令和8年度 学校給食調理コンクール応募献立

献立名	食品名	1人当たり 純使用量（g）	調　理　法
ご飯	○学校給食用精白米	75	【ご飯】
			①精白米を洗米、浸水後、定量の水を加えて炊く。（委託炊飯）
牛乳	○普通牛乳	206	
ハンバーグ	豚ひき肉（もも　脂身つき）	35	【ハンバーグ】
	鶏ひき肉（むね　皮付き　生）	20	①ひき肉、玉ねぎ、溶き卵、牛乳、なたね油、パン粉、塩、こしょう、ナツメグ、ベーキングパウダーを混ぜ、粘り気がでるまでこねる。
	○たまねぎ（りん茎　生）	10	
	ソテーオニオン	10	②均一に混ざったら、成形する。
	鶏卵　全卵　生	8	③クッキングシートを引いた鉄板に、成形したハンバーグをのせ、240℃で13分30秒焼く。
	普通牛乳	5	
	なたね油	0.5	
	パン粉　（乾燥）	1.5	【照り焼きソース】
	こしょう　混合　粉	0.05	①釜に調味料、ブルーベリーを入れて加熱する。
	食塩	0.1	②最後にでん粉でとろみをつける。
	ナツメグ　粉	0.02	
	ベーキングパウダー	0.1	
照り焼きソース	こいくちしょうゆ	2.4	【宮代サラダ】
	みりん風調味料	1.7	①野菜は茹で、真空冷却器で冷却する。
	かつおだし	9.6	【ドレッシング】
	合成清酒	0.8	①釜に調味料を入れて、加熱する。
	じゃがいもでんぷん	0.6	
	ブルーベリーソース　カセイ	1.6	【黒豆呉汁】
	○ブルーベリー（生）	1	①黒豆、大豆は、水で戻し、ミキサーで粗く砕く。
	三温糖	1.2	②かつおぶし、煮干しでだしを取る。
			③生揚げは油抜きをする。
宮代サラダ	○キャベツ（結球葉　生）	30	④釜にだし汁、にんじん、ごぼうを入れて煮る。
	○レッドキャベツ（結球葉　生）	10	⑤④が煮えてきたら、①を入れアクをとりながら10～15分程度よく煮る。
	○きゅうり（果実　生）	15	
	スイートコーン　冷凍	10	⑥みそを溶き入れた後、厚揚げ、白菜、かぼちゃ、ねぎを入れる。
	○赤たまねぎ（りん茎　生）	20	
ドレッシング	ごま油	0.8	⑦すべての具材に火が通ったら完成。
	オイスターソース	0.2	
	こいくちしょうゆ	3	
	三温糖	1.5	
	コチュジャン	0.15	
	食塩	0.09	
黒豆呉汁	○黒大豆（国産　乾）	2	
	黄大豆（国産　乾）	6	
	はくさい（結球葉　生）	30	
	西洋かぼちゃ（果実　生）	10	
	○根深ねぎ（葉　軟白　生）	15	
	生揚げ　1cm角	5	
	○にんじん（根　皮なし　生）	10	
	ごぼう（根　生）	8	
	白みそ	8	
	赤みそ	4	
	かつおぶし　厚削り	2	
	煮干し	2	

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	無機質					ビタミン				食物繊維
				ナトリウム食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	A	B1	B2	C	
	(kcal)	(g) %	(g) %	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg RAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
	675	27.1g 16.0%	19.5g 26.0%	1138 2.9	344	115	2.8	3.7	196	0.61	0.55	37	6.8
	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*