

(米飯献立)

中学校／令和4年9月1日(木)

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	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
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 ブラックマッペもやし	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(%)	たんばく質	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

①豚肉は砂糖、塩、こいくちしょうゆで下味をつける。
②①の豚肉にたまねぎ、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220℃、15分間、焼き物機で焼く。

みそ汁

①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、にんじん、キャベツ、もやしの順に加えて煮る。
③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

①金時豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）
②金時豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）
③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）

中学校／令和4年9月2日(金)

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、ウ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、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。

14

ごはん

牛乳

酢豚

中華スープ

アーモンドフィッシュ

発酵乳(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 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(%)	たんばく質	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。

中学校／令和4年9月6日(火)

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

①焼きのりは1人1袋ずつである。

(パン献立)

中学校／令和4年9月7日(水)

4 パン（基本配合） 牛乳 ヤンニョムチキン もやしととうふのスープ 切干しだいこんのナムル マーマレード

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（もも皮無大）	60	60		68	11.4	3.0	3	14	0.4	10	0.07	0.11	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
料理酒	1.9	1.9		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	9.3	66.4		82	—	9.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—
料理酒	1.9	1.9		1	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
みりん	1.9	1.9		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
こいくちしょうゆ	1.33	1.33		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
ケチャップ	5.3	5.3		6	0.1	—	1	1	—	2	—	—	—	0.2	0.1
コチジャン	0.85	0.85		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
水	3.3	3.3		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 とうふ（冷）	26	26		15	1.4	0.9	20	13	0.3	—	0.03	0.01	—	—	0.2
緑 たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	—	7	4	0.1	—	0.02	—	3	—	0.6
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
緑 にら	6.5	6.8	2cm幅	1	0.1	—	3	1	—	19	—	0.01	1	—	0.2
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	15	15	細切り	2	0.2	—	4	2	—	4	—	—	2	—	0.2
緑 切干しだいこん	4	4	荒切り	11	0.4	—	20	6	0.1	—	0.01	0.01	1	—	0.9
黄 砂糖	0.4	0.4		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.1	0.1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
こいくちしょうゆ	2	2		2	0.2	—	1	1	—	—	—	—	—	0.3	—
黄 ごま油	0.3	0.3		3	—	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 いりごま（白）	0.3	0.3		2	0.1	0.2	4	1	—	—	—	—	—	—	—
黄 マーマレード（袋）	1袋	15		29	—	—	3	1	—	1	—	—	1	—	0.2
計				818	36.8	29.4	355	98	2.2	209	0.58	0.65	15	4.0	5.9

エネルギー比(%)	たんばく質	18	脂質	32	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.8	1.2	0.4	0.0
					糖質(g)	66.2	7.2	12.3	5.2	3.5	7.3

調理法
ヤンニョムチキン
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	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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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。

(パン献立)

中学校／令和4年9月9日(金)

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	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 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

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	

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。

中学校／令和4年9月12日(月)

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。

五目汁

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。

(米飯献立)

(令和3年度 学校給食献立コンクール優秀賞献立より)

中学校／令和4年9月13日(火)

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	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	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(%)	たんばく質	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

①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。

②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。

③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

①鶏肉はワインで下味をつける。

②湯をわかし、鶏肉、キャベツの順に加えて煮る。

③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)

①ぶどうは1人3粒ずつである。

(パン献立)

中学校／令和4年9月14日(水)

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

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 ウィンナーソーセージ	1本	40		122	4.5	11.1	2	5	0.2	2	0.18	0.05	13	0.6	－
黄 砂糖	0.5	0.5		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ケチャップ	3	3		3	－	－	－	1	－	1	－	－	－	0.1	0.1
トンカツソース	1	1		1	－	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	－
ウスターソース	0.3	0.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいもでん粉	0.1	0.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	3.5	3.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 鶏肉（小）	30	30		37	6.4	1.1	2	8	0.2	4	0.03	0.05	1	0.1	－
料理用ワイン（白）	0.9	0.9		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	26	27.7	細切り	9	0.3	－	4	2	0.1	－	0.01	－	2	－	0.4
緑 さンドまめ（冷）	13	13	2cm幅	3	0.2	－	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	－	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	0.39	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 かぼちゃ	45.5	50.6	大切り	35	0.9	0.1	7	11	0.2	150	0.03	0.04	20	－	1.6
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
計				777	32.6	27.1	347	89	2.4	340	0.63	0.63	54	3.8	6.7

エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	31	食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.8	1.2	0.1	
					糖質(g)	76.8	7.2	2.5	6.6	7.6	

調理法

ウィンナーのケチャップソース

①ウィンナー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、配缶時にウィンナー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、最後にさンドまめを加えて煮る。

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、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 牛乳 さごしの塩焼き 豚肉とじゃがいもの煮もの オクラのいためもの																
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	さごし（60 g）	1切	60		97	12.1	5.8	8	19	0.5	7	0.05	0.21	—	0.1	—
	料理酒	1.8	1.8		1	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	塩	0.6	0.6		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.6	—
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	45.5	50.6	大切り	27	0.8	—	2	9	0.2	—	0.04	0.01	13	—	4.0
	つなこんにゃく	19.5	19.5		1	—	—	8	—	0.1	—	—	—	—	—	0.4
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	2 cm幅	3	0.2	—	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	—	0.3
黄	砂糖	1.3	1.3		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
	うすくちしょうゆ	3.25	3.25		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.5	—
	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	オクラ	26	30.6	3 cm幅	7	0.5	0.1	24	13	0.1	15	0.02	0.02	3	—	1.3
黄	綿実油	0.39	0.39		3	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	みりん	1.95	1.95		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	うすくちしょうゆ	0.91	0.91		1	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	水	1.3	1.3		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
計					720	33.6	17.8	297	106	2.3	247	0.55	0.65	23	2.5	7.7
エネルギー比(%)		たんばく質	19	脂質	22			食塩相当量(g)		0.0	0.2	0.8	1.4	0.1		
								糖質(g)		85.1	7.2		12.9	2.0		

調理法

さごしの塩焼き

①さごしは料理酒、0.3 g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、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。

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。

(パン献立)

中学校／令和4年9月16日(金)

7 パン（基本配合） 牛乳 チキンレバーカツ ケチャップ煮 キャベツのバジル風味サラダ りんごジャム

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 チキンレバーカツ（60g）	1コ	60		124	8.2	3.7	11	15	1.1	1183	0.07	0.17	3	0.4	1.0
黄 なたね油 C	10	111		89	—	10.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 豚肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	—	—	—
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
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	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	2 cm幅	3	0.2	—	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	—	0.3
緑 トマト（缶）	13	13		3	0.1	—	1	2	0.1	6	0.01	—	1	—	0.2
黄 綿実油	0.39	0.39		3	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	0.39	0.39		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.52	0.52		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.5	—
こしょう	0.039	0.039		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ローレル	0.039	0.039		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
トンカツソース	3.9	3.9		5	—	—	2	1	0.1	—	—	—	—	0.2	—
ケチャップ	5.2	5.2		6	0.1	—	1	1	—	2	—	—	—	0.2	0.1
チキンブイヨン	0.78	0.78		2	0.2	—	—	—	—	—	—	—	—	0.2	—
水	65	65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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
黄 砂糖	0.91	0.91		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
ワインビネガー	0.78	0.78		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
バジル	0.013	0.013		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 綿実油	0.39	0.39		3	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 りんごジャム（袋）	1袋	20		41	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	0.2
計				861	32.1	30.3	336	91	3.0	1465	0.62	0.71	41	3.5	10.6

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、じゃがいも、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	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	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	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 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
トウバンジャン	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 綿実油	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

①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。
②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更になんじん、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、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

①ささみは十分に油をきる。チンゲンサイはゆでる。
②綿実油を熱し、コーン、ささみの順にいためる。
③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

①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。

(パン献立)

中学校／令和4年9月22日(木)

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	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（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(%)	たんばく質	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

①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。

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、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。

④きざみのりは１人１袋ずつ添える。

オクラの甘酢あえ

①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。

②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）

①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	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(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
緑 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
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 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	0.52	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
緑 りんごピューレ	3.9	3.9		2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1
水	130	130		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 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	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 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(%)	たんばく質	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）

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 肉ぎょうざ	3コ	60		127	5.0	5.9	11	10	0.2	8	0.14	0.05	7	－	0.7
黄 なたね油 B	6	43		53	－	6.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－
緑 とうがん	45.5	65	一口大	7	0.2	－	9	3	0.1	－	－	－	18	－	0.6
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	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 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	細切り	2	0.1	－	－	1	－	－	－	0.01	－	－	0.3
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.26	0.26		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.6	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	2.86	2.86		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.4	－
中華スープの素	0.26	0.26		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	42.9	42.9		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 みかん（冷）	80	100		39	0.4	0.1	14	9	0.1	70	0.06	0.03	28	－	0.6
計				873	35.5	29.7	367	104	2.6	355	0.66	0.65	64	3.0	7.4

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	31	食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.0	1.3	0.0	
					糖質(g)	76.8	7.2	13.2	9.6	9.1	

調理法

あげぎょうざ

①ぎょうざ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	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	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	1 cm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	
エネルギー比(%)		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	
										糖質(g)	85.1	7.2	4.8	16.6	2.5	