

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 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 mg	食物纖維 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 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。更ににんじん、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。

15 ごはん 牛乳 関東煮 はくさいの甘酢あえ のりのつくだ煮

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	

## 調理法

關東煮

①ごぼう平天、あつあげは各々熱湯をかけ油ぬきする。こんにゃくはゆでる。  
②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、こんにゃく、じやがいもの順に加えて煮る。  
③じやがいもが半ば柔らかくなれば、ごぼう平天、あつあげを加え、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して煮、「うずら卵除去食」の分をとる。最後にうずら卵を加えて煮含める。

はくさいの甘酢あえ

①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は40人分程度、中学校は30人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。

**のりのつくだ煮**

①しいたけ（乾）はもどす。けずりぶしでだしをとる。

②砂糖、料理酒、みりん、こいくちしょうゆ、だし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を合わせて煮、しいたけ（乾）を加えて煮る。

③煮上がれば、きざみのりを加え、十分煮つめる。

④配食時に盛りつけたご飯に添える。

Page 10 of 10

Page 1 of 1

## 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して煮込み、最後にグリ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。

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 プロッコリーのサラダ

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		

## 調理法

## 自身魚フリッター

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。

## 調理法

## 鶏肉のおろしじょうゆかけ

- 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こまつなはゆである。
- 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。

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 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 mg	食物纖維 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 じゃがいも	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(%) たんぱく質 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の煮汁を少しづつ加えてのぼす。（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込み、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 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 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 さごし(60g)	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	2cm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(%)	たんぱく質	19	脂質	24	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.3	0.5
					糖質(g)	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さといもはさっとゆで、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。

## 調理法

## 豚肉のスタミナ焼き

①豚肉はにんにく、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、うすくちしようゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

## とりなつ葉いため

- 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。

9 ごはん 牛乳 ビビンバ わかめスープ アーモンドフィッシュ

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 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 にんにく	0.26	0.29	みじん切り	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 ごま油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 砂糖	2.6	2.6		10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
料理酒	1.56	1.56		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
コチジャン	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
緑 だいこん	32.5	36.1	細切り	5	0.2	-	8	3	0.1	-	0.01	-	4	-	0.5
緑 ほうれんそう	19.5	21.7	2cm幅	4	0.4	0.1	10	13	0.4	68	0.02	0.04	7	-	0.5
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
黄 砂糖	1.56	1.56		6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩	0.13	0.13		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	-	1	2	0.1	-	-	0.01	-	0.5	-
黄 ごま油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
黄 いりごま(白)	1.3	1.3		8	0.3	0.7	16	5	0.1	-	0.01	-	-	-	0.2
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	26	27.7	細切り	9	0.3	-	4	2	0.1	-	0.01	-	2	-	0.4
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)	0.91	0.91		2	0.2	-	8	4	0.1	2	-	-	-	-	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
計				731	29.6	21.6	359	118	3.6	246	0.56	0.57	18	3.0	4.3

エネルギー比(%) たんぱく質 16 脂質 27

食塩相当量(g) 0.0 0.2 1.3 1.4 0.1  
糖質(g) 85.1 7.2 7.3 3.7 1.4

## 調理法

## ビビンバ

- 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。
- 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の調味液で味つけする。
- 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。
- 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。
- 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**

- わかめ(乾)はもどす。
- 湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。
- 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**

- アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。

## 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、最後にグリーンピースを加えて煮る。

フランヒー入を加え  
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)

## 調理法

## 焼きししゃも

①ししやもは料理酒、みりん、綿実油で下味をつける。  
 ②ししや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、をきわぎ、だいこんの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。

②紹興酒を熱し、豚肉をいためる。

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。

## 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 かぼちゃういろう

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 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	
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(%)	たんぱく質	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。

## かぼちゃういろう

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クラスの人数分、ふたあり）に入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。

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

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		

## 調理法

## ワイ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、ワインナーをいためる。更ににんじん、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。

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 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 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 あかうお(60g)	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。

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 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 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(%)	たんぱく質	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煮上がりがれば、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。

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 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 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 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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
こいくちしようゆ	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしようゆ	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

- 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。
- 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。
- 煮上がれば、しいたけ（乾）を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、こいくちしようゆ、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。
- 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

- 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。
- 砂糖、米酢、うすくちしようゆをあわせて煮、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

- ソフト黒豆は1人1袋ずつである。

## 黄桃（カット缶）（中）

- 黄桃は1人1/30缶ずつである。