

名古屋市教育委員会

# 中学校スクールランチ 調理配膳業務指示書

2026年 1月

本書に記載されているアレルギー物質は、「えひ・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン」の28品目です。

※中学校スクールランチでは、A・B・C・Dメニューの全て(炊飯を含む)、共通の調理器具を用いて製造しています。

※食材のコンタミネーションの注意喚起表示については記載していませんので、詳細についてはお問い合わせ下さい。  
(コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料が意図せずに混入してしまう場合をいいます。)

献立名 米粉パン・牛乳・白身魚のハーブフリッター・ジャーマンポテト・コーンサラダ・ドレッシングごま  
オニオンスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米粉パン		1個	119.00			1. 白身魚のハーブフリッター (1) 魚はこしょう・白ワインをふる。 (2) 水にふるった小麦粉・粉チーズ・バジル・パセリ・塩を加えて衣をつくる。 (3) 魚に衣をつけ、油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. コーンサラダ アルミカップを用意する。 2. ドレッシングごま アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		60g×1	60.00			2. ジャーマンポテト (1) 湯にじゃが芋・ウイナを入れる。 (2) 塩・こしょう・コンソメスープの素を加え、やわらかくなるまで煮る。 3. コーンサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) キャベツ・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. オニオンスープ (1) 沸騰した湯に、人参・玉ねぎ・コンソメスープの素を加えて煮る。 (2) 塩・こしょうで調味する。 ※各学校でパセリを加えて沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のハーブフリッター 小麦・乳・大豆・ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. ジャーマンポテト ◎チキンウイナーズ ライス(鶏肉) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま)(ごま) ごま 5. 米粉パン 小麦・乳・大豆 6. オニオンスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
こしょう			0.02				
白ワイン			1.00				
小麦粉			7.00				
粉チーズ			2.00				
バジル(乾燥)			0.08				
パセリ(乾燥)			0.08				
塩			0.30				
水			10.00				
油		14	7.00				
◎チキンウイナーズスライス	●		10.00		ひと口大		
じゃが芋		50	45.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.40				
水		8~10	8.00				
ホールコーン(缶)			15.00		細切り		
キャベツ		41.2	35.00				
人参		5.6	5.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00		細切り 細切り		
人参		11.2	10.00				
玉ねぎ		26.6	25.00				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				

献立名	食器
米粉パン	浅皿
牛乳	
白身魚のハーブフリッター	中深皿
ジャーマンポテト	中深皿
コーンサラダ	中深皿(アルミカップ)
ドレッシングごま	中深皿(アルミカップ)
オニオンスープ	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	755	36.8	29.4	89.2	367	97	1.96	3.4	1626	222	0.26	0.57	33	7.0	4.1

献立名 牛乳・ポークカレー・キャベツバーグ・コーンサラダ・ドレッシング ごま

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1.ポークカレー	<b>【アレルギー物質】</b> 1.ポークカレー ◎給食用カレー粉 (小麦,大豆,豚肉) 小麦,乳,大豆,鶏肉,豚肉,りんご 2.牛乳 乳 3.キャベツバーグ ◎キャベツバーグ (鶏肉,豚肉) 大豆,鶏肉,豚肉 4.ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま
米		225	100.00			(1)カレー粉は微温湯で溶く。	
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	(2)油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加えて煮る。	
人参		22.3	20.00		いちょう	(3)あくを取り、コンソメスープの素を加える。	
玉ねぎ		74.5	70.00		ひと口大	(4)やわらかくなったら、ルー・ソース・チーズを入れてさらに煮込む。	
サラダ油			1.00			※各学校でカレーをあたため、米飯にかける。	
塩			0.30				
こしょう			0.03				
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.50				
◎給食用カレー粉	●		15.00				
ソース			2.00				
チーズ(ピザ用)			8.00				
水			100.00				
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00			2.キャベツバーグ	
サラダ油			0.30			天板に油をぬって焼き、1個とする。	
ホールコーン(缶)			15.00			3.コーンサラダ	
キャベツ		41.2	35.00		細切り	(1)ホールコーンは汁を切る。	
人参		5.6	5.00		細切り	(2)キャベツ・人参はゆでて冷まし、水を切る。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
						4.ドレッシング ごま	
						※各学校でサラダにかける。	

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工
ポークカレー	中深皿	はし	
キャベツバーグ	浅皿	スプーン	
コーンサラダ	浅皿		
ドレッシング ごま	浅皿		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	844	33.4	31.0	112.2	455	148	5.22	4.3	1164	284	0.78	0.57	32	4.7	3.0

献立名 米粉パン・牛乳・白身魚のハーブフリッター・もやしのソテー・ジャーマンポテト・コーンサラダ  
ドレッシングごま・大根のピクルス

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米粉パン		1個	119.00			1. 白身魚のハーブフリッター (1) 魚はこしょう・白ワインをふる。 (2) 水にふるった小麦粉・粉チーズ・バジル・パセリ・塩を加えて衣をつくる。 (3) 魚に衣をつけ、油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 2. もやしのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。 3. ジャーマンポテト (1) 湯にじゃが芋・ウインナを入れる。 (2) 塩・こしょう・コンソメスープの素を加え、やわらかくなるまで煮る。 4. コーンサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) キャベツ・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 6. 大根のピクルス (1) 大根はゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のハーブフリッター 小麦. 乳. 大豆. セラチン 2. 牛乳 乳 3. もやしのソテー 大豆 4. ジャーマンポテト ◎チキンウインナー スライス (鶏肉) 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. 大根のピクルス 小麦 7. 米粉パン 小麦. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
こしょう			0.02				
白ワイン			1.00				
小麦粉			7.00				
粉チーズ			2.00				
バジル(乾燥)			0.08				
パセリ(乾燥)			0.08				
塩			0.30				
水			10.00				
油		14	7.00				
もやし		31	30.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
◎チキンウインナー スライス	●		10.00				
じゃが芋		50	45.00		ひと口大		
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.40				
水		8~10	8.00				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
大根		23.6	20.00		細切り		
塩			0.25				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				

献立名	食器
米粉パン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
白身魚のハーブフリッター	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
ジャーマンポテト	ランチボックス②
コーンサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
大根のピクルス	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	757	36.9	29.9	88.3	368	98	1.96	3.4	1418	153	0.25	0.58	34	7.1	3.5

献立名 米飯・牛乳・ポークカレーの具・キャベツバーグ・もやしのソテー・ジャーマンポテト・大根のピクルス  
みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ポークカレーの具 (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加えて煮る。 (3) あくを取り、コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら、ルウ・ソース・チーズを入れてさらに煮込む。 ※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。	【アレルギー物質】 1. ポークカレーの具 ◎給食用カレー粉 (小麦、大豆、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 乳 3. キャベツバーグ ◎キャベツバーグ (鶏肉、豚肉) 大豆、鶏肉、豚肉 4. もやしのソテー 大豆 5. ジャーマンポテト ◎チキンウインナー ライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 6. 大根のピクルス 小麦
牛乳		1本	206.00			2. キャベツバーグ 天板に油をぬって焼き、1個とする。	
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大		
人参		15.6	14.00		いちよう		
玉ねぎ		52.2	49.00		ひと口大		
サラダ油			0.70				
塩			0.21				
こしょう			0.02				
カレー粉			0.21				
コンソメゴールド			0.35				
◎給食用カレー粉	●		10.50				
ソース			1.40				
チーズ(ピザ用)			5.60				
水			70.00				
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00				
サラダ油			0.30				
もやし		31	30.00		4cm	3. もやしのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
◎チキンウインナー	●		10.00			4. ジャーマンポテト (1) 湯にじゃが芋・ウインナーを入れる。 (2) 塩・こしょう・コンソメスープの素を加え、やわらかくなるまで煮る。	
じゃが芋		50	45.00		ひと口大		
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.40				
水		8~10	8.00				
大根		23.6	20.00		細切り	5. 大根のピクルス (1) 大根はゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
塩			0.25				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
◎温州みかんカットゼリー	●		40.00			6. みかんカットゼリー 汁を切って40gとする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ポークカレーの具	保温汁わん
キャベツバーグ	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
ジャーマンポテト	ランチボックス②
大根のピクルス	ランチボックス④
みかんカットゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分  
● : 統一  
◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	806	30.4	24.8	120.3	457	158	4.94	3.9	1217	210	0.67	0.52	56	7.4	3.0

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・さわらの西京焼き・ベーコンと野菜のペッパーソテー・白菜のおひたし  
かきたま汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの西京焼き	1. 梅ふりかけ ・ 1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50			(1) みそ・酒・みりん・砂糖を混ぜ合わせ、魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり魚を焼き、1個とする。	
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00		斜めに切る	2. ベーコンと野菜のペッパーソテー	【アレルギー物質】 1. さわらの西京焼き
みそ(信州)			7.00			(1) アスパラガスはゆでて水を切る。	大豆
酒			1.00			(2) 油を熱し、ベーコンを炒め、玉ねぎ・キャベツを加えて炒める。	2. 牛乳
みりん			4.00			(3) (1)を加えてさらに炒め、粗挽きこしょう・砂糖・うす口しょうゆで調味する。	3. ベーコンと野菜のペッパーソテー
砂糖			4.50				◎ベーコン
サラダ油			0.50				(乳、豚肉)
◎ベーコン	●		10.00		細切り	3. 白菜のおひたし	小麦、乳、大豆、豚肉
玉ねぎ		16	15.00		ひと口大	(1) 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。	4. 白菜のおひたし
キャベツ		29.5	25.00		4cm	(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜ、調味料をかける。	小麦、大豆
グリーンアスパラガス(冷)			5.00				5. 梅ふりかけ
サラダ油			0.50				◎うめじそふりかけ
こしょう(粗挽き)			0.06				(小麦、大豆、ごま)
砂糖			0.40				小麦、大豆、ごま
うす口しょうゆ			2.00				6. かきたま汁
人参		11.2	10.00		細切り	4. かきたま汁	小麦、卵、さば、大豆
白菜		53.2	50.00		細切り	(1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	
砂糖			0.40			(2) だし汁を沸騰させ、塩・うす口しょうゆ・人参・戻したしいたけを入れる。	
しょうゆ			3.00			(3) 再び沸騰したら、水溶きでん粉と溶き卵を加える。 ※各学校で沸騰させる。	
鶏卵			20.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
塩			0.80				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			0.70				
むろ削り			2.80				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
梅ふりかけ	
牛乳	
さわらの西京焼き	浅皿
ベーコンと野菜のペッパーソテー	浅皿
白菜のおひたし	深皿
かきたま汁	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	739	34.0	22.5	102.9	421	100	2.79	3.7	1506	277	0.36	0.76	30	3.1	3.7

献立名 (米飯)・牛乳・豆乳担々麺・チーズサラダ・ドレッシングパンパンジー・プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. プチホットケーキ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん 豚肉(ミンチ)			200.00 30.00			2. 豆乳担々麺 ・野菜	
にら		21.1	20.00		4cm	にら・もやしはゆでて冷ます	
もやし		41.3	40.00		4cm	・スープ	【アレルギー物質】
ねぎ		10.6	10.00		みじん	(1)油を熱し、ねぎ・にんにく・しょうがを炒め、豚肉を塩・こしょうをしながら炒める。	1. 豆乳担々麺 ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) コチジャン (大豆)
にんにく(おろし)	●		1.00			(2)しょうゆ・酒・スープストック・みそ・コチジャン・トウバンジャンを加え、パラパラになるまでしっかり炒める。	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
しょうが(おろし)	●		1.00			(3)水を加えて沸騰したら、あくを取り、豆乳・練りごま・ごまを入れてさらにひと煮立ちさせる。	2. 牛乳
塩			0.20			※各学校でスープを沸騰させる	3. チーズサラダ
こしょう			2.00			どんぶりにゆでためんを盛り、野菜をのせ、スープをかける。	4. ドレッシングパンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま)
サラダ油			0.50				5. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦、卵、乳、大豆)
ヘルシーファームスープストック	●		1.50				小麦、卵、乳、大豆
しょうゆ			6.00				
みそ(信州)			6.00				
酒			2.00				
豆乳(調製)			100.00				
トウバンジャン			1.00				
コチジャン	●		2.00				
練りごま			1.00				
ごま(白・すり)			1.00				
水			150.00				
人参		33.4	30.00		細切り	3. チーズサラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水切る。	
きゅうり		15.4	15.00		細切り	※各学校で、材料とチーズを混ぜ合わせる。	
チーズ(ダイス)			10.00				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			5. プチホットケーキ 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一
牛乳		はし	◎ : 加工
豆乳担々麺	どんぶり		
チーズサラダ	浅皿		
ドレッシングパンパンジー	浅皿		
プチホットケーキ	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	804	34.2	27.4	115.8	443	107	3.78	4.0	1598	381	0.47	0.58	16	9.2	4.0

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・さわらの西京焼き・玉ねぎと人参のソテー・ベーコンと野菜のペッパーソテー  
白菜のおひたし・プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの西京焼き	1. 梅ふりかけ ・ 1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50			(1) みそ・酒・みりん・砂糖を混ぜ合わせ、魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり魚を焼き、1個とする。	
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00		斜めに切る	2. 玉ねぎと人参のソテー	【アレルギー物質】
みそ(信州)			7.00			油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	1. さわらの西京焼き
酒			1.00				大豆
みりん			4.00				2. 牛乳
砂糖			4.50				乳
サラダ油			0.50				3. 玉ねぎと人参のソテー
人参		11.2	10.00		細切り	3. ベーコンと野菜のペッパーソテー	大豆
玉ねぎ		32	30.00		細切り	(1) アスパラガスはゆでて水を切る。	4. ベーコンと野菜のペ
サラダ油			0.50			(2) 油を熱し、ベーコンを炒め、玉ねぎ・キャベツを加えて炒める。	PPERソテー
塩			0.40			(3) (1)を加えてさらに炒め、粗挽きこしょう・砂糖・うす口しょうゆで調味する。	◎ベーコン
こしょう			0.02				(乳, 豚肉)
◎ベーコン	●		10.00				4. 白菜のおひたし
玉ねぎ		16	15.00		細切り	4. 白菜のおひたし	(1) 人参・白菜はゆでて冷まし、
キャベツ		29.5	25.00		ひと口大 4cm	(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	水を切る。
グリーンアスパラガス(冷)			5.00			※各学校で、材料を混ぜ、調味料をかける。	6. プチホットケーキ
サラダ油			0.50				◎プチホットケーキ
こしょう(粗挽き)			0.06				(小麦, 卵, 乳, 大豆)
砂糖			0.40				7. 梅ふりかけ
うす口しょうゆ			2.00				◎うめじそふりかけ
人参		11.2	10.00		細切り	5. プチホットケーキ	(小麦, 大豆, ごま)
白菜		53.2	50.00		細切り	1個とする。	小麦, 大豆, ごま
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
梅ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さわらの西京焼き	ランチボックス①
玉ねぎと人参のソテー	ランチボックス①
ベーコンと野菜のペッパーソテー	ランチボックス②
白菜のおひたし	ランチボックス③
プチホットケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	759	32.4	23.1	108.7	422	98	2.42	3.5	1251	237	0.36	0.69	32	3.6	3.0

献立名 米飯・牛乳・とり肉のから揚げ・玉ねぎと人参のソテー・ベーコンと野菜のペッパーソテー・チーズサラダ  
ドレッシング(ハンパング)・プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のから揚げ (1) しょうゆ・酒・しょうがを合 わせて、鶏肉を漬ける。 (2) 小麦粉・でん粉を合わせて、 鶏肉つけて油で揚げ、3個とす る。 (160~170℃) 2. 玉ねぎと人参のソテー 油を熱し、人参・玉ねぎの順に 塩・こしょうしながら炒める。 3. ベーコンと野菜のペッパーソテ (1) アスパラガスはゆでて水を切 る。 (2) 油を熱し、ベーコンを炒め、 玉ねぎ・キャベツを加えて炒め る。 (3) (1)を加えてさらに炒め、粗挽 きこしょう・砂糖・うす口しよ うゆで調味する。 4. チーズサラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし 水を切る。 ※各学校で、材料とチーズを混 ぜ合わせる。 5. ドレッシング(ハンパング) ※各学校でサラダにかける。 6. プチホットケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のから揚げ 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎと人参のソテ ー 大豆 4. ベーコンと野菜のペ ッパーソテー ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、豚肉 5. チーズサラダ 乳 6. ドレッシング(ハンパング) ドレッシング(ハンパング) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 7. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
しょうゆ			4.00				
酒			2.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
小麦粉			4.00				
でん粉			4.00				
油		8	5.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎ベーコン	●		10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
キャベツ		29.5	25.00		ひと口大		
グリーンアスパラガス(冷)			5.00		4cm		
サラダ油			0.50				
こしょう(粗挽き)			0.06				
砂糖			0.40				
うす口しょうゆ			2.00				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
チーズ(ダイス)			10.00				
ドレッシング(ハンパング)	●		8.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のから揚げ	ランチボックス①
玉ねぎと人参のソテー	ランチボックス①
ベーコンと野菜のペッパーソテー	ランチボックス②
チーズサラダ	ランチボックス③
ドレッシング(ハンパング)	ランチボックス③
プチホットケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	824	35.9	29.3	108.2	350	92	1.81	3.6	1046	403	0.35	0.53	28	3.3	2.6

献立名 米飯・牛乳・ささみチーズカツ・人参とほうれん草の塩こうじナムル・マカロニサラダ・ドレッシング サザンド  
ジンジャースープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ささみチーズカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)  2. 人参とほうれん草の塩こうじナムル (1) ほうれん草はゆでて水を切る。 (2) ごま油を熱し、人参を炒める。 (3) 火が通ったら、ほうれん草を加え、塩・コンソメスープの素・塩こうじ・ごまを加えてさらに炒める。  3. マカロニサラダ (1) マカロニはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。  4. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。  5. ジンジャースープ (1) 油を熱し、ベーコン・大根・しょうがを、塩をしながら炒める。 (2) 水を加えコンソメスープの素・しょうゆ・ねぎを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. ささみチーズカツ ◎ササミチーズフライ (小麦, 乳, 大豆, 鶏肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉 2. 牛乳 3. 人参とほうれん草の塩こうじナムル 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま 4. マカロニサラダ 小麦, 大豆 5. ジンジャースープ ◎ベーコン (乳, 豚肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉
牛乳		1本	206.00				
◎ササミチーズフライ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00				
ほうれん草(冷)			40.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま(白・粒)			2.00				
マカロニ			10.00				
サラダ油			0.20				
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎ベーコン	●		10.00				
大根		35.3	30.00		いちよう 小口		
ねぎ		5.3	5.00		せん切り		
しょうが		1.9	1.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工  ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	
ささみチーズカツ	浅皿		
人参とほうれん草の塩こうじナムル	浅皿		
マカロニサラダ	深皿		
ドレッシング サザンド	深皿		
ジンジャースープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	775	28.0	26.7	107.3	349	104	2.13	3.3	1018	409	0.36	0.50	22	3.8	2.5

献立名 牛乳・ツナたま丼・野菜入り肉しゅうまい・マカロニサラダ・ドレッシング サザンド・ジンジャースープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ツナたま丼 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分位煮立てて、取り出す。 (2) だし汁の中に人参・玉ねぎを入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、まぐろ水煮・ねぎ・砂糖・しょうゆを入れる。 (4) みりんを加え、煮立ったら溶き卵を流し込む。 ※各学校で具をあたため、米飯にかけ、のりを盛る。  2. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。  3. マカロニサラダ (1) マカロニはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。  4. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。  5. ジンジャースープ (1) 油を熱し、ベーコン・大根・しょうがを、塩をしながら炒める。 (2) 水を加えコンソメスープの素・しょうゆ・ねぎを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. ツナたま丼 小麦、卵、さば、大豆 2. 牛乳 乳 3. 野菜入り肉しゅうまい ◎野菜入り肉しゅうまい (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. マカロニサラダ 小麦、大豆 5. ジンジャースープ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
米		225	100.00				
鶏卵		58.9	50.00				
まぐろフレーク水煮			35.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		63.9	60.00		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
砂糖			2.00				
しょうゆ			13.00				
みりん			3.00				
むろ削り			0.60				
水			30.00				
きざみのり			0.40				
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00				
マカロニ			10.00				
サラダ油			0.20				
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎ベーコン	●		10.00				
大根		35.3	30.00		いちよう		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
ツナたま丼	どんぶり	はし	
野菜入り肉しゅうまい	浅皿	スプーン	
マカロニサラダ	浅皿		
ドレッシング サザンド	浅皿		
ジンジャースープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	821	33.0	25.7	115.7	383	99	11.18	3.9	1646	377	0.37	0.65	20	3.9	4.1

献立名 米飯・牛乳・ささみチーズカツ・キャベツと人参のソテー・人参とほうれん草の塩こうじナムル  
カリカリごまみそ大豆・マンゴープリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ささみチーズカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	【アレルギー物質】 1. ささみチーズカツ ◎ササミチーズフライ (小麦, 乳, 大豆, 鶏肉) 2. 牛乳 3. キャベツと人参のソ テー 大豆 4. 人参とほうれん草の 塩こうじナムル 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま 5. マンゴープリン ◎マンゴープリン (卵, 乳, 大豆) 卵, 乳, 大豆 6. カリカリごまみそ大 豆 ◎素炒り大豆 (大豆) みそ(豆) (大豆) 大豆, ごま
牛乳		1本	206.00			2. キャベツと人参のソテー 油を熱し、キャベツ・人参を塩 ・こしょうしながら炒める。	
◎ササミチーズフライ	●	60g×1	60.00		短冊 細切り	3. 人参とほうれん草の塩こうじナムル (1) ほうれん草はゆでて水を切る。 (2) ごま油を熱し、人参を炒める。 (3) 火が通ったら、ほうれん草を 加え、塩・コンソメスープの素 ・塩こうじ・ごまを加えてさら に炒める。	
油		14	7.00				
キャベツ		41.2	35.00		4 cm 細切り	4. カリカリごまみそ大豆 (1) 砂糖・みそ・みりん・酒・水 を合わせ、煮立たせる。 (2) 素炒り大豆・ごまを加える。	
人参		5.6	5.00				
サラダ油			0.50			5. マンゴープリン 1個とする。(スプーン付き)	
塩			0.40				
こしょう			0.02				
ほうれん草(冷)			40.00				
人参		11.2	10.00				
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま(白・粒)			2.00				
◎素炒り大豆	●		6.00				
砂糖			0.80				
みそ(豆)	●		1.50				
みりん			0.50				
ごま(白・粒)			1.00				
酒			1.00				
水			2.00				
◎マンゴープリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ささみチーズカツ	ランチボックス①
キャベツと人参のソテー	ランチボックス①
人参とほうれん草の塩こうじナムル	ランチボックス②
カリカリごまみそ大豆	ランチボックス④
マンゴープリン	ランチボックス③

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	730	28.0	23.2	105.6	376	114	3.66	3.4	727	374	0.30	0.50	27	4.9	1.8

献立名 米飯・牛乳・ツナたま丼の具・野菜入り肉しゅうまい・キャベツと人参のソテー・マカロニサラダ  
ドレッシング サザンド・カリカリごまみそ大豆・マンゴープリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等	
米		225	100.00			1. ツナたま丼の具 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分位煮立てて、取り出す。 (2) だし汁の中に人参・玉ねぎを入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、まぐろ水煮・ねぎ・砂糖・しょうゆを入れる。 (4) みりんを加え、煮立ったら溶き卵を流し込む。 ※各学校で具をあたため、保温汁わんに入れる。	【アレルギー物質】 1. ツナたま丼の具 小麦、卵、さば、大豆 2. 牛乳 乳 3. 野菜入り肉しゅうまい ◎野菜入り肉しゅうまい (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. キャベツと人参のソテー 大豆 5. マカロニサラダ 小麦、大豆 6. マンゴープリン ◎マンゴープリン (卵、乳、大豆) 卵、乳、大豆 7. カリカリごまみそ大豆 ◎素炒り大豆 (大豆) みそ(豆) (大豆) 大豆、ごま	
牛乳		1本	206.00					
鶏卵			35.00					
まぐろフレーク水煮			24.50					
人参		7.8	7.00		細切り			
玉ねぎ		44.7	42.00		細切り			
ねぎ		7.4	7.00		小口			
砂糖			1.40					
しょうゆ			9.10					
みりん			2.10					
むろ削り			0.42					
水			21.00					
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00					2. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。
キャベツ		41.2	35.00		短冊			3. キャベツと人参のソテー 油を熱し、キャベツ・人参を塩・こしょうしながら炒める。
人参		5.6	5.00		細切り			
サラダ油			0.50					
塩			0.40					
こしょう			0.02					
マカロニ			10.00			4. マカロニサラダ (1) マカロニはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。		
サラダ油			0.20					
人参		11.2	10.00		細切り			
きゅうり		10.3	10.00		細切り			
ドレッシング(サザン)	●		8.00					
◎素炒り大豆	●		6.00			5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。		
砂糖			0.80					
みそ(豆)	●		1.50			6. カリカリごまみそ大豆 (1) 砂糖・みそ・みりん・酒・水を合わせ、煮立たせる。 (2) 素炒り大豆・ごまを加える。		
みりん			0.50					
ごま(白・粒)			1.00					
酒			1.00					
水			2.00					
◎マンゴープリン	●	1個	30.00				7. マンゴープリン 1個とする。(スプーン付き)	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ツナたま丼の具	保温汁わん
野菜入り肉しゅうまい	ランチボックス①
キャベツと人参のソテー	ランチボックス①
マカロニサラダ	ランチボックス②
ドレッシング サザンド	ランチボックス②
カリカリごまみそ大豆	ランチボックス④
マンゴープリン	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分
● : 統一
◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	804	30.3	24.0	120.3	403	110	12.44	4.0	1167	351	0.30	0.59	24	5.3	2.8

献立名 米飯・牛乳・白身魚の甘辛揚げ・高野豆腐の煮物・白菜のサラダ・ドレッシング 塩中華・みそ汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚の甘辛揚げ ・魚 (1)しょうゆ・酒・しょうがに漬ける。 (2)小麦粉をまぶし、魚を揚げ1個とする。 ・たれ ざらめ糖・しょうゆ・酒・水を合わせて煮立て、水溶きでん粉・ねぎを加える。 ※各学校で魚にたれをからめる。 2. 高野豆腐の煮物 (1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2)だし汁の中に、人参・戻したしいたけの順に入れて煮る。 (3)やわらかくなったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。 3. 白菜のサラダ 人参・白菜・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 5. みそ汁 (1)煮干しは洗い、定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2)だし汁を沸騰させ、豆腐・ねぎ・みそを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. 白身魚の甘辛揚げ 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐の煮物 小麦・さば・大豆 4. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
ムルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00				
しょうゆ			1.00				
酒			2.00				
しょうが(おろし)	●		0.30				
小麦粉			6.00				
油		8	5.00				
ねぎ		2.7	2.50		小口		
ざらめ糖(中ざら)			4.50				
しょうゆ			6.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			12.00				
高野豆腐			8.00		角切り		
人参		16.7	15.00		いちよう5mm		
干しいたけ(スライス)			0.40		細切り		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
豆腐(冷凍)			40.00				
ねぎ		8.5	8.00		小口		
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
白身魚の甘辛揚げ	浅皿
高野豆腐の煮物	深皿
白菜のサラダ	浅皿
ドレッシング 塩中華	浅皿
みそ汁	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	745	34.0	19.8	109.4	390	137	3.54	3.5	1385	261	0.26	0.43	14	3.3	3.5

献立名 (米飯)・牛乳・えび入りあんかけラーメン・ハムステーキ・キャベツとりのりのごまみそかけ  
ミニストロベリーケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. えび入りあんかけラ ーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				2. ミニストロベリーケ ーキ アルミカップを用意する。
中華冷凍めん			200.00			2. えび入りあんかけラーメン	
むきえび		42.9	30.00		サイズ80	(1)むきえびはゆで、酒をふる。 (2)うずら卵はゆでる。	
酒			0.50			(3)油を熱し、人参・白菜・戻し たしいたけを塩・こしょうしな がら炒める。	
うずら卵水煮		8g×1	8.00			(5)水・スープストック・しょう ゆ・(1)を加えて沸騰させ、あく を取る。	
白菜		47.9	45.00		細切り	(6)最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校でスープを沸騰させる。	
人参		16.7	15.00		細切り	どんぶりにゆでためんを盛り、 スープをかけ、うずら卵を1個 のせる。	
干しいたけ(スライス)			0.80		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.03				
ヘルシーファームスープ	●		2.00				【アレルギー物質】 1. えび入りあんかけラ ーメン ヘルシーファームスープ (大豆、鶏肉、豚肉)
しょうゆ			10.00				小麦、卵、えび、大豆、鶏 肉、豚肉
水			220.00				2. 牛乳
でん粉			15.00				3. ハムステーキ
こしょう			0.03				③ハムステーキ
◎ハムステーキ	●	1枚	40.00			3. ハムステーキ 天板に油をぬり、ポロニアステ ーキを焼いて、1個とする。	④ハムステーキ (鶏肉、豚肉)
サラダ油			0.50				大豆、鶏肉、豚肉
キャベツ		58.9	50.00		細切り	4. キャベツとりのりのごまみそかけ	4. キャベツとりのりのご まみそかけ
砂糖			2.00			(1)キャベツはゆでて冷まし、水 を切る。	大豆、ごま
みそ(信州)			4.50			(2)砂糖・みそ・すりごま・水を 合わせて煮立てて冷ます。	5. ミニストロベリーケ ーキ
ごま(白・すり)			3.50			※各学校で、キャベツにみそだ れをかけ、のりをのせる。	◎カットケーキ(スト ロベリー)
水			8.00				(小麦、卵、乳、大豆、ゼ ラチン)
きざみのり			0.50				小麦、卵、乳、大豆、ゼラ チン
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90			5. ミニストロベリーケー キ 1個とする。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
えび入りあんかけラーメン	どんぶり
ハムステーキ	浅皿
キャベツとりのりのごまみそかけ	浅皿
ミニストロベリーケーキ	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	785	35.0	20.6	123.6	529	171	4.89	2.9	1543	244	0.26	0.52	36	8.9	4.0

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・白身魚の甘辛揚げ・オニオンソテー・高野豆腐の煮物・白菜のサラダ  
ドレッシング 塩中華・ミニストロベリーケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚の甘辛揚げ ・魚 (1)しょうゆ・酒・しょうがに漬ける。 (2)小麦粉をまぶし、魚を揚げ1個とする。 ・たれ ざらめ糖・しょうゆ・酒・水を合わせて煮立て、水溶きでん粉・ねぎを加える。 ※各学校で魚にたれをからめる。  2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。  3. 高野豆腐の煮物 (1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2)だし汁の中に、人参・戻したしいたけの順に入れて煮る。 (3)やわらかくなったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。  4. 白菜のサラダ 人参・白菜・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。  5. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。  6. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	1. 野菜ふりかけ ・1袋  【アレルギー物質】 1. 白身魚の甘辛揚げ 小麦. 大豆 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. 高野豆腐の煮物 小麦. さば. 大豆 5. ミニストロベリーケーキ ◎カットケーキ(ストロベリー) (小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラチン) 小麦. 卵. 乳. 大豆. ゼラチン 6. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦, 卵, 大豆, ごま) 小麦. 卵. 大豆. ごま
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
丸揚げ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00				
しょうゆ			1.00				
酒			2.00				
しょうが(おろし)	●		0.30				
小麦粉			6.00				
油		8	5.00		小口		
ねぎ		2.7	2.50				
ざらめ糖(中ざら)			4.50				
しょうゆ			6.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			12.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
高野豆腐			8.00		角切り		
人参		16.7	15.00		いちよう5mm		
干しいたけ(スライス)			0.40		細切り		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
野菜ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
白身魚の甘辛揚げ	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
白菜のサラダ	ランチボックス③
ドレッシング 塩中華	ランチボックス③
ミニストロベリーケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	738	30.3	19.6	112.2	389	103	2.25	3.2	1104	267	0.27	0.43	16	3.1	2.8

献立名 米飯・牛乳・豚肉とねぎのスタミナいため・高野豆腐の煮物・キャベツとのおろしのごまみそかけ  
ミニストロベリーケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉とねぎのスタミナいため (1)油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎの順に炒める。 (2)砂糖・しょうゆ・酒・みりんを加え、汁気がなくなるまで煮る。 (3)最後にトウバンジャンを加える。 2. 高野豆腐の煮物 (1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2)だし汁の中に、人参・戻したしいたけの順に入れて煮る。 (3)やわらかくなったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。 3. キャベツとのおろしのごまみそかけ (1)キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2)砂糖・みそ・すりごま・水を合わせて煮立てて冷ます。 ※各学校で、キャベツにみそだれをかけ、のりをのせる。 4. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 豚肉とねぎのスタミナいため 小麦.大豆.豚肉 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐の煮物 小麦.さば.大豆 4. キャベツとのおろしのごまみそかけ 大豆.ごま 5. ミニストロベリーケーキ ◎カットケーキ(ストロベリー) (小麦,卵,乳,大豆,ゼラチン) 小麦.卵.乳.大豆.ゼラチン
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		短冊		
しめじ		11.8	10.00		小房		
ねぎ		15.8	15.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.10				
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			1.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			7.00				
酒			5.00				
みりん			2.00				
トウバンジャン			0.60				
高野豆腐			8.00		角切り		
人参		16.7	15.00		いちよう5mm		
干しいたけ(スライス)			0.40		細切り		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
砂糖			2.00				
みそ(信州)			4.50				
ごま(白・すり)			3.50				
水			8.00				
きざみのり			0.50				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉とねぎのスタミナいため	ランチボックス①
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
キャベツとのおろしのごまみそかけ	ランチボックス③
ミニストロベリーケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	755	33.8	21.9	108.8	379	111	3.11	4.4	1022	270	0.80	0.59	33	4.4	2.6

献立名 ミルクロールパン・牛乳・フライドチキン・ブロッコリーのペペロンチーノ風・コールスローサラダ  
ドレッシング・コールスロー・とうもろこしのスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. フライドチキン (1) 塩・こしょう・にんにく・しょうが・砂糖・しょうゆ・白ワインを混ぜ合わせて、鶏肉をつけこむ。 (2) 小麦粉・でん粉を混ぜてふるい、鶏肉にまぶして揚げ、3個とする。 (160~170℃)  2. ブロッコリーのペペロンチーノ (1) ブロッコリーはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め香りが立ったら、ベーコンを加えて炒める。 (3) (1)を加え、塩をしながら炒める。  3. コールスローサラダ 人参・キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。  4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。  5. とうもろこしのスープ (1) ホールコーンは、汁を切る。 (2) 湯の中に(1)・塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮る。 (3) うす口しょうゆ加える。 ※各学校で沸騰させ、わかめを加える。	1. コールスローサラダ アルミカップを用意する。  2. ドレッシング・コールスロー アルミカップを用意する。  【アレルギー物質】 1. フライドチキン 小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーのペペロンチーノ風 ◎ベーコン (乳、豚肉) 乳・大豆・豚肉 4. ミルクロールパン 小麦・乳・大豆 5. とうもろこしのスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
塩			0.30				
こしょう			0.06				
にんにく(おろし)	●		0.30				
しょうが(おろし)	●		0.30				
砂糖			0.30				
しょうゆ			2.00				
白ワイン			1.50				
小麦粉			6.00				
でん粉			2.00				
油		8	5.00				
◎ベーコン	●		5.00				
ブロッコリー(冷)	●		50.00				
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.04				
サラダ油			0.50		輪切り		
塩			0.40				
人参		5.6	5.00		細切り		
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		細切り 小口		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
わかめ			1.00				
ホールコーン(缶)			20.00				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
ミルクロールパン	浅皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	
フライドチキン	中深皿		
ブロッコリーのペペロンチーノ風	中深皿		
コールスローサラダ	中深皿(アルミカップ)		
ドレッシング・コールスロー	中深皿(アルミカップ)		
とうもろこしのスープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	748	38.9	28.1	87.9	366	101	1.89	2.9	1700	171	0.39	0.63	50	6.1	4.3

献立名 牛乳・中華飯・厚焼き卵・ウインナと野菜のマスタードいため・とうもろこしのスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 中華飯 (1)油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 (2)やわらかくなったら、白菜・コンソメスープの素・しょうゆ・水を入れて煮る。 (3)最後に水溶きでん粉を加える ※各学校で具をあたため、米飯にかける。 2. 厚焼き卵 蒸して、1個とする。 3. ウインナと野菜のマスタードいため (1)油を熱し、ウインナ・人参・玉ねぎ・キャベツの順に、塩・こしょうしながら炒める。 (2)具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。 4. とうもろこしのスープ (1)ホールコーンは、汁を切る。 (2)湯の中に(1)・塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮る。 (3)うす口しょうゆ加える。 ※各学校で沸騰させ、わかめを加える。	【アレルギー物質】 1. 中華飯 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 乳 3. 厚焼き卵 ◎だし巻き玉子 (小麦, 卵, 大豆) 小麦・卵・大豆 4. ウインナと野菜のマスタードいため ◎チキンウインナー ライス (鶏肉) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 5. とうもろこしのスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
米		225	100.00		ひと口大		
豚肉(もも・平切り)			50.00		いちょう		
人参		22.3	20.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		ひと口大		
白菜		42.6	40.00		みじん		
ねぎ		10.6	10.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.80				
しょうゆ			5.00				
でん粉			8.00				
水			80.00				
◎だし巻き玉子	●	1切	50.00				
◎チキンウインナー スライス	●		15.00		短冊		
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		ひと口大		
キャベツ		23.6	20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.50				
マスタード(粗挽き)			1.50				
わかめ			1.00				
ホールコーン(缶)			20.00				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
中華飯	中深皿	はし	
厚焼き卵	浅皿	スプーン	
ウインナと野菜のマスタードいため	浅皿		
とうもろこしのスープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	778	32.6	22.8	114.1	359	118	2.66	4.1	1713	338	0.73	0.65	26	4.3	4.3

献立名 ミルクロールパン・牛乳・フライドチキン・玉ねぎとピーマンのソテー・ブロッコリーのペペロンチーノ風  
 コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・ミニトマト

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. フライドチキン (1) 塩・こしょう・にんにく・しょうが・砂糖・しょうゆ・白ワインを混ぜ合わせて、鶏肉をつけこむ。 (2) 小麦粉・でん粉を混ぜてふるい、鶏肉にまぶして揚げ、3個とする。 (160~170℃)  2. 玉ねぎとピーマンのソテー 油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。  3. ブロッコリーのペペロンチーノ (1) ブロッコリーはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め香りが立ったら、ベーコンを加えて炒める。 (3) (1)を加え、塩をしながら炒める。  4. コールスローサラダ 人参・キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。  5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。  6. ミニトマト へたをとり、1個とする。	1. ミニトマト ・ミニトマトは生で使用するため、次亜塩素酸Na 200ppm溶液に5分以上漬ける。 その後、流水で3回すすぐ。  【アレルギー物質】 1. フライドチキン 小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 4. ブロッコリーのペペロンチーノ風 ◎ベーコン (乳、豚肉) 乳、大豆、豚肉 5. ミルクロールパン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
塩			0.30				
こしょう			0.06				
にんにく(おろし)	●		0.30				
しょうが(おろし)	●		0.30				
砂糖			0.30				
しょうゆ			2.00				
白ワイン			1.50				
小麦粉			6.00				
でん粉			2.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎ベーコン	●		5.00				
ブロッコリー(冷)	●		50.00				
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.04		輪切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
人参		5.6	5.00		細切り		
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		小口		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
ミニトマト		10g×1	10.00				

献立名	食器
ミルクロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
フライドチキン	ランチボックス①
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①
ブロッコリーのペペロンチーノ風	ランチボックス②
コールスローサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス③
ミニトマト	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	747	38.5	28.5	87.4	365	97	1.89	2.9	1336	178	0.40	0.63	59	5.7	3.4

献立名 米飯・牛乳・中華飯の具・厚焼き卵・玉ねぎとピーマンのソテー・ウイナと野菜のマスタードいため  
ミニトマト・なしゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 中華飯の具 (1)油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 (2)やわらかくなったら、白菜・コンソメスープの素・しょうゆ・水を加えて煮る。 (3)最後に水溶きでん粉を加える ※各学校で具をあたため、保温汁わんに入れる。  2. 厚焼き卵 蒸して、1個とする。  3. 玉ねぎとピーマンのソテー 油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。  4. ウイナと野菜のマスタードいため (1)油を熱し、ウイナ・人参・玉ねぎ・キャベツの順に、塩・こしょうしながら炒める。 (2)具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。  5. ミニトマト へたをとり、1個とする。  6. なしゼリー 解凍し、40gとする。	1. ミニトマト ・ミニトマトは生で使用するため、次亜塩素酸Na 200ppm溶液に5分以上漬ける。 その後、流水で3回すすぐ。  【アレルギー物質】 1. 中華飯の具 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 厚焼き卵 ◎だし巻き玉子 (小麦、卵、大豆) 小麦、卵、大豆 4. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 5. ウイナと野菜のマスタードいため ◎チキンウイナースライス ライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大		
人参		15.6	14.00		いちよう		
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り		
白菜		29.8	28.00		ひと口大		
ねぎ		7.4	7.00		みじん		
しょうが(おろし)	●		0.35				
サラダ油			0.70				
塩			0.35				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.56				
しょうゆ			3.50				
でん粉			5.60				
水			56.00				
◎だし巻き玉子	●	1切	50.00				
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎チキンウイナースライス	●		15.00				
人参		5.6	5.00		短冊		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		ひと口大		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.50				
マスタード(粗挽き)			1.50				
ミニトマト		10g×1	10.00				
◎なしゼリー	●		40.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
中華飯の具	保温汁わん
厚焼き卵	ランチボックス①
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①
ウイナと野菜のマスタードいため	ランチボックス②
ミニトマト	ランチボックス④
なしゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分  
● : 統一  
◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	762	28.6	21.4	117.5	392	116	2.41	3.8	1169	301	0.59	0.61	30	3.6	2.8

献立名 米飯・牛乳・とり肉のピリ辛焼き・カニカマとキャベツのソテー・小松菜のごま和え・オニオンスープ  
つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のピリ辛焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒・トウバンジャンを混ぜ合わせ鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。	1. つぶあん入り草団子 7ℓカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	2. カニカマとキャベツのソテー (1) カニカマフレークはゆでるか蒸す。 (2) 油を熱し、キャベツ・人参を塩・こしょうしながら炒めて、(1)を加える。	【アレルギー物質】 1. とり肉のピリ辛焼き 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 3. カニカマとキャベツのソテー
砂糖			1.00				
しょうゆ			5.00				4. 小松菜のごま和え (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ※各学校で材料とごまを混ぜ、調味料をかける。
みりん			1.50				
酒			1.50			3. 小松菜のごま和え (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ※各学校で材料とごまを混ぜ、調味料をかける。	4. 小松菜のごま和え 小麦・大豆・ごま 5. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆)
トウバンジャン			0.30				
サラダ油			0.50			4. オニオンスープ (1) 沸騰した湯に、玉ねぎ・戻したしいたけ・コンソメスープの素を加えて煮る。 (2) 塩・こしょうで調味する。 ※各学校でパセリを加えて沸騰させる。	6. オニオンスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
キャベツ		35.3	30.00		ひと口大 細切り		
人参		11.2	10.00			5. つぶあん入り草団子 1個とする。	
◎カニカマフレーク	●		5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
小松菜(冷)			40.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り 細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉のピリ辛焼き	浅皿
カニカマとキャベツのソテー	浅皿
小松菜のごま和え	深皿
オニオンスープ	汁わん
つぶあん入り草団子	浅皿(7ℓカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	741	30.0	21.9	109.9	370	91	2.85	3.9	1253	356	0.32	0.54	27	3.8	3.1

献立名 (米飯)・牛乳・カレーうどん・ミニコロッケ・大根の梅ツナマヨ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 大根の梅ツナマヨ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
うどん(冷凍)			200.00			2. カレーうどん	
豚肉(もも・平切り)			50.00		一口大	(1) カレールウは微温湯で溶く。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) むろ削りは定量の水(1)で 使用した水は除く)につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて取り出す。	【アレルギー物質】
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り	(3) 油を熱し、豚肉・人参・玉 ねぎ・ねぎの順に塩・こしょう しながら炒め、だし汁を加えて煮 る。	1. カレーうどん
ねぎ		10.6	10.00		小口	(4) 沸騰したらあくを取り、し ょうゆ・みりん・チーズ・(1)を加 えて煮込み、最後に水溶きでん 粉入れて加熱する。	◎給食用カレー粉 (小麦、大豆、豚肉)
サラダ油			1.00			※各学校でカレーを沸騰させる。 どんぶりにあたためたうどんを 盛り、カレーをかける。	小麦、乳、さば、大豆、豚 肉
塩			0.50				2. 牛乳
こしょう			0.02				3. ミニコロッケ
しょうゆ			4.00				◎豚肉コロッケ40
みりん			2.00				(小麦、大豆、豚肉)
チーズ(ピザ用)			5.00				4. 大根の梅ツナマヨ
◎給食用カレー粉	●		15.00				ノンエッグマヨネーズ
むろ削り			3.20				(大豆)
水			160.00				大豆
でん粉			1.20				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
まぐろ油漬			12.00			3. ミニコロッケ	
大根		47.1	40.00		細切り	油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	
◎しぼり出しねり梅	●		2.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		3.00			4. 大根の梅ツナマヨ	
						(1) まぐろ油漬は汁を切る。	
						(2) 大根はゆでる。	
						(3) ねり梅・マヨネーズを合わせ る。	
						※各学校でまぐろ油漬・大根と マヨネーズソースを混ぜ合わせ る。	

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
カレーうどん	どんぶり		
ミニコロッケ	浅皿		
大根の梅ツナマヨ	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	853	31.7	32.9	108.4	361	86	7.58	3.2	1519	166	0.72	0.54	17	6.0	3.9

献立名 米飯・牛乳・とり肉のピリ辛焼き・もやしのソテー・カニカマとキャベツのソテー・小松菜のごま和え  
つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のピリ辛焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒・トウバンジャンを混ぜ合わせ鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 2. もやしのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。 3. カニカマとキャベツのソテー (1) カニカマフレークはゆでるか蒸す。 (2) 油を熱し、キャベツ・人参を塩・こしょうしながら炒めて、(1)を加える。 4. 小松菜のごま和え (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ※各学校で材料とごまを混ぜ、調味料をかける。 5. つぶあん入り草団子 1個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のピリ辛焼き 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. もやしのソテー 大豆 4. カニカマとキャベツのソテー ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、大豆 5. 小松菜のごま和え 小麦、大豆、ごま 6. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
砂糖			1.00				
しょうゆ			5.00				
みりん			1.50				
酒			1.50				
トウバンジャン			0.30				
サラダ油			0.50				
もやし		31	30.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
キャベツ		35.3	30.00		ひと口大 細切り		
人参		11.2	10.00				
◎カニカマフレーク	●		5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
小松菜(冷)			40.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のピリ辛焼き	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
カニカマとキャベツのソテー	ランチボックス②
小松菜のごま和え	ランチボックス③
つぶあん入り草団子	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	738	30.1	22.4	108.0	370	90	2.83	4.0	948	356	0.32	0.55	28	3.7	2.3

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・豚肉のしょうがいため・もやしのソテー・カニカマとキャベツのソテー  
大根の梅ツナマヨ・つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉のしょうがいため (1)油を熱し、しょうが・豚肉・玉ねぎの順に炒める。 (2)しょうゆ・酒・みりんを入れてからめる。	1. お魚ふりかけ ・1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	2. もやしのソテー (1)もやしはゆでる。 (2)油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. 豚肉のしょうがいた め 小麦.大豆.豚肉
玉ねぎ		32	30.00		細切り		2. 牛乳
しょうが		1.9	1.50		せん切り		乳
サラダ油			1.00				3. もやしのソテー
しょうゆ			6.00				大豆
酒			2.00				4. カニカマとキャベツ のソテー
みりん			3.00				◎カニカマフレーク (小麦.大豆)
もやし		31	30.00		4cm	3. カニカマとキャベツのソテー (1)カニカマフレークはゆでるか蒸す。 (2)油を熱し、キャベツ・人参を塩・こしょうしながら炒めて、 (1)を加える。	5. 大根の梅ツナマヨ ノンエッグマヨネーズ (大豆)
サラダ油			0.50				大豆
塩			0.30				6. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆)
こしょう			0.02				大豆
キャベツ		35.3	30.00		ひと口大	4. 大根の梅ツナマヨ (1)まぐろ油漬は汁を切る。 (2)大根はゆでる。 (3)ねり梅・マヨネーズを合わせる。 ※各学校でまぐろ油漬・大根とマヨネーズソースを混ぜ合わせる。	7. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦.さば.大豆.ごま)
人参		11.2	10.00		細切り		小麦.さば.大豆.ごま
◎カニカマフレーク	●		5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
まぐろ油漬			12.00				
大根		47.1	40.00		細切り	5. つぶあん入り草団子 1個とする。	
◎しぼり出しねり梅	●		2.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		3.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
豚肉のしょうがいため	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
カニカマとキャベツのソテー	ランチボックス②
大根の梅ツナマヨ	ランチボックス③
つぶあん入り草団子	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	750	31.2	22.0	109.7	507	169	2.12	4.0	1082	155	0.77	0.53	24	3.6	2.7

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・ウインナと野菜のトマト煮・和風サラダ・ドレッシング ごま・白菜とベーコンのスープ  
ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ぶりフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎ぶりフライ	●	50g×1個	50.00			2. ウインナと野菜のトマト煮	【アレルギー物質】 1. ぶりフライ ◎ぶりフライ (小麦) 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. ウインナと野菜のト マト煮 ◎チキンウインナース ライス (鶏肉) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. 和風サラダ 小麦・大豆・ごま 5. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. 白菜とベーコンのス ープ ◎ベーコン (乳・豚肉) 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚 肉
油		12	6.00			(1) 油を熱し、ウインナ・玉ねぎ ・人参・ピーマンを塩・こしょ うしながら炒める。 (2) やわらかくなったなら、コンソ メスープの素・しょうゆ・トマ ト水煮・トマトケチャップを加 えて煮る。	
◎チキンウインナースライス	●		10.00			3. 和風サラダ	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	(1) ひじきは洗って戻し、水・し ょうゆで煮て、冷ます。 (2) 大根・人参・きゅうりはゆで て冷ます。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ 合わせる。	
人参		11.2	10.00		細切り	4. ドレッシング ごま	
ピーマン		5.9	5.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
サラダ油			0.40			5. 白菜とベーコンのスープ	
塩			0.20			(1) 湯にベーコン・白菜を入れて 煮る。 (2) 塩・こしょう・コンソメス ープの素で調味する。 ※各学校で沸騰させる。	
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			0.50				
トマト水煮(ダイス)			8.00				
トマトケチャップ			2.00				
ひじき			2.00				
しょうゆ			1.00				
水			5.00				
大根		29.5	25.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ごま(白・粒)			0.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎ベーコン	●		10.00				
白菜		53.2	50.00		1cm幅		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ぶりフライ	浅皿
ウインナと野菜のトマト煮	深皿
和風サラダ	浅皿
ドレッシング ごま	浅皿
白菜とベーコンのスープ	汁わん
ソース	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	793	25.0	29.2	107.5	345	111	2.15	3.0	1178	221	0.35	0.49	28	4.4	3.0

献立名 米飯・牛乳・豚肉と厚揚げのみそいため・春雨サラダ・ドレッシングごま・キャベツのピクルス  
白菜とベーコンのスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉と厚揚げのみそいため (1) 豚肉はしょうゆに漬けておく (2) 厚揚げはゆでる。 (3) さやいんげんはゆでる。 (4) 砂糖・みそ・しょうゆは混ぜ合わせる。 (5) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、(1)・玉ねぎ・人参・戻したしいたけを加え、炒める。 (6) (4)・(2)・(3)を加え、さらに炒める。  2. 春雨サラダ (1) 春雨はゆでて冷まし水を切る。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料を和える。  3. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。  4. キャベツのピクルス (1) キャベツはゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。  5. 白菜とベーコンのスープ (1) 湯にベーコン・白菜を入れて煮る。 (2) 塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 ※各学校で沸騰させる。	1. キャベツのピクルス アルミカップを用意する。  【アレルギー物質】 1. 豚肉と厚揚げのみそいため ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) みそ(豆) (大豆) 小麦、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 4. キャベツのピクルス 小麦 5. 白菜とベーコンのスープ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り・厚)			35.00		ひと口大		
しょうゆ			1.00				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		40.00				
人参		16.7	15.00		いちょう		
玉ねぎ		21.3	20.00		ひと口大		
さやいんげん(冷)			7.00		3cm		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.50				
干しいたけ(スライス)			0.40		細切り		
サラダ油			1.00				
砂糖			4.00				
しょうゆ			2.00				
みそ(豆)	●		6.00				
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
キャベツ		23.6	20.00		ひと口大		
塩			0.15				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
◎ベーコン	●		10.00		1cm幅		
白菜		53.2	50.00				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
豚肉と厚揚げのみそいため	浅皿
春雨サラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
キャベツのピクルス	深皿(アルミカップ)
白菜とベーコンのスープ	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	776	27.7	24.6	113.1	456	110	6.18	3.5	1134	230	0.61	0.49	29	5.8	2.7



献立名 米飯・牛乳・豚肉と厚揚げのみそいため・焼きぎょうざ・春雨サラダ・ドレッシングごま・キャベツのピクルス

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉と厚揚げのみそいため (1) 豚肉はしょうゆに漬けておく (2) 厚揚げはゆでる。 (3) さやいんげんはゆでる。 (4) 砂糖・みそ・しょうゆは混ぜ合わせる。 (5) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、(1)・玉ねぎ・人参・戻したしいたけを加え、炒める。 (6) (4)・(2)・(3)を加え、さらに炒める。	【アレルギー物質】 1. 豚肉と厚揚げのみそいため ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) みそ(豆) (大豆) 小麦、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 焼きぎょうざ ◎焼き餃子 (小麦、大豆、豚肉、ごま) 小麦、大豆、豚肉、ごま 4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. キャベツのピクルス 小麦
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り・厚)			35.00		ひと口大	2. 焼きぎょうざ 蒸して1個とする。	
しょうゆ			1.00				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		40.00			3. 春雨サラダ (1) 春雨はゆでて冷まし水を切る。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料を和える。	
人参		16.7	15.00		いちよう		
玉ねぎ		21.3	20.00		ひと口大	4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
さやいんげん(冷)			7.00		3cm		
ねぎ		10.6	10.00		小口	5. キャベツのピクルス (1) キャベツはゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
しょうが(おろし)	●		0.50				
干しいたけ(スライス)			0.40		細切り		
サラダ油			1.00				
砂糖			4.00				
しょうゆ			2.00				
みそ(豆)	●		6.00				
◎焼き餃子	●	18g×1個	18.00				
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
キャベツ		23.6	20.00		ひと口大		
塩			0.15				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉と厚揚げのみそいため	ランチボックス①
焼きぎょうざ	ランチボックス②
春雨サラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
キャベツのピクルス	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	767	27.0	22.9	115.4	437	106	6.06	3.4	753	226	0.57	0.47	18	5.3	1.7

献立名 米飯・牛乳・さばの塩こうじ焼き・じゃが芋のピリ辛煮・キャベツのごま和え・大根スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの塩こうじ焼き	【アレルギー物質】 1. さばの塩こうじ焼き 小麦. さば. 大豆 2. 牛乳 乳 3. じゃが芋のピリ辛煮 コチジャン (大豆) 小麦. 大豆. ごま 4. キャベツのごま和え 小麦. 大豆. ごま 5. 大根スープ ◎カニカマフレーク (小麦. 大豆) 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉. ごま
牛乳		1本	206.00			(1) 魚を塩こうじ・しょうゆに漬ける。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。	
さば(切り身)		70g×1	70.00			2. じゃが芋のピリ辛煮	
塩こうじ	●		5.00			(1) ごま油を熱し、じゃが芋を炒めて水を加えて煮る。	
しょうゆ			3.00			(2) 砂糖・しょうゆ・酒を加えて煮込む。	
サラダ油			0.50			(3) 最後にコチジャンを加えて煮からめる。 ※各学校でけずり節を混ぜる。	
じゃが芋		66.7	60.00		ひと口大	3. キャベツのごま和え	
ごま油			0.30			(1) 人参・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	
砂糖			2.00			(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせ、調味料をかける。	
しょうゆ			4.50			4. 大根スープ	
酒			1.00			(1) ごま油を熱し、大根・人参・ねぎを加えて炒める。	
水			15.00			(2) 水を入れ、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・カニカマを加えて煮る。	
コチジャン	●		1.50			(3) 具がやわらかくなったら水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、スープを沸騰させる。	
かつお削りぶし			0.20				
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
さばの塩こうじ焼き	浅皿		
じゃが芋のピリ辛煮	浅皿		
キャベツのごま和え	深皿		
大根スープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	738	31.9	22.7	110.3	353	101	2.52	3.3	1457	210	0.40	0.62	41	7.5	3.6

献立名 米飯・牛乳・ハヤシチュー・フライドポテト・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング イタリアン・カルチーズ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ハヤシチュー (1) ハヤシルウは微温湯で溶く。 (2) グリンピースはゆでる。 (3) 油を熱し、にんにくを炒め、豚肉を加えて塩・こしょうしながら炒める。 (4) 人参・玉ねぎの順に炒め、水((1)で使用した水を除く)・赤ワインを加えて煮る。 (5) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・ソース・トマトケチャップ・チーズ・(1)を加えて煮込む。 (7) 最後にグリンピースを加える。 ※各学校であたためる。  2. フライドポテト 油で揚げ、塩をふる。 (160~170℃)  3. きゅうりとコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。  4. ドレッシング イタリアン ※各学校でサラダにかける。	1. カルチーズ ・1個  【アレルギー物質】 1. ハヤシチュー ◎ハヤシルウソフト(小麦) 小麦、乳、かに、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. フライドポテト 小麦、大豆 4. ドレッシング イタリアン ドレッシング(イタリアン)(鶏肉、豚肉) 鶏肉、豚肉 5. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム)(乳) 乳
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大		
人参		22.3	20.00		いちょう		
玉ねぎ		63.9	60.00		ひと口大		
グリンピース(冷)			5.00				
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.50				
◎ハヤシルウソフト	●		12.00				
赤ワイン			2.00				
ソース			3.00				
トマトケチャップ			8.00				
チーズ(ピザ用)			5.00				
水			100.00				
フライドポテト(カントリー)			40.00				
油		10	5.00				
塩			0.10				
ホールコーン(缶)			20.00				
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工  ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
牛乳		はし	
ハヤシチュー	中深皿	スプーン	
フライドポテト	浅皿		
きゅうりとコーンのサラダ	浅皿		
ドレッシング イタリアン	浅皿		
カルチーズ			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	815	28.9	26.7	118.7	374	78	1.83	4.0	1386	325	0.68	0.53	12	3.7	3.4

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・さばの塩こうじ焼き・玉ねぎとピーマンのソテー・じゃが芋のピリ辛煮  
キャベツのごま和え・カルチーズ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの塩こうじ焼き (1) 魚を塩こうじ・しょうゆに漬ける。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。	1. たまごふりかけ ・ 1袋 2. カルチーズ ・ 1個
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00			2. 玉ねぎとピーマンのソテー 油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. さばの塩こうじ焼き 小麦、さば、大豆 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 4. じゃが芋のピリ辛煮 コチジャン (大豆) 小麦、大豆、ごま 5. キャベツのごま和え 小麦、大豆、ごま 6. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳)
さば(切り身)		70g×1	70.00				
塩こうじ	●		5.00				
しょうゆ			3.00				
サラダ油			0.50			3. じゃが芋のピリ辛煮 (1) ごま油を熱し、じゃが芋を炒めて水を加えて煮る。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒を加えて煮込む。 (3) 最後にコチジャンを加えて煮からめる。 ※各学校でけずり節を混ぜる。	
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り	4. キャベツのごま和え (1) 人参・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせ、調味料をかける。	
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
じゃが芋		66.7	60.00		ひと口大		
ごま油			0.30				
砂糖			2.00				
しょうゆ			4.50				
酒			1.00				
水			15.00				
コチジャン	●		1.50			細切り	
かつお削りぶし			0.20				
人参		11.2	10.00				
キャベツ		47.1	40.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さばの塩こうじ焼き	ランチボックス①
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①
じゃが芋のピリ辛煮	ランチボックス②
キャベツのごま和え	ランチボックス③
カルチーズ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・ 食品はすべて洗浄する!
- ・ 加熱は75℃、1分以上!
- ・ 調理後食品の温度管理を!
- ・ 二次汚染防止の徹底!
- ・ 調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	751	32.5	24.4	110.1	546	107	2.72	3.8	1205	196	0.41	0.65	43	7.6	2.9

献立名 米飯・牛乳・ハヤシシチュー・フライドポテト・玉ねぎとピーマンのソテー・きゅうりとコーンのサラダ  
ドレッシングイタリアン・カルチーズ・スティックパイ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ハヤシシチュー (1) ハヤシルウは微温湯で溶く。 (2) グリンピースはゆでる。 (3) 油を熱し、にんにくを炒め、豚肉を加えて塩・こしょうしながら炒める。 (4) 玉ねぎの順に炒め、水((1)で使用した水を除く)・赤ワインを加えて煮る。 (5) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・ソース・トマトケチャップ・チーズ・(1)を加えて煮込む。 (6) 最後にグリンピースを加える。 ※各学校であたため、保温汁わんに入れる。  2. フライドポテト 油で揚げ、塩をふる。 (160~170℃)  3. 玉ねぎとピーマンのソテー 油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。  4. きゅうりとコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。  5. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。  6. スティックパイ 汁を切り、1個とする。	1. カルチーズ ・1個  【アレルギー物質】 1. ハヤシシチュー ◎ハヤシルウソフト(小麦) 小麦. 乳. かに. 大豆. 鶏肉. 豚肉. りんご. ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. フライドポテト 小麦. 大豆 4. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 5. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン)(鶏肉. 豚肉) 鶏肉. 豚肉 6. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム)(乳) 乳
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大		
人参		15.6	14.00		いちよう		
玉ねぎ		44.7	42.00		ひと口大		
グリンピース(冷)			3.50				
にんにく(おろし)	●		0.21				
サラダ油			0.70				
塩			0.21				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.35				
◎ハヤシルウソフト	●		8.40				
赤ワイン			1.40				
ソース			2.10				
トマトケチャップ			5.60				
チーズ(ピザ用)			3.50				
水			70.00				
フライドポテト(カントリー)			40.00				
油		10	5.00				
塩			0.10				
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
ホールコーン(缶)			20.00				
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				
パイナップルスティック	●	30g×1	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ハヤシシチュー	保温汁わん
フライドポテト	ランチボックス①
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングイタリアン	ランチボックス③
カルチーズ	ランチボックス④
スティックパイ	ランチボックス②

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	793	25.4	24.0	122.4	367	78	1.78	3.6	1270	280	0.58	0.47	25	3.9	3.1

献立名 サンドイッチバンズ・牛乳・チキン照り焼きバーガー・マカロニソテー・トマトビーンズ・コンソメスープ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
サンドイッチバンズ		2個	114.00			1. チキン照り焼きバーガー・鶏肉の照焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 ・キャベツソテー (1) 油を熱し、人参・キャベツの順に塩・こしょうしながら炒める。 (2) やわらかくなったなら、コンソメスープの素を加える。	1. トマトビーンズ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	2. マカロニソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、香りが立ったら、玉ねぎを加えて炒める。 (3) マカロニを加え、塩・コンソメスープの素をしながら炒める。 3. トマトビーンズ (1) 大豆はさっとゆでる。 (2) 油を熱し、大豆を塩・こしょうしながら炒める。 (3) 水・トマトケチャップ・ソース・砂糖・コンソメスープの素を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。 4. コンソメスープ (1) 沸騰した湯の中に、コンソメスープの素を入れ、人参・玉ねぎ・ウイナを加える。 (2) 塩・こしょうで味を調える。 ※各学校で、沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. チキン照り焼きバーガー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 乳 3. マカロニソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. トマトビーンズ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 5. サンドイッチバンズ 小麦・乳・大豆 6. コンソメスープ ◎チキンウイナー ライス(鶏肉) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
砂糖			1.00				
しょうゆ			6.00				
みりん			2.00				
酒			2.00				
サラダ油			0.50				
人参		5.6	5.00		細切り		
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.40				
マカロニ			15.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.05		輪切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20				
大豆(水煮)			30.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
トマトケチャップ			5.00				
ソース			0.60				
砂糖			0.70				
コンソメゴールド			0.30				
水			7.00				
◎チキンウイナー	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				

献立名	食器
サンドイッチバンズ	浅皿
牛乳	
チキン照り焼きバーガー	中深皿
マカロニソテー	中深皿
トマトビーンズ	中深皿(アルミカップ)
コンソメスープ	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	808	39.5	31.7	94.5	389	125	2.44	3.9	1931	223	0.38	0.63	21	6.0	5.1

献立名 (米飯)・牛乳・和風とんこつラーメン・コーンコロッケ・人参サラダ・ドレッシング・パンパンジー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 和風とんこつラーメ ン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. 和風とんこつラーメン	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1) 煮干しを洗い、定量の水につ	
人参		11.2	10.00		細切り	け、あくを取りながら15分程	
キャベツ		47.1	40.00		細切り	煮立てて取り出す。	
サラダ油			1.00			(2) とんこつラーメンの素を加え、	【アレルギー物質】
塩			0.25			スープを作る。	1. 和風とんこつラーメ
こしょう			0.02			(3) 油を熱し、豚肉・人参・キャ	ン
ごま(白・粒)			1.00			ベツの順に塩・こしょうをして、	◎とんこつラーメンの素
◎とんこつラーメンの素	●		20.00			ごまを加える。	(小麦、大豆、豚肉)
煮干し			2.50			※各学校でスープを沸騰させる。	小麦、卵、大豆、豚肉、ご
水			220.00			どんぶりにゆでためんを盛り、	ま
こしょう			0.03			野菜炒めをのせ、スープをかけ	2. 牛乳
◎コーンたっぷりフライ40	●	40g×1個	40.00				乳
油		10	5.00			3. コーンコロッケ	3. コーンコロッケ
人参		33.4	30.00		細切り	油で揚げ、1個とする。	◎コーンたっぷりフライ40
きゅうり		20.5	20.00		細切り	(160~170℃)	(小麦、乳、大豆、鶏肉、
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			4. 人参サラダ	ゼラチン)
						人参・きゅうりはゆでて冷まし	小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼ
						水を切る。	ラチン
						※各学校で材料を混ぜ合わせる。	4. ドレッシング(パンパンジ
							ー)
						5. ドレッシング(パンパンジ	(小麦、大豆、ごま)
						ー	小麦、大豆、ごま
						※各学校でサラダにかける。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
和風とんこつラーメン	どんぶり
コーンコロッケ	浅皿
人参サラダ	浅皿
ドレッシング(パンパンジー)	浅皿

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	810	35.8	28.1	112.5	424	89	2.28	3.5	1837	366	0.68	0.52	26	8.5	4.6

献立名 サンドイッチパンズ・牛乳・チキン照り焼きバーガー・マカロニソテー・人参サラダ・ドレッシングパンパンジー・トマトビーンズ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
サンドイッチパンズ		2個	114.00			1. チキン照り焼きバーガー ・鶏肉の照焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 ・キャベツソテー (1) 油を熱し、人参・キャベツの順に塩・こしょうしながら炒める。 (2) やわらかくなったなら、コンソメスープの素を加える。 2. マカロニソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、香りが立ったら、玉ねぎを加えて炒める。 (3) マカロニを加え、塩・コンソメスープの素をしながら炒める。 3. 人参サラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。 5. トマトビーンズ (1) 大豆はさっとゆでる。 (2) 油を熱し、大豆を塩・こしょうしながら炒める。 (3) 水・トマトケチャップ・ソース・砂糖・コンソメスープの素を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。	【アレルギー物質】 1. チキン照り焼きバーガー 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 2. 牛乳 乳 3. マカロニソテー 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 4. ドレッシングパンパンジー (小麦. 大豆. ごま) 5. トマトビーンズ 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉. りんご 6. サンドイッチパンズ 小麦. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
砂糖			1.00				
しょうゆ			6.00				
みりん			2.00				
酒			2.00				
サラダ油			0.50				
人参		5.6	5.00		細切り		
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.40				
マカロニ			15.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.05		輪切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
大豆(水煮)			30.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
トマトケチャップ			5.00				
ソース			0.60				
砂糖			0.70				
コンソメゴールド			0.30				
水			7.00				

献立名	食器
サンドイッチパンズ	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
チキン照り焼きバーガー	ランチボックス①
マカロニソテー	ランチボックス②
人参サラダ	ランチボックス③
ドレッシングパンパンジー	ランチボックス③
トマトビーンズ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	812	38.4	32.5	95.0	374	115	2.58	4.0	1705	362	0.38	0.64	24	6.5	4.5

献立名 米飯・牛乳・韓国風すき焼き・コーンコロッケ・人参サラダ・ドレッシングパンパンジー・トマトビーンズ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 韓国風すき焼き (1) ねぎ・こしょう・砂糖・しょうゆ・酒・コチジャン・ごまを混ぜ合わせ、牛肉を漬ける。 (2) ごま油を熱し、牛肉・人参・玉ねぎを炒める。 2. コーンコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 3. 人参サラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。 5. トマトビーンズ (1) 大豆はさっとゆでる。 (2) 油を熱し、大豆を塩・こしょうしながら炒める。 (3) 水・トマトケチャップ・ソース・砂糖・コンソメスープの素を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。	1. 韓国風すき焼き ・牛肉は少量ずつ炒める。 【アレルギー物質】 1. 韓国風すき焼き コチジャン (大豆) 小麦、牛肉、大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. コーンコロッケ ◎コーンたっぷりフライ40 (小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン) 小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン 4. ドレッシングパンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 5. トマトビーンズ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
こしょう			0.01				
砂糖			3.00				
しょうゆ			5.50				
酒			1.00				
コチジャン	●		2.00				
ごま(白・粒)			1.50				
ごま油			1.00				
◎コーンたっぷりフライ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
大豆(水煮)			30.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
トマトケチャップ			5.00				
ソース			0.60				
砂糖			0.70				
コンソメゴールド			0.30				
水			7.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
韓国風すき焼き	ランチボックス①
コーンコロッケ	ランチボックス②
人参サラダ	ランチボックス③
ドレッシングパンパンジー	ランチボックス③
トマトビーンズ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	803	32.7	26.9	112.6	358	107	3.58	5.3	952	368	0.30	0.52	12	5.2	2.5

献立名 米飯・牛乳・とり肉のアーモンドからめ・小松菜と小えびのさっと煮・白菜の梅おかか和え・みそ汁  
ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のアーモンドからめ (1) 鶏肉は塩・こしょう・酒・しょうがに漬け、でん粉をまぶして揚げる。 (160~170℃) (2) 砂糖・しょうゆ・水を合わせて煮立てる。 (3) (1)に(2)をかけ、アーモンドをからめ、3個とする。  2. 小松菜と小えびのさっと煮 (1) 小松菜はゆでて水を切る。 (2) 油揚げはゆでて油抜きをする。 (3) 水・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て、小松菜・油揚げを加えて煮る。 (4) 沸騰したら、小桜えびを加える。  3. 白菜の梅おかか和え 白菜はゆでて冷まし、水を切る ※各学校で、白菜に梅と削りぶしを合わせる。  4. みそ汁 (1) 煮干しは洗い、定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁にじゃが芋・玉ねぎを入れ、具がやわらかくなったらみそを加える。 ※各学校で沸騰させる。  5. ミニチョコケーキ 1個とする。	1. ミニチョコケーキ アルミカップを用意する。  【アレルギー物質】 1. とり肉のアーモンドからめ 小麦・大豆・鶏肉・アーモンド 2. 牛乳 乳 3. 小松菜と小えびのさっと煮 小桜えび(えび) 小麦・えび・大豆 4. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(チョコ) (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 5. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
酒			1.00				
しょうが(おろし)	●		0.40				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
砂糖			3.00				
しょうゆ			4.50				
水			2.00				
アーモンド(ダイス)			5.00				
小松菜(冷)			45.00		4cm		
油揚げ			5.00		細切り		
小桜えび	●		1.00				
しょうゆ			3.50				
みりん			0.70				
水			3.00				
白菜		63.9	60.00		細切り		
◎乾燥カリカリ梅	●		0.60				
かつお削りぶし			0.20				
じゃが芋		22.3	20.00		短冊		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎カットケーキ(チョコ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉のアーモンドからめ	浅皿
小松菜と小えびのさっと煮	深皿
白菜の梅おかか和え	浅皿
みそ汁	汁わん
ミニチョコケーキ	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	810	38.1	25.4	111.4	454	136	4.10	3.7	1300	219	0.32	0.57	33	6.0	3.3



献立名 米飯・牛乳・とり肉のアーモンドからめ・野菜ソテー・小松菜と小えびのさっと煮・白菜の梅おかか和え  
ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のアーモンドからめ (1) 鶏肉は塩・こしょう・酒・しょうがに漬け、でん粉をまぶして揚げる。 (160~170℃) (2) 砂糖・しょうゆ・水を合わせて煮立てる。 (3) (1)に(2)をかけ、アーモンドをからめ、3個とする。  2. 野菜ソテー 油を熱し、人参・玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。  3. 小松菜と小えびのさっと煮 (1) 小松菜はゆでて水を切る。 (2) 油揚げはゆでて油抜きをする。 (3) 水・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て、小松菜・油揚げを加えて煮る。 (4) 沸騰したら、小桜えびを加える。  4. 白菜の梅おかか和え 白菜はゆでて冷まし、水を切る ※各学校で、白菜に梅と削りぶしを合わせる。  5. ミニチョコケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のアーモンドからめ 小麦. 大豆. 鶏肉. アーモンド 2. 牛乳 3. 野菜ソテー 大豆 4. 小松菜と小えびのさっと煮 小桜えび (えび) 小麦. えび. 大豆 5. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(ショコラ) (小麦, 卵, 乳, 大豆) 小麦. 卵. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
酒			1.00				
しょうが(おろし)	●		0.40				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
砂糖			3.00				
しょうゆ			4.50				
水			2.00				
アーモンド(ダイス)			5.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
小松菜(冷)			45.00		4cm		
油揚げ			5.00		細切り		
小桜えび	●		1.00				
しょうゆ			3.50				
みりん			0.70				
水			3.00				
白菜		63.9	60.00		細切り		
◎乾燥カリカリ梅	●		0.60				
かつお削りぶし			0.20				
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のアーモンドからめ	ランチボックス①
野菜ソテー	ランチボックス①
小松菜と小えびのさっと煮	ランチボックス②
白菜の梅おかか和え	ランチボックス③
ミニチョコケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	783	34.9	24.9	108.4	397	117	3.09	3.4	1036	256	0.30	0.55	32	4.0	2.6

献立名 米飯・牛乳・ハンバーグカレーの具・野菜ソテー・キャベツのサラダ・ドレッシング 塩中華・福神漬  
みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ハンバーグカレーの具 ・カレー (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・しめじの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加えて煮る。 (3) あくを取り、コンソメスープの素・チーズを加える。 (4) やわらかくなったら、ルウ・ソースを入れてさらに煮込む。 ・ハンバーグ 天板に油をぬり、ハンバーグを焼き、1人2個とする。 ※各学校でカレーをあたため保温汁わんに入れる。  2. 野菜ソテー 油を熱し、人参・玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。  3. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。  4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。  5. みかんカットゼリー 汁を切って40gとする。	【アレルギー物質】 1. ハンバーグカレーの具 ◎給食用カールーク(小麦, 大豆, 豚肉) ◎ハンバーグ40(大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 3. 野菜ソテー 大豆 4. 福神漬 ◎福神漬(小麦, 大豆) 小麦, 大豆
牛乳		1本	206.00				
人参		19.5	17.50		いちょう ひと口大 小房		
玉ねぎ		59.6	49.00				
しめじ		8.8	7.00				
サラダ油			0.70				
しょうが(おろし)	●		0.35				
にんにく(おろし)	●		0.35				
塩			0.28				
こしょう			0.02				
カレー粉			0.21				
コンソメゴールド			0.42				
チーズ(ピザ用)			3.50				
◎給食用カールーク	●		12.60				
ソース			1.40				
水			84.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
サラダ油			1.00				
人参		5.6	5.00		細切り 細切り		
玉ねぎ		32	30.00				
ピーマン		5.9	5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
キャベツ		47.1	40.00		細切り 小口		
きゅうり		20.5	20.00				
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎福神漬	●		10.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		40.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ハンバーグカレーの具	保温汁わん
野菜ソテー	ランチボックス①
ハンバーグ	ランチボックス②
キャベツのサラダ	ランチボックス②
ドレッシング 塩中華	ランチボックス④
福神漬	ランチボックス④
みかんカットゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分  
● : 統一  
◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	816	25.3	24.7	126.4	521	101	12.94	3.4	1371	273	0.36	0.49	60	5.8	3.5

献立名 (黒ロールパン)・牛乳・えびとチキンのクリームスパゲティ・大根サラダ・ドレッシング サザン

アーモンドフィッシュ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
黒ロールパン35		1個	57.50			1. (黒ロールパン) 追加のみ	1. アーモンドフィッシュ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00		サイズ80	2. えびとチキンのクリームスパゲティ	【アレルギー物質】 1. えびとチキンのクリームスパゲティ 小麦. 乳. えび. 大豆. 鶏肉. 豚肉. ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. アーモンドフィッシュ 小麦. 大豆. アーモンド 4. (黒ロールパン) 小麦. 乳. 大豆
むきえび			20.00		5 g カット 細切り 小房	(1) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。	
白ワイン			0.20			(2) えびはゆでて白ワインをふる	
鶏肉			30.00			(3) 油・バターを熱し、小麦粉をふるい入れて弱火でこげつかないように炒める。	
玉ねぎ		42.6	40.00			(4) 火を止め水(1/4量)を加えホワイトルウを作る。	
しめじ		23.6	20.00			(5) 油を熱し、鶏肉・玉ねぎ・しめじの順に塩・こしょうしながら炒め、白ワインをふり、水(1)(4)で使用した水は除く)を加えて煮る。	
バター			1.80			(6) 沸騰したらあくを取り、えび・コンソメスープの素・ルウを入れる。	
サラダ油			3.50			(7) 再び煮立ったら(1)を加える。	
小麦粉			9.00			※各学校でスープを沸騰させ、パセリを加え、あたためたスパゲティにかける。	
サラダ油			1.00				
塩			1.00				
こしょう			0.03				
白ワイン			0.30				
コンソメゴールド			2.00				
脱脂粉乳			9.00				
水			200.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
大根		58.9	50.00			細切り	
きゅうり		10.2	10.00			小口	大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。
ドレッシング(サザン)	●		8.00			4. ドレッシング サザン ※各学校でサラダにかける。	
かえり	●		4.00			5. アーモンドフィッシュ	
アーモンド(ダイス)			1.50			(1) かえりはパリッとするまでから炒りする。	
砂糖			1.50			(2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立てる。	
しょうゆ			1.00			(3) かえり・アーモンドを加えてからめる。	
みりん			0.80				

献立名	食器
(黒ロールパン)	浅皿
牛乳	
えびとチキンのクリームスパゲティ	中深皿
大根サラダ	深皿
ドレッシング サザン	深皿
アーモンドフィッシュ	深皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし
スプーン
フォーク

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	869	40.5	27.3	119.0	521	129	3.80	4.5	1561	104	0.40	0.74	13	6.5	3.9

献立名 米飯・牛乳・豚肉のねぎ塩いため・えびしゅうまい・小松菜のごま和え・すまし汁

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉のねぎ塩いため (1) 油を熱し、豚肉・人参・ねぎ・キャベツ・もやしの順に炒め水・塩・こしょう・スープストック・酒を加えて煮る。 (2) 水溶きでん粉を加え、とろみをつけ、レモン汁・ごま・ごま油を加える。  2. えびしゅうまい 蒸して2個とする。  3. 小松菜のごま和え (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ※各学校で材料とごまを混ぜ、調味料をかける。  4. すまし汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、塩・うす口しょうゆ・えのきたけ・ねぎを加える。 ※各学校で玉ふを加えて沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. 豚肉のねぎ塩いため ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) 大豆、鶏肉、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. えびしゅうまい ◎えびシューマイ (小麦、えび) 小麦、えび 4. 小松菜のごま和え 小麦、大豆、ごま 5. すまし汁 小麦、さば、大豆
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
もやし		31	30.00		3cm		
ねぎ		15.8	15.00		みじん		
サラダ油			1.00				
塩			0.80				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		1.50				
酒			3.00				
ごま(白・粒)			2.00				
ごま油			1.00				
レモン汁			1.50				
でん粉			0.80				
水			15.00				
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
玉ふ			1.20				
えのきたけ		11.8	10.00		3cm		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
豚肉のねぎ塩いため	浅皿
えびしゅうまい	浅皿
小松菜のごま和え	深皿
すまし汁	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	733	32.1	21.4	105.8	374	102	5.90	4.3	1258	325	0.83	0.60	36	4.5	3.2

献立名 黒ロールパン・牛乳・サーモンフライ・玉ねぎと人参のソテー・ごぼうのペペロンチーノ・大根サラダ  
ドレッシング サザンド・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
黒ロールパン35		2個	115.00			1. サーモンフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)  2. 玉ねぎと人参のソテー 油を熱し、人参・玉ねぎの順に 塩・こしょうしながら炒める。  3. ごぼうのペペロンチーノ (1) ごぼうは下ゆでをする。 (2) 油を熱し、ベーコン・にんにく・たかの爪を炒め、香りが出たらごぼうを加えて炒める。 (3) スープストック・うす口しょうゆ・酒で調味する。  4. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。  5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	1. ソース ・小袋  【アレルギー物質】 1. サーモンフライ ◎サーモンフライ (小麦、さけ、大豆) 小麦、さけ、大豆 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 4. ごぼうのペペロンチーノ ◎ベーコン (乳、豚肉) ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 5. 黒ロールパン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎サーモンフライ	●	50g×1個	50.00				
油		12	6.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎ベーコン	●		7.00				
ごぼう		50	45.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.20				
唐辛子(たかの爪)			0.04		輪切り		
サラダ油			1.00				
ヘルシーファームスープストック	●		0.80				
うす口しょうゆ			1.20				
酒			3.00				
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
黒ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
サーモンフライ	ランチボックス①
玉ねぎと人参のソテー	ランチボックス①
ごぼうのペペロンチーノ	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザンド	ランチボックス③
ソース	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	757	27.9	28.9	96.9	375	104	2.32	2.8	1228	152	0.38	0.57	16	6.4	3.0

献立名 米飯・牛乳・豚肉のねぎ塩いため・えびしゅうまい・小松菜のごま和え・アーモンドフィッシュ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉のねぎ塩いため (1) 油を熱し、豚肉・人参・ねぎ・キャベツ・もやしの順に炒め水・塩・こしょう・スープストック・酒を加えて煮る。 (2) 水溶きでん粉を加え、とろみをつけ、レモン汁・ごま・ごま油を加える。  2. えびしゅうまい 蒸して2個とする。  3. 小松菜のごま和え (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ※各学校で材料とごまを混ぜ、調味料をかける。  4. アーモンドフィッシュ (1) かえりはパリッとすまでから炒りする。 (2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立てる。 (3) かえり・アーモンドを加えてからめる。	【アレルギー物質】 1. 豚肉のねぎ塩いため ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) 大豆、鶏肉、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. えびしゅうまい ◎えびシューマイ (小麦、えび) 小麦、えび 4. 小松菜のごま和え 小麦、大豆、ごま 5. アーモンドフィッシュ 小麦、大豆、アーモンド
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
もやし		31	30.00		3cm		
ねぎ		15.8	15.00		みじん		
サラダ油			1.00				
塩			0.80				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		1.50				
酒			3.00				
ごま(白・粒)			2.00				
ごま油			1.00				
レモン汁			1.50				
でん粉			0.80				
水			15.00				
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
かえり	●		4.00				
アーモンド(ダイス)			1.50				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.80				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉のねぎ塩いため	ランチボックス①
えびしゅうまい	ランチボックス②
小松菜のごま和え	ランチボックス③
アーモンドフィッシュ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	754	34.3	22.4	106.0	463	109	6.35	4.5	1065	325	0.81	0.60	35	4.2	2.7

献立名 パン・マーマレード・牛乳・豚肉とキャベツのクリーム煮・トマトミートオムレツ・ささみと白菜のサラダ  
ドレッシング・コールスロー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. 豚肉とキャベツのクリーム煮 (1) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (2) バター・油を熱し、小麦粉をふるい入れ、弱火でこげつかないようによく炒める。 (3) 火を止め水(1/4量)を入れ、ホワイトルウをつくる。 (4) 油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒め、残りの水を加え煮る。 (5) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・ワイン・しめじ・キャベツを加え煮る。 (6) やわらかくなったら、ルウを入れて煮込み、煮立ったら脱脂粉乳・生クリームを加えて加熱する。 ※各学校であたためる。	1. マーマレード・1袋  【アレルギー物質】 1. 豚肉とキャベツのクリーム煮 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. トマトミートオムレツ ◎トマトミートオムレツ (卵, 大豆, 鶏肉) 卵, 大豆, 鶏肉 4. ささみと白菜のサラダ ◎鶏ささみフレーク (鶏肉) 鶏肉 5. パン 小麦・乳・大豆 6. マーマレード マーマレード (オレンジ) オレンジ
マーマレード	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大		
人参		22.3	20.00		いちよう		
玉ねぎ		42.6	40.00		ひと口大		
しめじ		17.7	15.00		小房		
キャベツ		58.9	50.00		ひと口大		
サラダ油			0.60				
塩			0.70				
こしょう			0.04				
コンソメゴールド			0.70				
白ワイン			1.00				
バター			2.00				
サラダ油			3.00				
小麦粉			8.00				
脱脂粉乳			12.00				
水			150.00				
生クリーム			3.00				
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00			2. トマトミートオムレツ 蒸して、1個とする。	
◎鶏ささみフレーク	●		10.00			3. ささみと白菜のサラダ (1) ささみフレークは汁を切る。 (2) 白菜・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00			4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	

献立名	食器
パン	浅皿
マーマレード	
牛乳	
豚肉とキャベツのクリーム煮	中深皿
トマトミートオムレツ	深皿
ささみと白菜のサラダ	深皿
ドレッシング・コールスロー	深皿

その他
トレイ
はし
スプーン

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	901	40.5	33.8	111.5	554	102	2.32	4.2	1509	342	0.85	0.90	40	5.4	3.9

献立名 米飯・牛乳・さばのかわり揚げ・大根と油揚げの煮付け・きゅうりのごま酢和え・潮の香汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばのかわり揚げ (1) 魚に塩をふる。 (2) ひじきは水洗いし、もどして水切りする。 (3) 水に塩・ひじき・ふるった小麦粉・ごまを加えて衣をつくる。 (4) 魚に衣をつけて、油で揚げ1個とする。 (160~170℃)  2. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。  3. きゅうりのごま酢和え (1) きゅうり・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 干しいたけはゆでて戻し、冷ます。 (3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを混ぜて調味料をかける。  4. 潮の香汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、塩・うす口しょうゆ・ねぎを加える。 ※各学校で沸騰させ、ふ・わかめを加え、再度沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. さばのかわり揚げ 小麦. さば. 大豆. ごま 2. 牛乳 乳 3. 大根と油揚げの煮付け 小麦. さば. 大豆 4. きゅうりのごま酢和え 小麦. 大豆. ごま 5. 潮の香汁 小麦. さば. 大豆
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		70g×1	70.00		斜めに切る		
塩			0.20				
ひじき			0.70				
塩			0.30				
小麦粉			9.00				
ごま(白・粒)			2.00				
水			20.00				
油		16	8.00				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
きゅうり		35.8	35.00		小口		
人参		5.6	5.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
塩			0.20				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま(白・すり)			1.50				
玉ふ			1.50				
わかめ			1.00				
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.60				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工  ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
牛乳		はし	
さばのかわり揚げ	浅皿		
大根と油揚げの煮付け	浅皿		
きゅうりのごま酢和え	深皿		
潮の香汁	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	822	33.1	33.9	103.1	353	120	3.07	3.7	1276	155	0.39	0.59	13	3.6	3.1

献立名 パン・マーマレード・牛乳・豚肉とキャベツのクリーム煮・トマトミートオムレツ・オニオンソテー  
カレースパゲティ・ささみと白菜のサラダ・ドレッシング・コルスロー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. 豚肉とキャベツのクリーム煮 (1) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (2) バター・油を熱し、小麦粉をふるい入れ、弱火でこげつかないようによく炒める。 (3) 火を止め水(1/4量)を入れ、ホワイトルウをつくる。 (4) 油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒め、残りの水を加え煮る。 (5) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・ワイン・しめじ・キャベツを加え煮る。 (6) やわらかくなったら、ルウを入れて煮込み、煮立ったら脱脂粉乳・生クリームを加える。 ※各学校で沸騰させ、保温汁わんに入れる。  2. トマトミートオムレツ 蒸して、1個とする。  3. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。  4. カレースパゲティ (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの順に、塩・こしょうしながら炒める。 (3) スパゲティを入れ、カレー粉・ソースで調味する。  5. ささみと白菜のサラダ (1) ささみフレークは汁を切る。 (2) 白菜・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。  6. ドレッシング・コルスロー ※各学校でサラダにかける。	1. マーマレード ・1袋  【アレルギー物質】 1. 豚肉とキャベツのクリーム煮 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン 2. 牛乳 乳 3. トマトミートオムレツ ◎トマトミートオムレツ (卵, 大豆, 鶏肉) 卵, 大豆, 鶏肉 4. オニオンソテー 大豆 5. カレースパゲティ 小麦・大豆・鶏肉・りんご 6. パン 小麦・乳・大豆 7. マーマレード マーマレード (オレンジ) オレンジ 8. ささみと白菜のサラダ ◎鶏ささみフレーク (鶏肉) 鶏肉
マーマレード	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大		
人参		15.6	14.00		いちょう		
玉ねぎ		29.8	28.00		ひと口大		
しめじ		13.2	10.50		小房		
キャベツ		41.2	35.00		ひと口大		
サラダ油			0.42				
塩			0.49				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.49				
白ワイン			0.70				
バター			1.40				
サラダ油			2.10				
小麦粉			5.60				
脱脂粉乳			8.40				
水			105.00				
生クリーム			2.10				
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
スパゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.70				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
カレー粉			0.20				
ソース			0.50				
◎鶏ささみフレーク	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ドレッシング(コルスロー)	●		8.00				

献立名	食器
パン	ランチボックス主食(パン)
マーマレード	ランチボックス④
牛乳	
豚肉とキャベツのクリーム煮	保温汁わん
トマトミートオムレツ	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
カレースパゲティ	ランチボックス②
ささみと白菜のサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・コルスロー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分
● : 統一
◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	887	37.0	31.6	116.2	513	101	2.41	4.0	1612	296	0.72	0.79	37	5.9	4.0

献立名 米飯・牛乳・さばのかわり揚げ・オニオンソテー・大根と油揚げの煮付け・きゅうりのごま酢和え  
 プチヨーグルトゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばのかわり揚げ (1) 魚に塩をふる。 (2) ひじきは水洗いし、もどして水切りする。 (3) 水に塩・ひじき・ふるった小麦粉・ごまを加えて衣をつくる。 (4) 魚に衣をつけて、油で揚げ1個とする。 (160~170℃)  2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。  3. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。  4. きゅうりのごま酢和え (1) きゅうり・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 干しいたけはゆでて戻し、冷ます。 (3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを混ぜて調味料をかける。  5. プチヨーグルトゼリー 1個とする。	【アレルギー物質】 1. さばのかわり揚げ 小麦. さば. 大豆. ごま 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. 大根と油揚げの煮付け 小麦. さば. 大豆 5. きゅうりのごま酢和え 小麦. 大豆. ごま 6. プチヨーグルトゼリー ◎ヨーグルトゼリー (乳. 大豆) 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		70g×1	70.00		斜めに切る		
塩			0.20				
ひじき			0.70				
塩			0.30				
小麦粉			9.00				
ごま(白・粒)			2.00				
水			20.00				
油		16	8.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
きゅうり		35.8	35.00		小口		
人参		5.6	5.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
塩			0.20				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま(白・すり)			1.50				
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さばのかわり揚げ	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
きゅうりのごま酢和え	ランチボックス③
プチヨーグルトゼリー	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	848	32.7	34.7	108.5	351	113	2.86	3.7	917	152	0.39	0.59	14	3.4	2.2

献立名 牛乳・煮あえ混ぜご飯・肉じゃが・白菜のごま和え・みそ汁・白ごまプリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 煮あえ混ぜご飯 ・魚のそぼろ しょうが・砂糖・しょうゆ・酒を煮立て、まぐろ水煮を加え、煮詰める。 ・煮あえ(煮なます) (1)油揚げは油抜きをする。 (2)れんこん・人参は下ゆでして水をきる。 (3)砂糖・うす口しょうゆ・酢を煮立てて、戻したいだけ・高野豆腐・(1)・(2)を加えて煮含め、最後にごまをふる。 ※各学校で、米飯に魚のそぼろ・煮あえを盛り付ける。 2. 肉じゃが (1)油を熱し、豚肉・玉ねぎ・じゃが芋の順に加えて炒める。 (2)肉の色が変わったら、水・砂糖・しょうゆ・みりんを加えて煮含める。 3. 白菜のごま和え (1)人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、野菜とごまを混ぜ調味料をかける。 4. みそ汁 (1)油揚げはゆでて、油抜きする (2)煮干しは洗い、定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3)だし汁を沸騰させ、油揚げ・玉ねぎ・みそを加える。 ※各学校で沸騰させる。 5. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	1. 白菜のごま和え アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 煮あえ混ぜご飯 小麦・大豆・ごま 2. 牛乳 3. 肉じゃが 小麦・大豆・豚肉 4. 白菜のごま和え 小麦・大豆・ごま 5. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵・乳・大豆・ごま) 卵・乳・大豆・ごま 6. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
米		225	100.00				
まぐろフレーク水煮			40.00				
しょうが(おろし)	●		0.80				
砂糖			2.00				
しょうゆ			3.00				
酒			1.00				
油揚げ			3.00		細切り		
高野豆腐			3.00		細切り		
◆れんこん		12.5	10.00		3mm厚切薄		
人参		11.2	10.00		7mm幅短冊		
干しいたけ(スライス)			0.80		細切り		
砂糖			4.00				
うす口しょうゆ			2.00				
酢			4.00				
ごま(白・粒)			0.50				
豚肉(もも・平切り)			10.00		ひと口大		
じゃが芋		44.5	40.00		ひと口大		
玉ねぎ		21.3	20.00		ひと口大		
サラダ油			0.30				
砂糖			2.50				
しょうゆ			4.50				
みりん			1.00				
水			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
油揚げ			5.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
牛乳	
煮あえ混ぜご飯	中深皿
肉じゃが	浅皿
白菜のごま和え	浅皿(アルミカップ)
みそ汁	汁わん
白ごまプリン	

その他
トレイ
はし
スプーン

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	759	32.0	18.8	121.0	438	135	3.77	4.0	1368	224	0.38	0.48	35	8.0	3.3

献立名 (米飯)・牛乳・きしめん・肉じゃが・ごぼうサラダ・ドレッシングごま・白ごまプリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. きしめん ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				
きしめん(冷凍)			200.00			2. きしめん	【アレルギー物質】 1. きしめん 小麦. さば. 大豆 2. 牛乳 乳 3. 肉じゃが 小麦. 大豆. 豚肉 4. ごぼうサラダ ごま 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) ごま 6. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵. 乳. 大豆. ごま) 卵. 乳. 大豆. ごま
油揚げ			15.00		細切り	(1) 油揚げはゆでて油抜きをする。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) ほうれん草はゆでて冷まし、	
ねぎ		10.6	10.00		小口	水を切る。	
ほうれん草(冷)			30.00		4 cm	(3) むろ削りは定量の水につけ、	
しょうゆ			10.00			あくを取りながら15分程煮立	
うす口しょうゆ			5.00			てて取り出す。	
みりん			4.00			(4) だし汁を煮立て、人参・ねぎ	
むろ削り			5.00			・(1)・しょうゆ・うす口しょう	
水			250.00			ゆ・みりんを加えて再び煮立て	
花かつお			1.50			る。	
唐辛子(一味)			0.03			※各学校で、ほうれん草をめん	
豚肉(もも・平切り)			10.00		ひと口大	つゆに加えて沸騰させる。	
じゃが芋		44.5	40.00		ひと口大	どんぶりにあたためたきしめん	
玉ねぎ		21.3	20.00		ひと口大	を盛り、めんつゆをかけ、花か	
サラダ油			0.30			つおをちらす。	
砂糖			2.50				
しょうゆ			4.50			3. 肉じゃが	
みりん			1.00			(1) 油を熱し、豚肉・玉ねぎ・じ	
水			10.00			ゃが芋の順に加えて炒める。	
ごぼう		38.9	35.00		細切り	(2) 肉の色が変わったら、水・砂	
人参		5.6	5.00		細切り	糖・しょうゆ・みりんを加えて	
ごま(白・すり)			1.50			煮含める。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			4. ごぼうサラダ	
◎白ごまプリン	●	1個	30.00			ごぼう・人参をゆでて冷ます。	
						※各学校で野菜とごまを混ぜる。	
						5. ドレッシングごま	
						※各学校でサラダにかける。	
						6. 白ごまプリン	
						1個とする。(スプーン付き)	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
きしめん	どんぶり
肉じゃが	浅皿
ごぼうサラダ	浅皿
ドレッシングごま	浅皿
白ごまプリン	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	734	26.0	23.1	108.8	414	145	3.25	3.1	1631	315	0.40	0.50	23	10.2	4.1

献立名 米飯・牛乳・煮あえ混ぜご飯の具・肉じゃが・白菜のごま和え・大豆みそ・白ごまプリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 煮あえ混ぜご飯の具 ・魚のそぼろ しょうが・砂糖・しょうゆ・酒を煮立て、まぐろ水煮を加え、煮詰める。 ・煮あえ(煮なます) (1) 油揚げは油抜きをする。 (2) れんこん・人参は下ゆでして水をきる。 (3) 砂糖・うす口しょうゆ・酢を煮立てて、戻したいたけ・高野豆腐・(1)・(2)を加えて煮詰め、最後にごまをふる。 ※各学校で、魚のそぼろ・煮あえを盛り付ける。  2. 肉じゃが (1) 油を熱し、豚肉・玉ねぎ・じゃが芋の順に加えて炒める。 (2) 肉の色が変わったら、水・砂糖・しょうゆ・みりんを加えて煮含める。  3. 白菜のごま和え (1) 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、野菜とごまを混ぜ調味料をかける。  4. 大豆みそ (1) 大豆はゆでる。 (2) 油を熱し、しょうが・ねぎを炒め、大豆を加えてさらに炒める。 (3) 水・砂糖・みりん・豆みそを加えてしっかりと煮詰め、水溶きでん粉を入れる。  5. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	【アレルギー物質】 1. 煮あえ混ぜご飯の具 小麦・大豆・ごま 2. 牛乳 乳 3. 肉じゃが 小麦・大豆・豚肉 4. 白菜のごま和え 小麦・大豆・ごま 5. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵、乳、大豆、ごま) 卵、乳、大豆、ごま 6. 大豆みそ みそ(豆) (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
まぐろフレーク水煮			40.00				
しょうが(おろし)	●		0.80				
砂糖			2.00				
しょうゆ			3.00				
酒			1.00				
油揚げ			3.00		細切り		
高野豆腐			3.00		細切り		
◆れんこん		12.5	10.00		3mm仔ゆ薄		
人参		11.2	10.00		7mm幅短冊		
干しいたけ(スライス)			0.80		細切り		
砂糖			4.00				
うす口しょうゆ			2.00				
酢			4.00				
ごま(白・粒)			0.50				
豚肉(もも・平切り)			10.00		ひと口大		
じゃが芋		44.5	40.00		ひと口大		
玉ねぎ		21.3	20.00		ひと口大		
サラダ油			0.30				
砂糖			2.50				
しょうゆ			4.50				
みりん			1.00				
水			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
大豆(水煮)			10.00				
ねぎ		3.2	3.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.10				
サラダ油			0.05				
砂糖			2.00				
みそ(豆)	●		2.50				
みりん			0.25				
でん粉			0.30				
水			10.00				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
煮あえ混ぜご飯の具	ランチボックス①
肉じゃが	ランチボックス②
白菜のごま和え	ランチボックス③
大豆みそ	ランチボックス④
白ごまプリン	デザート容器

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	730	29.2	17.2	120.2	370	115	2.86	3.6	1073	224	0.36	0.47	32	7.7	2.6

献立名 米飯・牛乳・名古屋コーチン殿様コロッケ・キャベツのゆず風味いため・ごぼうサラダ・ドレッシング ごま大豆みそ・白ごまプリン

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等	
米		225	100.00			1. 名古屋コーチン殿様コロッケ油で揚げ、1個とする。(160℃~170℃)	【アレルギー物質】 1. 名古屋コーチン殿様コロッケ ◎殿様コロッケ(小麦, 卵, 乳, 大豆, 鶏肉) 小麦, 卵, 乳, 大豆, 鶏肉	
牛乳		1本	206.00					
◎殿様コロッケ	●	90g×1個	90.00					2. キャベツのゆず風味いため (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) 油を熱し、キャベツ・まぐろ油漬を塩・ゆずこしょうをしながら炒める。
油		18	9.00		ひと口大			
まぐろ油漬			15.00					3. ごぼうサラダ ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で野菜とごまを混ぜる。
キャベツ		53	45.00					
サラダ油			0.30					
塩			0.20					4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。
ゆずこしょう			0.60					
ごぼう		38.9	35.00		細切り			5. 大豆みそ (1) 大豆はゆでる。 (2) 油を熱し、しょうが・ねぎを炒め、大豆を加えてさらに炒める。 (3) 水・砂糖・みりん・豆みそを加えてしっかりと煮詰め、水溶きでん粉を入れる。
人参		5.6	5.00		細切り			
ごま(白・すり)			1.50					
ドレッシング(香りごま)	●		8.00					
大豆(水煮)			10.00		小口			
ねぎ		3.2	3.00					
しょうが(おろし)	●		0.10					
サラダ油			0.05					
砂糖			2.00					
みそ(豆)	●		2.50					
みりん			0.25					
でん粉			0.30					
水			10.00			6. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)		
◎白ごまプリン	●	1個	30.00					

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
名古屋コーチン殿様コロッケ	ランチボックス①
キャベツのゆず風味いため	ランチボックス②
ごぼうサラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
大豆みそ	ランチボックス④
白ごまプリン	デザート容器

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	883	26.7	33.3	124.8	355	119	2.51	3.4	866	133	0.29	0.40	31	8.7	2.1

献立名 ロールパン・牛乳・ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ)・マカロニソテー・大根サラダ・ドレッシング サザン<sup>®</sup> あっさりスープ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ロールパン35		2個	119.00			1. ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ)・えびカツ 油で揚げ1個とする。 ・キャベツメンチカツ 油で揚げ1個とする。 (160~170℃)  2. マカロニソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・ハム・マカロニを塩・こしょうしながら炒める。 (3) パセリを加え火を止める。  3. 大根サラダ 大根・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。  4. ドレッシング サザン <sup>®</sup> ※各学校でサラダにかける。  5. あっさりスープ (1) 湯に、白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後にカニカマ・ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ) ◎えびカツ (小麦、卵、乳、えび、大豆) ◎キャベツメンチ40 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、卵、乳、えび、大豆 ・鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. マカロニソテー ◎ポークハム (豚肉) 小麦、大豆、豚肉 4. ロールパン 小麦、乳、大豆 5. あっさりスープ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
牛乳		1本	206.00				
◎えびカツ	●	40g×1	40.00				
◎キャベツメンチ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00				
マカロニ			15.00				
◎ポークハム	●		10.00		短冊1cm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
パセリ(乾燥)			0.05				
大根		58.9	50.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
白菜		26.6	25.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.20				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				

献立名	食器
ロールパン	浅皿
牛乳	
ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ)	中深皿
マカロニソテー	中深皿
大根サラダ	中深皿
ドレッシング サザン <sup>®</sup>	中深皿
あっさりスープ	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	883	30.5	37.1	107.3	430	93	1.90	2.9	1638	154	0.38	0.55	20	5.2	4.2

献立名 牛乳・カルシウムたっぷり高野豆腐の卵とじ丼・もやしのおかか和え・しらたきのきんぴら・バジルキャベツ  
あっさりスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. カルシウムたっぷり高野豆腐の卵とじ丼 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくをとりながら15分程煮立てて取り出す。 (2) 小松菜はゆでて冷ます。 (3) だし汁の中に鶏肉・人参・玉ねぎを入れて煮る。 (4) やわらかくなったら、高野豆腐・しめじ・砂糖・うす口しょうゆ入れる。 (5) さらに、煮立ったら溶き卵を流し込む。 ※各学校で、小松菜を入れあため、米飯にかける。 きざみのりをふる。	1. バジルキャベツ アルミカップを用意する。  【アレルギー物質】 1. カルシウムたっぷり高野豆腐の卵とじ丼 小麦・卵・さば・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. もやしのおかか和え 小麦・大豆 4. しらたきのきんぴら 小麦・大豆・ごま 5. バジルキャベツ 小麦・大豆 6. あっさりスープ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦・大豆・鶏肉、豚肉、ごま
米		225	100.00		細切り		
鶏肉(ミンチ)			40.00				
高野豆腐			8.00				
鶏卵		58.9	50.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
小松菜(冷)			20.00		4cm		
しめじ		12.5	10.00		小房		
砂糖			5.00				
うす口しょうゆ			10.00				
むろ削り			1.20				
水			60.00				
きざみのり			0.30				
人参		11.2	10.00		細切り		
もやし		50.6	50.00		4cm		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
かつお削りぶし			1.00				
系こんにやく(白)			30.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
サラダ油			0.30				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.50				
酒			0.50				
ごま(白・すり)			0.50				
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
サラダ油			0.35				
塩			0.15				
こしょう			0.01				
砂糖			0.30				
酢			1.20				
バジル(乾燥)			0.02				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
白菜		26.6	25.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.20				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
カルシウムたっぷり高野豆腐の卵とじ丼	どんぶり	はし	
もやしのおかか和え	浅皿	スプーン	
しらたきのきんぴら	浅皿		
バジルキャベツ	浅皿(アルミカップ)		
あっさりスープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	768	36.1	23.1	108.5	492	110	4.09	4.3	1656	468	0.35	0.76	30	5.4	4.2

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

献立名 ロールパン・牛乳・ミックスフライ(えびかつ・野菜メンチカツ)・玉ねぎとコーンのソテー・マカロニソテー・大根サラダ  
ドレッシング サザンド・バジルキャベツ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ロールパン35		2個	119.00			1. ミックスフライ(えびかつ・野菜メンチカツ) ・えびかつ 油で揚げ1個とする。 ・キャベツメンチカツ 油で揚げ1個とする。 (160~170℃) 2. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に 塩・こしょうをしながら炒める。 3. マカロニソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・ハム・マ カロニを塩・こしょうしながら 炒める。 (3) パセリを加え火を止める。 4. 大根サラダ 大根・人参はゆでて冷まし、水 を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせ る。 5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。 6. バジルキャベツ (1) キャベツはゆでて冷まし、水 を切る。 (2) 油・塩・こしょう・砂糖・酢 ・バジルを煮立てせ冷ます。 (3) (2)に(1)を漬ける。	【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(えびかつ・野 菜メンチカツ) ◎えびかつ (小麦, 卵, 乳, えび, 大 豆) ◎キャベツメンチ40 (小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 ) 小麦, 卵, 乳, えび, 大豆 , 鶏肉, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとコーンのソ テー 大豆 4. マカロニソテー ◎ポークハム (豚肉) 小麦, 大豆, 豚肉 5. バジルキャベツ 小麦, 大豆 6. ロールパン 小麦, 乳, 大豆
牛乳		1本	206.00				
◎えびかつ	●	40g×1	40.00				
◎キャベツメンチ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
マカロニ			15.00				
◎ポークハム	●		10.00		短冊1cm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
パセリ(乾燥)			0.05				
大根		58.9	50.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
サラダ油			0.35				
塩			0.15				
こしょう			0.01				
砂糖			0.30				
酢			1.20				
バジル(乾燥)			0.02				

献立名	食器
ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ミックスフライ(えびかつ・野菜メンチカツ)	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
マカロニソテー	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザンド	ランチボックス③
バジルキャベツ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	878	29.8	37.3	107.4	354	92	1.91	2.9	1445	152	0.38	0.54	24	5.6	3.6

献立名 米飯・牛乳・高野豆腐の卵とじ丼の具・野菜入り肉しゅうまい・玉ねぎとコーンのソテー  
しらたきのきんぴら・大根サラダ・ドレッシング サザンド・バジルキャベツ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等	
米		225	100.00			1. 高野豆腐の卵とじ丼の具 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくをとりながら15分程煮立てて取り出す。 (2) 小松菜はゆでて冷ます。 (3) だし汁の中に鶏肉・人参・玉ねぎを入れて煮る。 (4) やわらかくなったら、高野豆腐・しめじ・砂糖・うす口しょうゆを入れる。 (5) さらに、煮立ったら溶き卵を流し込む。 ※各学校で、小松菜を入れて具を温め、保温汁わんに入れる。	【アレルギー物質】 1. 高野豆腐の卵とじ丼の具 小麦、卵、さば、大豆、鶏肉 2. 牛乳 3. 野菜入り肉しゅうまい ◎野菜入り肉しゅうまい (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. 玉ねぎとコーンのソテー 大豆 5. しらたきのきんぴら 小麦、大豆、ごま 6. バジルキャベツ 小麦、大豆	
牛乳		1本	206.00					
鶏肉(ミンチ)			28.00					
高野豆腐			5.60		細切り			
鶏卵			35.00					
人参		7.8	7.00		細切り			
玉ねぎ		22.4	21.00		細切り			
小松菜(冷)			14.00		4cm			
しめじ		8.8	7.00		小房			
砂糖			3.50					
うす口しょうゆ			7.00					
むろ削り			0.84					
水			42.00					
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00					2. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。
玉ねぎ		32	30.00		細切り			3. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうをしながら炒める。
ホールコーン(缶)			5.00					
サラダ油			0.50					
塩			0.40					
こしょう			0.02					
系こんにやく(白)			30.00		4cm	4. しらたきのきんぴら (1) こんにやくはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・こんにやくを炒める。 (3) 人参がやわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・酒・ごまを加える。		
人参		11.2	10.00		細切り			
サラダ油			0.30					
砂糖			1.50					
しょうゆ			2.50					
酒			0.50					
ごま(白・すり)			0.50					
大根		58.9	50.00		細切り	5. 大根サラダ 大根・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。		
人参		11.2	10.00		細切り			
ドレッシング(サザン)	●		8.00			6. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。		
キャベツ		23.6	20.00		細切り	7. バジルキャベツ (1) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 油・塩・こしょう・砂糖・酢・バジルを煮立てせ冷ます。 (3) (2)に(1)を漬ける。		
サラダ油			0.35					
塩			0.15					
こしょう			0.01					
砂糖			0.30					
酢			1.20					
バジル(乾燥)			0.02					

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
高野豆腐の卵とじ丼の具	保温汁わん
野菜入り肉しゅうまい	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
しらたきのきんぴら	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザンド	ランチボックス③
バジルキャベツ	ランチボックス④

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	792	30.4	26.8	111.5	463	102	11.62	3.7	1215	424	0.32	0.63	25	5.3	2.9

献立名 米飯・牛乳・たらのおかか揚げ・ツナと大根のさっぱりいため・青菜と大豆の和え物・なめこ汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. たらのおかか揚げ	【アレルギー物質】 1. たらのおかか揚げ 小麦, 大豆 2. 牛乳 乳 3. ツナと大根のさっぱりいため 小麦, 大豆 4. 青菜と大豆の和え物 小麦, 大豆 5. なめこ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (160~170℃)	
たら(切り身)		30g×2	60.00			(2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。	
酒			4.00			(3) 揚げた魚に(2)をかけ、削りぶしをからめて2個とする。	
でん粉			5.00			2. ツナと大根のさっぱりいため	
油		14	7.00			(1) まぐろ油漬けは汁を切る。	
しょうゆ			3.50			(2) ホールコーンは汁を切る。	
砂糖			2.50			(3) 高野豆腐戻してしっかりと水気を切る。	
水			3.00			(3) 油を熱し、人参・大根の順に塩をしながら炒める。	
かつお削りぶし			1.00			(4) やわらかくなりはじめたら、(1)・(2)・砂糖・しょうゆ・(3)を加えてさらに炒める。	
まぐろ油漬			10.00			(5) レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。	
人参		11.2	10.00		細切り	3. 青菜と大豆の和え物	
大根		35.3	30.00		細切り	(1) 大豆はゆでて冷ます。	
ホールコーン(缶)			5.00			(2) 人参・小松菜はゆでて冷まし水を切る。	
高野豆腐			2.00		細切り	(3) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を合わせて盛り、調味液をかける。	
サラダ油			0.30			4. なめこ汁	
塩			0.10			(1) 煮干しは洗い、定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて取り出す。	
砂糖			1.50			(2) だし汁を沸騰させ、なめこ・豆腐・ねぎ・みそを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
しょうゆ			2.00				
レモン汁			2.00				
小松菜(冷)			30.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
大豆(水煮)			20.00				
砂糖			0.50				
しょうゆ			3.00				
豆腐(冷凍)			15.00				
なめこ			15.00				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
牛乳		はし	
たらのおかか揚げ	浅皿		
ツナと大根のさっぱりいため	深皿		
青菜と大豆の和え物	浅皿		
なめこ汁	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	746	35.2	22.3	104.9	400	120	3.85	3.4	1217	301	0.24	0.50	16	4.9	3.0

献立名 (米飯)・牛乳・キムチラーメン・にらまんじゅう・油揚げと小えびのさっと煮

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. キムチラーメン	【アレルギー物質】 1. キムチラーメン ◎キムチ (小麦, 大豆, りんご, ゼラチン, ごま) ヘルシーファームスープ (大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦, 卵, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン, ごま 2. 牛乳 乳 3. にらまんじゅう ◎にらまんじゅう (小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま 4. 油揚げと小えびのさっと煮 小桜えび (えび) 小麦, えび, 大豆
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1) ごま油を熱し, にんにくを炒め, 豚肉・ねぎ・キムチを炒める。	
◎キムチ	●		40.00				
ねぎ		10.6	10.00		小口5mm	(2) 湯を加え, スープストック・しょうゆ・トウバンジャン・ごまを加え, スープを作る。 ※各学校でスープを沸騰させる。 どんぶりにゆでためんを盛り, スープをかける。	
にんにく(おろし)	●		0.50				
ごま油			1.00				
ヘルシーファームスープ	●		2.00				
しょうゆ			10.00				
トウバンジャン			0.40				
ごま(白・粒)			1.50				
水			200.00				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00			3. にらまんじゅう 蒸して, 1人1個とする。	
キャベツ		47.1	40.00		短冊	4. 油揚げと小えびのさっと煮	
小桜えび	●		1.00			(1) 油揚げはゆでて, 油抜きをする。	
油揚げ			10.00		細切り	(2) 水の中にしょうゆ・みりんを入れて煮立て, キャベツ・油揚げを加えて煮る。	
しょうゆ			3.00			(3) やわらかくなったら, 小えびを加えて煮る。	
みりん			0.70				
水			3.00				

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
牛乳		はし	
キムチラーメン	どんぶり		
にらまんじゅう	浅皿		
油揚げと小えびのさっと煮	浅皿		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	769	36.3	23.7	110.6	391	109	2.54	3.5	1793	90	0.67	0.57	32	8.5	4.6

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・たらのおおか揚げ・にらともやしのソテー・ツナと大根のさっぱりいため  
 青菜と大豆の和え物・白菜漬

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. たらのおおか揚げ (1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (160~170℃) (2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。 (3) 揚げた魚に(2)をかけ、削りぶしをからめて2個とする。  2. にらともやしのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、もやし・にらを塩・こしょうをしながら炒める。  3. ツナと大根のさっぱりいため (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 (3) 高野豆腐戻してしっかりと水気を切る。 (3) 油を熱し、人参・大根の順に塩をしながら炒める。 (4) やわらかくなりはじめたら、(1)・(2)・砂糖・しょうゆ・(3)を加えてさらに炒める。 (5) レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。  4. 青菜と大豆の和え物 (1) 大豆はゆでて冷ます。 (2) 人参・小松菜はゆでて冷まし水を切る。 (3) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を合わせて盛り、調味液をかける。	1. たまごふりかけ ・1袋  【アレルギー物質】 1. たらのおおか揚げ 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. にらともやしのソテー 大豆 4. ツナと大根のさっぱりいため 小麦・大豆 5. 青菜と大豆の和え物 小麦・大豆 6. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま) 小麦、卵、大豆、ごま
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		30g×2	60.00				
酒			4.00				
でん粉			5.00				
油		14	7.00				
しょうゆ			3.50				
砂糖			2.50				
水			3.00				
かつお削りぶし			1.00				
もやし		31	30.00		4cm		
にら		5.3	5.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
まぐろ油漬			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
大根		35.3	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
高野豆腐			2.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
レモン汁			2.00				
小松菜(冷)			30.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
大豆(水煮)			20.00				
砂糖			0.50				
しょうゆ			3.00				
◎白菜漬	●		15.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
たらのおおか揚げ	ランチボックス①
にらともやしのソテー	ランチボックス①
ツナと大根のさっぱりいため	ランチボックス②
青菜と大豆の和え物	ランチボックス③
白菜漬	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	730	32.4	21.8	104.7	531	102	2.87	3.1	1136	322	0.26	0.52	21	4.6	2.7

献立名 米飯・牛乳・照り焼きチキン・にらともやしのソテー・油揚げと小えびのさっと煮・青菜と大豆の和え物  
白菜漬

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 照り焼きチキン ・鶏肉の照り焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 ・たれ 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ煮立て、水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、たれを鶏肉にかける。 2. にらともやしのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、もやし・にらを塩・こしょうをしながら炒める。 3. 油揚げと小えびのさっと煮 (1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。 (2) 水の中にしょうゆ・みりんを入れて煮立て、キャベツ・油揚げを加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、小えびを加えて煮る。 4. 青菜と大豆の和え物 (1) 大豆はゆでて冷ます。 (2) 人参・小松菜はゆでて冷まし水を切る。 (3) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を合わせて盛り、調味液をかける。	【アレルギー物質】 1. 照り焼きチキン 小麦. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. にらともやしのソテー 大豆 4. 油揚げと小えびのさっと煮 小桜えび (えび) 小麦. えび. 大豆 5. 青菜と大豆の和え物 小麦. 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
砂糖			0.50				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
酒			1.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			3.00				
しょうゆ			5.00				
酒			1.50				
みりん			2.50				
でん粉			0.25				
水			7.50				
もやし		31	30.00		4cm		
にら		5.3	5.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
小桜えび	●		1.00				
油揚げ			10.00		細切り		
しょうゆ			3.00				
みりん			0.70				
水			3.00				
小松菜(冷)			30.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
大豆(水煮)			20.00				
砂糖			0.50				
しょうゆ			3.00				
◎白菜漬	●		15.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
照り焼きチキン	ランチボックス①
にらともやしのソテー	ランチボックス①
油揚げと小えびのさっと煮	ランチボックス②
青菜と大豆の和え物	ランチボックス③
白菜漬	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	760	34.9	25.9	100.6	387	115	3.20	4.3	1295	277	0.31	0.57	34	4.4	3.0

献立名 米飯・牛乳・さわらの南部焼き・高野豆腐のカレー風味煮・もやしのナムル・くきわかめのスープ  
プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの南部焼き (1) しょうゆ・酒・みりん・砂糖・すりごまを混ぜ合わせ、魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、魚を並べ、粒ごまをふって焼き、1個とする。 2. 高野豆腐のカレー風味煮 (1) 水・カレー粉・コンソメスープの素・砂糖・うす口しょうゆを煮立てる。 (2) (1)に人参・玉ねぎを入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、高野豆腐を入れて煮含める。 3. もやしのナムル (1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。 4. くきわかめのスープ (1) ごぼうはゆでる。 (2) 湯の中に、豚肉・スープストックを加えて煮る。 (3) (1)・しょうがを加えて煮る。 (4) ねぎ・くきわかめ・塩ラーメンの素を加えて、最後にごま油を加え、香りを出す。 ※各学校で、沸騰させる。 5. プチりんごケーキ 1個とする。	1. プチりんごケーキ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. さわらの南部焼き 小麦・大豆・ごま 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. もやしのナムル 小麦・大豆・ごま 5. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦、卵、乳、大豆、りんご) 小麦・卵・乳・大豆・りんご 6. くきわかめのスープ ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) 大豆・鶏肉・豚肉・ごま
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00		ななめに切る		
しょうゆ			5.00				
酒			2.00				
みりん			1.00				
砂糖			0.50				
ごま(白・すり)			1.00				
ごま(白・粒)			1.00				
サラダ油			0.50				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		5.6	5.00		いちよう5mm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			2.50				
うす口しょうゆ			3.00				
水			40.00				
もやし		41.3	40.00		3cm		
人参		16.7	15.00		細切り		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
ごま(白・粒)			1.50				
豚肉(もも・平切り)			5.00		細切り		
ごぼう		5.6	5.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
◎くきわかめ	●		10.00				
しょうが(おろし)	●		1.00				
◎鶏がら仕立て塩味	●		3.00				
ヘルシーファームスープストック	●		1.00				
ごま油			0.20				
水			140.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さわらの南部焼き	浅皿
高野豆腐のカレー風味煮	浅皿
もやしのナムル	深皿
くきわかめのスープ	汁わん
プチりんごケーキ	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分
● : 統一
◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	762	35.3	23.9	104.7	363	117	2.82	3.8	1227	227	0.32	0.64	10	3.4	3.0

献立名 牛乳・とりひき肉のあんかけ丼・マグロカツ・大根のきんぴら・カミカミフィッシュ・くきわかめのスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. とりひき肉のあんかけ丼 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて取り出す。 (2) 油を熱し、しょうがを炒め、鶏ひき肉を加え、塩・酒をふりながら炒める。 (3) 人参・玉ねぎ・白菜・戻したしいたけを加え、さらに炒める (4) だし汁を入れ、材料がやわらかくなったら砂糖・うす口しょうゆ・みりんを加える。 (5) 最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校で具をあたため、米飯にかける。 2. マグロカツ 油で揚げ、1個とする。 3. 大根のきんぴら (1) 油を熱し、大根・人参を炒め砂糖・しょうゆを加えてさらに炒める。 (2) 最後にごまを加える。 4. カミカミフィッシュ (1) かえりはパリッとするまでから炒りする。 (2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立てる。 (3) かえり・アーモンドを加えてからめる。 5. くきわかめのスープ (1) ごぼうはゆでる。 (2) 湯の中に、豚肉・スープストックを加えて煮る。 (3) (1)・しょうがを加えて煮る。 (4) ねぎ・くきわかめ・塩ラーメンの素を加えて、最後にごま油を加え、香りを出す。 ※各学校で、沸騰させる。	1. カミカミフィッシュ アルミカップを用意する。  【アレルギー物質】 1. とりひき肉のあんかけ丼 小麦、さば、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. マグロカツ ◎マグロカツ (小麦、大豆) 小麦、大豆 4. 大根のきんぴら 小麦、大豆、ごま 5. カミカミフィッシュ 小麦、大豆、アーモンド 6. くきわかめのスープ ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) ヘルシーファームスープストック(大豆、鶏肉、豚肉) 大豆、鶏肉、豚肉、ごま
米		225	100.00				
鶏肉(ミンチ)			60.00				
人参		22.3	20.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
しょうが(おろし)	●		0.50				
干しいたけ(スライス)			0.80		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
酒			1.00				
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			10.00				
みりん			3.00				
むろ削り			1.60				
でん粉			6.00				
水			80.00				
◎マグロカツ	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
大根		35.3	30.00		5mm幅		
人参		11.2	10.00		細切り		
サラダ油			0.50				
砂糖			0.80				
しょうゆ			2.00				
ごま(白・粒)			1.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
かえり	●		4.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
みりん			0.80				
豚肉(もも・平切り)			5.00		細切り		
ごぼう		5.6	5.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
◎くきわかめ	●		10.00				
しょうが(おろし)	●		1.00				
◎鶏がら仕立て塩味	●		3.00				
ヘルシーファームスープストック	●		1.00				
ごま油			0.20				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工  ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
とりひき肉のあんかけ丼	どんぶり	はし	
マグロカツ	浅皿	スプーン	
大根のきんぴら	浅皿		
カミカミフィッシュ	浅皿(アルミカップ)		
くきわかめのスープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	842	34.9	27.0	118.4	464	152	8.37	4.0	1609	311	0.38	0.53	25	4.8	4.0

献立名 米飯・牛乳・さわらの南部焼き・アスパラと玉ねぎのソテー・高野豆腐のカレー風味煮・もやしのナムル  
プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの南部焼き	【アレルギー物質】 1. さわらの南部焼き 小麦. 大豆. ごま 2. 牛乳 乳 3. アスパラと玉ねぎのソテー 大豆 4. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 5. もやしのナムル 小麦. 大豆. ごま 6. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご) 小麦. 卵. 乳. 大豆. りんご
牛乳		1本	206.00			(1) しょうゆ・酒・みりん・砂糖・すりごまを混ぜ合わせ、魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、魚を並べ、粒ごまをふって焼き、1個とする。	
さわら(切り身)		70g×1	70.00		ななめに切る	2. アスパラと玉ねぎのソテー	
しょうゆ			5.00			(1) アスパラはゆでて冷ます。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。	
酒			2.00			3. 高野豆腐のカレー風味煮	
みりん			1.00			(1) 水・カレー粉・コンソメスープの素・砂糖・うす口しょうゆを煮立てる。 (2) (1)に人参・玉ねぎを入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、高野豆腐を入れて煮含める。	
砂糖			0.50			4. もやしのナムル	
ごま(白・すり)			1.00			(1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。	
ごま(白・粒)			1.00			5. プチりんごケーキ	
サラダ油			0.50			1個とする。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		5.6	5.00		いちよう5mm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			2.50				
うす口しょうゆ			3.00				
水			40.00				
もやし		41.3	40.00		3cm		
人参		16.7	15.00		細切り		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
ごま(白・粒)			1.50				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さわらの南部焼き	ランチボックス①
アスパラと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
高野豆腐のカレー風味煮	ランチボックス②
もやしのナムル	ランチボックス③
プチりんごケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	755	34.3	23.4	105.2	356	107	2.84	3.9	1104	230	0.29	0.64	11	3.3	2.8

献立名 米飯・牛乳・とりひき肉のあんかけ丼の具・マグロカツ・アスパラと玉ねぎのソテー・大根のきんぴら  
もやしのナムル・カミカミフィッシュ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とりひき肉のあんかけ丼の具 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて取り出す。 (2) 油を熱し、しょうがを炒め、鶏ひき肉を加え、塩・酒をふりながら炒める。 (4) 人参・玉ねぎ・白菜・戻したしいたけを加え、さらに炒める (5) だし汁を入れ、材料がやわらかくなったら砂糖・うす口しょうゆ・みりんを加える。 (6) 最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校で具をあたため、保温汁わんに入れる。 2. マグロカツ 油で揚げ、1個とする。 3. アスパラと玉ねぎのソテー (1) アスパラはゆでて冷ます。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。 4. 大根のきんぴら (1) 油を熱し、大根・人参を炒め砂糖・しょうゆを加えてさらに炒める。 (2) 最後にごまを加える。 5. もやしのナムル (1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。 6. カミカミフィッシュ (1) かえりはパリッとするまでから炒りする。 (2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立てる。 (3) かえり・アーモンドを加えてからめる。	【アレルギー物質】 1. とりひき肉のあんかけ丼の具 小麦. さば. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. マグロカツ ◎マグロカツ (小麦. 大豆) 小麦. 大豆 4. アスパラと玉ねぎのソテー 大豆 5. 大根のきんぴら 小麦. 大豆. ごま 6. もやしのナムル 小麦. 大豆. ごま 7. カミカミフィッシュ 小麦. 大豆. アーモンド
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(ミンチ)			42.00				
人参		15.6	14.00		細切り		
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り		
白菜		37.3	35.00		細切り		
しょうが(おろし)	●		0.35				
干しいたけ(スライス)			0.56		細切り		
サラダ油			0.70				
塩			0.35				
酒			0.70				
砂糖			1.40				
うす口しょうゆ			7.00				
みりん			2.10				
むろ削り			1.12				
でん粉			4.20				
水			56.00				
◎マグロカツ	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り 4cm		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
大根		35.3	30.00		5mm幅 細切り		
人参		11.2	10.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			0.80				
しょうゆ			2.00				
ごま(白・粒)			1.00				
もやし		41.3	40.00		3cm 細切り		
人参		16.7	15.00				
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
ごま(白・粒)			1.50				
アーモンド(ダイス)			2.00				
かえり	●		4.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
みりん			0.80				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とりひき肉のあんかけ丼の具	保温汁わん
マグロカツ	ランチボックス①
アスパラと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
大根のきんぴら	ランチボックス②
もやしのナムル	ランチボックス③
カミカミフィッシュ	ランチボックス④

その他
はし
スプーン(BOX)

区分
● : 統一
◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、1分以上!
- ・調理後食品の温度管理を!
- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	815	31.5	25.2	118.8	471	145	8.36	4.0	1410	370	0.35	0.52	25	5.1	3.5