

9

ごはん

牛乳

プルコギ

とうふとわかめのスープ

きゅうりの甘酢づけ

食 品 名	可食量	使用量	切り方	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	g	g		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
黄 精白米（無洗米）	110	110		376	6.7	1.0	6	25	0.9	－	0.09	0.02	－	－	0.6
赤 牛乳	1本	206		126	6.8	7.8	227	21	－	78	0.08	0.31	2	0.2	－
赤 牛肉	45.5	45.5		89	8.7	6.3	2	9	1.1	2	0.03	0.09	－	－	－
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 にら	6.5	6.8	3 cm幅	1	0.1	－	3	1	－	19	－	0.01	1	－	0.2
緑 しょうが	1.04	1.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 にんにく	0.26	0.29		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	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	0.85	0.85	2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 ごま油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 いりごま（白）	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	－	－	－	－	－	0.1
黄 すりごま（白）	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	－	－	－	－	－	0.1
赤 焼き豚	22.5	22.5	たんざく	37	4.4	1.8	2	5	0.2	－	0.19	0.05	5	0.5	－
赤 とうふ（冷）	26	26		15	1.4	0.9	20	13	0.3	－	0.03	0.01	－	－	0.2
緑 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
緑 ブラックマッペもやし	13	13	荒切り	2	0.3	－	2	2	0.1	－	0.01	0.01	1	－	0.2
緑 えのきたけ	13	15.3	3 cm幅	4	0.4	－	－	2	0.1	－	0.03	0.02	－	－	0.5
赤 わかめ（乾）	0.65	0.65		1	0.1	－	6	3	－	1	－	－	－	0.2	0.3
	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 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	0.91	0.91		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	塩	0.13	0.13	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
	米酢	1.3	1.3	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
	うすくちしょうゆ	0.65	0.65	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
	計			706	30.9	19.3	306	98	3.2	205	0.49	0.55	17	2.9	3.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	25	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	1.9	0.2	
					糖質(g)	85.1	7.2	4.1	3.8	2.1	

調理法

プルコギ

①牛肉はしょうが汁、すりおろしたにんにく、砂糖、こいくちしょうゆ、コチジャン、ごま油、いりごま、すりごまを合わせて下味をつける。

②①の牛肉にたまねぎ、にら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230℃、13分間、焼き物機で焼く。

とうふとわかめのスープ

①わかめ（乾）はもどす。

②湯、豚骨スープをわかし、にんじんを加えて煮る。

③煮上がれば、焼き豚、とうふ、もやし、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（乾）を加えて煮る。

きゅうりの甘酢づけ

①きゅうりはゆでる。

②砂糖、塩、米酢、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。

(パン献立)

中学校／令和5年5月2日(火)

6 パン（基本配合） 牛乳 マカロニグラタン キャベツのスープ 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 鶏肉（小）	39	39		48	8.3	1.4	2	11	0.2	5	0.04	0.06	1	0.1	－
料理用ワイン（白）	1.17	1.17		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 マカロニ（エルボ）	7.8	7.8		27	1.0	0.1	1	4	0.1	－	0.01	－	－	－	0.4
黄 綿実油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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）	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
こしょう（白）	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 クリーム	3.9	3.9		16	0.1	1.7	2	－	－	6	－	0.01	－	－	－
黄 小麦粉（薄力粉）	3.25	3.25		11	0.3	－	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1
赤 牛乳（調理用）	26	26		16	0.9	1.0	29	3	－	10	0.01	0.04	－	－	－
赤 粉末チーズ	1.3	1.3		6	0.6	0.4	17	1	－	3	－	0.01	－	－	－
黄 パン粉	0.65	0.65		2	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
※塩	0.5	0.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ウインナー（カット）	26	26		45	3.5	2.6	1	4	0.1	1	0.12	0.04	－	0.4	－
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 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	－	－
緑 しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	－	1	0.1	－	0.02	0.02	－	－	0.5
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
チキンブイヨン	1.95	1.95		6	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
水	169	169		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 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				795	36.4	22.8	374	89	2.1	224	0.61	0.68	39	3.7	6.7

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	0.6	1.5	0.0	0.0
					糖質(g)	66.2	7.2	13.6	6.0	8.5	9.7

調理法

マカロニグラタン

- ①鶏肉はワインで下味をつける。マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。
- ②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。（牛乳は一度に加える）最後に、グリンピース、マカロニを加え、ミニバット（小学校は1クラスの数分、中学校は30人分程度まで、ふたなし）に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。
- キャベツのスープ
- ①湯をわかし、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。
- ②煮上がれば、ウインナー、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。
- 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。

10 ごはん 牛乳 肉じゃが もやしのゆずの香あえ ごまかかいため

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 牛肉	45.5	45.5		89	8.7	6.3	2	9	1.1	2	0.03	0.09	－	－	－
料理酒	1.43	1.43		1	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 じゃがいも	58.5	65	大切り	35	1.1	0.1	2	11	0.2	－	0.05	0.02	16	－	5.2
糸こんにゃく	26	26	荒切り	2	0.1	－	20	1	0.1	－	－	－	－	－	0.8
緑 たまねぎ	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 さんどまめ（冷）	13	13	2 cm幅	3	0.2	－	7	3	0.1	6	0.01	0.01	1	－	0.3
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
うすくちしょうゆ	3.9	3.9		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.6	－
こいくちしょうゆ	3.25	3.25		3	0.3	－	1	2	0.1	－	－	0.01	－	0.5	－
赤 けずりぶし	0.91	0.91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	39	39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 ブラックマッペもやし	39	39	荒切り	7	0.9	－	6	5	0.2	－	0.02	0.02	4	－	0.6
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
米酢	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
緑 ゆず（果汁）	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 たけのこ（水煮）	26	26	たんざく	6	0.7	0.1	5	1	0.1	－	－	0.01	－	－	0.6
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.95	1.95		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
赤 かつおぶし（碎片）	0.91	0.91		3	0.7	－	－	1	0.1	－	－	0.01	－	－	－
黄 いりごま（白）	0.65	0.65		4	0.1	0.4	8	2	0.1	－	－	－	－	－	0.1
水	1.3	1.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				703	27.3	16.8	298	90	3.1	226	0.31	0.51	27	1.9	9.4

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.3	0.2	0.2	
					糖質(g)	85.1	7.2	15.0	1.9	1.6	

調理法

肉じゃが

①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。

②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。

③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。

もやしのゆずの香あえ

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、米酢、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。

ごまかかいため

①たけのこはゆでる。

②綿実油を熱し、たけのこをいため、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶし、いりごまを加えていためる。

③配食時に盛りつけたご飯に添える。

(パン献立)

中学校／令和5年5月9日(火)

4 パン（基本配合以外） 牛乳 ケチャップ煮 さんどまめとコーンのソテー 焼きかぼちゃの甘みつけ

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 鶏肉（小）	50	50		61	10.6	1.8	3	14	0.3	7	0.06	0.08	2	0.1	－
料理用ワイン（白）	1.5	1.5		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	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 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	0.78	0.78		2	0.2	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
水	65	65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 さんどまめ	32.5	33.5	2 cm幅	7	0.6	－	16	7	0.2	16	0.02	0.04	3	－	0.8
緑 コーン（冷）	6.5	6.5		6	0.2	0.1	－	1	－	－	0.01	－	－	－	0.3
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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
黄 砂糖	3.9	3.9		15	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こいくちしょうゆ	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	2.6	2.6		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				747	33.9	17.6	358	106	2.8	414	0.57	0.66	43	3.3	12.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	21	食塩相当量(g)	1.5	0.2	1.2	0.3	0.1	
					糖質(g)	76.8	7.2	15.3	2.1	12.0	

調理法

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て煮、最後にグリンピースを加えて煮る。

さんどまめとコーンのソテー

- ①さんどまめはゆでる。
- ②綿実油を熱し、コーン、さんどまめの順にいためる。
- ③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

焼きかぼちゃの甘みつけ

- ①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。
- ②砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。

17

ごはん

牛乳

さけのごまみそ焼き

五目汁

ひじきのいため煮

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 さけ（角）	65	65		81	14.5	2.7	9	18	0.3	7	0.10	0.14	1	0.1	－
黄 ねりごま	1.95	1.95		13	0.4	1.2	12	7	0.1	－	0.01	－	－	－	0.2
黄 砂糖	0.39	0.39		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.4	－
赤 白みそ	1.95	1.95		4	0.2	0.1	2	1	0.1	－	－	－	－	0.1	0.1
黄 いりごま（白）	1.3	1.3		8	0.3	0.7	16	5	0.1	－	0.01	－	－	－	0.2
赤 鶏肉（小）	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	－
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 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 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
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）	3.9	3.9	たんざく	15	0.9	1.3	12	6	0.1	－	－	－	－	－	0.1
緑 にんじん	6.5	6.7	細切り	2	－	－	2	1	－	47	－	－	－	－	0.2
赤 ひじき	2.6	2.6		5	0.2	0.1	26	17	0.2	9	－	0.01	－	0.1	1.3
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	－	1	1	－	－	－	－	－	0.3	－
赤 だしこんぶ	0.052	0.052		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.195	0.195		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	13	13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				706	37.6	16.3	346	125	2.4	154	0.39	0.57	25	2.6	4.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	21	脂質	21	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.6	1.4	0.4	
					糖質(g)	85.1	7.2	1.4	6.5	2.2	

- 調理法
- さけのごまみそ焼き
- ①さけはねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。
- ②さけ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、いりごまをふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。
- 五目汁
- ①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。
- ②煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。
- ひじきのいため煮
- 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。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
- ②綿実油を熱し、にんじん、ひじき、うすあげの順にいため、だしを加えて煮る。
- ③煮上がれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。

中学校／令和5年5月11日(木)

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。

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、たまねぎ、キャベツ、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、最後に青ねぎを加えて煮る。

えんどうの卵とじ

①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）えんどうはさやから出してゆでる。

②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉を加えて煮る。

③煮上がれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、えんどうを加えて煮、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。

3

パン（基本配合以外）

牛乳

豚肉と野菜のカレースープ煮

変わりピザ

ミックスフルーツ(缶)

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	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	32.5	36.1	角切り	19	0.6	－	1	6	0.1	－	0.03	0.01	9	－	2.9
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	32.5	38.2	色紙	7	0.4	0.1	14	5	0.1	1	0.01	0.01	13	－	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　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　しめじ	13	14.4	一口大	3	0.4	0.1	－	1	0.1	－	0.02	0.02	－	－	0.5
黄　綿実油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄　砂糖	0.52	0.52		2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.8	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
カレー粉	0.39	0.39		1	0.1	－	2	1	0.1	－	－	－	－	－	0.1
ウスターソース	1.3	1.3		2	－	－	1	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こいくちしょうゆ	1.3	1.3		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
チキンブイヨン	1.04	1.04		3	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	0.2	－
水	91	91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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　ミックスフルーツ（缶）	65	65		42	0.3	0.1	3	3	0.1	5	0.02	0.01	9	－	0.5
計				799	36.5	24.1	388	101	2.8	249	0.94	0.67	43	3.2	9.8

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	1.4	0.1	0.0	
					糖質(g)	76.8	7.2	12.3	2.8	10.0	

調理法

豚肉と野菜のカレースープ煮

①豚肉はワインで下味をつける。

②綿実油を熱し、豚肉をいためる。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、湯を加えて煮る。

③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、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。

ミックスフルーツ(缶)

①ミックスフルーツは小学校は１／４０缶、中学校は１／３０缶ずつである。

13ごはん牛乳豚丼きゅうりの梅風味白玉だんごのきな粉がけ

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	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	－
糸こんにゃく	26	26	荒切り	2	0.1	－	20	1	0.1	－	－	－	－	－	0.8
緑たまねぎ	58.5	62.2	細切り	19	0.6	0.1	10	5	0.2	－	0.02	0.01	4	－	0.9
緑にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
緑青ねぎ	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	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄砂糖	1.95	1.95		8	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
うすくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.4	－
こいくちしょうゆ	5.2	5.2		4	0.4	－	2	3	0.1	－	－	0.01	－	0.8	－
赤だしこんぶ	0.104	0.104		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤けずりぶし	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	26	26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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
緑梅肉	0.52	0.52		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	－
黄白玉だんご	39	39		69	1.2	0.2	1	1	0.2	－	0.01	－	－	－	0.1
黄砂糖	1.3	1.3		5	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄じゃがいもでん粉	0.39	0.39		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	13	13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤きな粉（袋）	1袋	3		13	0.5	0.4	3	4	0.1	－	－	－	－	－	0.3
計				740	27.9	15.5	291	82	2.2	193	0.69	0.49	15	2.2	3.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	19	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.7	0.2	0.1	
					糖質(g)	85.1	7.2	9.3	1.8	19.0	

調理法

豚丼

①豚肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。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、糸こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。
③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。
④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。

きゅうりの梅風味

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梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

白玉だんごのきな粉がけ

①砂糖、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。
②白玉だんごはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は100人分程度、中学校は75人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
③①の中に白玉だんごを入れてからめる。
④きな粉は1人1袋ずつ添える。

2

パン（基本配合）

牛乳

一口トンカツ

ミネストローネ

豆こんぶ

アプリコットジャム

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	－
赤一口トンカツ（30g）	2コ	60		140	8.7	6.7	6	13	0.4	2	0.27	0.10	1	0.4	0.6
黄なたね油 C	9	100		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	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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
黄アプリコットジャム（袋）	1袋	15		30	0.1	－	2	1	－	9	－	－	－	－	0.2
計				840	34.0	32.3	336	99	2.3	205	0.67	0.63	26	3.2	7.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	35	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.4	1.1	0.1	0.0
					糖質(g)	66.2	7.2	11.0	8.9	2.7	7.4

調理法

一口トンカツ

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℃）

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。更になんじん、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。

豆こんぶ

①豆こんぶは1人1袋ずつである。

15

ごはん

牛乳

八宝菜

チンゲンサイともやしのしょうがぁえ

パインアップル（カット缶）

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 たまねぎ	39	41.5	大切り	13	0.4	－	7	4	0.1	－	0.02	－	3	－	0.6
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 たけのこ（水煮）	13	13	たんざく	3	0.4	－	2	1	－	－	－	0.01	－	－	0.3
緑 ピーマン	13	15.3	大切り	3	0.1	－	1	1	0.1	4	－	－	10	－	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 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－
こいくちしょうゆ	2.6	2.6		2	0.2	－	1	2	－	－	－	－	－	0.4	－
黄 じゃがいもでん粉	1.3	1.3		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	10.4	10.4		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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
緑 しょうが	0.39	0.49		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2.34	2.34		1	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.4	－
緑 パインアップル（カット缶）	58	58		44	0.2	0.1	4	5	0.2	1	0.04	0.01	4	－	0.3
計				720	27.5	17.4	309	86	2.7	385	0.65	0.59	44	1.8	4.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	22	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.2	0.4	0.0	
					糖質(g)	85.1	7.2	8.6	2.0	10.6	

調理法

八宝菜

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、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、たけのこ、しいたけ（乾）の順にいためる。
③いたまれば、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を加え、砂糖、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、「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。

チンゲンサイともやしのしょうがぁえ

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しょうが汁、砂糖、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。

パインアップル（カット缶）

①パインアップルは小学校は1/40缶、中学校は1/30缶ずつである。

(米飯献立)

中学校／令和5年5月18日(木)

18 ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ あつあげとさといものみそ煮 あっさりキャベツ

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 ちくわ	50	50	大切り	54	7.8	0.2	7	8	0.1	2	0.01	0.02	—	0.7	—
黄 小麦粉（薄力粉）	10	10		35	0.8	0.2	2	1	0.1	—	0.01	—	—	—	0.3
赤 あおのり	0.43	0.43		1	0.1	—	3	6	0.3	7	—	0.01	—	—	0.2
黄 なたね油 B	7	50		62	—	7.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤 鶏肉（小）	13	13		16	2.8	0.5	1	4	0.1	2	0.01	0.02	—	—	—
黄 さといも（冷）	39	39		27	0.9	—	8	8	0.2	—	0.03	—	2	—	0.8
	つなこんにやく	19.5	19.5	1	—	—	8	—	0.1	—	—	—	—	—	0.4
赤 あつあげ（冷）	26	26		37	2.8	2.9	62	14	0.7	—	0.02	0.01	—	—	0.2
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 むきえだまめ（冷）	6.5	6.5		8	0.7	0.4	5	5	0.2	2	0.02	0.01	1	—	0.3
黄 砂糖	0.78	0.78		3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	こいくちしょうゆ	0.78	0.78	1	0.1	—	—	1	—	—	—	—	—	0.1	—
赤 赤みそ	10.4	10.4		19	1.3	0.6	10	8	0.4	—	—	0.01	—	1.3	0.5
赤 けずりぶし	1.43	1.43		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	水	52	52	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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
	塩	0.26	0.26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.3	—
計				798	31.9	20.8	370	113	3.4	233	0.32	0.44	26	2.6	5.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	16	脂質	23
-----------	-------	----	----	----

食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.7	1.4	0.3	
糖質(g)	85.1	7.2	12.7	14.7	1.3	

調理法

ちくわのいそべあげ

①少量の水、小麦粉、あおのりで衣をつくり、ちくわにつけ、熱したなたね油であげる。

あつあげとさといものみそ煮

①つなこんにやくはゆでる。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。

②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、さといもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、あつあげを加え、砂糖、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。

あっさりキャベツ

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、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。

(パン献立)

中学校／令和5年5月19日(金)

5 パン（基本配合以外） 牛乳 コーンクリームシチュー キャベツときゅうりのサラダ かわちばんかん

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 鶏肉（小）	45	45		55	9.5	1.6	2	12	0.2	6	0.05	0.07	1	0.1	－
料理用ワイン（白）	1.35	1.35		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいも	32.5	36.1	大切り	19	0.6	－	1	6	0.1	－	0.03	0.01	9	－	2.9
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 たまねぎ	32.5	34.6	大切り	11	0.3	－	6	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.5
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 コーン（冷）	13	13		12	0.4	0.2	－	3	－	1	0.01	0.01	1	－	0.6
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 マッシュルーム（水煮）	13	13		2	0.4	－	1	1	0.1	－	－	0.03	－	0.1	0.4
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.8	－
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	1.82	1.82		16	－	1.8	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 バター	1.3	1.3		9	－	1.1	－	－	－	7	－	－	－	－	－
赤 牛乳（調理用）	27.3	27.3		17	0.9	1.0	30	3	－	10	0.01	0.04	－	－	－
水	91	91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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 きゅうり	13	13.3	輪切り	2	0.1	－	3	2	－	4	－	－	2	－	0.1
黄 砂糖	0.91	0.91		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
ワインビネガー	0.91	0.91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.39	0.39		3	－	0.4	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 かわちばんかん	34	76	1/4切り	13	0.2	0.1	3	3	－	1	0.02	0.01	12	－	0.2
計				789	34.2	22.7	372	103	2.4	254	0.55	0.70	45	3.0	10.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	26	食塩相当量(g)	1.5	0.2	1.0	0.3	0.0	
					糖質(g)	76.8	7.2	23.2	2.0	2.8	

調理法

コーンクリームシチュー

- ①鶏肉はワインで下味をつける。コーン（ペースト）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別釜にバターを温め、綿実油を加え、弱火で小麦粉が色づかないように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、コーン、コーン（ペースト）、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけて煮こみ、最後にグリンピース、牛乳を加えて煮る。

キャベツときゅうりのサラダ

- ①キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（キャベツは小学校は１０５人分程度、中学校は８０人分程度、きゅうりは小学校は２７０人分程度、中学校は２０５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。

かわちばんかん

- ①かわちばんかんは１人１／４切ずつである。

12 ごはん 牛乳 タコライス もずくのスープ 焼きじゃが

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 たまねぎ	65	69.1	細切り	21	0.7	0.1	11	6	0.2	－	0.03	0.01	5	－	1.0
緑 グリンピース（冷）	6.5	6.5		5	0.4	－	2	2	0.1	2	0.02	0.01	1	－	0.6
緑 にんにく	0.65	0.71	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.52	0.52		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.5	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
カレー粉	0.52	0.52		2	0.1	0.1	3	1	0.2	－	－	－	－	－	0.2
トマトピューレ	13	13		6	0.2	－	2	4	0.1	7	0.01	0.01	1	－	0.2
ケチャップ	10.4	10.4		11	0.2	－	2	2	0.1	4	0.01	－	1	0.3	0.2
ウスターソース	2.6	2.6		3	－	－	2	1	－	－	－	－	－	0.2	－
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 白ねぎ	6.5	10.8	小口切り	2	0.1	－	2	1	－	－	－	－	1	－	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 もずく（冷）	6.5	6.5	荒切り	－	－	－	1	1	－	1	－	－	－	－	0.1
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 じゃがいも	45.5	50.6	半月	27	0.8	－	2	9	0.2	－	0.04	0.01	13	－	4.0
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
黄 綿実油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				713	26.8	18.2	267	87	2.7	190	0.57	0.50	25	2.7	8.0

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	23	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.1	1.1	0.3	
					糖質(g)	85.1	7.2	9.2	3.3	5.8	

調理法

タコライス

①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。

②いたまれば、塩、こしょう、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソースで味つけし、最後にグリンピースを加えていためる。

③配食時にご飯を盛りつけた上に②の具をかける。

もずくのスープ

①もずくは流水解凍し、さっと洗う。

②湯をわかし、にんじんを加えて煮る。

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、チキンブイヨンで味つけし、最後に白ねぎ、もずくを加えて煮る。

焼きじゃが

①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。

②じゃがいもは網なしホテルパン（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。

(パン献立)

中学校／令和5年5月23日(火)

1 パン（1／2） 牛乳 ミートソーススパゲッティ レタスとコーンのサラダ 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 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	－	－	－
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	71.5	76.1	細切り	24	0.7	0.1	12	6	0.2	－	0.03	0.01	5	－	1.1
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	0.65	0.71	みじん切り	1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 マッシュルーム（水煮）	13	13		2	0.4	－	1	1	0.1	－	－	0.03	－	0.1	0.4
黄 綿実油	1.04	1.04		9	－	1.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.91	0.91		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.9	－
こしょう	0.039	0.039		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ローレル	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
ケチャップ	15.6	15.6		17	0.2	－	2	3	0.1	7	0.01	0.01	1	0.5	0.3
トマトピューレ	7.8	7.8		3	0.1	－	1	2	0.1	4	0.01	0.01	1	－	0.1
ウスターソース	2.6	2.6		3	－	－	2	1	－	－	－	－	－	0.2	－
黄 小麦粉（薄力粉）	2.6	2.6		9	0.2	－	1	－	－	－	－	－	－	－	0.1
黄 綿実油	2.08	2.08		18	－	2.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	7.8	7.8		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
※塩	1	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 コーン（冷）	13	13		12	0.4	0.2	－	3	－	1	0.01	0.01	1	－	0.6
黄 砂糖	0.91	0.91		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
りんご酢	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 綿実油	0.52	0.52		5	－	0.5	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 ミニフィッシュ（袋）	1袋	5		18	2.4	0.2	80	9	0.7	－	－	－	－	0.2	－
計				717	32.4	25.3	391	97	3.5	246	0.61	0.61	23	3.2	7.3

エネルギー比(%)	たんぱく質	18	脂質	32	食塩相当量(g)	0.7	0.2	1.8	0.3	0.2	
					糖質(g)	36.0	7.2	41.1	4.1	1.7	

調理法

ミートソーススパゲッティ

①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。小麦粉はふるう。

②綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。

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、湯を少しずつ加えてのばす。（ルウと湯の温度が同じくらいになるように少し冷ます）

④②がいたまれば、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょう、ローレル、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。

レタスとコーンのサラダ

①レタスはゆでるか、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、6分間、焼き物機で蒸す。コーンはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は300人分程度、中学校は230人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。

②砂糖、塩、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①の材料にかけ、あえる。

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。

19 ごはん 牛乳 きびなごてんぷら 豚汁 わかたけ煮

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 きびなごてんぷら	45.5	45.5		89	6.2	4.2	35	11	0.4	－	0.01	0.08	1	0.6	0.2
黄 なたね油 A	6.5	32.5		58	－	6.5	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	1.3	1.3		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
米酢	1.3	1.3		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	－	1	1	－	－	－	－	－	0.3	－
水	1.3	1.3		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	－	－	－
緑 キャベツ	32.5	38.2	たんざく	7	0.4	0.1	14	5	0.1	1	0.01	0.01	13	－	0.6
緑 たまねぎ	32.5	34.6	細切り	11	0.3	－	6	3	0.1	－	0.01	－	2	－	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 青ねぎ	6.5	7	小口切り	2	0.1	－	5	1	0.1	8	－	0.01	2	－	0.2
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 たけのこ（水煮）	26	26	一口大	6	0.7	0.1	5	1	0.1	－	－	0.01	－	－	0.6
赤 わかめ（冷）	6.5	6.5		2	0.1	－	7	7	－	5	－	0.01	1	0.1	0.2
料理酒	0.65	0.65		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
うすくちしょうゆ	1.56	1.56		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
赤 だしこんぶ	0.078	0.078		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.299	0.299		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	19.5	19.5		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				774	29.1	23.4	328	95	2.6	187	0.44	0.53	22	3.5	4.2

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	27	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.9	1.9	0.5	
					糖質(g)	85.1	7.2	8.5	9.2	1.9	

調理法

きびなごてんぷら

- ①きびなごてんぷら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砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮、配缶時にきびなごてんぷらにかける。

豚汁

- ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。
②煮上がれば、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。

わかたけ煮

- ①たけのこはゆでる。わかめ（冷）はさっと洗う。
②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。
③煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ（冷）を加えて煮る。

中学校／令和5年5月25日(木)

11 ごはん 牛乳 牛肉と大豆のカレーライス キャベツのひじきドレッシング ヨーグルト																
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	牛肉	39	39		76	7.4	5.4	2	7	0.9	2	0.03	0.08	—	—	—
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
赤	大豆（ドライパック）	10.4	10.4		17	1.5	1.0	8	10	0.2	—	0.02	0.01	—	—	0.9
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	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	にんにく	0.65	0.71	みじん切り	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
黄	綿実油	0.65	0.65		6	—	0.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.39	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	キャベツ	32.5	38.2	たんざく	7	0.4	0.1	14	5	0.1	1	0.01	0.01	13	—	0.6
赤	ひじき	0.26	0.26		—	—	—	3	2	—	1	—	—	—	—	0.1
黄	砂糖	1.04	1.04		4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	塩	0.13	0.13		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
	米酢	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	うすくちしょうゆ	0.65	0.65		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1	—
黄	綿実油	0.52	0.52		5	—	0.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
赤	ヨーグルト	1コ	108		70	4.6	0.2	130	24	0.1	—	0.03	0.16	—	0.2	—
										</						

調理法

牛肉と大豆のカレーライス

- ①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。
- ②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、大豆を加え、塩、ローレル、カレールウの素で味つけて煮こむ。
- ③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。

キャベツのひじきドレッシング

- ①ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。
- ②キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は80人分程度、中学校は60人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。
- ③ひじきをからいりし、砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆで味つけして煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。

ヨーグルト

①ヨーグルトは1人1コずつである。

(パン献立)

中学校／令和5年5月26日(金)

8 パン（基本配合） 牛乳 かつおのマリネ焼き[ノンエッグドレッシング] スープ グリーンアスパラガスのソテー ソフトマーガリン

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 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 かつお（50 g）	1切	50		54	12.9	0.3	6	21	1.0	3	0.07	0.09	－	0.1	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう（白）	0.04	0.04		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ノンエッグドレッシング	10	10		32	0.3	2.9	2	2	－	－	－	－	－	0.3	0.1
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	26	28.9	ひょうし木	15	0.5	－	1	5	0.1	－	0.02	0.01	7	－	2.3
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 にんじん	13	13.4	細切り	5	0.1	－	4	1	－	94	0.01	0.01	1	－	0.4
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
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		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－
緑 グリーンアスパラガス	32.5	40.6	3 cm幅	7	0.8	0.1	6	3	0.2	10	0.05	0.05	5	－	0.6
黄 綿実油	0.26	0.26		2	－	0.3	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.013	0.013		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 ソフトマーガリン（袋）	1袋	8		57	－	6.6	1	－	－	2	－	－	－	0.1	－
計				747	39.7	27.7	310	90	2.6	192	0.55	0.67	22	3.5	7.5

エネルギー比(%)	たんぱく質	21	脂質	33	食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.5	1.1	0.2	0.1
					糖質(g)	66.2	7.2	1.1	10.2	0.6	

調理法

かつおのマリネ焼き[ノンエッグドレッシング]

①かつおは塩、こしょう、ノンエッグドレッシングを合わせて下味をつける。

②かつ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℃、13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湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。

③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。

グリーンアスパラガスのソテー

①グリーンアスパラガスはゆでる。

②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、グリーンアスパラガスをいためる。

③いたまれば、塩、こしょうで味つけする。

14 ごはん 牛乳 ホイコウロー 中華スープ きゅうりのピリ辛あえ

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 豚肉（ばら）	39	39		143	5.6	13.8	1	6	0.2	4	0.20	0.05	－	－	－
料理酒	1.17	1.17		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
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 ピーマン	13	15.3	大切り	3	0.1	－	1	1	0.1	4	－	－	10	－	0.3
緑 白ねぎ	6.5	10.8	小口切り	2	0.1	－	2	1	－	－	－	－	1	－	0.2
緑 しょうが	0.52	0.65	みじん切り	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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	－	－	－	－	－	－	－	－	－
テンメンジャン	2.6	2.6		6	0.2	0.2	1	2	－	－	－	－	－	0.2	0.1
黄 砂糖	0.65	0.65		3	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.26	0.26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.3	－
こいくちしょうゆ	1.04	1.04		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.2	－
水	5.2	5.2		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 鶏肉（小）	26	26		32	5.5	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	－
料理酒	0.78	0.78		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	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 にんじん	6.5	6.7	細切り	2	－	－	2	1	－	47	－	－	－	－	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
塩	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
こしょう	0.026	0.026		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
うすくちしょうゆ	2.34	2.34		1	0.1	－	1	1	－	－	－	－	－	0.4	－
中華スープの素	1.04	1.04		3	0.2	0.1	－	－	－	－	－	－	－	0.4	－
水	169	169		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
緑 きゅうり	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	0.034	0.034		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				737	27.4	24.6	306	84	2.2	200	0.49	0.49	45	2.6	3.8

エネルギー比(%)	たんぱく質	15	脂質	30	食塩相当量(g)	0.0	0.2	0.8	1.4	0.2	
					糖質(g)	85.1	7.2	3.6	4.5	1.3	

調理法

ホイコウロー

①豚肉はよくゆで、料理酒で下味をつける。テンメンジャン、砂糖、塩、こいくちしょうゆ、湯を合わせる。
②綿実油を熱し、しょうが、にんにく、白ねぎを香りよくいため、豚肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。
③いたまれば、①の調味液で味つけする。

中華スープ

①鶏肉は料理酒で下味をつける。こまつなは流水解凍する。
②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。
③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、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。

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、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。

7

パン（基本配合以外）

牛乳

カレードリア

豚肉とキャベツのスープ

りんご（カット缶）

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　鶏肉（小）	25	25		31	5.3	0.9	1	7	0.1	3	0.03	0.04	1	0.1	－
料理用ワイン（白）	0.8	0.8		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄　精白米（無洗米・調理用）	10	10		34	0.6	0.1	1	2	0.1	－	0.01	－	－	－	0.1
緑　たまねぎ	30	32	細切り	10	0.3	－	5	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.5
緑　グリーンピース（冷）	5	5		4	0.3	－	1	2	0.1	2	0.01	0.01	1	－	0.5
黄　綿実油	1	1		9	－	1.0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.1	0.1		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
こしょう	0.02	0.02		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
カレールウの素	3	3		13	0.3	0.7	2	1	0.1	－	－	－	－	0.3	0.1
黄　クリーム	2	2		8	－	0.9	1	－	－	3	－	－	－	－	－
赤　粉末チーズ	1	1		4	0.4	0.3	13	1	－	2	－	0.01	－	－	－
黄　パン粉	0.5	0.5		2	0.1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	10	10		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤　豚肉	26	26		44	5.3	2.7	1	6	0.2	1	0.23	0.05	－	－	－
料理用ワイン（白）	0.78	0.78		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄　じゃがいも	26	28.9	ひょうし木	15	0.5	－	1	5	0.1	－	0.02	0.01	7	－	2.3
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　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　りんご（カット缶）	58	58		60	0.1	0.1	2	2	0.1	1	0.01	－	26	－	0.8
計				803	33.7	21.5	360	89	2.5	194	0.70	0.60	61	3.3	8.6

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	24						食塩相当量(g)	1.5	0.2	0.5	1.1	0.0	
										糖質(g)	76.8	7.2	12.9	7.1	14.7	

調理法

カレードリア

①鶏肉はワインで下味をつける。米はぬるま湯につけ、３０分間以上おき、湯をきる。
②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。
③いたまれば、グリーンピース、湯、①の米を加えて煮る。
④煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素（カレールウの素の１．５倍量のぬるま湯でとく）で味つけし、クリームを加え、ミニバット（１クラスの数分、ふたなし）に入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２３０℃、２５分間、焼き物機で焼く。

豚肉とキャベツのスープ

①豚肉はワインで下味をつける。
②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。
③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。

りんご（カット缶）

①りんごは小学校は１／４０缶、中学校は１／３０缶ずつである。

20 ごはん(減量) 牛乳 かやくご飯 みそ汁 まっ茶ういろう

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)	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 鶏肉(極小)	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	－
赤 ちくわ	13	13	小口切り	14	2.0	－	2	2	－	－	－	－	－	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 さンドまめ	6.5	6.7	小口切り	1	0.1	－	3	1	－	3	－	0.01	1	－	0.2
黄 綿実油	0.65	0.65		6	－	0.7	－	－	－	－	－	－	－	－	－
黄 砂糖	1.04	1.04		4	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
みりん	0.65	0.65		1	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
塩	0.13	0.13		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	0.1	－
うすくちしょうゆ	1.95	1.95		1	0.1	－	－	1	－	－	－	－	－	0.3	－
こいくちしょうゆ	1.95	1.95		2	0.2	－	1	1	－	－	－	－	－	0.3	－
赤 だしこんぶ	0.104	0.104		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
赤 けずりぶし	0.39	0.39		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	26	26		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
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
黄 じゃがいも	26	28.9	ひょうし木	15	0.5	－	1	5	0.1	－	0.02	0.01	7	－	2.3
緑 キャベツ	32.5	38.2	たんざく	7	0.4	0.1	14	5	0.1	1	0.01	0.01	13	－	0.6
緑 たまねぎ	32.5	34.6	細切り	11	0.3	－	6	3	0.1	－	0.01	－	2	－	0.5
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 白いんげん(ペースト)	10	10		13	0.9	0.1	6	5	0.2	－	0.02	0.01	－	－	1.4
黄 上新粉	8	8		27	0.5	0.1	－	2	0.1	－	0.01	－	－	－	－
緑 抹茶	0.1	0.1		－	－	－	－	－	－	2	－	－	－	－	－
黄 砂糖	5	5		20	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
水	10	10		－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
計				687	29.2	12.1	294	99	2.6	220	0.32	0.51	30	3.2	7.7

エネルギー比(%)	たんぱく質	17	脂質	16	食塩相当量(g)	0.0	0.2	1.1	1.9	0.0	
					糖質(g)	77.4	7.2	5.4	12.2	13.2	

調理法

かやくご飯

①鶏肉は料理酒で下味をつける。さンドまめはゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。
②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじんをいため、だしを加えて煮る。
③煮上がれば、ちくわを加え、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含め、最後にさ
んどまめを加えて煮る。
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。

みそ汁

①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。
②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。

まっ茶ういろう

①白いんげんは流水解凍する。
②白いんげん、上新粉、抹茶、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。