

Page 10 of 10

調理法

ブルコギ

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。

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 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 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クラスの人数分、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 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 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	2cm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して煮含め、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もやはしゆでるか、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。

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かけ

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	2cm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

- 鶏肉はワインで下味をつける。
- 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る、じゃがいも、トマトピューレ、湯を加えて煮る。
- 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

- さんどまめはゆでる。
- 綿実油を熱し、コーン、さんどまめの順にいためる。
- 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かけ

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

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 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 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	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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

- 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。
- 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

- 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。
- 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

- 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。
- 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。
- 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。

16 ごはん 牛乳 あかうおのしょうゆだれかけ みそ汁 えんどうの卵とじ

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 あかうお (60 g)	1切	60		58	10.3	2.0	13	16	0.1	12	0.02	0.03	-	0.1	-
塩	0.12	0.12		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
料理酒	1.8	1.8		1	0.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-
みりん	2.4	2.4		5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.4	2.4		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.4	-
赤 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	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		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 鶏肉（極小）	10.4	10.4		13	2.2	0.4	1	3	0.1	1	0.01	0.02	-	-	-
赤 鶏卵（液卵）	26	26		37	3.2	2.7	12	3	0.4	55	0.02	0.10	-	0.1	-
緑 えんどう	13	28.9		10	0.9	0.1	3	5	0.2	5	0.05	0.02	2	-	1.0
黄 砂糖	0.65	0.65		3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
みりん	0.39	0.39		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
うすくちしょうゆ	2.47	2.47		1	0.1	-	1	1	-	-	-	-	-	0.4	-
赤 だしこんぶ	0.104	0.104		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
赤 けずりぶし	0.39	0.39		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
水	26	26		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
計				717	34.9	17.3	330	107	2.9	254	0.30	0.55	22	3.3	4.3

エネルギー比(%) たんぱく質 19 脂質 22

食塩相当量(g) 0.0 0.2 0.7 1.9 0.5
糖質(g) 85.1 7.2 1.3 9.3 2.7

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 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	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 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 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 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 細実油	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 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)	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。

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あえ パインアップル（カット缶）

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 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 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

- 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、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。
- 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あえ

- もやはしゆでるか、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。
- 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）

- 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。

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

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つなこんにゃくはゆでる。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、つなこんにやく、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

あつきりきゅべツ

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。

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 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、コーン、コーン(ペースト)、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮込み、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 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 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	3cm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

- 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。
- 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。
- 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

- もずくは流水解凍し、さっと洗う。
- 湯をわかし、にんじんを加えて煮る。
- 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

- じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。
- 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。

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 (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、湯を少しづつ加えてのばす。(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 きびなごてんぶら 豚汁 わかたけ煮

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 きびなごてんぶら	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

きびなごてんぶら

- ①きびなごてんぶ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ぶらにかける。

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煮上がりれば、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煮上がりれば、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。

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

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	1.9	0.2	0.2	
					糖質(g)	85.1	7.2	17.5	2.3	12.5	

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して煮こむ。
③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける

⑤配食時にご飯を盛りつけた上に
ききバ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、あさる。

ヨーグルト

- ①ヨニグルトは1人1ヨズつである

8 パン（基本配合） 生乳 かつおのマリネ焼き「ソ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

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煮上がりれば、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 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(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	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 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

- 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。
- 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る。更にピーマン、キャベツの順にいためる。
- いたまれば、①の調味液で味つけする。

中華スープ

- 鶏肉は料理酒で下味をつける。こまつなは流水解凍する。
- 湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。
- 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

- 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。
- 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。

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トマトを細かく刻んで、温め、②の油を加えて煮る。

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クラスの人数分、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、27.0℃で立ち上げ、調理温度23.0℃、2.5分間、焼き物機で焼く

豚肉ときのこのソース

- 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。

⑤点上が有れば、塩、
りんご (カット缶)

- ①りんごは小学校は1/40年 中学校は1/30年ずつである

20 ごはん(減量) 牛乳 かやくご飯 みそ汁 まつ茶ういろう

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	食塩 相当量 g	食物纖維 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 さんどまめ	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。さんどまめはゆでる。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ため、だしを加えて煮る。
③煮上がりれば、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煮上がりれば、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。
まつ茶ういろう
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。