

食 品 名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g	
黄 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 編実油	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、グリンピースの順にいため、湯を加えて煮る。
- ③煮上がりれば、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煮上がりれば、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 ジャコピーマン

食 品 名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 豚肉	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 編実油	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	3cm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 ちりめんじやこ	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 編実油	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ちりめんじやこはゆでる。

②綿実油を熱し、ピーマン、ちりめんじやこの順にいためる。

③いたまれば、砂糖、料理酒、こいくちしょうゆで味つけする。

4 パン (1/2) 牛乳 焼きそば きゅうりのしょうがづけ ソフト黒豆 発酵乳 (中)

食 品 名	可食量 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	ビタミン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。

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 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 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 編実油	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、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。

## 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 g	使用量 g	切り方	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 相当量 g	食物繊維 g
黄 精白米 (無洗米)	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-
赤 牛ひき肉	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	3cm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。

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

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 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 さんどまめ（冷）	32.5	32.5	3cm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 縄実油	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。

## さんどまめとコーンのサラダ

- ①さんどまめ、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、縄実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。

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 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E mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 鶏肉（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	1cm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。

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

調理法

## 煮込みハンバーグ

- 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。

## ヨ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。

### 懐きかぼちや

- 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 烤き物機で焼く

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、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45人分程度、中学校は35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。

### 紅ざけそぼろ

- 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

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 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E mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 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
<b>まぐろのオーロラ煮</b>
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。
<b>豚肉と野菜の煮もの</b>
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。
<b>キャベツの赤じそあえ</b>
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 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 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 編実油	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 編実油	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 編実油	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	22.7	26.8	252	96	2.5	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の煮汁を少しづつ加えてのばす。（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して煮込み、最後にグリ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

ある。  
あまたからん

- ①あまたつかんは1人1/4切ずつである

www.english-test.net

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。

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

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	25	食塩相当量(g)	1.5	0.2	1.6	0.3	0.2
					糖質(g)	76.8	7.2	24.8	2.3	1.7

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。

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 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E mg	食塩 相当量 g	食物纖維 g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	-	0.09	0.02	-	-	0.6	
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	-	78	0.08	0.31	2	0.2	-	
赤 牛ひき肉	32.5	32.5		82	5.6	6.9	2	6	0.8	4	0.03	0.06	-	0.1	-	
赤 豚ひき肉	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	1cm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 編実油	0.65	0.65		6	-	0.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
トウバンジヤン	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、トウバンジヤ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135人分程度、中学校は100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、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。