

(パン献立)

中学校／令和4年8月26日(金)

1 パン（１／２） 牛乳 オイスターソース焼きそば きゅうりのピリ辛あえ ソフト黒豆 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	45.5	45.5		78	9.3	4.6	2	11	0.3	2	0.41	0.10	—	—	—
料理酒	1.43	1.43		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 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	2cm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	1.04	1.04		9	—	1.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
こしょう	0.039	0.039		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	3.9	3.9		3	0.3	—	1	3	0.1	—	—	0.01	—	0.6	—
テンメンジャン	2.6	2.6		6	0.2	0.2	1	2	—	—	—	—	—	0.2	0.1
オイスターソース	1.3	1.3		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.1	—
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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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				670	32.7	19.9	423	97	5.0	210	0.72	0.65	31	2.7	7.5

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	1.5	0.2	0.0	0.1
					糖質(g)	36.0	7.2	34.5	1.3	3.3	7.9

調理法

オイスターソース焼きそば

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、しょうが、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいためる。  
③いたまれば、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、テンメンジャン、オイスターソースで味つけし、最後に中華めん、にらを加えて更にいためる。

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。

ソフト黒豆

①ソフト黒豆は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。

中学校／令和4年8月29日(月)

3 ごはん 牛乳 ビーフカレーライス[米粉] 野菜のピクルス ぶどうゼリー

食 品 名	可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	－	0.09	0.02	－	－	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 牛肉	52	52		102	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	1	0.1	－
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
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	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.8	－
ローレル	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
カレールウの素（米粉）	15.6	15.6		69	0.9	2.9	14	10	0.4	1	0.01	0.01	－	1.1	0.9
水	130	130		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 さんどうまめ（冷）	6.5	6.5	2 cm幅	2	0.1	－	4	1	－	3	－	0.01	－	－	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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 ぶどうゼリー	1コ	40		37	0.1	－	1	4	0.5	－	－	－	8	0.1	1.2
計				786	26.7	19.9	285	94	3.7	275	0.33	0.51	42	2.6	9.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	23							
					食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.0	0.3	0.1	
					糖質(g)	85.1	7.2	21.6	2.1	9.2	

調理法

ビーフカレーライス[米粉]

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、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

## 野菜のピクルス

①キャベツ、さんどまめは各々ゆでるか、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、さんどまめは小学校は４００人分程度、中学校は３０５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、熱いうちに①の材料をつけ、十分味を含ませる。

## ふどうゼリー

①ぶどうゼリーは1人1コずつである。

中学校／令和4年8月30日(火)

**調理法**

**マーボーあつあげ丼**

①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。なすはさっと水にさらしてあくをぬく。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。

②ごま油を熱し、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、なすの順にいため、湯、あつあげを加えて煮る。

③煮上がれば、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。

④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

**中華スープ**

①たけのこはゆでる。わかめ（乾）はもどす。

②湯をわかし、キャベツ、たけのこの順に加えて煮る。

③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ（乾）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。

(パン献立)

中学校／令和4年8月31日(水)

2 パン（基本配合以外） 牛乳 焼きハンバーグ 豆乳スープ キャベツとピーマンのカレーソテー

食 品 名	可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミン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 ハンバーグ（70 g）	1コ	70		144	9.0	10.1	154	13	0.7	10	0.12	0.07	2	0.6	0.5
ケチャップ（袋）	1袋	8		8	0.1	－	1	1	－	3	－	－	1	0.2	0.1
黄 ジャがいも	32.5	36.1	ひょうし木	19	0.6	－	1	6	0.1	－	0.03	0.01	9	－	2.9
緑 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6
緑 コーン（冷）	19.5	19.5		18	0.6	0.3	1	4	0.1	1	0.02	0.01	1	－	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 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	－
野菜ブイヨン	1.3	1.3		3	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
赤 豆乳	13	13		6	0.5	0.3	2	3	0.2	－	－	－	－	－	－
水	156	156		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 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	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
カレー粉	0.13	0.13		－	－	－	1	－	－	－	－	－	－	－	－
計				773	31.2	25.9	494	91	2.8	197	0.56	0.57	39	3.9	9.4
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	0.8	1.1	0.3
										糖質(g)	76.8	7.2	6.2	12.5	1.1

調理法

**焼きハンバーグ**

①ハンバーグは網なしホテルパン（小学校は30コ程度、中学校は25コ程度）にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

②ケチャップは1人1袋ずつ添える。

**豆乳スープ**

①湯をわかし、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。

②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、野菜ブイヨンで味つけし、最後に豆乳、パセリを加えて煮る。

**キャベツとピーマンのカレーソテー**

①綿実油を熱し、ピーマン、キャベツの順にいためる。

②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉で味つけする。