

中学校／令和4年11月1日(火)

3 パン（基本配合以外） 牛乳 豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん

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 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	50	50		86	10.3	5.1	2	12	0.4	2	0.45	0.11	1	0.1	－
料理用ワイン（白）	1.5	1.5		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいも	40	44	一口大	24	0.7	－	2	8	0.2	－	0.04	0.01	11	－	3.6
緑 キャベツ	40	47	色紙	8	0.5	0.1	17	6	0.1	2	0.02	0.01	16	－	0.7
緑 たまねぎ	40	43	大切り	13	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6
緑 にんじん	20	21	いちょう	7	0.1	－	6	2	－	144	0.01	0.01	1	－	0.6
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 にんにく	0.4	0.4	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.3	0.3		3	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.53	0.53		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
こしょう	0.03	0.03		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	1.06	1.06		3	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
水	93	93		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	94.4	118		46	0.5	0.1	16	10	0.1	82	0.07	0.04	33	－	0.7

計				801	36.3	24.0	402	109	2.7	331	0.99	0.68	72	2.8	10.4

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	1.0	0.1	0.0
糖質(g)	76.8	7.2	12.4	2.8	10.8

## 調理法

豚肉と野菜のスープ煮

①豚肉はワインで下味をつける。

②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、豚肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えていため、じゃがいも、湯を加えて煮る。

③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、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

①みかんは1人1コずつである。

中学校／令和4年11月2日(水)

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	21
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.1	0.4	0.7	
糖質(g)	85.1	7.2	11.6	2.4	4.6	

④配食時に盛りつけたご飯に添える。

中学校／令和4年11月4日(金)

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 ミニハンバーグ	1コ	30		62	3.5	3.5	36	10	0.7	6	0.03	0.03	1	0.3	0.5
赤 牛肉	25	25		49	4.8	3.5	1	5	0.6	1	0.02	0.05	—	—	—
黄 ジャがいも	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	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 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	0.39	0.43	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 カリフラワー	32.5	65	一口大	9	1.0	—	8	6	0.2	1	0.02	0.04	26	—	0.9
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	1.04	1.04		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 豆こんぶ（袋）	1袋	6		27	1.8	1.0	15	19	0.4	1	0.01	0.02	—	0.1	1.3
計				788	28.0	21.2	320	110	3.7	230	0.37	0.51	48	2.8	10.1
エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	24						食塩相当量(g)	0.0	0.2	2.2	0.3	0.1
										糖質(g)	85.1	7.2	23.1	3.3	2.7

## 調理法

ハンバーグカレーライス

①ハンバーグは網なしホテルパン（60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綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。

③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、ローレル、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。

④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかけ、ハンバーグを添える。

## カリフラワーのピクルス

①カリフラワー、コーンは各々ゆでる。

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。

豆こんぶ

①豆こんぶは1人1袋ずつである。

(パン献立)

中学校／令和4年11月7日(月)

8 パン（基本配合以外） 牛乳 白身魚フリッター ミネストローネ ブロッコリーのサラダ

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 白身魚フリッター	60	60		127	7.3	8.0	26	41	0.2	23	0.02	0.07	－	0.3	0.4
黄 なたね油 A	9	45		80	－	9.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	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	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 ブロッコリー	26	52	一口大	10	1.4	0.2	13	8	0.3	20	0.04	0.06	36	－	1.3
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
りんご酢	1.04	1.04		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.91	0.91		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				835	32.7	33.6	379	122	2.5	240	0.49	0.64	62	3.2	7.1

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	36	食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.3	1.1	0.1	
					糖質(g)	76.8	7.2	6.2	8.9	1.4	

調理法

白身魚フリッター

①白身魚フリッター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。

ブロッコリーのサラダ

①ブロッコリーはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は45人分程度、中学校は30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、こしょう、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、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。

13 ごはん 牛乳 鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 こまつなのいためもの																
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 鶏肉（大）	60	60		73	12.7	2.1	3	16	0.3	8	0.07	0.09	2	0.1	－	
料理酒	1.8	1.8		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
緑 だいこんおろし（冷）	13.3	13.3		2	0.1	－	3	1	－	－	－	－	1	－	0.2	
みりん	1.33	1.33		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
うすくちしょうゆ	2	2		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.3	－	
緑 ゆず（果汁）	0.93	0.93		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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 たまねぎ	32.5	34.6	細切り	11	0.3	－	6	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.5	
緑 はくさい	39	41.5	たんざく	5	0.3	－	17	4	0.1	3	0.01	0.01	7	－	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	
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 豚肉	13	13		22	2.7	1.3	1	3	0.1	1	0.12	0.03	－	－	－	
緑 こまつな	39	45.9	2 cm幅	5	0.6	0.1	66	5	1.1	101	0.04	0.05	15	－	0.7	
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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	0.78	0.78		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.1	－	
計				699	34.4	15.9	376	107	3.5	286	0.43	0.54	30	3.2	4.2	
エネルギー比(%)	たんぱく質	20	脂質	20						食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	2.1	0.3	
										糖質(g)	85.1	7.2	2.3	8.9	1.2	

調理法

鶏肉のおろししょうゆかけ

①鶏肉は料理酒、塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。  
②鶏肉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。  
③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時に鶏肉にかける。

みそ汁

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、にんじん、たまねぎ、はくさい、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、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

こまつなのいためもの

①こまつなはゆでる。  
②綿実油を熱し、豚肉をいためる。  
③いたまれば、こまつなを加えていため、砂糖、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけする。

(パン献立)

中学校／令和4年11月9日(水)

4 パン（基本配合） 牛乳 きのこのクリームシチュー キャベツのピクルス りんご 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（小）	45.5	45.5		56	9.6	1.6	2	12	0.2	6	0.05	0.07	1	0.1	－	
料理用ワイン（白）	1.43	1.43		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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	
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 ほうれんそう（冷）	19.5	19.5		4	0.6	0.1	20	10	0.2	86	0.01	0.03	4	0.1	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	
緑 エリンギ	13	13.8	たんざく	4	0.4	0.1	－	2	－	－	0.01	0.03	－	－	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	
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
塩	1.04	1.04		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	1.0	－	
こしょう（白）	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	3.12	3.12		28	－	3.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤 牛乳（調理用）	27.3	27.3		17	0.9	1.0	30	3	－	10	0.01	0.04	－	－	－	
黄 クリーム	3.9	3.9		16	0.1	1.7	2	－	－	6	－	0.01	－	－	－	
水	97.5	97.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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	
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－	
ワインビネガー	1.04	1.04		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
緑 りんご	63.5	69	1/4切り	36	0.1	0.2	3	3	0.1	1	0.01	0.01	4	－	1.2	
※塩	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄 いちごジャム（袋）	1袋	20		39	0.1	－	2	2	0.1	－	－	－	2	－	0.2	
計				777	33.1	23.1	371	96	2.2	329	0.51	0.72	44	3.2	11.3	

エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	27	食塩相当量(g)	1.4	0.2	1.3	0.3	0.0	0.0
					糖質(g)	66.2	7.2	15.4	2.3	8.5	9.7

調理法

きのこのクリームシチュー

①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。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別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように十分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、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれんそうを加えて煮る。

キャベツのピクルス

①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は50人分程度、中学校は40人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。

りんご

①りんごは1人1/4切ずつである。

18 ごはん 牛乳 さごしのごまじょうゆかけ 五目汁 大豆の煮もの

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
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	－
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	－
黄 いりごま（白）	0.6	0.6		4	0.1	0.3	7	2	0.1	－	－	－	－	－	0.1
赤 鶏肉（極小）	6.5	6.5		8	1.4	0.2	－	2	－	1	0.01	0.01	－	－	－
黄 さといも	19.5	22.9	半月	10	0.3	－	2	4	0.1	－	0.01	－	1	－	0.4
緑 だいこん	32.5	36.1	たんざく	5	0.2	－	8	3	0.1	－	0.01	－	4	－	0.5
緑 はくさい	32.5	34.6	たんざく	4	0.3	－	14	3	0.1	3	0.01	0.01	6	－	0.4
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 みつば	3.9	4.2	2 cm幅	－	－	－	2	1	－	11	－	0.01	1	－	0.1
緑 しいたけ（生）	6.5	8.1	細切り	2	0.2	－	－	1	－	－	0.01	0.01	－	－	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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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
赤 大豆煮	19.5	19.5		32	2.9	1.9	15	20	0.4	－	0.03	0.02	－	－	1.7
緑 にんじん	6.5	6.7	角切り	2	－	－	2	1	－	47	－	－	－	－	0.2
赤 ひじき	0.65	0.65		1	0.1	－	7	4	－	2	－	－	－	－	0.3
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
赤 だしこんぶ	0.104	0.104		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	26	26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				713	33.4	19.2	323	123	2.6	149	0.31	0.61	15	2.7	5.0
エネルギー比(%)				たんばく質				脂質				食塩相当量(g)			
				19				24				0.0			
												0.2			
												0.7			
												1.3			
												0.5			
												85.1			
												7.2			
												0.9			
												6.2			
												2.4			

調理法

さごしのごまじょうゆかけ

①さごしは塩で下味をつける。いりごまはいる。

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、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。

③料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさごしにかける。

五目汁

①さといもはさつとゆで、ぬめりをとる。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、しいたけ（生）を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。

大豆の煮もの

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。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。

中学校／令和4年11月11日(金)

調理法

**豚肉のスタミナ焼き**

①豚肉はんにく、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。

②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。

③②の材料は網なしホテルパン（小学校は３０人分程度、中学校は２０人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２００℃、１７分間、焼き物機で焼く。

**すまし汁**

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。

②煮上がれば、もやし、しめじを加えて煮、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。

**とりなっ葉いため**

①ささみは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。

②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。

③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。

④配食時に盛りつけたご飯に添える。



中学校／令和4年11月15日(火)

**調理法**

**ビビンバ**

①いりごまはいる。砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。

②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つける。

③だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（だいこんは小学校は115人分程度、中学校は85人分程度、もやしは小学校は110人分程度、中学校は80人分程度、にんじんは小学校は140人分程度、中学校は105人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ほうれんそうはゆでる。

④砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に③の材料にかけ、あえる。

⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。

**わかめスープ**

①わかめ（乾）はもどす。

②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。

③煮上がれば、とうふ、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、最後にわかめ（乾）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。

(パン献立)

中学校／令和4年11月16日(水)

2 パン（基本配合） 牛乳 豚肉のガーリック焼き ケチャップ煮 うずら豆のグラッセ バター																	
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	豚肉	60	60		103	12.3	6.1	2	14	0.4	2	0.54	0.13	1	0.1	－	
	料理用ワイン（白）	1.8	1.8		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	塩	0.27	0.27		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－	
	こしょう（粗挽）	0.03	0.03		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	ガーリック	0.03	0.03		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	こいくちしょうゆ	1.33	1.33		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－	
黄	オリーブ油	0.4	0.4		4	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄	じゃがいも	39	43.3	一口大	23	0.7	－	2	7	0.2	－	0.04	0.01	11	－	3.5	
緑	たまねぎ	45.5	48.4	大切り	15	0.5	－	8	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.7	
緑	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	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	
黄	綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	トマトピューレ	3.9	3.9		2	0.1	－	1	1	－	2	－	－	－	－	0.1	
黄	砂糖	0.52	0.52		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	塩	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.6	－	
	こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	ローレル	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	ケチャップ	10.4	10.4		11	0.2	－	2	2	0.1	4	0.01	－	1	0.3	0.2	
	チキンブイヨン	1.04	1.04		3	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－	
	水	91	91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤	うずら豆	6.5	6.5		14	0.4	0.1	3	2	0.1	－	－	－	－	－	0.4	
黄	砂糖	2.6	2.6		10	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
黄	オリーブ油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
	水	19.5	19.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
黄	バター（キューブ）	1コ	7		49	－	5.7	1	－	－	36	－	－	－	0.1	－	
計					794	39.8	28.3	323	92	2.2	269	1.00	0.67	37	3.6	9.5	
エネルギー比(%)		たんばく質	20	脂質	32					食塩相当量(g)		1.4	0.2	0.6	1.2	0.1	0.1
										糖質(g)		66.2	7.2	0.5	16.6	5.2	

調理法

豚肉のガーリック焼き

①豚肉はワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、オリーブ油で下味をつける。  
②豚肉は網なしホテルパン（小学校は35人分程度、中学校は25人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

ケチャップ煮

①鶏肉はワインで下味をつける。  
②綿実油を熱し、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、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。  
③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、ケチャップ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。

うずら豆のグラッセ

①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。（ふたをする）  
②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。（60分間以上）  
③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。（火を切ってしばらく味を含ませる）

20

ごはん

牛乳

焼きししゃも

和風カレー汁

まいたけとキャベツのいためもの

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 ししゃも	2尾	30		48	4.7	3.5	105	17	0.4	36	－	0.09	－	0.5	－
料理酒	0.6	0.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.5	0.5		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.5	0.5		4	－	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 豚肉	25	25		43	5.1	2.6	1	6	0.2	1	0.23	0.05	－	－	－
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 だいこん	32.5	36.1	たんざく	5	0.2	－	8	3	0.1	－	0.01	－	4	－	0.5
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	－	4	2	0.1	－	0.01	－	2	－	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
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
カレールウの素	9.1	9.1		38	0.8	2.0	5	3	0.2	1	0.01	－	－	0.9	0.3
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	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	2.6	2.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	169	169		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ささみ（油漬け）	13	13		30	3.5	1.8	1	3	－	－	－	0.01	－	－	－
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 まいたけ	13	14.4	一口大	3	0.3	0.1	－	1	－	－	0.01	0.02	－	－	0.5
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	0.91	0.91		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.1	－
計				735	30.7	23.0	398	100	2.3	219	0.46	0.53	22	2.5	3.5

エネルギー比(%)	たんばく質	17	脂質	28	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.4	0.4	
					糖質(g)	85.1	7.2		8.6	1.0	

調理法

**焼きししゃも**

①ししゃもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。

②ししゃもは網を敷いたホテルパン（50尾程度）にならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度240℃、8分間、焼き物機で焼く。

**和風カレー汁**

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。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、だいこんの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。

③煮上がれば、塩、カレールウの素、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。

**まいたけとキャベツのいためもの**

①ささみは十分に油を切る。

②綿実油を熱し、ささみをいためる。更にキャベツ、まいたけの順にいためる。

③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

(米飯献立)

中学校／令和4年11月18日(金)

12 かやくご飯（中学校） 牛乳 豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃいろいろ

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 かやくご飯（具）	47	47		31	1.0	—	11	9	0.2	32	—	0.03	1	1.8	1.1
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	—	—	—
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 たまねぎ	19.5	20.7	細切り	6	0.2	—	3	2	0.1	—	0.01	—	1	—	0.3
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	1.69	1.69		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
赤 いわしだんご	26	26		43	3.8	1.9	15	6	0.4	2	0.01	0.08	—	0.3	—
緑 しょうが	0.65	0.81		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
料理酒	0.78	0.78		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
緑 だいこん	32.5	36.1	たんざく	5	0.2	—	8	3	0.1	—	0.01	—	4	—	0.5
緑 ごぼう	13	14.4	ささがき	8	0.2	—	6	7	0.1	—	0.01	0.01	—	—	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 みつば	3.9	4.2	2cm幅	—	—	—	2	1	—	11	—	0.01	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 かぼちゃ（ペースト）	10	10		8	0.2	—	1	2	0.1	33	0.01	0.01	3	—	0.4
黄 上新粉	8	8		27	0.5	0.1	—	2	0.1	—	0.01	—	—	—	—
黄 砂糖	5	5		20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	10	10		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
計				769	30.2	16.6	313	105	3.1	253	0.60	0.59	24	4.8	5.5

エネルギー比(%)	たんばく質	16	脂質	19	食塩相当量(g)	1.8	0.2	0.5	2.3	0.0	
					糖質(g)	91.8	7.2	1.9	11.1	12.8	

調理法

豚肉と野菜のいためもの

- ①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、キャベツの順にいためる。  
②いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。

いわしのつみれ汁

- ①いわしだんごはゆで、しょうが汁、料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。  
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。  
③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。

かぼちゃいろいろ

- ①かぼちゃは流水解凍する。  
②かぼちゃ、上新粉、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。

(パン献立)

中学校／令和4年11月21日(月)

5 パン（１／２） 牛乳 ウィンナーときのこの和風スパゲッティ 焼きとうもろこし 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 ウィンナー（カット）	32.5	32.5		56	4.3	3.3	2	5	0.1	1	0.15	0.06	—	0.5	—
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 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	0.39	0.43	みじん切り	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 しいたけ（生）	13	16.3	細切り	3	0.4	—	—	2	0.1	—	0.02	0.03	—	—	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 オリーブ油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
塩	0.26	0.26		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
こしょう	0.039	0.039		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 きざみのり（袋）	0.8	0.8		2	0.3	—	1	3	0.1	29	0.01	0.02	1	—	0.2
※塩	1	1		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 カットコーン（冷）	1コ	48		46	1.7	0.7	2	16	0.3	3	0.06	0.04	3	—	1.3
赤 固形チーズ	1コ	10		31	2.3	2.6	63	2	—	26	—	0.04	—	0.3	—
計				674	29.2	23.0	361	98	2.3	281	0.59	0.66	23	3.1	7.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	31	食塩相当量(g)	0.7	0.2	1.9	0.0	0.3	
					糖質(g)	36.0	7.2	36.6	8.2		

調理法

ウィンナーときのこの和風スパゲッティ

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、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、ウィンナーをいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ（生）、しめじの順にいためる。

③いたまれば、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、最後にスパゲッティ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。

焼きとうもろこし

①カットコーンは網なしホテルパン（40コ程度）にならべ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。

固形チーズ

①固形チーズは1人1コずつである。

(米飯献立)

中学校／令和4年11月28日(月)

17 ごはん 牛乳 あかうおのしょうゆだれかけ なめこのみそ汁 きんぴらごぼう

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	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	32.5	34.6	細切り	11	0.3	—	6	3	0.1	—	0.01	—	2	—	0.5
緑	はくさい	26	27.7	たんざく	3	0.2	—	11	3	0.1	2	0.01	0.01	5	—	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	なめこ（水煮）	13	13		2	0.1	—	—	1	0.1	—	—	0.01	—	—	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	豚肉	19.5	19.5		33	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	—	—	—
緑	ごぼう	26	28.9	ささがき	15	0.5	—	12	14	0.2	—	0.01	0.01	1	—	1.5
緑	にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	—	4	1	—	94	0.01	0.01	1	—	0.4
黄	綿実油	0.39	0.39		3	—	0.4	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	砂糖	1.3	1.3		5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	—	1	2	—	—	—	—	—	0.4	—
計					698	33.0	15.1	324	118	2.7	195	0.44	0.48	13	3.2	4.9
エネルギー比(%)		たんぱく質	19	脂質	19					食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.9	0.4	
										糖質(g)	85.1	7.2	1.3	8.5	5.6	

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。

なめこのみそ汁

①なめこは水洗いする。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。

③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

きんぴらごぼう

①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。

②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。

③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。

(パン献立)

中学校／令和4年11月29日(火)

1 パン（基本配合） 牛乳 豚肉のオイスターソース焼き 中華みそスープ りんご 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 豚肉	58.5	58.5		100	12.0	6.0	2	14	0.4	2	0.53	0.12	1	0.1	—
緑 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	—	4	2	0.1	—	0.01	—	2	—	0.4
緑 しょうが	0.52	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 にんにく	0.26	0.29	みじん切り	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
オイスターソース	1.95	1.95		2	0.2	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	—	1	1	—	—	—	—	—	0.3	—
黄 綿実油	0.26	0.26		2	—	0.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 鶏肉（小）	20	20		24	4.2	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	—	—
料理酒	0.6	0.6		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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 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 コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	—	1	—	—	0.01	—	—	—	0.3
緑 しいたけ（乾）	0.65	0.81	細切り	2	0.1	—	—	1	—	—	—	0.01	—	—	0.3
塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
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	—
赤 赤みそ	6.5	6.5		12	0.8	0.4	7	5	0.3	—	—	0.01	—	0.8	0.3
中華スープの素	0.65	0.65		2	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.2	—
水	169	169		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 りんご	63.5	69	1/4切り	36	0.1	0.2	3	3	0.1	1	0.01	0.01	4	—	1.2
※塩	0.5	0.5		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 マーマレード（袋）	1袋	15		29	—	—	3	1	—	1	—	—	1	—	0.2
計				734	37.7	22.0	333	87	2.4	223	0.92	0.68	20	3.5	6.5

エネルギー比(%)	たんばく質	21	脂質	27	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.6	1.3	0.0	0.0
					糖質(g)	66.2	7.2	1.9	5.4	8.5	7.3

調理法

豚肉のオイスターソース焼き

①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。

②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。

③②の材料は網なしホテルパン（小学校は30人分程度、中学校は20人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。

中華みそスープ

①鶏肉は料理酒で下味をつける。しいたけ（乾）はもどす。

②湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をわかし、鶏肉、にんじん、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。

③煮上がれば、コーン、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、赤みそ、中華スープの素で味つけする。

りんご

①りんごは1人1/4切ずつである。

(米飯献立)

〈個別対応献立：うずら卵（水煮）〉

中学校／令和4年11月30日（水）

11 ごはん 牛乳 中華丼 きゅうりのピリ辛あえ ソフト黒豆 黄桃（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 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 はくさい	52	55.3	たんざく	7	0.4	0.1	22	5	0.2	4	0.02	0.02	10	—	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 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 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	5.2	5.2		4	0.4	—	2	3	0.1	—	—	0.01	—	0.8	—
中華スープの素	0.26	0.26		1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
黄 じゃがいもでん粉	3.25	3.25		11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
水	39	39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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
緑 黄桃（カット缶）	58	58		48	0.3	0.1	2	2	0.1	10	0.01	0.01	1	—	0.8
計				742	28.4	18.1	302	89	2.8	343	0.62	0.60	22	2.1	4.8

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	1.7	0.2	0.0	0.0
					糖質(g)	85.1	7.2	8.2	1.3	3.3	11.5

調理法
中華丼
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、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさいの順にいため、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、しいたけ（乾）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、にらを加えて煮、「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。
④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。
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あわせて煮、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。
黄桃（カット缶）（中）
①黄桃は1人1/30缶ずつである。