

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、「えび・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。
牛乳		1本	206.00				2. ドレッシング ごま アルミカップを用意する。
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			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。	【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
◎チキンウイナーズライス	●		10.00		ひと口大	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。	2. 牛乳 乳
じゃが芋		50	45.00			4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	3. ジャーマンポテト ◎チキンウイナーズ ライス (鶏肉)
塩			0.20				小麦・大豆・鶏肉・豚肉
こしょう			0.02				4. ドレッシング ごま ドレッシング (香りごま) (ごま)
コンソメゴールド			0.40				5. 米粉パン 小麦・乳・大豆
水		8～10	8.00				6. オニオンスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
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				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り		
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	そ の 他	区分	
米粉パン	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
白身魚のハーブフリッター	中深皿			・調理後食品の温度管理を！
ジャーマンポテト	中深皿			・二次汚染防止の徹底！
コーンサラダ	中深皿 (アルミカップ)			・調理・配膳時間の短縮！
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			

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		●	統一
ポークカレー		中深皿		はし		◎	加工
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					

・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)
	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℃)	【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. 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			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。	
ほき (切り身)		60g×1	60.00			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。	
こしょう			0.02			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。	
白ワイン			1.00			5. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
小麦粉			7.00			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。	
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		4 c m		
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		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				
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	【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 スライス (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			(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。	
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大	2. キャベツバーグ	
人参		15.6	14.00		いちよう	天板に油をぬって焼き, 1個と する。	
玉ねぎ		52.2	49.00		ひと口大	3. もやしのソテー	
サラダ油			0.70			(1) もやしはゆでる。	
塩			0.21			(2) 油を熱し, (1)を塩・こしょう しながら炒める。	
こしょう			0.02			4. ジャーマンポテト	
カレー粉			0.21			(1) 湯にじゃが芋・ウインナを入 れる。	
コンソメゴールド			0.35			(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。	
◎給食用カレー粉	●		10.50			5. 大根のピクルス	
ソース			1.40			(1) 大根はゆでて冷ます。	
チーズ(ピザ用)			5.60			(2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮 立てて冷まし, (1)を漬ける。	
水			70.00			6. みかんカットゼリー	
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00			汁を切って40gとする。	
サラダ油			0.30				
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	●		10.00				
スライス			45.00		ひと口大		
じゃが芋		50	0.20				
塩			0.02				
こしょう			0.40				
コンソメゴールド			8.00				
水		8~10					
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				
◎温州みかんカットゼリー	●		40.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 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		スプーン(BOX)		
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			

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) 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。	1. 梅ふりかけ ・ 1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
さくら(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 (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・うす口しょうゆで調味する。	【アレルギー物質】 1. さわらの西京焼き 大豆 2. 牛乳 乳 3. 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 4. 白菜のおひたし 小麦、大豆 5. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 6. かきたま汁 小麦、卵、さば、大豆
みそ(信州)			7.00				
酒			1.00				
みりん			4.00				
砂糖			4.50				
サラダ油			0.50				
◎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		11.2	10.00		細切り	3. 白菜のおひたし (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、材料を混ぜ、調味料をかける。	
白菜		53.2	50.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
鶏卵			20.00				
人参		11.2	10.00		細切り	4. かきたま汁 (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・人参・戻したしいたけを入れる。 (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。	
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	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・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！
梅ふりかけ		はし	◎ : 加工	
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			

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・ドレッシングハンバーグ・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		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. プチホットケーキ 7ℓミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. 豆乳担々麺	
豚肉 (ミンチ)			30.00			・野菜	
にら		21.1	20.00		4 c m	にら・もやしはゆでて冷ます	
もやし		41.3	40.00		4 c m	・スープ	
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。	【アレルギー物質】 1. 豆乳担々麺
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。	ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉)
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。	コチジャン (大豆)
塩			0.20			※各学校でスープを沸騰させる	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こしょう			2.00			どんぶりにゆでためんを盛り、	2. 牛乳
サラダ油			0.50			野菜をのせ、スープをかける。	乳
ヘルシーファームスープストック	●		1.50				3. チーズサラダ
しょうゆ			6.00				乳
みそ (信州)			6.00				4. ドレッシング(バンバンジー)
酒			2.00				ドレッシング(バンバンジー)
豆乳 (調製)			100.00				(小麦、大豆、ごま)
トウバンジャン			1.00				小麦、大豆、ごま
コチジャン	●		2.00				5. プチホットケーキ
練りごま			1.00				◎プチホットケーキ
ごま (白・すり)			1.00				(小麦、卵、乳、大豆)
水			150.00				小麦、卵、乳、大豆
人参		33.4	30.00		細切り	3. チーズサラダ	
きゅうり		15.4	15.00		細切り	人参・きゅうりはゆでて冷まし水切る。	
チーズ (ダイス)			10.00			※各学校で、材料とチーズを混ぜ合わせる。	
ドレッシング(バンバンジー)	●		8.00			4. ドレッシング(バンバンジー)	
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			※各学校でサラダにかける。	
						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 ◎ : 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			
豆乳担々麺		どんぶり					
チーズサラダ		浅皿					
ドレッシングパンソーダー		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

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) 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。	1. 梅ふりかけ ・ 1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
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 油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. さわらの西京焼き 大豆 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. 白菜のおひたし 小麦, 大豆 6. 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 7. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま
みそ(信州)			7.00				
酒			1.00				
みりん			4.00				
砂糖			4.50				
サラダ油			0.50			3. ベーコンと野菜のペッパーソテー (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・うす口しょうゆで調味する。	
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 4 c m	4. 白菜のおひたし (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、材料を混ぜ、調味料をかける。	
グリーンアスパラガス(冷)			5.00				
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		11.2	10.00		細切り	5. プチホットケーキ 1個とする。	
白菜		53.2	50.00		細切り		
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・ハンパソテー・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		225	100.00			1. とり肉のから揚げ	【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 6. ドレッシング・ハンパソ ー ドレッシング(ハンパソ ー) (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			(1) しょうゆ・酒・しょうがを合 わせて、鶏肉を漬ける。	
鶏肉(胸)		25g×3	75.00			(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。	
しょうゆ			4.00			(160～170℃)	
酒			2.00				
しょうが(おろし)	●		0.50			2. 玉ねぎと人参のソテー	
小麦粉			4.00			油を熱し、人参・玉ねぎの順に 塩・こしょうしながら炒める。	
でん粉			4.00				
油		8	5.00			3. ベーコンと野菜のペッパーソテ	
人参		11.2	10.00		細切り	(1) アスパラガスはゆでて水を切 る。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	(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。	
サラダ油			0.50			(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。	
塩			0.40			4. チーズサラダ	
こしょう			0.02			人参・きゅうりはゆでて冷まし 水を切る。	
◎ベーコン	●		10.00		細切り	※各学校で、材料とチーズを混 ぜ合わせる。	
玉ねぎ		16	15.00		ひと口大	5. ドレッシング・ハンパソテー	
キャベツ		29.5	25.00		4cm	※各学校でサラダにかける。	
グリーンアスパラガス(冷)			5.00			6. プチホットケーキ	
サラダ油			0.50			1個とする。	
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(ハンパソテー)	●		8.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・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			◎ : 加工	
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・ハンパソテー	ランチボックス③			
プチホットケーキ	ランチボックス④			

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

食数 合計

食

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) 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			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。	
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			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。	
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 細切り		
きゅうり		10.3	10.00				
ドレッシング(サザン)	●		8.00			4. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
◎ベーコン	●		10.00			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。	
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	・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	◎ : 加工	
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	
米		225	100.00			(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。	
鶏卵		58.9	50.00			(2) だし汁の中に入参・玉ねぎを入れて煮る。	
まぐろフレーク水煮			35.00			(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。	
人参		11.2	10.00		細切り	(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ため、ご飯にかけ、のりを盛る。	
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			2. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して２個とする。	
マカロニ			10.00			3. マカロニサラダ	
サラダ油			0.20			(1) マカロニはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。	
人参		11.2	10.00		細切り	(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。	
きゅうり		10.3	10.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00			4. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
◎ベーコン	●		10.00			5. ジンジャースープ	
大根		35.3	30.00		いちよう	(1) 油を熱し、ベーコン・大根・しょうがを、塩をしながらかめる。	
ねぎ		5.3	5.00		小口	(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。	
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		● : 統一 ◎ : 加工	<ul style="list-style-type: none"> ・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℃)	
牛乳		1本	206.00				
◎ササミチーズフライ	●	60g×1	60.00			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。	【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)
油		14	7.00				小麦、乳、大豆、鶏肉
キャベツ		41.2	35.00		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。	2. 牛乳 乳
人参		5.6	5.00				3. キャベツと人参のソ テー
サラダ油			0.50				大豆
塩			0.40		4cm 細切り		4. 人参とほうれん草の 塩こうじナムル
こしょう			0.02				小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま
ほうれん草(冷)			40.00				5. マンゴープリン ◎マンゴープリン (卵、乳、大豆)
人参		11.2	10.00				卵、乳、大豆
ごま油			0.80				6. カリカリごまみそ大 豆
塩			0.30				◎素炒り大豆 (大豆)
コンソメゴールド			0.30				みそ(豆)
塩こうじ	●		2.00				(大豆)
ごま(白・粒)			2.00				大豆、ごま
◎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	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳			◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
ささみチーズカツ	ランチボックス①			・調理後食品の温度管理を！
キャベツと人参のソテー	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
人参とほうれん草の塩こうじナムル	ランチボックス②			・調理・配膳時間の短縮！
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			

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	【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			(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。	
鶏卵			35.00			(2) だし汁の中に人参・玉ねぎを入れて煮る。	
まぐろフレーク水煮			24.50			(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。	
人参		7.8	7.00		細切り	(4) みりんを加え、煮立ったら溶き卵を流し込む。	
玉ねぎ		44.7	42.00		細切り	※各学校で具をあたため、保温汁わんに入れる。	
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	
人参		5.6	5.00		細切り	油を熱し、キャベツ・人参を塩・こしょうしながら炒める。	
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	
サラダ油			0.20			(1) マカロニはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	
きゅうり		10.3	10.00		細切り	※各学校で、材料を混ぜ合わせる。	
ドレッシング(サザン)	●		8.00			5. ドレッシング サザンド	
◎素炒り大豆	●		6.00			※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	
みりん			0.50			(1) 砂糖・みそ・みりん・酒・水を合わせ、煮立たせる。	
ごま(白・粒)			1.00			(2) 素炒り大豆・ごまを加える。	
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	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 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		スプーン(BOX)		
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			

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	【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			(1) しょうゆ・酒・しょうがに漬ける。	
メルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00			(2) 小麦粉をまぶし、魚を揚げ1個とする。	
しょうゆ			1.00			・たれ	
酒			2.00			ざらめ糖・しょうゆ・酒・水を	
しょうが(おろし)	●		0.30			合わせて煮立て、水溶きでん粉	
小麦粉			6.00			・ねぎを加える。	
油		8	5.00			※各学校で魚にたれをからめる。	
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			2. 高野豆腐の煮物	
でん粉			0.50			(1) むろ削りは定量の水につけ、	
水			12.00			あくを取りながら15分程煮立	
高野豆腐			8.00		角切り	てて、取り出す。	
人参		16.7	15.00		いちちょう5mm	(2) だし汁の中に、人参・戻した	
干しいたけ(スライス)			0.40		細切り	しいたけの順に入れて煮る。	
砂糖			2.00			(3) やわらかくなったら、砂糖・	
うす口しょうゆ			3.00			うす口しょうゆを加え、高野豆	
むろ削り			0.80			腐を入れて煮含める。	
水			40.00				
人参		11.2	10.00		細切り	3. 白菜のサラダ	
白菜		42.6	40.00		細切り	人参・白菜・きゅうりはゆで	
きゅうり		10.2	10.00		小口	て冷まし、水を切る。	
ドレッシング(塩中華)	●		8.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
豆腐(冷凍)			40.00				
ねぎ		8.5	8.00			4. ドレッシング 塩中華	
みそ(豆)	●		9.00			※各学校でサラダにかける。	
煮干し			2.10				
水			140.00			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。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・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	◎ : 加工	
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			

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・キャベツとのかき揚げ

食数 合計

食

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				
中華冷凍めん			200.00			2. えび入りあんかけラーメン	2. ミニストロベリーケ ーキ
むきえび		42.9	30.00		サイズ 80	(1) むきえびはゆで、酒をふる。	アルミカップを用意する。
酒			0.50			(2) うずら卵はゆでる。	
うずら卵水煮		8g×1	8.00			(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。	
白菜		47.9	45.00		細切り	(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。	【アレルギー物質】
人参		16.7	15.00		細切り	(6) 最後に水溶きでん粉を加える。	1. えび入りあんかけラ ーメン
干しいたけ(スライス)			0.80		細切り	※各学校でスープを沸騰させる。	ヘルシーfarmスｰﾌﾞ スﾄｯｸ
サラダ油			1.00			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。	(大豆、鶏肉、豚肉)
塩			0.20				小麦、卵、えび、大豆、鶏 肉、豚肉
こしょう			0.03				2. 牛乳
ヘルシーfarmスｰﾌﾞ スﾄｯｸ	●		2.00			3. ハムステーキ	乳
しょうゆ			10.00			天板に油をぬり、ポロニアステ ーキを焼いて、1個とする。	3. ハムステーキ
水			220.00				◎ハムステーキ
でん粉			15.00			4. キャベツとのかき揚げ	(鶏肉、豚肉)
こしょう			0.03			(1) キャベツはゆでて冷まし、水 を切る。	大豆、鶏肉、豚肉
◎ハムステーキ	●	1枚	40.00			(2) 砂糖・みそ・すりごま・水を 合わせて煮立てて冷ます。	4. キャベツとのかき 揚げ
サラダ油			0.50			※各学校で、キャベツにみそだ れをかけ、のりをのせる。	大豆、ごま
キャベツ		58.9	50.00		細切り	5. ミニストロベリーケーキ	5. ミニストロベリーケ ーキ
砂糖			2.00			1個とする。	◎カットケーキ(スト ロベリー)
みそ(信州)			4.50				(小麦、卵、乳、大豆、ゼ ラチン)
ごま(白・すり)			3.50				小麦、卵、乳、大豆、ゼラ チン
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	その他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
えび入りあんかけラーメン	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
ハムステーキ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
キャベツとのかき揚げ	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
ミニストロベリーケーキ	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)
	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。	1. 野菜ふりかけ ・1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
メルサ(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	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。	
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			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、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。	
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			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。	

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

食数 合計 食

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・キャベツとのかき揚げ
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。	【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. キャベツとのかき揚げ 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			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、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。	
豚肉（もも・平切り）			60.00		ひと口大	3. キャベツとのかき揚げ (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。	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	4. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	
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（すり）			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	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	●：統一	・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			◎：加工	
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			
キャベツとのかき揚げ	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			

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. コールスローサラダ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			(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. ドレッシング・コールスロー アルミカップを用意する。
鶏肉(胸)		25g×3	75.00			(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℃)	
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			2. ブロッコリーのペペロンチーノ	【アレルギー物質】
小麦粉			6.00			(1) ブロッコリーはゆでる。	1. フライドチキン
でん粉			2.00			(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。	小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン
油		8	5.00			(3) (1)を加え、塩をしながら炒める。	2. 牛乳
◎ベーコン	●		5.00				3. ブロッコリーのペペロンチーノ風
ブロッコリー(冷)	●		50.00				◎ベーコン
にんにく(おろし)	●		0.10				(乳、豚肉)
唐辛子(たかの爪)			0.04		輪切り	3. コールスローサラダ	乳・大豆・豚肉
サラダ油			0.50			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. ミルクロールパン
塩			0.40				小麦・乳・大豆
人参		5.6	5.00		細切り		5. とうもろこしのスープ
キャベツ		41.2	35.00		細切り	4. ドレッシング・コールスロー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
きゅうり		15.4	15.00		小口	※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00			5. とうもろこしのスープ	
わかめ			1.00			(1) ホールコーンは、汁を切る。	
ホールコーン(缶)			20.00			(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。	
塩			0.40			(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。	
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
ミルクロールパン	浅皿
牛乳	
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

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)
	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	【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 タード・いため ◎チキンウイナー スライス (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			(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。	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(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。	
人参		22.3	20.00		いちょう細切り	(3) 最後に水溶きでん粉を加える	
玉ねぎ		42.6	40.00		ひと口大	※各学校で具をあたため、米飯にかける。	
白菜		42.6	40.00				
ねぎ		10.6	10.00		みじん		
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			2. 厚焼き卵	
しょうゆ			5.00			蒸して、1個とする。	
でん粉			8.00				
水			80.00			3. ウインナと野菜のマスタード・いため	
◎だし巻き玉子	●	1切	50.00			(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。	
◎チキンウイナー スライス	●		15.00			(2) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。	
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	4. とうもろこしのスープ	
サラダ油			0.50			(1) ホールコーンは、汁を切る。	
塩			0.20			(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。	
こしょう			0.02			(3) うす口しょうゆ加える。	
しょうゆ			1.50			※各学校で沸騰させ、わかめを加える。	
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		● : 統一		・ 食品はすべて洗浄する！	
中華飯		中深皿		はし		◎ : 加工		・ 加熱は75℃、1分以上！	
厚焼き卵		浅皿		スプーン				・ 調理後食品の温度管理を！	
ウインナと野菜のマスタード いため		浅皿						・ 二次汚染防止の徹底！	
とうもろこしのスープ		汁わん						・ 調理・配膳時間の短縮！	

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

食数 合計

食

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. ミニトマト
牛乳		1本	206.00			(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。	・ミニトマトは生で使用するため、次亜塩素酸ソーダ 200ppm溶液に5分以上漬ける。
鶏肉（胸）		25g×3	75.00			(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。	その後、流水で3回すすぐ。
塩			0.30			(160～170℃)	
こしょう			0.06			2. 玉ねぎとピーマンのソテー	【アレルギー物質】
にんにく（おろし）	●		0.30			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。	1. フライドチキン
しょうが（おろし）	●		0.30			3. ブロッコリーのペペロンチーノ	小麦・大豆・鶏肉・ゼラチン
砂糖			0.30			(1) ブロッコリーはゆでる。	2. 牛乳
しょうゆ			2.00			(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。	乳
白ワイン			1.50			(3) (1)を加え、塩をしながら炒める。	3. 玉ねぎとピーマンのソテー
小麦粉			6.00			4. コールスローサラダ	大豆
でん粉			2.00			人参・キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	4. ブロッコリーのペペロンチーノ風
油		8	5.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	◎ベーコン
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	5. ドレッシング・コールスロー	(乳、豚肉)
ピーマン		5.9	5.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	乳・大豆・豚肉
サラダ油			0.50			6. ミニトマト	5. ミルクロールパン
塩			0.40			へたをとり、1個とする。	小麦・乳・大豆
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		輪切り		
唐辛子（たかの爪）			0.04				
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	その他	区分	
ミルクロールパン	ランチボックス主食（パン）	はし	●：統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳			◎：加工	・加熱は75℃、1分以上！
フライドチキン	ランチボックス①			・調理後食品の温度管理を！
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
ブロッコリーのペペロンチーノ風	ランチボックス②			・調理・配膳時間の短縮！
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			

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・ウイン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。	1. ミニトマト ・ミニトマトは生で使用するため、次亜塩素酸ソーダ 200ppm溶液に5分以上漬ける。 その後、流水で3回すすぐ。
牛乳		1本	206.00			2. 厚焼き卵 蒸して、1個とする。	【アレルギー物質】 1. 中華飯の具 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
豚肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大		2. 牛乳
人参		15.6	14.00		いちよう		乳
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り		3. 厚焼き卵
白菜		29.8	28.00		ひと口大		◎だし巻き玉子 (小麦、卵、大豆)
ねぎ		7.4	7.00		みじん		小麦、卵、大豆
しょうが(おろし)	●		0.35				4. 玉ねぎとピーマンのソテー
サラダ油			0.70				大豆
塩			0.35				5. ウインナと野菜のマスタードいため
こしょう			0.02				◎チキンウインナースライス
コンソメゴールド			0.56				ライス
しょうゆ			3.50				(鶏肉)
でん粉			5.60				小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
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				
◎チキンウインナースライス	●		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
ウイン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
スポン(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. つぶあん入り草団子
牛乳		1本	206.00			(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。	アルミカップを用意する。
鶏肉（もも）		40g×2	80.00		開く	(2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。	
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				
キャベツ		35.3	30.00		ひと口大	2. カニカマとキャベツのソテー	【アレルギー物質】
人参		11.2	10.00		細切り	(1) カニカマフレークはゆでるか蒸す。	1. とり肉のピリ辛焼き
◎カニカマフレーク	●		5.00			(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。	小麦・大豆・鶏肉
サラダ油			0.50			3. 小松菜のごま和え	2. 牛乳
塩			0.40			(1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。	乳
こしょう			0.02			(2) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。	3. カニカマとキャベツのソテー
小松菜(冷)			40.00		4 c m	※各学校で材料とごまを混ぜ、調味料をかける。	◎カニカマフレーク
人参		11.2	10.00		細切り		(小麦、大豆)
砂糖			1.00				小麦、大豆
しょうゆ			3.00				4. 小松菜のごま和え
ごま（白・すり）			1.00				小麦、大豆、ごま
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	4. オニオンスープ	5. つぶあん入り草団子
干しいたけ（スライス）			0.50		細切り	(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。	◎こだんご草粒あん
塩			0.50			(2) 塩・こしょうで調味する。	(大豆)
こしょう			0.02			※各学校でバセリを加えて沸騰させる。	大豆
コンソメゴールド			1.50				6. オニオンスープ
水			140.00				小麦、大豆、鶏肉、豚肉
バセリ（乾燥）			0.02			5. つぶあん入り草団子	
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00			1個とする。	

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（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 (μ gRAE)	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))	
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り	で使用した水は除く)につけ、	
ねぎ		10.6	10.00		小口	あくを取りながら15分程煮立	
サラダ油			1.00			てて取り出す。	
塩			0.50			(3) 油を熱し、豚肉・人参・玉ね	
こしょう			0.02			ぎ・ねぎの順に塩・こしょうし	
しょうゆ			4.00			ながら炒め、だし汁を加えて煮	
みりん			2.00			る。	
チーズ(ピザ用)			5.00			(4) 沸騰したらあくを取り、しょ	
◎給食用カレーフレーク	●		15.00			うゆ・みりん・チーズ・(1)を加	
むろ削り			3.20			えて煮込み、最後に水溶きでん	
水			160.00			粉入れて加熱する。	
でん粉			1.20			※各学校でカレーを沸騰させる。	
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00			どんぶりにあためたうどんを	
油		10	5.00			盛り、カレーをかける。	
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。	
◎しぼり出しねり梅	●		2.00			(160～170℃)	
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	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
カレーうどん	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
ミニコロッケ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
大根の梅ツナマヨ	浅皿(アルミカップ)			・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)
	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。	【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			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。	
鶏肉 (もも)		40g×2	80.00		開く	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。	
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		4 c m		
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		4 c m 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			5. つぶあん入り草団子 1個とする。	

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
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 (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。	【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				
◎チキンウインナースライス	●		10.00			3. 和風サラダ (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。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.40				
塩			0.20				
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			4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
◎ベーコン	●		10.00			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。	
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。	1. キャベツのピクルス アルミカップを用意する。
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				
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				

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・梅ふりかけ・牛乳・ぶりフライ・スパゲティのソテー・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・ソース

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・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！
梅ふりかけ		ふりかけ容器				◎ : 加工	
牛乳							
ぶりフライ		ランチボックス①					
スパゲティのソテー		ランチボックス①					
ウインナと野菜のトマト煮		ランチボックス②					
和風サラダ		ランチボックス③					
ドレッシングごま		ランチボックス③					
ソース		ランチボックス④					

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)
	799	24.7	27.0	115.0	445	116	2.26	2.9	1083	221	0.32	0.48	15	4.6	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			2. 焼きぎょうざ 蒸して1個とする。	
豚肉(もも・平切り・厚)			35.00		ひと口大	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。	
しょうゆ			1.00			4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		40.00			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。	
人参		16.7	15.00		いちよう		
玉ねぎ		21.3	20.00		ひと口大		
さやいんげん(冷)			7.00		3 c m		
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				
◎焼き餃子	●	18g×1個	18.00				
◎春雨(マ)	●		8.00		5 c m		
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 (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。	【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				
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				
じゃが芋		66.7	60.00		ひと口大	2. 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。	
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			3. 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。	
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			4. 大根スープ (1) ごま油を熱し、大根・人参・ねぎを加えて炒める。 (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。 (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。	
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	・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	◎ : 加工	
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

[illegible]

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

食数

合計

食

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
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				2. カルチーズ ・ 1個
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		70g×1	70.00			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。	
塩こうじ	●		5.00				
しょうゆ			3.00				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	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。	【アレルギー物質】 1. さばの塩こうじ焼き 小麦、さば、大豆
ピーマン		5.9	5.00		細切り		2. 牛乳 乳
サラダ油			0.50				3. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆
塩			0.40				4. じゃが芋のピリ辛煮 コチジャン (大豆)
こしょう			0.02				小麦、大豆、ごま
じゃが芋		66.7	60.00		ひと口大	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。	5. キャベツのごま和え 小麦、大豆、ごま
ごま油			0.30				6. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳)
砂糖			2.00				乳
しょうゆ			4.50				7. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま)
酒			1.00				小麦、卵、大豆、ごま
水			15.00				
コチジャン	●		1.50				
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				
◎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	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・ 食品はすべて洗浄する！
たまごふりかけ	ふりかけ容器		◎ : 加工	・ 加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・ 調理後食品の温度管理を！
さばの塩こうじ焼き	ランチボックス①			・ 二次汚染防止の徹底！
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①			・ 調理・配膳時間の短縮！
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			

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

D 献立

食

[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 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				スプーン(BOX)					
ハヤシチュー		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							
スティックパイン		ランチボックス②							

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. トマトビーンズ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			(1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒 を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	(2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き 2個とする。	
砂糖			1.00			・キャベツソテー	
しょうゆ			6.00			(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。	【アレルギー物質】 1. チキン照り焼きバー ガー
みりん			2.00			(2) やわらかくなったら、コンソ メスープの素を加える。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
酒			2.00				2. 牛乳
サラダ油			0.50				乳
人参		5.6	5.00		細切り	2. マカロニソテー	3. マカロニソテー
キャベツ		41.2	35.00		細切り	(1) マカロニはゆでる。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
サラダ油			1.00			(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。	4. トマトビーンズ
塩			0.40			(3) マカロニを加え、塩・コンソ メスープの素をしながらかめる。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ りんご
こしょう			0.02				5. サンドイッチバンズ
コンソメゴールド			0.40				小麦・乳・大豆
マカロニ			15.00				6. コンソメスープ
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		◎チキンウインナース ライス
にんにく(おろし)	●		0.10				(鶏肉)
唐辛子(たかの爪)			0.05		輪切り		小麦・大豆・鶏肉・豚肉
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				
◎チキンウインナースライス	●		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	その他	区分	
サンドイッチバンズ	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
チキン照り焼きバーガー	中深皿			・調理後食品の温度管理を！
マカロニソテー	中深皿			・二次汚染防止の徹底！
トマトビーンズ	中深皿(アルミカップ)			・調理・配膳時間の短縮！
コンソメスープ	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)
	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 け、あくを取りながら15分程 煮立てて取り出す。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) とんこつラーメンの素を加え、 スープを作る。	【アレルギー物質】 1. 和風とんこつラーメ ン
キャベツ		47.1	40.00		細切り	(3) 油を熱し、豚肉・人参・キャ ベツの順に塩・こしょうをして、 ごまを加える。	◎とんこつラーメンの素 (小麦、大豆、豚肉)
サラダ油			1.00			※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、 野菜炒めをのせ、スープをかけ る。	小麦、卵、大豆、豚肉、ご ま
塩			0.25				2. 牛乳 乳
こしょう			0.02				3. コーンコロッケ
ごま (白・粒)			1.00				◎コーンたっぷりフライ40
◎とんこつラーメンの素	●		20.00			3. コーンコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	(小麦、乳、大豆、鶏肉、 ゼラチン)
煮干し			2.50				小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼ ラチン
水			220.00			4. 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 ー) (小麦、大豆、ごま)
こしょう			0.03			5. ドレッシング(パンパンジー ー) ※各学校でサラダにかける。	小麦、大豆、ごま
◎コーンたっぷりフライ40 油	●	40g×1個 10	40.00 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				

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	<ul style="list-style-type: none"> ・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			
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					

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・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	【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. サンドイッチバンズ 小麦, 乳, 大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒 を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	(2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き 2個とする。	
砂糖			1.00			・キャベツソテー	
しょうゆ			6.00			(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。	
みりん			2.00			(2) やわらかくなったら、コンソ メスープの素を加える。	
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			2. マカロニソテー	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	(1) マカロニはゆでる。	
にんにく(おろし)	●		0.10			(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。	
唐辛子(たかの爪)			0.05		輪切り	(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。	
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	3. 人参サラダ	
きゅうり		20.5	20.00		細切り	人参・きゅうりはゆでて冷まし 水を切る。	
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
大豆(水煮)			30.00			4. ドレッシング・パンパンジー	
サラダ油			0.50			※各学校でサラダにかける。	
塩			0.10				
こしょう			0.01			5. トマトビーンズ	
トマトケチャップ			5.00			(1) 大豆はさっとゆでる。	
ソース			0.60			(2) 油を熱し、大豆を塩・こしょ うしながら炒める。	
砂糖			0.70			(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、煮汁がなくなるまで 煮る。	
コンソメゴールド			0.30				
水			7.00				

献立名	食器	その他	区分	
サンドイッチバンズ	ランチボックス主食(パン)	はし	● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・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			◎ : 加工	
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			

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。	1. 韓国風すき焼き ・牛肉は少量ずつ炒める。
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			2. コーンコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. 韓国風すき焼き コチジャン (大豆)
ごま(白・粒)			1.50			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。	小麦、牛肉、大豆、ごま
ごま油			1.00			4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。	2. 牛乳 乳
◎コーンたっぷりフライ40	●	40g×1個	40.00				3. コーンコロッケ ◎コーンたっぷりフライ40
油		10	5.00				(小麦、乳、大豆、鶏肉、 ゼラチン)
人参		33.4	30.00		細切り	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。	小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン
きゅうり		20.5	20.00		細切り		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)
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				小麦、大豆、ごま
大豆(水煮)			30.00				5. トマトビーンズ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
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

ニチヨコケ一キ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		茶わん		トレイ		● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・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		◎ : 加工	
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）					

献立名 牛乳・ハンバーグカレー・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
牛乳		1本	206.00			1. ハンバーグカレー ・カレー	1. みかんカットゼリー アルミカップを用意する。
米		225	100.00			(1) カレールウは微温湯で溶く。	
人参		27.8	25.00		いちょう ひと口大	(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。	【アレルギー物質】 1. ハンバーグカレー ◎給食用カレー粉 (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
玉ねぎ		74.5	70.00		小房	(3) あくを取り、コンソメスープの素・チーズを加える。	2. 牛乳 乳
しめじ		12.5	10.00			(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。	3. 福神漬 ◎福神漬 (小麦, 大豆)
サラダ油			1.00			・ハンバーグ	小麦, 大豆
しょうが(おろし)	●		0.50			天板に油をぬり、ハンバーグを焼き、1人2個とする。	
にんにく(おろし)	●		0.50			※各学校で米飯にハンバーグをのせ、あたためたカレーをかける。	
塩			0.40				
こしょう			0.03				
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.60				
チーズ(ピザ用)			5.00				
◎給食用カレー粉	●		18.00				
ソース			2.00				
水			120.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
サラダ油			1.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り 小口	2. 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。	
きゅうり		20.5	20.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
ドレッシング(塩中華)	●		8.00			3. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
◎福神漬	●		10.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		40.00			4. みかんカットゼリー 汁を切って40gとする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
ハンバーグカレー	中深皿	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
キャベツのサラダ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
ドレッシング 塩中華	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
福神漬	中深皿			・調理・配膳時間の短縮！
みかんカットゼリー	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)
	846	26.2	26.5	129.2	534	102	13.11	3.6	1475	293	0.38	0.54	57	6.0	3.7

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

[illegible]

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 (μ gRAE)	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	【アレルギー物質】 1. ハンバーグカレーの具 ◎給食用カレー粉(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 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			(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。	
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				
◎給食用カレー粉	●		12.60				
ソース			1.40				
水			84.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00			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。	
サラダ油			1.00			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。	
人参		5.6	5.00		細切り 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	4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
きゅうり		20.5	20.00				
ドレッシング(塩中華)	●		8.00			5. みかんカットゼリー 汁を切って40gとする。	
◎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 サウザント

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 ユ 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			2. えびとチキンのクリームスパゲティ	
むきえび			20.00		サイズ 80	(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		5 g カット	(3) 油・バターを熱し、小麦粉を	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	ふるい入れて弱火でこげつかない	
しめじ		23.6	20.00		小房	ように炒める。	【アレルギー物質】
バター			1.80			(4) 火を止め水 (1/4 量) を加え	1. えびとチキンのク
サラダ油			3.50			ホワイトルウを作る。	リームスパゲティ
小麦粉			9.00			(5) 油を熱し、鶏肉・玉ねぎ・し	小麦、乳、えび、大豆、鶏
サラダ油			1.00			めじの順に塩・こしょうしなが	肉、豚肉、ゼラチン
塩			1.00			ら炒め、白ワインをふり、水 (2. 牛乳
こしょう			0.03			(1) (4) で使用した水は除く) を	乳
白ワイン			0.30			加えて煮る。	3. アーモンドフィッシ
コンソメゴールド			2.00			(6) 沸騰したらあくを取り、えび	ユ
脱脂粉乳			9.00			・コンソメスープの素・ルウを	小麦、大豆、アーモンド
水			200.00			入れる。	4. (黒ロールパン)
パセリ (乾燥)			0.02			(7) 再び煮立ったら(1)を加える。	小麦、乳、大豆
大根		58.9	50.00		細切り	※各学校でスープを沸騰させ、	
きゅうり		10.2	10.00		小口	パセリを加え、あたためたスパ	
ドレッシング (サザン)	●		8.00			ゲティにかける。	
かえり	●		4.00			3. 大根サラダ	
アーモンド (ダイス)			1.50			大根・きゅうりはゆでて冷ま	
砂糖			1.50			し、水を切る。	
しょうゆ			1.00			※各学校で材料を混ぜ合わせ	
みりん			0.80			る。	
						4. ドレッシング サザン [®]	
						※各学校でサラダにかける。	
						5. アーモンドフィッシュ	
						(1) かえりはパリットとするまでか	
						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。	

献立名		食器		その他		区分	
(黒ロールパン)		浅皿		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			
えびとチキンのクリームパゲティ		中深皿		スプーン			
大根サラダ		深皿		フォーク			
ドレッシング ササント		深皿					
アーモンドフィッシュ		深皿 (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)
	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。	【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			2. えびしゅうまい 蒸して2個とする。	
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	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。	
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			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。	
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	そ の 他	区 分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・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	◎ : 加工	
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			

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 サウザンド・ソース

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
黒ロールパン		ランチボックス	主食（パン）	はし		●	統一
牛乳						◎	加工
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*		ランチボックス	③				
ソース		ランチボックス	④				

・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	【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 ユ 小麦、大豆、アーモンド
牛乳		1本	206.00			(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。	
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	(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。	
人参		11.2	10.00		細切り	2. えびしゅうまい	
キャベツ		47.1	40.00		短冊	蒸して2個とする。	
もやし		31	30.00		3cm	3. 小松菜のごま和え	
ねぎ		15.8	15.00		みじん	(1) 小松菜・人参はゆでて冷まし 水を切る。	
サラダ油			1.00			(2) 砂糖・しょうゆを合わせて調 味液を作る。	
塩			0.80			※各学校で材料とごまを混ぜ、 調味料をかける。	
こしょう			0.02			4. アーモンドフィッシュ	
ヘルシーファームスープストック	●		1.50			(1) かえりはパリッとするまでか ら炒りする。	
酒			3.00			(2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合 わせて煮立てる。	
ごま(白・粒)			2.00			(3) かえり・アーモンドを加えて からめる。	
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	その他	区分
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳			
豚肉のねぎ塩いため	ランチボックス①		<ul style="list-style-type: none"> ・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！
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		

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SPAN		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
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。	【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
◎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℃)	【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			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。	
さば(切り身)		70g×1	70.00		斜めに切る	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。	
塩			0.20			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。	
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	● : 統一	・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	◎ : 加工	
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・生クリームを加える。 ※各学校で沸騰させ、保温汁 わんに入れる。	1. マーマレード ・ 1袋
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		いちよう		
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			2. トマトミートオムレツ 蒸して、1個とする。	【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. 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
玉ねぎ		32	30.00		細切り	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。	
サラダ油			0.50			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。	
塩			0.20				
こしょう			0.01				
スパゲティ(カット)			10.00		細切り		
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			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。	
◎鶏ささみフレーク	●		10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り	6. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(コールスロー)	●		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・コールスロー	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℃)	【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 ー ◎ヨーグルトゼリー (乳. 大豆) 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00			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。	
さば(切り身)		70g×1	70.00		斜めに切る	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。	
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	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。	
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			5. プチヨーグルトゼリー 1個とする。	

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。	1. 白菜のごま和え アルミカップを用意する。
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(5羽)			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			5. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	

献立名	食器	その他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
煮あえ混ぜご飯	中深皿	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
肉じゃが	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
白菜のごま和え	浅皿(アルミカップ)			・二次汚染防止の徹底！
みそ汁	汁わん			・調理・配膳時間の短縮！
白ごまプリン				

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) 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	そ の 他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・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	◎ : 加工	
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				

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・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				スプーン(BOX)		◎ : 加工	
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					

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	
牛乳						◎ : 加工	
名古屋コーチン殿様コロッケ		ランチボックス①				<ul style="list-style-type: none"> ・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！ 	
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					

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 サザンﾄﾞ
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℃)	【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			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。	
◎えびカツ	●	40g×1	40.00			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。	
◎キャベツメンチ40	●	40g×1	40.00			4. ドレッシング サザンﾄﾞ ※各学校でサラダにかける。	
油		18	9.00			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。	
マカロニ			15.00				
◎ポークハム	●		10.00		短冊1cm 細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00				
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(サザンﾄﾞ)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
白菜		26.6	25.00		短冊 小口		
ねぎ		10.6	10.00				
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	
ロールパン	浅皿	トレイ	● : 統一	・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	◎ : 加工	
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 サザンﾄﾞ	中深皿			
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)
	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。
米		225	100.00				
鶏肉(ミンチ)			40.00		細切り		
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	・食品はすべて洗浄する！
カルシウムたっぷり高野豆腐の卵とじ丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
もやしのおかか和え	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
しらたきのきんぴら	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
バジルキャベツ	浅皿(アルミカップ)			・調理・配膳時間の短縮！
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

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)・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℃)	【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. 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			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。	
◎えびカツ	●	40g×1	40.00			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。	
◎キャベツメンチ40	●	40g×1	40.00			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。	
油		18	9.00			5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	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。	
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		短冊1cm		
◎ポークハム	●		10.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00				
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	その他	区分	
ロールパン	ランチボックス主食(パン)	はし	● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・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			◎ : 加工	
ミックスフライ(えびカツ・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			

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) 4. 玉ねぎとコーンのソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 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			2. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。	
鶏肉(ミンチ)			28.00		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。	
高野豆腐			5.60			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。	
鶏卵			35.00			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		7.8	7.00		細切り	6. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
玉ねぎ		22.4	21.00		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。	
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				
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				
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				
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
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	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		
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				
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	・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	◎ : 加工	
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・たまごふりかけ・牛乳・たらのおかか揚げ・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. たらのおかか揚げ (1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (160～170℃)	1. たまごふりかけ ・ 1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50			(2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。	
牛乳		1本	206.00			(3) 揚げた魚に(2)をかけ、削りぶしをからめて2個とする。	
たら（切り身）		30g×2	60.00				【アレルギー物質】
酒			4.00				1. たらのおかか揚げ
でん粉			5.00				小麦、大豆
油		14	7.00			2. にとともやしのソテー	2. 牛乳
しょうゆ			3.50			(1) もやしはゆでる。	乳
砂糖			2.50			(2) 油を熱し、もやし・にとらを塩・こしょうをしながら炒める。	3. にとともやしのソテー
水			3.00				大豆
かつお削りぶし			1.00			3. ツナと大根のさっぱりいため	4. ツナと大根のさっぱりいため
もやし		31	30.00		4 c m	(1) まぐろ油漬けは汁を切る。	小麦、大豆
にと		5.3	5.00		4 c m	(2) ホールコーンは汁を切る。	小麦、大豆
サラダ油			0.50			(3) 高野豆腐戻してしっかりと水気を切る。	5. 青菜と大豆の和え物
塩			0.40			(3) 油を熱し、人参・大根の順に塩をしながら炒める。	小麦、大豆
こしょう			0.02			(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。	6. たまごふりかけ
まぐろ油漬			10.00			(5) レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。	◎たまごふりかけ
人参		11.2	10.00		細切り		(小麦、卵、大豆、ごま)
大根		35.3	30.00		細切り		小麦、卵、大豆、ごま
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		4 c m	4. 青菜と大豆の和え物	
人参		11.2	10.00		細切り	(1) 大豆はゆでて冷ます。	
大豆（水煮）			20.00			(2) 人参・小松菜はゆでて冷まし水を切る。	
砂糖			0.50			(3) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
しょうゆ			3.00			※各学校で、材料を合わせて盛り、調味液をかける。	
◎白菜漬	●		15.00				

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・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！
たまごふりかけ		ふりかけ容器				◎ : 加工	
牛乳							
たらのおかか揚げ		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					

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	【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			(1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒 を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	(2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き 2個とする。	
砂糖			0.50			・たれ	
しょうゆ			3.00			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。	
みりん			1.00			※各学校で、たれを鶏肉にかけ る。	
酒			1.00			2. にらともやしのソテー	
サラダ油			0.50			(1) もやしはゆでる。	
砂糖			3.00			(2) 油を熱し、もやし・にらを塩 ・こしょうをしながら炒める。	
しょうゆ			5.00			3. 油揚げと小えびのさっと煮	
酒			1.50			(1) 油揚げはゆでて、油抜きをす る。	
みりん			2.50			(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。	
でん粉			0.25			(3) やわらかくなったら、小えび を加えて煮る。	
水			7.50			4. 青菜と大豆の和え物	
もやし		31	30.00		4cm	(1) 大豆はゆでて冷ます。	
にら		5.3	5.00		4cm	(2) 人参・小松菜はゆでて冷まし 水を切る。	
サラダ油			0.50			(3) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
塩			0.40			※各学校で、材料を合わせて盛 り、調味液をかける。	
こしょう			0.02				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
小桜えび	●		1.00		細切り		
油揚げ			10.00				
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	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・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			◎ : 加工	
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			

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。	1. プチりんごケーキ アルミカップを用意する。
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	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。	【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
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	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。	
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	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。	
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			5. プチりんごケーキ 1個とする。	

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。	1. カミカミフィッシュ アルミカップを用意する。
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				【アレルギー物質】
干しいたけ(スライス)			0.80		細切り		1. とりひき肉のあんか け丼
サラダ油			1.00				小麦. さば. 大豆. 鶏肉
塩			0.50				2. 牛乳
酒			1.00				乳
砂糖			2.00				3. マグロカツ
うす口しょうゆ			10.00				◎マグロカツ
みりん			3.00				(小麦, 大豆)
むろ削り			1.60				小麦. 大豆
でん粉			6.00				4. 大根のきんぴら
水			80.00				小麦. 大豆. ごま
◎マグロカツ	●	40g×1個	40.00			2. マグロカツ 油で揚げ、1個とする。	5. カミカミフィッシュ
油		10	5.00			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。	小麦. 大豆. アーモンド
大根		35.3	30.00		5mm幅 細切り		6. くきわかめのスープ
人参		11.2	10.00				◎鶏がら仕立て塩味
サラダ油			0.50				(鶏肉)
砂糖			0.80				ヘルシーファームスーフストック
しょうゆ			2.00				(大豆, 鶏肉, 豚肉)
ごま(白・粒)			1.00				大豆. 鶏肉. 豚肉. ごま
アーモンド(ダイス)			2.00				
かえり	●		4.00			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。	
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	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。	
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フストック	●		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	・食品はすべて洗浄する！
とりひき肉のあんかけ丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
マグロカツ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
大根のきんぴら	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
カミカミフィッシュ	浅皿(アルミカップ)			・調理・配膳時間の短縮！
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。	
さわら(切り身)		70g×1	70.00		ななめに切る	(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。	
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			2. アスパラと玉ねぎのソテー	
ごま(白・粒)			1.00			(1) アスパラはゆでて冷ます。	
サラダ油			0.50			(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に 塩・こしょうしながら炒める。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	3. 高野豆腐のカレー風味煮	
グリーンアスパラガス(冷)			10.00		4 c m	(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。	
サラダ油			0.50			(2) (1)に人参・玉ねぎを入れて 煮る。	
塩			0.40			(3) やわらかくなったら、高野豆 腐を入れて煮含める。	
こしょう			0.02			4. もやしのナムル	
高野豆腐			7.00		角切り	(1) もやし・人参はゆでて冷まし 水を切る。	
人参		5.6	5.00		いちよう5mm	(2) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ご ま油を合わせる。	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	※各学校で、材料・ごまを和え 調味料をかける。	
カレー粉			0.30			5. プチりんごケーキ	
コンソメゴールド			0.40			(1) 1個とする。	
砂糖			2.50				
うす口しょうゆ			3.00				
水			40.00				
もやし		41.3	40.00		3 c m		
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	【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			(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。	
鶏肉(ミンチ)			42.00			(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。	
人参		15.6	14.00		細切り	(4) 人参・玉ねぎ・白菜・戻したしいたけを加え、さらに炒める	
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り	(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。	
白菜		37.3	35.00		細切り	(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。	
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			2. マグロカツ	
油		10	5.00			油で揚げ、1個とする。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り 4cm	3. アスパラと玉ねぎのソテー	
グリーンアスパラガス(冷)			10.00			(1) アスパラはゆでて冷ます。	
サラダ油			0.50			(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。	
塩			0.40				
こしょう			0.02				
大根		35.3	30.00		5mm幅 細切り	4. 大根のきんぴら	
人参		11.2	10.00			(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。	
サラダ油			0.50			(2) 最後にごまを加える。	
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	5. もやしのナムル	
人参		16.7	15.00			(1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。	
塩			0.15			(2) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。	
砂糖			2.00			※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。	
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			6. カミカミフィッシュ	
かえり			4.00			(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			1.20			(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	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・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		スプーン(BOX)	◎ : 加工	
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			

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