

2

パン（基本配合）

牛乳

じゃがいものミートグラタン

レタスのスープ

みかん（缶）

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　牛ひき肉	19.5	19.5		49	3.3	4.1	1	3	0.5	3	0.02	0.04	－	－	－
赤　豚ひき肉	19.5	19.5		33	4.0	2.0	1	5	0.1	1	0.18	0.04	－	－	－
黄　じゃがいも	32.5	36.1	たんざく	19	0.6	－	1	6	0.1	－	0.03	0.01	9	－	2.9
緑　たまねぎ	39	41.5	細切り	13	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6
緑　グリーンピース（冷）	3.9	3.9		3	0.2	－	1	1	0.1	1	0.01	－	1	－	0.4
緑　にんにく	0.13	0.14	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄　綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
料理用ワイン（白）	1.3	1.3		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ケチャップ	7.8	7.8		8	0.1	－	1	1	－	3	－	－	1	0.2	0.1
トマトピューレ	6.5	6.5		3	0.1	－	1	2	0.1	3	0.01	－	1	－	0.1
ウスターソース	1.3	1.3		2	－	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄　小麦粉（薄力粉）	2.6	2.6		9	0.2	－	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1
黄　パン粉	1.3	1.3		5	0.2	0.1	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1
水	6.5	6.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑　レタス	39	39.8	色紙	4	0.2	－	7	3	0.1	8	0.02	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　コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	－	1	－	－	0.01	－	－	－	0.3
緑　パセリ	0.65	0.72	みじん切り	－	－	－	2	－	－	4	－	－	1	－	－
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
チキンブイヨン	1.95	1.95		6	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
水	169	169		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑　みかん（缶）	57	57		36	0.3	0.1	5	4	0.2	19	0.03	0.01	9	－	0.3
黄　いちごジャム（袋）	1袋	20		39	0.1	－	2	2	0.1	－	－	－	2	－	0.2
計				778	34.8	22.3	315	87	2.5	217	0.68	0.62	33	3.2	8.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	26	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.4	1.2	0.0	0.0
					糖質(g)	66.2	7.2	13.1	4.9	8.5	9.7

調理法

じゃがいものミートグラタン

①小麦粉はふるって、弱火で褐色になるまでからいりする。

②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、ワインをかける。更にたまねぎ、じゃがいも、グリーンピースの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、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、①の小麦粉を加え、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、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。

レタスのスープ

①鶏肉はワインで下味をつける。

②湯をわかし、鶏肉、にんじんの順に加えて煮る。

③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にレタス、パセリを加えて煮る。

みかん（缶）

①みかんは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

9 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みそ汁 じゃこピーマン

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	60	60		103	12.3	6.1	2	14	0.4	2	0.54	0.13	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	1.1	1.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.8	0.8		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
料理酒	1.7	1.7		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
みりん	1	1		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	4.3	4.3		3	0.3	－	1	3	0.1	－	－	0.01	－	0.6	－
黄 綿実油	0.7	0.7		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 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 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	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	3 cm幅	4	0.4	－	－	2	0.1	－	0.03	0.02	－	－	0.5
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 ちりめんじゃこ	3.9	3.9		7	1.6	0.1	20	5	－	9	0.01	－	－	0.3	－
緑 ピーマン	26	30.6	細切り	5	0.2	0.1	3	3	0.1	9	0.01	0.01	20	－	0.6
黄 綿実油	0.52	0.52		5	－	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.39	0.39		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
料理酒	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.17	1.17		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
計				728	33.1	19.6	326	105	2.8	202	0.80	0.55	44	3.4	4.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	24	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	1.9	0.5	
					糖質(g)	85.1	7.2	3.5	7.6	1.5	

調理法

豚肉のしょうが焼き

①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、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。

みそ汁

①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。

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、うすあげの順に加えて煮る。

③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

じゃこピーマン

①ちりめんじゃこはゆでる。

②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじゃこの順にいためる。

③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆで味つける。

(パン献立)

中学校／令和5年4月13日(木)

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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC 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	52	52		89	10.7	5.3	2	12	0.4	2	0.47	0.11	1	0.1	—
料理酒	1.56	1.56		1	0.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
黄 中華めん	39	39		131	4.6	0.6	8	9	0.4	—	0.01	0.01	—	0.4	2.3
黄 綿実油	1.17	1.17		10	—	1.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑 キャベツ	45.5	53.5	たんざく	10	0.6	0.1	20	6	0.1	2	0.02	0.01	19	—	0.8
緑 たまねぎ	45.5	48.4	細切り	15	0.5	—	8	4	0.1	—	0.02	—	3	—	0.7
緑 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	—
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 しょうが	0.26	0.33		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄 砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
うすくちしょうゆ	1.82	1.82		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.3	—
赤 ソフト黒豆（袋）	1袋	8		25	1.4	0.7	6	9	0.3	—	0.03	0.01	—	—	0.7
赤 発酵乳	1本	70		43	2.0	0.4	91	8	2.8	4	0.01	0.08	—	0.1	0.5
計				694	33.8	20.4	429	96	5.4	198	0.79	0.65	46	3.1	7.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	19	脂質	26	食塩相当量(g)	0.7	0.2	1.8	0.3	0.0	0.1
					糖質(g)	36.0	7.2	37.6	2.0	3.3	7.9

調理法

焼きそば

- ①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。
- ②綿実油を熱し、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、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。

きゅうりのしょうがづけ

- 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90人分程度、中学校は65人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ②しょうが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。

ソフト黒豆

- ①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。

発酵乳（中）

- ①発酵乳は1人1本ずつである。

中学校／令和5年4月14日(金)

特13 ごはん 牛乳 カツカレーライス フルーツゼリー

食 品 名		可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB 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	一口トンカツ（40g）	1コ	40		94	5.8	4.4	4	8	0.3	2	0.18	0.06	－	0.2	0.4
黄	なたね油 C	6.7	74.4		59	－	6.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤	牛肉	32.5	32.5		64	6.2	4.5	1	6	0.8	2	0.02	0.07	－	－	－
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	26	26.8	いちょう	9	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	－	0.7
緑	グリーンピース（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	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
	ローレル	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	チキンブイヨン	0.91	0.91		3	0.2	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
	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	ゼリー（みかん）	39	39		36	0.1	－	2	2	2.2	10	0.01	0.01	6	0.1	0.2
緑	和なし（カット缶）	28.6	28.6		19	0.1	－	1	1	－	－	－	－	3	－	0.2
計					910	29.3	28.8	271	87	5.2	282	0.50	0.52	31	2.3	8.2
エネルギー比(%)		たんぱく質		13	脂質		28	食塩相当量(g)		0.0	0.2	2.0	0.1			
								糖質(g)		85.1	7.2	27.7	13.6			

調理法

カツカレーライス

- ① トン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℃）
- 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、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけして煮こみ、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、トンカツを添える。

フルーツゼリー

- ①配缶時にゼリー、液汁を十分にきった和なしを混ぜる。

(米飯献立)

中学校／令和5年4月17日(月)

8 ごはん 牛乳 ビビンバ トック 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 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	0.5	0.5		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 きゅうり	32.5	33.2	細切り	4	0.3	－	8	5	0.1	9	0.01	0.01	5	－	0.4
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 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	1.69	1.69		7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－
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 トック	26	26		62	0.9	0.1	1	4	0.1	－	0.02	－	－	0.1	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 こまつな (冷)	19.5	19.5		3	0.3	－	33	2	0.5	51	0.02	0.03	8	－	0.4
緑 えのきたけ	13	15.3	3 cm幅	4	0.4	－	－	2	0.1	－	0.03	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	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 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				797	27.1	19.1	320	89	3.1	282	0.54	0.54	33	2.9	4.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.4	1.3	0.0	
					糖質(g)	85.1	7.2	9.2	17.9	9.9	

調理法

ビビンバ

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。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の調味液で味つけする。

③きゅうり、にんじん、切干しだいこんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（きゅうりは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、にんじんは小学校は90人分程度、中学校は70人分程度、切干しだいこんは100人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

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。

トック

①こまつなは流水解凍する。

②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。

③煮上がれば、トック、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、最後にこまつなを加えて煮る。

洋なし (カット缶) (中)

①洋なしは1人1/30缶ずつである。

(パン献立)

中学校／令和5年4月18日(火)

3 パン（基本配合以外） 牛乳 豚肉のガーリック焼き スープ さンドまめとコーンのサラダ

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	3.1
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 豚肉（かたロース）	60	60		142	10.3	11.5	2	11	0.4	4	0.38	0.14	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
料理用ワイン（白）	1.8	1.8		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.43	0.43		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう（粗挽）	0.04	0.04		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ガーリック	0.04	0.04		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.86	1.86		1	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.3	－
黄 オリーブ油	0.57	0.57		5	－	0.6	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 鶏肉（小）	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	1	－	－
料理用ワイン（白）	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいも	39	43.3	ひょうし木	23	0.7	－	2	7	0.2	－	0.04	0.01	11	－	3.5
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 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
緑 パセリ	0.65	0.72	みじん切り	－	－	－	2	－	－	4	－	－	1	－	－
黄 オリーブ油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 さンドまめ（冷）	32.5	32.5	3 cm幅	8	0.6	0.1	19	7	0.2	16	0.02	0.03	2	－	0.8
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	－
米酢	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				792	36.5	28.5	352	92	2.6	204	0.85	0.69	33	3.9	9.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	32		食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.8	1.1	0.3	
						糖質(g)	76.8	7.2	1.8	8.5	3.1	

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。
- 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。

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、鶏肉をいためる。更ににんじん、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。
- ③煮上がれば、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。

さンドまめとコーンのサラダ

- ①さンドまめ、コーンは各々ゆでる。
- ②砂糖、塩、米酢、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①の材料にかけ、あえる。

(米飯献立)

中学校／令和5年4月19日(水)

10 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 中華スープ チンゲンサイともやしの甘酢あえ

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 鶏肉（もも皮付大）	65	65		124	10.8	9.2	3	14	0.4	26	0.07	0.10	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.4	0.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.03	0.03		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいもでん粉	13	13		44	－	－	1	1	0.1	－	－	－	－	－	－
黄 なたね油 B	10	71		89	－	10.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	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 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）	0.65	0.81	細切り	2	0.1	－	－	1	－	－	－	0.01	－	－	0.3
塩	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.8	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.4	－
豚骨スープ	16.9	16.9		3	0.6	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	152.1	152.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 ブラックマッペもやし	26	26	荒切り	4	0.6	－	4	3	0.1	－	0.01	0.02	3	－	0.4
緑 チンゲンサイ	19.5	22.9	たんざく	2	0.1	－	20	3	0.2	33	0.01	0.01	5	－	0.2
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
米酢	1.56	1.56		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2.08	2.08		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.3	－
計				821	29.4	29.4	285	81	2.0	252	0.41	0.53	27	2.2	3.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	14	脂質	32	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.5	1.2	0.3	
					糖質(g)	85.1	7.2	10.5	4.8	2.2	

調理法

鶏肉のからあげ

- ①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。
- 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。

中華スープ

- ①豚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）、豚骨スープをわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ（乾）の順に加えて煮る。
- ③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後ににらを加えて煮る。

チンゲンサイともやしの甘酢あえ

- ①もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は１０５人分程度、中学校は８０人分程度）に入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。チンゲンサイはゆでる。
- ②砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

(パン献立)

中学校／令和5年4月20日(木)

6 パン（基本配合） 牛乳 煮こみハンバーグ コーンとキャベツのスープ 焼きかぼちゃ ブルーベリージャム																
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	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	ハンバーグ（70g）	1コ	70		144	9.0	10.1	154	13	0.7	10	0.12	0.07	2	0.6	0.5
緑	たまねぎ	29	31	細切り	10	0.3	—	5	3	0.1	—	0.01	—	2	—	0.4
緑	マッシュルーム（水煮）	5.9	5.9		1	0.2	—	—	—	—	—	—	0.01	—	0.1	0.2
黄	綿実油	0.23	0.23		2	—	0.2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	ケチャップ	9.4	9.4		10	0.2	—	2	2	—	4	0.01	—	1	0.3	0.2
	ウスターソース	2.3	2.3		3	—	—	1	1	—	—	—	—	—	0.2	—
	水	46.8	46.8		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	コーン（ペースト）	39	39		43	1.5	0.9	1	10	0.2	—	0.03	0.04	2	—	1.2
緑	コーン（冷）	13	13		12	0.4	0.2	—	3	—	1	0.01	0.01	1	—	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	パセリ	0.65	0.72	みじん切り	—	—	—	2	—	—	4	—	—	1	—	—
	塩	0.39	0.39		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.4	—
	こしょう	0.026	0.026		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.2	—
	チキンブイヨン	1.95	1.95		6	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—	0.5	—
	水	169	169		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
緑	かぼちゃ（冷）	52	52		39	1.1	0.2	13	14	0.3	161	0.03	0.05	18	—	2.2
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
黄	ブルーベリージャム（袋）	1袋	20		35	0.1	0.1	2	1	0.1	—	0.01	—	1	—	0.9
										</						

調理法

煮こみハンバーグ

①綿実油を熱し、たまねぎを中火で色づくまでいため、湯、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮る。

②①の煮汁にマッシュルーム、ハンバーグを加えて煮る。（ハンバーグの煮こみ量は煮汁より出ない量とすること）弱火で20分間程度煮こみ、火をきってしばらくおいてから配缶する。

コーンとキャベツのスープ

①コーン（ペースト）は流水解凍する。

②湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。

③煮上がれば、コーン、コーン（ペースト）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。

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、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。

(米飯献立)

中学校／令和5年4月21日(金)

11 ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮もの あつあげのしょうゆだれかけ 紅ざけそばろ

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（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	－
黄 じゃがいも	39	43.3	大切り	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 ごぼう	19.5	21.7	一口大	11	0.4	－	9	11	0.1	－	0.01	0.01	1	－	1.1
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
緑 しいたけ（乾）	1.3	1.6	一口大	3	0.3	－	－	1	－	－	0.01	0.02	－	－	0.6
黄 砂糖	1.56	1.56		6	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
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 けずりぶし	1.17	1.17		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	52	52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 あつあげ（冷）	39	39		56	4.2	4.4	94	21	1.0	－	0.03	0.01	－	－	0.3
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	2.34	2.34		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.3	－
赤 紅ざけ（フレーク）	13	13		21	3.7	0.8	2	5	0.1	5	0.04	0.03	－	－	－
黄 いりごま（白）	1.69	1.69		10	0.3	0.9	20	6	0.2	－	0.01	－	－	－	0.2
赤 あおのり	0.26	0.26		1	0.1	－	2	4	0.2	4	－	－	－	－	0.1
料理酒	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
みりん	0.39	0.39		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
水	0.91	0.91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				722	33.0	16.3	387	128	3.1	238	0.39	0.49	20	2.3	7.9

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	20	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.5	0.3	0.3	
					糖質(g)	85.1	7.2	16.5	1.7	0.5	

調理法

鶏肉とじゃがいもの煮もの

- ①鶏肉は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。しいたけ（乾）はもどす。
- ②けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しいたけ（乾）、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、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。

あつあげのしょうゆだれかけ

- ①あつあげは網なしホテルパン（小学校は4 5 人分程度、中学校は3 5 人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、2 5 0℃で立ち上げ、調理温度2 0 0℃、8 分間、焼き物機で焼く。
- ②砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。

紅ざけそばろ

- ①さけは流水解凍する。
- ②いりごまはからいりし、さけ、料理酒、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいり、最後にあおのりを加えている。
- ③配食時に盛りつけたご飯に添える。

(米飯献立)

中学校／令和5年4月24日(月)

12 ごはん 牛乳 まぐろのオーロラ煮 豚肉と野菜の煮もの 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 まぐろ（角）	60	60		61	14.6	0.6	3	22	1.2	1	0.09	0.05	－	0.1	－
緑 しょうが	0.9	1.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
料理酒	1.8	1.8		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	64		80	－	9.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ケチャップ	6	6		6	0.1	－	1	1	－	3	－	－	－	0.2	0.1
黄 砂糖	2.6	2.6		10	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 赤みそ	2.1	2.1		4	0.3	0.1	2	2	0.1	－	－	－	－	0.3	0.1
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	39	43.3	大切り	23	0.7	－	2	7	0.2	－	0.04	0.01	11	－	3.5
つなこんにゃく	26	26		1	－	－	11	1	0.1	－	－	－	－	－	0.6
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	19.5	20.1	いちょう	7	0.1	－	5	2	－	140	0.01	0.01	1	－	0.5
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	一口大	2	0.1	－	－	1	－	－	－	0.01	－	－	0.3
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	1.17	1.17		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	52	52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	1.04	1.04		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
計				837	37.9	22.1	297	112	3.4	230	0.61	0.50	35	2.5	7.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	24	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.3	0.3	
					糖質(g)	85.1	7.2	13.8	13.4	2.2	

調理法

まぐろのオーロラ煮

①まぐろはしょうが汁、料理酒で下味をつける。
②まぐろのつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。
③ケチャップ、砂糖、赤みそを合わせて煮、配缶時にまぐろにからませる。

豚肉と野菜の煮もの

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。しいたけ（乾）はもどす。
②けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ（乾）、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、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、最後にむきえだまめを加えて煮る。

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70人分程度、中学校は50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。

1

パン（基本配合以外）

牛乳

ビーフシチュー

きゅうりのサラダ

あまなつかん

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	3.1
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	－
料理用ワイン（白）	1.56	1.56		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄じゃがいも	45.5	50.6	大切り	27	0.8	－	2	9	0.2	－	0.04	0.01	13	－	4.0
緑たまねぎ	52	55.3	大切り	17	0.5	0.1	9	5	0.2	－	0.02	0.01	4	－	0.8
緑にんじん	26	26.8	いちょう	9	0.2	0.1	7	3	0.1	187	0.02	0.02	2	－	0.7
緑グリーンピース（冷）	6.5	6.5		5	0.4	－	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	－	0.6
黄綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ケチャップ	6.5	6.5		7	0.1	－	1	1	－	3	－	－	1	0.2	0.1
トマトピューレ	3.9	3.9		2	0.1	－	1	1	－	2	－	－	－	－	0.1
黄砂糖	0.26	0.26		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
こしょう	0.065	0.065		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ローレル	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
デミグラスソース	5.2	5.2		4	0.2	0.2	1	1	－	－	－	－	－	0.1	－
トンカツソース	1.95	1.95		3	－	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄小麦粉（薄力粉）	4	4		14	0.3	0.1	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1
黄綿実油	3.2	3.2		28	－	3.2	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	117	117		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
ワインビネガー	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑あまなつかん	55	100	1/4切り	23	0.5	0.1	9	6	0.1	4	0.04	0.02	21	－	0.7
計				807	32.7	26.8	352	96	3.5	294	0.54	0.64	51	2.9	10.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	30	食塩相当量(g)	1.5	0.2	1.0	0.2	0.0	
					糖質(g)	76.8	7.2	17.9	1.9	5.0	

調理法

ビーフシチュー

①牛肉はワインで下味をつける。小麦粉はふるう。

②綿実油を熱し、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、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。

③別釜に綿実油を加え、中火で小麦粉が褐色になるまで十分に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、ルウを加え、砂糖、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソースで味つけて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。

きゅうりのサラダ

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90人分程度、中学校は65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、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

あまなつかん

①あまなつかんは1人1/4切ずつである。

特14

ごはん(減量)

牛乳

きんぴらちらし

すまし汁

ちまき

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)	100	100		342	6.1	0.9	5	23	0.8	−	0.08	0.02	−	−	0.5
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	−	−	−
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	19.5	20.1	細切り	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	0.65	0.65		6	−	0.7	−	−	−	−	−	−	−	−	−
料理酒	0.65	0.65		−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	0.1	−
黄 砂糖	5.2	5.2		20	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−
塩	0.26	0.26		−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	0.3	−
米酢	7.8	7.8		5	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−
こいくちしょうゆ	5.2	5.2		4	0.4	−	2	3	0.1	−	−	0.01	−	0.8	−
赤 こんぶ(粉末)	0.39	0.39		1	−	−	3	2	−	1	−	−	−	−	0.1
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
赤 鶏肉(小)	19.5	19.5		24	4.1	0.7	1	5	0.1	3	0.02	0.03	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 たまねぎ	26	27.7	細切り	9	0.3	−	4	2	0.1	−	0.01	−	2	−	0.4
緑 だいこん葉(乾)	0.65	0.65		2	0.1	−	4	1	−	7	−	−	1	−	0.1
緑 えのきたけ	13	15.3	3cm幅	4	0.4	−	−	2	0.1	−	0.03	0.02	−	−	0.5
塩	0.52	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		−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−	−
黄 ちまき	1本	40		81	1.1	0.2	1	4	0.1	−	0.02	0.02	−	−	0.2
計				708	26.7	13.1	286	98	2.1	263	0.54	0.53	26	2.7	5.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	17	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	1.3	0.0	
					糖質(g)	77.4	7.2	12.6	5.0	18.7	

調理法

きんぴらちらし

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、ごぼうを加えていためる。
③いたまれば、料理酒、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、こんぶで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。
④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。
⑤きざみのりは1人1袋ずつ添える。

すまし汁

①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、鶏肉、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。
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、最後にだいこん葉を加えて煮る。

ちまき

①ちまきは穴あきホテルパン(75本程度)にならべ、蒸しモード、15分間、焼き物機で蒸す。

(パン献立)

中学校／令和5年4月27日(木)

5 パン（基本配合以外） 牛乳 カレースープスパゲッティ キャベツのピクルス ミニフィッシュ																
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 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 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	3.1	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－	
赤 鶏肉（極小）	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	－	
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	19.5	19.5		68	2.5	0.4	4	11	0.3	－	0.04	0.01	－	－	1.1	
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 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	－	1	1	－	2	－	－	5	－	0.1	
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	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－	
チキンブイヨン	1.3	1.3		4	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－	
カレールウの素	10.4	10.4		44	0.9	2.3	6	4	0.3	1	0.01	－	－	1.0	0.4	
水	169	169		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
※塩	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
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	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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	
赤 ミニフィッシュ（袋）	1袋	5		18	2.4	0.2	80	9	0.7	－	－	－	－	0.2	－	

調理法

カレースープスパゲッティ

①スパゲッティはかために塩ゆでする。

②ベーコンはからいりし、鶏肉をいためる。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。

③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、チキンブイヨン、カレールウの素で味つけし、最後にスパゲッティを加えて煮る。

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70人分程度、中学校は50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。

ミニフィッシュ

①ミニフィッシュは1人1袋ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和5年4月28日(金)

7 ごはん 牛乳 マーボーどうふ きゅうりとコーンの甘酢あえ もやしとピーマンのごまいため

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	32.5	32.5		56	6.7	3.3	1	8	0.2	1	0.29	0.07	－	－	－
赤 とうふ（冷・大）	52	52		29	2.8	1.8	39	26	0.6	－	0.06	0.02	－	－	0.5
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 にら	6.5	6.8	1 cm幅	1	0.1	－	3	1	－	19	－	0.01	1	－	0.2
緑 しょうが	0.65	0.81	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.65	0.71	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
トウバンジャン	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
料理酒	1.3	1.3		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
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	－
赤 赤みそ	5.2	5.2		9	0.7	0.3	5	4	0.2	－	－	0.01	－	0.6	0.3
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	23.4	23.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 きゅうり	26	26.5	輪切り	3	0.3	－	7	4	0.1	7	0.01	0.01	4	－	0.3
緑 コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	－	1	－	－	0.01	－	－	－	0.3
黄 砂糖	0.91	0.91		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
米酢	0.91	0.91		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 ブラックマッペもやし	32.5	32.5	荒切り	6	0.7	－	5	4	0.1	－	0.01	0.02	3	－	0.5
緑 ピーマン	6.5	7.6	細切り	1	0.1	－	1	1	－	2	－	－	5	－	0.1
黄 ごま油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 いりごま（白）	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	－	－	－	－	－	0.1
計				747	31.8	22.8	319	113	3.3	251	0.61	0.56	20	2.2	4.2

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	1.4	0.3	0.3	
					糖質(g)	85.1	7.2	7.7	2.8	1.0	

調理法

マーボーどうふ

①料理酒、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、にんにく、トウバンジャンを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉を加えていためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、湯を加えて煮る。

③煮上がれば、とうふを加えて煮、①の調味液で味つけし、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつけ、最後ににらを加えて煮る。

きゅうりとコーンの甘酢あえ

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1 3 5人分程度、中学校は1 0 0人分程度、コーンは小学校は6 0 0人分程度、中学校は4 6 0人分程度）に入れ、蒸しモード、1 0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①の材料にかけ、あえる。

もやしとピーマンのごまいため

①ごま油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。

②いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。