	85	2.7	384	0.64	0.59	39	1.8	4.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	0.4	0.0	
					糖質(g)	85.1	7.2	8.1	2.0	10.6	

調理法

八宝菜

①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。
②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、たけのこ、しいたけ（乾）の順にいためる。
③いたまれば、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を加え、砂糖、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、「うずら卵除去食」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。

チンゲンサイともやしのしょうがあえ

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しょうが汁、砂糖、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。

パイナップル（カット缶）

①パイナップルは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

4

パン（１／２）

牛乳

カレースパゲッティ

レタスとコーンのサラダ

固形チーズ

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 豚ひき肉	32.5	32.5		56	6.7	3.3	1	8	0.2	1	0.29	0.07	—	—	—
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	39	39		135	5.0	0.7	7	21	0.5	—	0.07	0.02	—	—	2.1
黄 綿実油	1.17	1.17		10	—	1.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 トマト（缶）	13	13		3	0.1	—	1	2	0.1	6	0.01	—	1	—	0.2
緑 ピーマン	13	15.3	細切り	3	0.1	—	1	1	0.1	4	—	—	10	—	0.3
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	—	—	—	—	—	—	—	—	—
カレー粉	0.13	0.13		—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.6	—
カレールウの素	7.8	7.8		33	0.7	1.8	5	3	0.2	—	0.01	—	—	0.8	0.3
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
※塩	1	1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 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	—
りんご酢	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 綿実油	0.52	0.52		5	—	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 固形チーズ	1コ	10		31	2.3	2.6	63	2	—	26	—	0.04	—	0.3	—
計				671	29.6	24.6	369	84	2.2	263	0.67	0.57	22	3.1	6.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	33	食塩相当量(g)	0.7	0.2	1.6	0.3	0.3	
					糖質(g)	36.0	7.2	37.1	3.0		

調理法

カレースパゲッティ

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、綿実油を加えてにんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。

③いたまれば、塩、カレールウの素（カレールウの素は１．５倍量のぬるま湯でとく）、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。

レタスとコーンのサラダ

①レタスはゆでるか、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、６分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン（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、りんご酢、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。

固形チーズ

①固形チーズは１人１コずつである。

12 ごはん 牛乳 豚丼 湯葉のすまし汁 かぼちゃのしょうゆ焼き

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	－
料理酒	1.56	1.56		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
糸こんにゃく	26	26	荒切り	2	0.1	－	20	1	0.1	－	－	－	－	－	0.8
緑 たまねぎ	58.5	62.2	細切り	19	0.6	0.1	10	5	0.2	－	0.02	0.01	4	－	0.9
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
緑 青ねぎ	6.5	7	斜め切り	2	0.1	－	5	1	0.1	8	－	0.01	2	－	0.2
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.95	1.95		8	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	5.2	5.2		4	0.4	－	2	3	0.1	－	－	0.01	－	0.8	－
赤 だしこんぶ	0.104	0.104		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	26	26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 湯葉	2.6	2.6		13	1.3	0.8	5	6	0.2	－	0.01	－	－	－	0.1
緑 たけのこ（水煮）	19.5	19.5	細切り	4	0.5	－	4	1	0.1	－	－	0.01	－	－	0.4
赤 わかめ（乾）	0.65	0.65		1	0.1	－	6	3	－	1	－	－	－	0.2	0.3
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 かぼちゃ（冷）	52	52		39	1.1	0.2	13	14	0.3	161	0.03	0.05	18	－	2.2
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
計				713	29.1	16.6	306	98	2.5	344	0.71	0.55	28	3.6	5.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.7	1.5	0.2	
					糖質(g)	85.1	7.2	9.3	1.3	9.0	

調理法

豚丼

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
- ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。
- 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、最後に青ねぎを加えて煮る。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

湯葉のすまし汁

- ①湯葉はもどす。たけのこはゆでる。わかめ（乾）はもどす。
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。
- ③煮上がれば、湯葉を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

かぼちゃのしょうゆ焼き

- ①かぼちゃは綿実油、みりん、こいくちしょうゆで下味をつける。
- 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。

中学校／令和4年5月30日(月)

調理法

かつおのガーリックマヨネーズ焼き

①かつおはんにんにく、塩、こしょう、マヨネーズを合わせて下味をつける。

②かつおは網なしホテルパン（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220℃、13分間、焼き物機で焼く。

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、最後にグリーンピースを加えて煮る。

グリーンアスパラガスとベーコンのソテー

①グリーンアスパラガスはゆでる。

②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、グリーンアスパラガスをいためる。

③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

19	ごはん(減量) 牛乳 かやくご飯 じゃがいものみそ汁 まっ茶ういろう															
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	鶏肉(極小)	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	—
赤	ちくわ	13	13	小口切り	14	2.0	—	2	2	—	—	—	—	—	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
緑	さんどまめ	6.5	6.7	小口切り	1	0.1	—	3	1	—	3	—	0.01	1	—	0.2
黄	綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	みりん	0.65	0.65		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	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	—
	こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	—	1	1	—	—	—	—	—	0.3	—
赤	だしこんぶ	0.104	0.104		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	けずりぶし	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水	26	26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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
黄	じゃがいも	26	28.9	ひょうし木	15	0.5	—	1	5	0.1	—	0.02	0.01	7	—	2.3
緑	キャベツ	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	32.5	34.6	細切り	11	0.3	—	6	3	0.1	—	0.01	—	2	—	0.5
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	白いんげん(ペースト)	10	10		13	0.9	0.1	6	5	0.2	—	0.02	0.01	—	—	1.4
黄	上新粉	8	8		27	0.5	0.1	—	2	0.1	—	0.01	—	—	—	—
緑	抹茶	0.1	0.1		—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—
黄	砂糖	5	5		20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水	10	10		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	きな粉(袋)	1袋	5		21	0.9	0.6	10	13	0.4	—	—	0.01	—	—	0.9
計					708	30.1	12.7	304	112	3.0	220	0.32	0.52	30	3.2	8.6
エネルギー比(%)		たんばく質	17	脂質	16	食塩相当量(g)		0.0	0.2	1.1	1.9	0.0				
						糖質(g)		77.4	7.2	5.4	12.2	16.2				

調理法

かやくご飯

①鶏肉は料理酒で下味をつける。さんどまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更になんじんをいため、だしを加えて煮る。
③煮上がれば、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含め、最後にさんどまめを加えて煮る。
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。
⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。

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、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。
②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。

まっ茶ういろう

①白いんげんは流水解凍する。
②白いんげん、上新粉、抹茶、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。
③きな粉は1人1袋ずつ添える。