

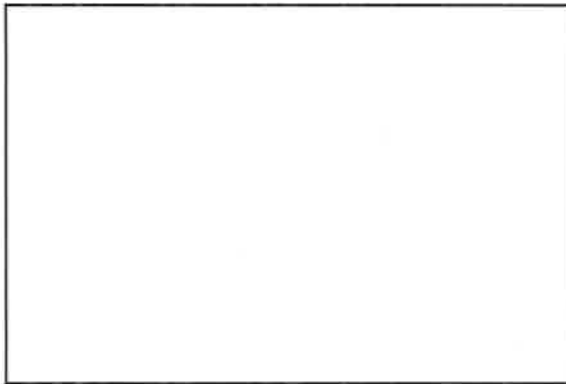
手作り給食献立

新調理場では、手作り給食の実施を予定している。
手作り給食として想定される献立例を以下に示す。

想定手作り給食の献立例（抜粋）

- ・ポークシチュー
- ・弦斎カレースクールランチ風
- ・スパゲティナポリタン
- ・さばの梅ソースがけ
- ・まぐろと大豆のソースあえ
- ・ウインナーのコーンフリッター
- ・白身魚の香りソース
- ・りっちゃんのサラダ
- ・キャベツとコーンのサラダ
- ・こふきいも（カレー風味）
- ・中華風炊き込みおこわ
- ・ひじきごはん
- ・大豆カレーグラタン

◆ ポークシチュー



<料理情報>

料理区分	
調理形態	煮物
季節	
地域情報	
調理時間	
主な食材	

<コメント>



にんにく・・・みじん
 たまねぎ・・・厚めスライス
 にんじん・・・いちょう
 じゃがいも・・・角
 A：塩、こしょう

<作り方>

- ① にんじん、じゃがいもを蒸す。
豚肉にAで下味を付ける。
- ② 油で、下味を付けた牛肉を炒めながら小麦粉を振り入れ、取り出しておく
- ③ マーガリンでにんにく、オニオンソテーを炒める。
③、たまねぎ、赤ワインを入れる
- ④ スープの素、塩、こしょう、赤ザラメ、ドミグラスソース、トマトピューレ、中濃ソースを入れる
- ⑤ 蒸したにんじん、じゃがいもをいれる

<材 料>

食品番号	食品名	数量	調理指示
11130	4 豚もも (スライス)	40	
50083	1 (市) 食塩 5 k g (前期)	0.2	
50703	1 (市) 白こしょう (前期)	0.01	
14008	8 (市) 油 16.5 k g 炒め油 (前期)	0.3	
50095	1 (市) 小麦粉 1 k g (前期)	1	
50157	1 (市) マーガリン (前期)	2	
6223	にんにく (りん茎、生)	0.5	
6153	たまねぎ (りん茎、生)	50	
50178	1 (市) 赤ぶどう酒 (前期)	15	
50087	(市) スープの素 (前期)	1	
50083	1 (市) 食塩 5 k g (前期)	0.4	
50703	1 (市) 白こしょう (前期)	0.02	
50687	1 (市) 赤ザラメ (前期)	1	
50188	1 (市) ドミグラスソース 1 k g (前期)	5	
50227	(市) トマトピューレ 3 k g (前期)	15	
50246	1 (市) 中濃ソース 1.8 L (前期)	1	
6214	にんじん (根、皮むき、生)	20	
2017	じゃがいも (塊茎、生)	50	
50025	オニオンソテー・冷凍	10	

<栄養成分>

エネルギー	196 kcal	レチノール当量	148 μg
水分	170.5 g	VB1	0.45 mg
蛋白質	10.3 g	VB2	0.13 mg
脂質	6.9 g	VC	26 mg
炭水化物	21.1 g	ナトリウム	459 mg
カルシウム	26 mg	食塩相当量	1 g
鉄	0.7 mg	コレステロール	28 mg
カリウム	477 mg	食物繊維	2.5 g

<参考価格>

円

◆ 弦斎カレースクールランチ風

<料理情報>

料理区分	
調理形態	丼物・カレー等
季節	
地域情報	
調理時間	
主な食材	

<コメント>

たまねぎ・・・スライス
にんにく、しょうが・・・みじん

<作り方>

- ① 小麦粉と油でルーを作る。
- ② 鶏肉にしお、こしょうで下味を付ける。
- ③ 炒め油で炒める。
にんにく、しょうが→鶏肉→カレー粉→たまねぎ
- ④ オニオンソテー、調味料を加え、煮込む。
水、ルーを加える。
- ⑤ 生クリームを加えてできあがり。

<材 料>

食品番号	食品名	数量	調理指示
11221	鶏もも(角切り)	50	
50083	(市)食塩5kg(後期)	0.2	
50703	(市)白こしょう(後期)	0.01	
6153	たまねぎ(りん茎、生)	50	
50025	オニオンソテー・冷凍	15	
6223	にんにく(りん茎、生)	0.2	
6103	しょうが(根茎、生)	0.3	
50246	(市)中濃ソース1.8L(後期)	1.5	
50231	(市)ケチャップ3kg(後期)	3	
50247	(市)しょうゆ10L(後期)	2	
50083	(市)食塩5kg(後期)	0.2	
50703	(市)白こしょう(後期)	0.03	
50094	(市)カレー粉400g(後期)	0.6	
50087	(市)スープの素(後期)	1	
50178	(市)赤ぶどう酒(後期)	3	
50420	(学給)天狗チキンブイヨン	5	
14008	(市)油16.5kg炒め油(後期)	0.5	
50095	(市)小麦粉1kg(後期)	5	
14008	(市)油16.5kg炒め油(後期)	3.5	
13015	生クリーム	3	
50197	チャツネ	1	
50198	りんごピューレ	2	

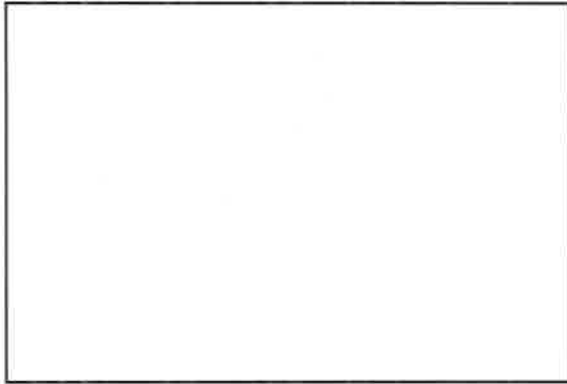
<栄養成分>

エネルギー	214 kcal	レチノール当量	30 μg
水分	108.8 g	VB1	0.07 mg
蛋白質	9.9 g	VB2	0.1 mg
脂質	13 g	VC	7 mg
炭水化物	13.1 g	ナトリウム	501 mg
カルシウム	24 mg	食塩相当量	1.3 g
鉄	0.4 mg	コレステロール	50 mg
カリウム	216 mg	食物繊維	1.4 g

<参考価格>

円

◆ スパゲティナポリタン



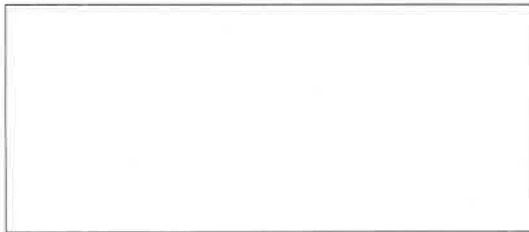
<料理情報>

料理区分	
調理形態	麺類
季節	
地域情報	
調理時間	
主な食材	

<材 料>

食品番号	食品名	数量	調理指示
50004	(市) スパゲッティ (ハーフ) (後期)	30	
11176 2	ロースハム (短冊)	25	
6214	にんじん (根、皮むき、生)	10	
6153	たまねぎ (りん茎、生)	30	
6245	青ピーマン (果実、生)	5	
14008 3	(市) 油 16.5 k g 炒め油 (後期)	0.3	
50231	(市) ケチャップ 3 k g (後期)	12	
50083	(市) 食塩 5 k g (後期)	0.2	
50703	(市) 白こしょう (後期)	0.02	
50066	(市) 粉チーズ (後期)	1	

<コメント>



にんじん、ピーマン・・・千切り
たまねぎ・・・スライス
塩・・・茹で水の1%

<作り方>

- ① 湯を沸かし、スパゲティを茹でる。
- ② ピーマンに湯をかける。
- ③ 油で、にんじん、たまねぎを炒める。
- ④ ロースハム、ピーマンを入れる。
- ⑤ 調味料を入れ煮る。
①を入れる。

<栄養成分>

エネルギー	180 kcal	レチノール当量	79 μg
水分	69.7 g	VB1	0.31 mg
蛋白質	10.5 g	VB2	0.09 mg
脂質	2.3 g	VC	8 mg
炭水化物	29 g	ナトリウム	451 mg
カルシウム	31 mg	食塩相当量	1.1 g
鉄	0.8 mg	コレステロール	1 mg
カリウム	83 mg	食物繊維	1 g

<参考価格>

円

◆ さばの梅ソースがけ

<料理情報>

料理区分	
調理形態	焼き物(直)
季節	
地域情報	
調理時間	
主な食材	

<材 料>

食品番号	食品名	数量	調理指示
10154	まさば(生)	50	
50699	(市)清酒(後期)	1	
6103	しょうが(根茎、生)	0.5	
50247	(市)しょうゆ10L(後期)	2.5	
50073	(市)白絞油 焼き油	0.5	
50247	(市)しょうゆ10L(後期)	3.5	
50699	(市)清酒(後期)	1	
50698	(市)本みりん(後期)	1	
50686	(市)上白糖(後期)	2.5	
7024	梅びしお	4	
50204	水	3	

<コメント>

A: 生姜(みじん)、しょうゆ、酒
 B: しょうゆ、酒、みりん、さとう、練り梅、水

<作り方>

① さばは、Aで下味を漬けて焼く。

② Bを煮立て、ソースを作る。

③ ①に②をかける。

④

⑤

<栄養成分>

エネルギー	156 kcal	レチノール当量	19 μg
水分	39.4 g	VB1	0.11 mg
蛋白質	10.8 g	VB2	0.16 mg
脂質	8.9 g	VC	1 mg
炭水化物	5.5 g	ナトリウム	507 mg
カルシウム	4 mg	食塩相当量	1.3 g
鉄	0.9 mg	コレステロール	31 mg
カリウム	174 mg	食物繊維	0.1 g

<参考価格>

円

◆ まぐろと大豆のソースあえ

<料理情報>

料理区分	
調理形態	揚げ物
季節	
地域情報	
調理時間	
主な食材	

<材 料>

食品番号	食品名	数量	調理指示
10252	まぐろ類きはだ(生)	5	
50244	(市)でんぷん(後期)	1	
14008 5	(市)油16.5kg揚げ油(後期)	1	
4023	黄だいず(国産,乾)	40	
50699	(市)清酒(後期)	1	
50244	(市)でんぷん(後期)	7	
14008 5	(市)油16.5kg揚げ油(後期)	3	
50231	(市)ケチャップ3kg(後期)	4	
50246	(市)中濃ソース1.8L(後期)	3	
50247	(市)しょうゆ10L(後期)	3	
50686	(市)上白糖(後期)	1.5	

<コメント>

A・・・ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、さとう

<作り方>

- ① 大豆は前日に水につけておき、下ゆでする。
- ② 大豆にでんぷんをつけて油で揚げる。
- ③ まぐろに酒で下味をつけ、油で揚げる。
- ④ Aでたれをつくる。
- ⑤ ②③④を和える。

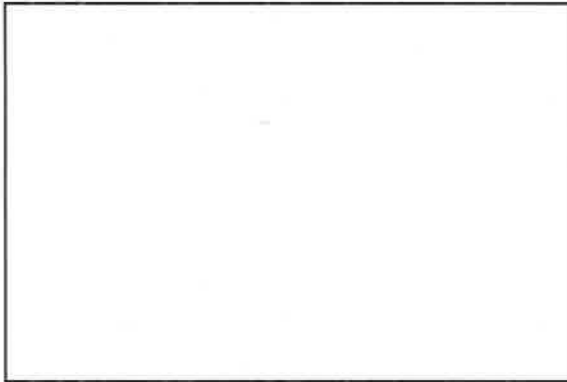
<栄養成分>

エネルギー	254 kcal	レチノール当量	2 μg
水分	17.4 g	VB1	0.29 mg
蛋白質	15 g	VB2	0.1 mg
脂質	11.9 g	VC	1 mg
炭水化物	22.1 g	ナトリウム	278 mg
カルシウム	76 mg	食塩相当量	0.6 g
鉄	2.9 mg	コレステロール	2 mg
カリウム	785 mg	食物繊維	7.3 g

<参考価格>

円

◆ ウィンナーのコーンフリッター



<料理情報>

料理区分	
調理形態	揚げ物
季節	
地域情報	
調理時間	
主な食材	

<材 料>

食品番号	食品名	数量	調理指示
11186	ソーセージ (ウィンナー)	40	
12004	鶏卵 全卵 (生)	3	
6179	スイートコーン缶詰 (クリームスタイル)	5	
50095	(市)小麦粉 1 k g (後期)	6	
6239	パセリ (葉、生)	0.5	
14008	(市)油 16.5 k g 揚げ油 (後期)	6	

<コメント>



パセリ・・・みじん切り

<作り方>

- ① 卵、小麦粉、クリームコーン缶、パセリで衣を作る。
- ② ソーセージに①の衣をつけて、油で揚げる。
- ③
- ④
- ⑤

<栄養成分>

エネルギー	212 kcal	レチノール当量	8 μg
水分	28.6 g	VB1	0.11 mg
蛋白質	6.3 g	VB2	0.06 mg
脂質	17.8 g	VC	5 mg
炭水化物	6.7 g	ナトリウム	309 mg
カルシウム	7 mg	食塩相当量	0.8 g
鉄	0.4 mg	コレステロール	36 mg
カリウム	89 mg	食物繊維	0.3 g

<参考価格>

円

◆ 白身魚の香りソース

<料理情報>

料理区分	
調理形態	揚げ物
季節	
地域情報	
調理時間	
主な食材	

<コメント>

たまねぎ、しょうが、にんにく・・・みじん
 A・・・塩、こしょう
 B・・・たまねぎ、しょうが、にんにく、
 しょうゆ、砂糖、酢、白いりごま

<作り方>

- ① たらにAで下味をつける。
- ② Bでたれを作る。
- ③ ①にでんぷんをつけ、油であげてたれをかける。
- ④
- ⑤

<材 料>

食品番号	食品名	数量	調理指示
10205	まだら (生)	50	
50083	(市) 食塩 5 k g (後期)	0.2	
50703	(市) 白こしょう (後期)	0.02	
50244	(市) でんぷん (後期)	6	
14008 5	(市) 油 1 6 . 5 k g 揚げ油 (後期)	4	
6153	たまねぎ (りん茎、生)	5	
6103	しょうが (根茎、生)	0.5	
6223	にんにく (りん茎、生)	0.2	
50247	(市) しょうゆ 1 0 L (後期)	4	
50686	(市) 上白糖 (後期)	2	
50179	(市) 食酢 (後期)	1	
50016	(市) 白いりごま (後期)	1	

<栄養成分>

エネルギー	114 kcal	レチノール当量	5 μg
水分	50.3 g	VB1	0.05 mg
蛋白質	9.4 g	VB2	0.05 mg
脂質	4.7 g	VC	0 mg
炭水化物	8.1 g	ナトリウム	351 mg
カルシウム	30 mg	食塩相当量	1 g
鉄	0.2 mg	コレステロール	29 mg
カリウム	187 mg	食物繊維	0.2 g

<参考価格>

円

◆ りっちゃんのサラダ

<料理情報>

料理区分	
調理形態	あえ物
季節	
地域情報	
調理時間	
主な食材	

<材 料>

食品番号	食品名	数量	調理指示
6061	キャベツ(結球葉、生)	40	
6214	にんじん(根、皮むき、生)	5	
6065 1	きゅうり(生・平塚) ★	10	
50158	(市)ホールコーン缶詰(後期)	10	
9022	塩昆布	1.25	
50686	(市)上白糖(後期)	0.8	
50083	(市)食塩5kg(後期)	0.03	
50179	(市)食酢(後期)	1.5	
14008 2	(市)油1.65kg(後期)	1	
50247	(市)しょうゆ10L(後期)	1.2	
10092	削り節	0.2	

<コメント>

キャベツ・・・7mm
 にんじん・・・千切り
 きゅうり・・・小口切り

<作り方>

- ① キャベツ、にんじん、きゅうりをゆでる
- ② ホールコーンは、汁をきる
- ③ 調味料、塩昆布、①、②を和える
- ④
- ⑤

<栄養成分>

エネルギー	36 kcal	レチノール当量	41 μg
水分	61.3 g	VB1	0.03 mg
蛋白質	1.2 g	VB2	0.02 mg
脂質	1.2 g	VC	17 mg
炭水化物	5.9 g	ナトリウム	214 mg
カルシウム	24 mg	食塩相当量	0.6 g
鉄	0.1 mg	コレステロール	0 mg
カリウム	114 mg	食物繊維	1.3 g

<参考価格>

円

◆ キャベツとコーンのサラダ

<料理情報>

料理区分	
調理形態	あえ物
季節	
地域情報	
調理時間	
主な食材	

<材 料>

食品番号	食品名	数量	調理指示
6061	キャベツ (結球葉、生)	40	
6177	スイートコーン (未熟種子ホール、冷凍)	10	
6214	にんじん (根、皮むき、生)	10	
50686	(市) 上白糖 (後期)	0.8	
50083	(市) 食塩 5 kg (後期)	0.3	
50703	(市) 白こしょう (後期)	0.02	
50179	(市) 食酢 (後期)	1.5	
14008 2	(市) 油 1.65 kg (後期)	1	

<コメント>

キャベツ、にんじん・千切り

A・・・さとう、塩、こしょう、酢、サラダ油

<作り方>

① キャベツ、ホールコーン、にんじんをゆでる。

② Aでドレッシングを作る。

③ ①を②であえる

④

⑤

<栄養成分>

エネルギー	35 kcal	レチノール当量	72 μg
水分	55.1 g	VB1	0.04 mg
蛋白質	1 g	VB2	0.03 mg
脂質	1.3 g	VC	18 mg
炭水化物	5.7 g	ナトリウム	122 mg
カルシウム	20 mg	食塩相当量	0.3 g
鉄	0.2 mg	コレステロール	0 mg
カリウム	130 mg	食物繊維	1.2 g

<参考価格>

円

◆ こふきいも（カレー風味）

<料理情報>

料理区分	
調理形態	蒸し物
季節	
地域情報	
調理時間	
主な食材	

<材 料>

食品番号	食品名	数量	調理指示
2017	じゃがいも（塊茎、生）	60	
50094	（市）カレー粉400g（後期）	0.02	
50083	（市）食塩5kg（後期）	0.15	

<コメント>

A・・・カレー粉、塩

<作り方>

- ① じゃがいもを蒸す。
- ② ①とAを混ぜる。
- ③
- ④
- ⑤

<栄養成分>

エネルギー	46 kcal	レチノール当量	0 μg
水分	47.9 g	VB1	0.05 mg
蛋白質	1 g	VB2	0.02 mg
脂質	0.1 g	VC	21 mg
炭水化物	10.6 g	ナトリウム	60 mg
カルシウム	2 mg	食塩相当量	0.1 g
鉄	0.2 mg	コレステロール	0 mg
カリウム	246 mg	食物繊維	0.8 g

<参考価格>

円

◆ 中華風炊き込みおこわ

<料理情報>

料理区分	
調理形態	変わり飯
季節	
地域情報	
調理時間	
主な食材	

<コメント>

たけのこ、にんじん、干ししいたけ・・・
小角切り

<作り方>

- ① 油で、豚肉、にんじん、干ししいたけ、たけのこを炒め、Aで煮る。
- ② 米ともち米に、①の具を加えて炊く。
- ③
- ④
- ⑤

<材 料>

食品番号	食品名	数量	調理指示
50008	(学給)無洗米	40	
1151 2	(市)もち米(後期)	20	
11130 1	豚もも(小角切り)	15	
50245	(市)たけのこ缶詰(1号缶)(後期)	10	
6214	にんじん(根、皮むき、生)	10	
50688	(市)干ししいたけ(後期)	1	
14008 3	(市)油16.5kg炒め油(後期)	0.3	
50247	(市)しょうゆ10L(後期)	5	
50699	(市)清酒(後期)	1	
50686	(市)上白糖(後期)	0.5	
50083	(市)食塩5kg(後期)	0.4	
6025	グリーンピース(冷凍)	3	

<栄養成分>

エネルギー	262 kcal	レチノール当量	71 μg
水分	44.1 g	VB1	0.22 mg
蛋白質	8 g	VB2	0.06 mg
脂質	2.4 g	VC	1 mg
炭水化物	49.6 g	ナトリウム	439 mg
カルシウム	10 mg	食塩相当量	1.1 g
鉄	0.5 mg	コレステロール	10 mg
カリウム	144 mg	食物繊維	1.3 g

<参考価格>

円

◆ ひじきごはん

<料理情報>

料理区分	主食
調理形態	変わり飯
季節	
地域情報	
調理時間	
主な食材	

<材 料>

食品番号	食品名	数量	調理指示
50008	(学給)無洗米	60	
11219 2	鶏むね(そぎ切り)	10	
6214	にんじん(根、皮むき、生)	10	
50690	(市)ほしひじき(後期)	1	
4040 1	油揚げ カット 冷凍	5	
14008 3	(市)油16.5kg炒め油(後期)	0.3	
50247	(市)しょうゆ10L(後期)	1.5	
50699	(市)清酒(後期)	1.5	
50686	(市)上白糖(後期)	0.5	
50088	(市)和風だしの素(後期)	0.7	
50083	(市)食塩5kg(後期)	0.4	

<コメント>

にんじん・・・干切り
油揚げ・・・短冊きり

<作り方>

① 油でとり肉、にんじん、ひじき、油揚げを炒め、Aで煮る

② 米に①の具を加えて炊く。

③

④

⑤

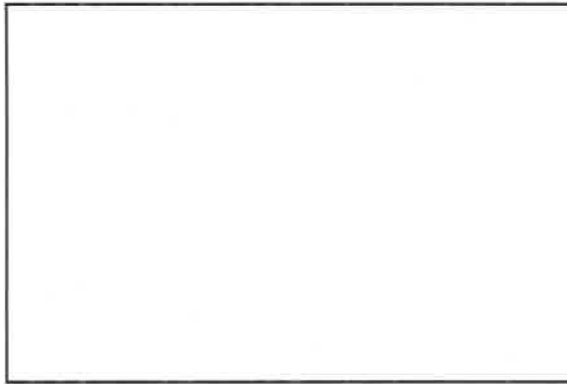
<栄養成分>

エネルギー	259 kcal	レチノール当量	76 μg
水分	30.5 g	VB1	0.07 mg
蛋白質	7 g	VB2	0.03 mg
脂質	2.8 g	VC	1 mg
炭水化物	49.3 g	ナトリウム	356 mg
カルシウム	26 mg	食塩相当量	0.8 g
鉄	0.7 mg	コレステロール	8 mg
カリウム	154 mg	食物繊維	1 g

<参考価格>

円

◆ 大豆カレーグラタン



<料理情報>

料理区分	
調理形態	焼き物(直)
季節	
地域情報	
調理時間	
主な食材	

<コメント>



じゃがいも・・・いちょう
 にんじん・・・いちょう
 たまねぎ・・・スライス
 しめじ・・・1/2ほぐす
 パセリ・・・みじん

<作り方>

- ① 大豆は、前日浸漬し、当日ゆでる。
 とりむねそぎ切りに、下味をつける。
 マーガリン、小麦粉でルーを作る。
- ② 炒め油を入れ、とり肉、たまねぎ、にんじんを炒め、カレー粉を入れる。
 じゃがいも、水、しめじを入れ、煮る。
- ③ 塩、こしょう、スープの素を入れ、ハム、大豆を入れる。
- ④ 白いんげん豆ピューレ、おからパウダー、牛乳、ルウ、パセリを入れる。
- ⑤ パットに配食し、シュレットチーズ、パン粉をのせて焼く。

<材 料>

食品番号	食品名	数量	調理指示
11219 2	鶏むね(そぎ切り)	25	
50177 1	(市)白ぶどう酒(前期)	1	
50083 1	(市)食塩5kg(前期)	0.1	
50703 1	(市)白こしょう(前期)	0.02	
11176 2	ロースハム(短冊)	10	
2017	じゃがいも(塊茎、生)	45	
6214	にんじん(根、皮むき、生)	5	
6153 3	たまねぎ(平塚)★	30	
8016	ぶなしめじ(生)	7	
4023 2	(市)大豆(前期)	7	
14008 8	(市)油16.5kg炒め油(前期)	0.3	
50087	(市)スープの素(前期)	1	
50083 1	(市)食塩5kg(前期)	0.3	
50703 1	(市)白こしょう(前期)	0.01	
50094 1	(市)カレー粉400g(前期)	0.4	
50300	(学給)おからパウダー	1	
50224	白いんげん豆ピューレ・冷凍	20	
6239	パセリ(葉、生)	0.8	
13003 1	調理用牛乳★	30	
50204	水	65	
50157 1	(市)マーガリン(前期)	2	
50095 1	(市)小麦粉1kg(前期)	3	
50170 1	(市)シュレットチーズ(前期)	10	
50242 3	(市)パン粉(ソフト)1kg(前期)	2	

<栄養成分>

エネルギー	259 kcal	レチノール当量	91 μg
水分	147.5 g	VB1	0.26 mg
蛋白質	15.8 g	VB2	0.18 mg
脂質	11.2 g	VC	20 mg
炭水化物	23.1 g	ナトリウム	488 mg
カルシウム	143 mg	食塩相当量	1.1 g
鉄	1.4 mg	コレステロール	24 mg
カリウム	411 mg	食物繊維	4.6 g

<参考価格>

円