

13 菜飯 (中学校) 牛乳 豚肉の甘辛焼き みそ汁 金時豆の煮もの

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 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	
緑 菜飯	3.76	3.76		6	0.1	-	22	1	0.1	8	-	0.01	-	1.2	0.3	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 豚肉	52	52		89	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	-	
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 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1	
黄 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
こいくちしょうゆ	3.64	3.64		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-	
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	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 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4	
緑 ブラックマッシュもやし	13	13	荒切り	2	0.3	-	2	2	0.1	-	0.01	0.01	1	-	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 わかめ (乾)	0.65	0.65		1	0.1	-	6	3	-	1	-	-	-	0.2	0.3	
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 金時豆	7.8	7.8		22	1.7	0.2	11	12	0.5	-	0.05	0.01	-	-	1.5	
黄 砂糖	3.25	3.25		13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	-	
水	20	20		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
計				717	31.5	16.3	336	115	3.4	186	0.79	0.55	24	4.5	5.9	

エネルギー比(%) たんぱく質 18 脂質 20

食塩相当量(g) 1.2 0.2 0.7 2.1 0.3
糖質(g) 86.5 7.2 2.8 8.0 6.8

調理法

豚肉の甘辛焼き

- 豚肉は砂糖、塩、こいくちしょうゆで下味をつける。
- ①の豚肉にたまねぎ、ピーマンを加えて混ぜ合わせる。
- ②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

- わかめ（乾）はもどす。
- だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、もやしの順に加えて煮る。
- 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、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

金時豆の煮もの

- 金時豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）
- 金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）
- 金時豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、こいくちしょうゆを加えて煮る。（火を切ってしばらく味を含ませる）

3 パン(1/2) 牛乳 イタリアンスパゲッティ グリーンアスパラガスのサラダ [ノンエッグドレッシング] 和なし(カット缶) (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	ビタミンB2 mg	食塩 相当量 g	食物 繊維 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	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	-	-	-	
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 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
绿 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	
绿 にんじん	26	26.8	細切り	9	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	-	0.7	
绿 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	
绿 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	1.04	1.04		9	-	1.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	-	
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ケチャップ	13	13		14	0.2	-	2	2	0.1	6	0.01	0.01	1	0.4	0.2	
トマトピューレ	10.4	10.4		5	0.2	-	2	3	0.1	5	0.01	0.01	1	-	0.2	
ウスターソース	2.6	2.6		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	-	0.2	
※塩	1	1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
绿 グリーンアスパラガス(冷)	26	26	3cm幅	7	0.7	-	5	3	0.2	8	0.04	0.04	4	-	0.5	
绿 コーン(冷)	13	13		12	0.4	0.2	-	3	-	1	0.01	0.01	1	-	0.6	
黄 ノンエッグドレッシング(袋)	1袋	8		25	0.2	2.3	1	1	-	-	-	-	-	-	0.2	
绿 和なし(カット缶)	58	58		39	0.1	0.1	2	2	0.1	-	-	-	7	-	0.4	
計				695	29.0	21.5	312	91	2.6	293	0.71	0.64	37	2.5	7.9	

エネルギー比(%) たんぱく質 17 脂質 28

食塩相当量(g) 0.7 0.2 1.4 0.2 0.0
糖質(g) 36.0 7.2 39.8 4.1 9.4

調理法

イタリアンスパゲッティ

- ①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。
- ②綿実油を熱し、豚肉、ワインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。
- ③いたまれば、マッシュルームを加えて更にいためる、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、スパゲッティを加えて更にいためる。

グリーンアスパラガスのサラダ [ノンエッグドレッシング]

- ①グリーンアスパラガス、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(グリーンアスパラガスは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は300人分程度、中学校は230人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

- ②①の材料を合わせる。

- ③ノンエッグドレッシングは1人1袋ずつ添える。

和なし(カット缶) (中)

- ①和なしは1人1/30缶ずつである。

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 g	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 豚肉(角)	50	50		59	11.1	1.9	2	14	0.5	2	0.66	0.13	1	0.1	-
緑 しょうが	1.15	1.44		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.56	1.56		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 じゃがいもでん粉	7.1	7.1		24	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 なたね油B	7.1	50.7		63	-	7.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	13	13.4	いちょう	5	0.1	-	4	1	-	94	0.01	0.01	1	-	0.4
緑 ピーマン	13	15.3	大切り	3	0.1	-	1	1	0.1	4	-	-	10	-	0.3
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	0.91	0.91		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
米酢	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
ケチャップ	2.6	2.6		3	-	-	-	-	-	1	-	-	-	0.1	-
水	6.5	6.5		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 たけのこ(水煮)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	0.01	-	-	0.3
緑 にら	6.5	6.8	1cm幅	1	0.1	-	3	1	-	19	-	0.01	1	-	0.2
赤 わかめ(乾)	0.65	0.65		1	0.1	-	6	3	-	1	-	-	-	0.2	0.3
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 アーモンドフィッシュ(袋)	1袋	5		25	1.7	1.4	47	12	0.4	-	0.01	0.03	-	0.1	0.3
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				767	30.4	20.5	409	98	4.9	204	0.89	0.61	29	2.8	4.0

エネルギー比(%) たんぱく質 16 脂質 24

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.0 1.4 0.1 0.1
糖質(g) 85.1 7.2 11.9 1.9 1.4 7.9

調理法

酢豚

- ①豚肉はしょうが汁、料理酒、こいくちしょうゆで下味をつける。
- ②豚肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
- ③綿実油を熱し、にんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。

④いたまれば、湯、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけして煮、最後に②の豚肉を加えて煮る。

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煮上がりれば、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)、にらを加えて煮る。

アーモンドフィッシュ

- ①アーモンドフィッシュは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。

特20 ごはん 牛乳 一口がんもとさといものみそ煮 牛肉と野菜のいためもの みたらしだんご 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 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)	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	-	-	-
黄 さといも	26	30.6	一口大	14	0.4	-	3	5	0.1	-	0.02	0.01	2	-	0.6
赤 一口がんも	26	26		58	4.0	4.6	70	25	0.9	-	0.01	0.01	-	0.1	0.4
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 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 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	0.65	0.65		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
赤 赤みそ	9.1	9.1		17	1.1	0.5	9	7	0.4	-	-	0.01	-	1.1	0.4
赤 けずりぶし	1.17	1.17		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	52	52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 牛肉	26	26		51	5.0	3.6	1	5	0.6	1	0.02	0.05	-	-	-
緑 しょうが	0.65	0.81		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	-	1	1	-	2	-	-	5	-	0.1
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-
こいくちしょうゆ	0.78	0.78		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 白玉だんご	39	39		69	1.2	0.2	1	1	0.2	-	0.01	-	-	-	0.1
黄 砂糖	3.64	3.64		14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.2	-
黄 じゃがいもでん粉	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	10.4	10.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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				791	30.1	19.1	356	114	3.7	306	0.31	0.50	29	2.1	4.9

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 0.4 0.2 0.0
糖質(g) 85.1 7.2 11.9 0.6 19.5 0.5

調理法

一口がんもとさといものみそ煮

- ①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。一口がんも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、さといもの順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、一口がんもを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

牛肉と野菜のいためもの

- ①牛肉はしょうが汁で下味をつける。
- ②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。
- ③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

みたらしだんご

- ①砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、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。
- ②白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は100人分程度、中学校は75人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ③①の中に白玉だんごを入れてからめる。

焼きのり(中)

- ①焼きのりは1人1袋ずつである。

調理法

ヤンニヨムチキン

①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。
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。
③料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮、配缶時に鶏肉にからませる。

もやしととうふのスープ

①豚肉は料理酒で下味をつける。
②湯をわかし、豚肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。
③煮上がれば、とうふ、もやしを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る。

切干しだいこんのナムル

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。
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180人分程度、中学校は140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。
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、いりごまを加えて②の材料にかけ、あえる。

10 ごはん 牛乳 肉じゃが あつあげのみそだれかけ きゅうりのゆずの香あえ

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 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 純実油	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 あつあげ (冷)	45.5	45.5		65	4.9	5.1	109	25	1.2	-	0.03	0.01	-	-	0.3	
赤 赤みそ	2.6	2.6		5	0.3	0.2	3	2	0.1	-	-	-	-	0.3	0.1	
黄 砂糖	2.34	2.34		9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
水	2.6	2.6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
米酢	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
うすくちしょうゆ	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
緑 ゆず (果汁)	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
計				758	30.3	21.2	400	113	4.0	237	0.33	0.49	28	2.1	8.8	

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 1.3 0.4 0.2
糖質(g) 85.1 7.2 14.6 2.6 2.1

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。更ににんじん、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。

あつあげのみそだれかけ

- ①あつあげは網なしホテルパン（小学校は40人分程度、中学校は30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赤みそ、砂糖、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

きゅうりのゆずの香あえ

- ①きゅうりはゆでる。
- ②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

6 パン (基本配合以外) 牛乳 豆乳マカロニグラタン[米粉] トマトスープ 洋なし (カット缶) (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	ビタミンB2 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 ベーコン	10.4	10.4	小口切り	42	1.3	4.1	1	2	0.1	1	0.05	0.01	4	0.2	-	
黄 マカロニ (米粉)	6.5	6.5		22	0.4	0.1	1	5	0.1	-	0.02	-	-	-	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 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	
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	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	-	
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
カレー粉	0.26	0.26		1	-	-	1	1	0.1	-	-	-	-	-	0.1	
チキンブイヨン	0.91	0.91		3	0.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	-	
黄 上新粉	3.9	3.9		13	0.2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	
赤 豆乳	42.9	42.9		19	1.5	0.9	6	11	0.5	-	0.01	0.01	-	-	0.1	
黄 パン粉 (米粉)	1.3	1.3		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	-	
料理用ワイン (白)	1.04	1.04		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 トマト (缶)	19.5	19.5		4	0.2	-	2	3	0.1	9	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	
緑 セロリ	2.6	4	小口切り	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
緑 にんにく	0.39	0.43	みじん切り	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 オリーブ油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	
こしょう	0.039	0.039		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
ウスターーソース	2.6	2.6		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	-	0.2	
チキンブイヨン	1.95	1.95		6	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	
水	169	169		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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				782	31.8	22.5	351	96	3.1	193	0.54	0.59	44	3.7	6.6	

調理法

豆乳マカロニグラタン[米粉]

①上新粉と豆乳を混ぜ合わせる。

②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょう、カレー粉、チキンブイヨンで味つけし、①の豆乳を加える。最後にマッシュルーム、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、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。

トマトスープ

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、セロリを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、ウスターーソース、チキンブイヨンで味つけする。

洋なし (カット缶) (中)

①洋なしは1人1/30缶ずつである。

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	26	食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.8	1.2	0.0
					糖質(g)	76.8	7.2	13.2	6.0	9.9

17 ごはん 牛乳 さけのつけ焼き 五目汁 高野どうふのいり煮

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 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 さけ (角)	60	60		74	13.4	2.5	8	17	0.3	7	0.09	0.13	1	0.1	-
料理酒	1.8	1.8			1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
黄 砂糖	1.8	1.8		7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	3	3		2	0.2	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.4	-
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 たけのこ (水煮)	13	13	細切り	3	0.4	-	2	1	-	-	-	0.01	-	-	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 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	-
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 豚ひき肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	-	-	-
赤 高野どうふ (粉末)	7.8	7.8		39	3.9	2.7	49	11	0.6	-	-	-	-	0.1	0.2
緑 にんじん	6.5	6.7	細切り	2	-	-	2	1	-	47	-	-	-	-	0.2
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
赤 ひじき	0.65	0.65		1	0.1	-	7	4	-	2	-	-	-	-	0.3
黄 綿実油	0.13	0.13		1	-	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.17	1.17		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
うすくちしょうゆ	2.08	2.08		1	0.1	-	-	1	-	-	-	-	-	0.3	-
赤 だしこんぶ	0.156	0.156		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.585	0.585		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	39	39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				689	36.2	15.5	331	100	2.6	146	0.45	0.56	24	2.5	3.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	21	脂質	20			
食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	1.2	0.5		

調理法

さけのつけ焼き

①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。
②さけは網なしホテルパン（小学校は40人分程度、中学校は30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。

五目計

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、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、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。

高野どうふのいり煮

①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、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。
③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、グリンピースを加えて煮、高野どうふを一度に加えて煮る。

19 ごはん 牛乳 野菜たっぷりカラフルライス キャベツときのこのスープ ぶどう (巨峰)

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 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 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 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	-	7	4	0.1	-	0.02	-	3	-	0.6	
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 ピーマン	13	15.3	細切り	3	0.1	-	1	1	0.1	4	-	-	10	-	0.3	
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	
緑 コーン (冷)	6.5	6.5		6	0.2	0.1	-	1	-	-	0.01	-	-	-	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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	-	
こしょう	0.026	0.026		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
カレー粉	0.52	0.52		2	0.1	0.1	3	1	0.2	-	-	-	-	-	0.2	
ケチャップ	10.4	10.4		11	0.2	-	2	2	0.1	4	0.01	-	1	0.3	0.2	
ウスターソース	2.6	2.6		3	-	-	2	1	-	-	-	-	-	-	0.2	
赤 鶏肉 (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	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 パセリ	0.65	0.72	みじん切り	-	-	-	2	-	-	4	-	-	1	-	-	
緑 えのきたけ	13	15.3	3cm幅	4	0.4	-	-	2	0.1	-	0.03	0.02	-	-	0.5	
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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
緑 ぶどう (巨峰)	42.5	50		25	0.2	-	3	3	-	1	0.02	-	1	-	0.2	
計				731	29.8	19.0	280	88	2.8	194	0.58	0.52	33	2.4	4.7	

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 1.1 1.1 0.0
糖質(g) 85.1 7.2 8.9 3.1 6.1

調理法

野菜たっぷりカラフルライス

- 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、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじん、ピーマンの順にいためる。
- いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にむきえだまめ、コーンを加えていためる。
- 配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

キャベツときのこのスープ

- 鶏肉はワインで下味をつける。
- 湯をわかし、鶏肉、キャベツの順に加えて煮る。
- 煮上がれば、えのきたけ、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。

ぶどう (巨峰)

- ぶどうは1人3粒ずつである。

5 パン（基本配合以外） 牛乳 ウィンナーのケチャップソース スープ 焼きかぼちゃ

調理法

ウインナーのケチャップソース

①ワインソーセージはゆでる。（中心まで十分に加熱する）
②砂糖、ケチャップ、トンカツソース、ウスターソース、湯を合わせて煮、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、配缶時にワインソーセージにかける。

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、キャベツの順に加えて煮る。
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、最後にさんどまめを加えて煮る。

⑤ 点上がれいは
煙きかげちや

①かぼちやは塩で下味をつける。
②かぼちや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、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。

18 ごはん 生乳 さごしの塩焼き 豚肉とじやがいもの煮もの オクラのいためもの

調理法

さごしの塩焼き

①さごしは料理酒、0.3gの塩で下味をつける。
 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、残りの塩をふり、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。

豚肉とじゃがいもの煮もの

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。
②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、じやがいもの順に加えて煮る。
③じやがいものが半ば柔らかくなれば、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、最後にさんじきめを加えて煮る

とまめを加えて煮る。
オクラのいためもの

①綿実油を熱し、オクラをいためる。
②いたまれば、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	32	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.4	1.1	0.4	0.0
					糖質(g)	66.2	7.2	14.2	15.0	2.1	10.3

調理法

チキンレバーカツ

①チキンレバー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℃)

ケチャップ煮

①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎをいため、じやがいも、トマト、湯を加えて煮る。

②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけして煮、最後にさんどまめを加えて煮る。

キャベツのバジル風味サラダ

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、バジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

11 ごはん 牛乳 他人丼 とうがんのみそ汁 キャベツの赤じそあえ

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 牛肉	32.5	32.5		64	6.2	4.5	1	6	0.8	2	0.02	0.07	-	-	-	
料理酒	1.04	1.04		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
赤 鶏卵（液卵）	45.5	45.5		65	5.6	4.6	21	5	0.7	96	0.03	0.17	-	0.2	-	
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	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 砂糖	1.3	1.3		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
みりん	0.65	0.65		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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 だしこんぶ	0.156	0.156		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 けずりぶし	0.585	0.585		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	39	39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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 とうがん	39	55.7	たんざく	6	0.2	-	7	3	0.1	-	-	-	15	-	0.5	
緑 だいこん葉（乾）	0.65	0.65		2	0.1	-	4	1	-	7	-	-	1	-	0.1	
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 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	0.91	0.91		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
計				746	30.9	21.3	341	99	3.8	289	0.27	0.63	41	4.0	4.3	

エネルギー比(%) たんぱく質 17 脂質 26

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.7 1.9 0.2
糖質(g) 85.1 7.2 7.4 5.9 2.2

調理法

他人丼

- ①牛肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）
- ②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、牛肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。
- 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、青ねぎを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。
- ④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

とうがんのみそ汁

- ①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、とうがん、うすあげを加えて煮る。
- ③煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。

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。

12 ごはん 牛乳 マーボーなす チンゲンサイとコーンのいためもの えだまめ

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 g	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	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	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 なす	39	43.3	半月	7	0.4	-	7	7	0.1	3	0.02	0.02	2	-	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 ピーマン	13	15.3	細切り	3	0.1	-	1	1	0.1	4	-	-	10	-	0.3	
緑 しょうが	0.65	0.81	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
黄 縄実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
トウバンジヤン	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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	-	
赤 赤みそ	3.9	3.9		7	0.5	0.2	4	3	0.2	-	-	-	-	-	0.5	0.2
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
水	23.4	23.4		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
赤 ささみ(油漬け)	6.5	6.5		15	1.7	0.9	-	2	-	-	-	0.01	-	-	-	
緑 チンゲンサイ	26	30.6	たんざく	2	0.2	-	26	4	0.3	44	0.01	0.02	6	-	0.3	
緑 コーン(冷)	13	13		12	0.4	0.2	-	3	-	1	0.01	0.01	1	-	0.6	
黄 縄実油	0.26	0.26		2	-	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
こしょう	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
こいくちしょうゆ	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
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	0.1	0.1		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	
計				728	30.5	21.8	297	97	3.2	231	0.54	0.54	29	1.8	5.0	

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 1.3 0.2 0.1
糖質(g) 85.1 7.2 7.2 2.3 0.8

調理法

マーボーなす

- なすはさっと水にさらしてあくをぬき、ゆでる。塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。
- 綺実油を熱し、しょうが、トウバンジヤンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。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。
- 煮上がれば、①の調味料で味つけし、なすを加えて煮、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。

チンゲンサイとコーンのいためもの

- ささみは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。
- 綺実油を熱し、コーン、ささみの順にいためる。
- いたまれば、チンゲンサイを加えていため、塩、こしょう、こいくちしょうゆで味つけする。

えだまめ

- えだまめはゆでるか(沸とう後10分間)、または、穴あきホテルパン(100人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。

2 パン (1/2) 牛乳 焼きそば オクラの甘酢あえ ぶどう (巨峰)

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 繊維 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	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	-	-
赤 いか (たんざく)	19.5	19.5		15	3.5	0.2	2	9	-	3	0.01	0.01	-	0.1	-
料理酒	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	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	-
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 オクラ	26	30.6	3cm幅	7	0.5	0.1	24	13	0.1	15	0.02	0.02	3	-	1.3
黄 砂糖	0.78	0.78		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
米酢	0.78	0.78		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 ぶどう (巨峰)	42.5	50		25	0.2	-	3	3	-	1	0.02	-	1	-	0.2
計				657	33.0	18.9	352	99	2.3	231	0.74	0.59	45	2.9	7.8

エネルギー比(%) たんぱく質 20 脂質 26

食塩相当量(g) 0.7 0.2 1.9 0.1 0.0
糖質(g) 36.0 7.2 37.8 1.8 6.1

調理法

焼きそば

- 豚肉は料理酒で下味をつける。いかはゆで、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。
- 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。
- いたまれば、いかを加えていため、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。
- きざみのりは1人1袋ずつ添える。

オクラの甘酢あえ

- オクラ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、8分間、焼き物機で蒸す。

- 砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。

ぶどう (巨峰)

- ぶどうは1人3粒ずつである。

16 ごはん 牛乳 チキンカレーライス[米粉] きゅうりとコーンのサラダ 白桃 (カット缶)

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 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 鶏肉 (小)	45.5	45.5		56	9.6	1.6	2	12	0.2	6	0.05	0.07	1	0.1	-	
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	
绿 たまねぎ	58.5	62.2	大切り	19	0.6	0.1	10	5	0.2	-	0.02	0.01	4	-	0.9	
绿 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	
绿 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	
绿 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	0.52	0.52		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	
ローレル	0.013	0.013		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
チキンブイヨン	1.3	1.3		4	0.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	
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	
绿 りんごピューレ	3.9	3.9		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	
水	130	130		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
绿 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	
绿 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
绿 白桃 (カット缶)	58	58		48	0.3	0.1	2	2	0.1	-	0.01	0.01	1	-	0.8	
計				767	27.1	15.0	280	95	2.2	238	0.35	0.47	28	2.5	9.1	

エネルギー比(%) たんぱく質 14 脂質 18

食塩相当量(g) 0.0 0.2 2.0 0.3 0.0
糖質(g) 85.1 7.2 24.4 2.9 11.5

調理法

チキンカレーライス[米粉]

- ①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。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、チキンブイヨン、カレールウの素、りんごピューレ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60人分程度、中学校は45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。

白桃 (カット缶)

- ①白桃は小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

8 パン (基本配合以外) 牛乳 あげぎょうざ 鶏肉ととうがんの中華煮 みかん (冷)

調理法

あげぎょうざ

①ぎょううぎ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℃)

鶏肉ととうがんの中華煮

①鶏肉は料理酒で下味をつける。とうがんはかためにゆでる。しいたけ(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、たまねぎ、しいたけ（乾）の順にいため、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を加えて煮る。

③煮上がれば、とうがんを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、むきえだまめを加えて煮、最後に水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。

みかん (冷)

①みかんは1人1コずつである。

9 ごはん 牛乳 プルコギ トック もやしの甘酢あえ

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 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 牛肉	52	52		102	9.9	7.2	2	10	1.2	3	0.04	0.10	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 ピーマン	13	15.3	細切り	3	0.1	-	1	1	0.1	4	-	-	10	-	0.3
緑 しょうが	1.04	1.3		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 にんにく	0.26	0.29		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	1.69	1.69		7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしょうゆ	4.94	4.94		4	0.4	-	1	3	0.1	-	-	0.01	-	0.7	-
コチジャン	0.65	0.65		2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 すりごま（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 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	1cm幅	1	0.1	-	3	1	-	19	-	0.01	1	-	0.2
緑 しいたけ（乾）	1.3	1.6	細切り	3	0.3	-	-	1	-	-	0.01	0.02	-	-	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	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 ブラックマッペもやし	45.5	45.5	荒切り	8	1.0	-	7	5	0.2	-	0.02	0.03	5	-	0.7
黄 砂糖	1.17	1.17		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.26	0.26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3
米酢	1.56	1.56		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
計				732	27.1	17.7	273	79	2.9	198	0.28	0.51	22	2.7	3.5

エネルギー(%)	たんぱく質	15	脂質	22		
食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	1.3	0.4	

調理法

プルコギ

①牛肉はしうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。
②①の牛肉にたまねぎ、ピーマン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℃、13分間、焼き物機で焼く。

トック

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、にんじん、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。
③煮上がれば、トックを加えて煮、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、最後ににらを加えて煮る

もやしの甘酢あえ

もやしの日替めん
①もやしはゆでる。
②砂糖、塩、米酢、