

献立名

チャンポン

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
干し中華めん	40	40	<下処理> 鳥がら(だし用) こまめにアクを取り、だし汁をとる (血合いを流水でよく洗い流し、一度湯通しし、たっぷりの水を入れる)
豚肉	20	20	
いか(線切り)	8	8	
あさり(缶詰)	10	10	干し中華めん 茹でる
かまぼこ	5	5	あさり(缶詰) 缶を消毒し、汁をきる (汁はスープに加える)
たまねぎ	23	21.6	いか(線切り) 流水で洗う
キャベツ	22	18.7	かまぼこ } にんじん } 線切り たまねぎ } キャベツ }
もやし	12	11.6	
にんじん	12	11.6	
きくらげ	0.7	0.7	青ねぎ 小口切り
青ねぎ	6	5.6	きくらげ 水洗いして、ゴミを取り除き、もどして 線切り
しょうが	1	0.8	もやし 包丁を通す
食塩	0.8	0.8	しょうが みじん切り
こしょう	0.01	0.01	<作り方>
ガーリックパウダー	0.05	0.05	(1) ごま油で、しょうが、豚肉を炒め、たまねぎ、 にんじん、きくらげを加えてさらに炒め、ガーリック パウダー、食塩、こしょうをふる。
こいくちしょうゆ	1	1	(2) いか、あさり、かまぼこ、もやし、青ねぎを加え、 鳥がらだしを注ぎ、一煮立ちさせ、こいくちしょうゆ、 清酒、中華スープの素で調味する。
清酒	2	2	(3) 熱くした麺を器に盛り、(2)をかける。
中華スープの素	0.5	0.5	※ めんと具をいっしょにすると味がしみておいしい (クラス別等)
鳥がらだし	150	150	※ めん、具を煮すぎない。
鳥がら(だし用)	50		
ごま油	1		

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
251	15.1	4.5	47	5.4	100	0.26	0.23	13	2.9	2.1

平成26年度改正