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

2025年 12月

本書に記載されているアレルキー物質は、「えひ・かに・くるみ・小麦・そは・卵・乳・洛化生・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。)

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・たらのおかか揚げ・大根と油揚げの煮付け・キャベツのごま和え・きのこス ミニチョコケーキ

中学校スクールランチ調理業務指示書

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り	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. 野菜ふりかけ
@#\\!\!\!\!\		1代	2.50			(1)酒をふった魚にでん粉をま エー 油で提ばる	ぶ ・1袋
◎やさいふりかけ	•	1袋	2.50			して、油で揚げる。 (160~170℃)	2. ミニチョコケーキ
牛乳		1本	206.00			(2) しょうゆ・砂糖・水を合わ	oせ アルミカップ。を用意する。
たら(初し食)		20	60.00			煮立てる。	u &
たら (切り身) 酒		30g × 2	60.00 4.00			(3)揚げた魚に(2)をかけ、削 しをからめて2個とする。	ッか
でん粉			5.00				
油 しょうゆ		14	7.00 3.50			2. 大根と油揚げの煮付け (1)油揚げはゆでて油抜きする	」 」。 【アレルギー物質】
砂糖			2.50			(1)油物けはゆぐて油扱さする (2)むろ削りは定量の水につけ	う。 【アレルヤー物頁】 「, 1. たらのおかか揚げ
水			3.00			┃ あくを取りながら15分程煮	「立 小麦、大豆
かつお削りぶし			1.00			│てて,取り出す。 (3)だし汁に,大根・油揚げを	2. 牛乳 計
油揚げ			10.00		細切り	(3) にし汗に,人恨・油揚けを えて煮る。	「加 乳 3. 大根と油揚げの煮付
大根		47.1	40.00		いちょう厚	(4) やわらかくなったら,砂糖	・ け
大根 塩 砂糖			0.20 1.50			塩・しょうゆを加えて煮る。	小麦. さば. 大豆 4. キャベツのごま和え
しょうゆ			3.00			3. キャベツのごま和え	小麦. 大豆. ごま
むろ削り			0.30			(1)人参・キャベツはゆでて冷	iま 5.ミニチョコケーキ
水			15.00			し、水を切る。	◎カットケーキ(ショコラ) 。 (小麦, 卵, 乳, 大豆)
人参		11.2	10.00		細切り	(2) 砂糖・しょうゆを合わせる ※各学校で、材料とごまを混)。 ((小麦, 卵, 乳, 入豆) 2ぜ 小麦. 卵. 乳. 大豆
キャベツ		47.1	40.00		細切り	合わせ、調味料をかける。	6.野菜ふりかけ
砂糖 しょうゆ			1.00 3.00			 4. きのこスープ	◎やさいふりかけ (小麦,卵,大豆,ごま)
ごま (白・すり)			1.00			┃(1)湯に塩・スープストック・	小麦. 卵. 大豆. ごま
					Am I —	┃しょうゆを加えて煮立て、戻	┊し ┃7. きのこスープ
干しいたけ(スライス) しめじ		12.5	0.50 10.00		細切り 小房	たしいたけ・しめじ・ねぎを える。	:加 ヘルシーファームスープストック (大豆,鶏肉,豚肉)
ねぎ		10.6			小房 小口	んる。 (2)ひと煮立ちしたら,水溶き	- 【(人豆, 病内, 豚内) ・で 【小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 】
塩			0.60			┃ん粉を加える。	
ヘルシーファームスープストック しょうゆ	•		1.50 2.00			※各学校で沸騰させる。 	
でん粉			2.00			5. ミニチョコケーキ	
水			140.00			1個とする。	
◎カットケーキ(ショコラ)		1切	10.00				
		1 9)	10.00				
献立名	7		食	器	その	他区分	Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д Д
米飯		茶	わん		トレイ		・食品はすべて洗浄する!

献立名	食 器
米飯	茶わん
野菜ふりかけ	
牛乳	
たらのおかか揚げ	浅皿
大根と油揚げの煮付け	深皿
キャベツのごま和え	浅皿
キャベツのごま和え きのこスープ ミニチョコケーキ	汁わん
ミニチョコケーキ	浅皿(アルミカップ)

はし

● :統一 ◎ :加工

・加熱は75°C、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!

ÿ	长養量	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)	曲鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
		754	30.2	22.8	110.5	388	109	2.37	3.3	1352	167	0.28	0.54	25	3.2	3.4

献立名 牛乳・牛すき丼・白菜のサラダ・ドレッシングごま・きのこスープ・アンニンゼリー

中学校スクールランチ調理業務指示書

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 米		11.2 53.2 10.6 11.2 53.2	206.00 100.00 50.00 1.00 0.20 30.00 10.00 10.00 2.00 10.00 2.00 10.00 50.00 8.00 0.50 10.00		ひと口大細め切りり	を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 3. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 4. きのこスープ (1) 湯に塩・スープストック・ しょうゆを加えて煮立て,戻し	1. アルミカック・アルミカック・アルミカック・アルミカック・アルミカック・アルミカック・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・
献 立 名 牛乳 牛すき丼 白菜のサラダ ト`レッシンケ`ごま きのこスープ アンニンゼリー		浅 注 汁	食 ごんぶり き皿 き皿 トわん き皿(アルミカッ		そ の トレイ はし スプーン	・食品・食品・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	品はすべて洗浄する! 熟は75℃、1分以上! 里後食品の温度管理を! 欠汚染防止の徹底! 里・配膳時間の短縮!

(mg)

406

113.2

リウム ビタミン A (mg) (μgRAE)

(mg) 1276

エネルギー (kcal) 742

栄養量

ビタミンB2

(mg) 0.55

(mg) 0.31

食数 合計

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・たらのおかか揚げ・ブロッコリーと人参のソテー・大根と油揚げの煮付け キャベツのごま和え・ミニチョコケーキ

中学校スクールランチ調理業務指示書

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り	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. 野菜ふりかけ
◎やさいふりかけ	•	1袋	2.50			(1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。	- 1袋
						(160~170℃)	
牛乳		1本	206.00			【(2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ 煮立てる。	
たら (切り身)		30g × 2				┪(3)揚げた魚に(2)をかけ、削りぶ	
酒 でん粉			4.00 5.00			しをからめて2個とする。	【アレルギー物質】 1. たらのおかか揚げ
油		14	7.00			2. ブロッコリーと人参のソテー	小麦. 大豆
しょ う ゆ 砂糖			3.50 2.50](1)人参はゆでて水を切る。 (2)ブロッコリーはゆでて水を切	2. 牛乳
水 かつお削りぶし			3.00			る。	3. ブロッコリーと人参
			1.00](3)油を熱し, (1)・(2)を塩・こ しょうしながら炒める。	のソテー 大豆
人参 ブロッコリー(冷)		11.2			いちょう		4. 大根と油揚げの煮付
サラダ油	•		20.00 0.50			3. 大根と油揚げの煮付け (1)油揚げはゆでて油抜きする。	け 小麦. さば. 大豆
塩 こしょう			0.40](2)むろ削りは定量の水につけ,	5. キャベツのごま和え
			0.03			┃ あくを取りながら15分程煮立 ┃ てて、取り出す。	小麦. 大豆. ごま 6. ミニチョコケーキ
油揚げ 大根		47.1	10.00 40.00		細切り いちょう厚	(3) だし汁に、大根・油揚げを加 えて煮る。	◎カットケーキ(ショコラ) (小麦, 卵, 乳, 大豆)
塩		47.1	0.20		いりょう序	」 えて無る。 (4)やわらかくなったら,砂糖・	小麦. 卵. 乳. 大豆
砂糖 しょ う ゆ			1.50 3.00			塩・しょうゆを加えて煮る。	7.野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ
むろ削り			0.30			4. キャベツのごま和え	(小麦, 卵, 大豆, ごま)
水			15.00			(1)人参・キャベツはゆでて冷ま	小麦. 卵. 大豆. ごま
人参		11.2			細切り	し、水を切る。 し、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
キャベツ 砂糖		47.1	40.00 1.00		細切り	※各学校で、材料とごまを混ぜ 合わせ、調味料をかける。	
しょうゆ			3.00				
ごま (白・すり)			1.00			5. ミニチョコケーキ 1個とする。	
◎カットケーキ(ショコラ)	•	1切	10.00				
						-	
						1	
						1	
]	
献立名	<u> </u>		食	哭	その) 他 区分	

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	
たらのおかか揚げ	ランチボックス①
ブロッコリーと人参のソテー	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
キャベツのごま和え	ランチボックス③
ミニチョコケーキ	ランチボックス④

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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	_ / _ / _	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	746	30.3	23.3	108.2	394	109	2.41	3.3	1024	249	0.28	0.52	36	3.6	2.5

献立名 米飯・牛乳・牛すき丼の具・豆腐ハンバーグ・ブロッコリーと人参のソテー・白菜のサラダ・ドレッシンケごま

たくあん・アンニンゼリー

中学校スクールランチ調理業務指示書

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
<u> </u>	分	購入量(g) 225	使用量(g) 100.00	工件里	91 7 71	過程刀法 1. 牛すき丼の具	旧小块口寸
						(1) 牛肉は酒・しょうがに漬ける	
牛乳		1本	206.00			(2)厚揚げはゆでる。 (3)油を熱し, (1)・玉ねぎの順に	<u>-</u>
牛肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大	┃炒め,水を加える。	
酒 しょうが(おろし)	•		0.70 0.14			│(4) やわらかくなったら, (2)・オ │ ぎ・砂糖・しょうゆ・みりんを	』【アレルヤー物頁】 1. 牛すき丼の具
◎絹厚揚げ(冷凍) 玉ねぎ	•	37.3	21.00		細切り	加えて煮る。	◎絹厚揚げ(冷凍)
ねぎ		7.4			斜め切り	│※各学校で具をあたため、保温 │汁わんに入れる。	│小麦. 牛肉. 大豆
サラダ油 砂糖			0.70 1.40			 2. 豆腐ハンバーグ	2. 牛乳
しょうゆ			7.00			蒸して1個とする。	3. 豆腐ハンバーグ
みりん 水			1.40 7.00			 3. ブロッコリーと人参のソテー	◎豆腐ハンバーグ (大豆,鶏肉,豚肉)
		. /17				(1)人参はゆでて水を切る。	大豆. 鶏肉. 豚肉
◎豆腐ハンバーグ	•	1 個	40.00			│(2)ブロッコリーはゆでて水を切 │ る。	4. ブロッコリーと人参 のソテー
人参		11.2			いちょう	(3)油を熱し, (1)・(2)を塩・こ	大豆
ブロッコリー(冷) サラダ油	•		20.00 0.50			しょうしながら炒める。	5. ド レッシング ごま ド レッシング(香りごま)
サラダ油 塩 こしょ う			0.40 0.03			4. 白菜のサラダ 人参・白菜はゆでて冷まし、水	 (ごま)
						│ を切る。	16. アンニンゼリー
人参 白菜		11.2 53.2			細切り 細切り	※各学校で材料を混ぜ合わせる	。
		33.2			神田もりり	5. ドレッシングごま	乳
ドレッシング(香りごま)	•		8.00			※各学校でサラダにかける。	
◎たくあん(千切り)	•		10.00			6. アンニンゼリー	
◎ホワイトゼリー(杏仁風味)	•		40.00			汁をきって40gとする。	
献立名	7		食	器	その	他区分	↑旦けすべて 込まれる 1

献立名	食 器
	ランチボックス主食
牛乳	
牛すき丼の具	保温汁わん
豆腐ハンバーグ	ランチボックス①
ブロッコリーと人参のソテー	ランチボックス①
白菜のサラダ	ランチボックス②
ドレッシングごま	ランチボックス②
たくあん	ランチボックス④
アンニンゼリー	ランチボックス③

はし スプーン(B0X)

● :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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	レノベンハ	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	738	28.3	21.2	113.4	433	102	8.39	4.2	1071	237	0.30	0.50	29	6.0	2.6

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・牛乳・さばの竜田揚げ・お魚そぼろとじゃが芋のピリ辛煮・コーンサラダ・ドレッシング塩中華

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
*	/,	225	100.00			1. さばの竜田揚げ	
牛乳		1本	206.00			(1) しょうが・しょうゆを混ぜ合わせ、魚を漬ける。	
さば(切り身)		70g × 1	70.00			(2) でん粉をまぶし、油で揚げて 1個とする。	
しょうが(おろし)	•	70g ^ 1	0.50			(160~170°C)	【アレルギー物質】
しょうゆ でん粉			3.00 6.00			 2. お魚そぼろとじゃが芋のピリ辛	1. さばの竜田揚げ 小麦. さば. 大豆
油		8	5.00			(1)ごま油を熱し,じゃが芋・か	12. 牛乳
じゃが芋		50	40.00		ひと口大	│ んぱちそぼろを炒めて、水を加 │ えて煮る。	乳 3. お魚そぼろとじゃが
◎かんぱちそぼろ	•	5.3	10.00 5.00		小口	(2)砂糖・しょうゆ・酒を加えて 煮込み、ねぎを加える。	芋のピリ辛煮 コチジャン
ねぎ ごま油		0.3	0.50		小口	(3)最後にコチジャンを加えて煮	(大豆)
砂糖 しょ う ゆ			2.00 4.50			】からめる。 】※各学校でけずり節を混ぜる。	小麦. 大豆. ごま 4. 白菜たっぷり汁
<u>酒</u> 水			1.00				小麦. さば. 大豆
<u>水</u> コチジャン	•		20.00 1.50			3. コーンサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。	
かつお削りぶし			0.20			(2)キャベツはゆでて冷まし、水	
ホールコーン(缶)			20.00			│ を切る。 │※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
キャベツ		41.2	35.00		細切り] 4. ドレッシング塩中華	
ドレッシング(塩中華)	•		8.00			*・・・	
白菜		53.2	50.00		 1 c m細切り	 5. 白菜たっぷり汁	
白菜 人参		16.7	15.00 0.90		細切り	(1) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立	
た。 塩 うすロしょうゆ			2.00			めくを取りながら「3万程煮立 てて, 取り出す。 (2)だし汁を沸騰させ, 白菜・人	
でん粉 むろ削り			1.00 2.80			(2)だし汁を沸騰させ、白菜・人 参の順に加えて煮る。	
水			140.00			1(3)沸騰したらあくを取り、塩・	
						うす口しょうゆを加える。 (4) 煮立ったら水溶きでん粉を加	
						│ える。	
						】※各学校で沸騰させる。 	
	7		食	哭	7 0	0 他 区分 🔍	•

献立名	食 器
米飯 牛乳 さばの竜田揚げ	茶わん
牛乳	
さばの竜田揚げ	浅皿
お魚そぼろとじゃが芋のピリ辛煮	深皿
コーンサラダ	浅皿
ドレッシング塩中華	浅皿
白菜たっぷり汁	汁わん

		そ	の	他	
	トレ	1			
	はし				
Ш					
Ш					
П					

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!

ľ		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	LグミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
ı	栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
ı		804	33.2	28.0	113.4	368	103	2.75	3.6	1337	215	0.43	0.67	41	6.7	3.3

<u>食数 合計</u> (米飯)・牛乳・彩りみそちゃんぽん・にらまんじゅう・キャベツのおひたし・プチ青りんごゼリ 献立名

中学校スクールランチ調理業務指示書

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 牛乳		75 1本				1. (米飯) ・追加のみ	1. 彩りみそちゃんぽん ・こしょうを用意する
チャンポン麺(冷) 豚肉(もも・平切り) ◎カニカマフレーク 人参 白菜 はもりがは はいるがある。 はいシーファームスープ。ストック みそ(信州) ◎とんコッラーメンの素	•	11.2 37.3 10.6 20.7	35.00 10.00 20.00 1.00 0.30 0.03 0.50 10.00 12.00		ひと口大 細切り 小口 3 c m	2. 彩りみそちゃんぽん (1) 油を割し、一切では、 ・もいりでは、これでは、 ・もいりでは、これでは、 ・もいりでは、これでは、 ・もいりでは、 ・もいりでは、 ・もいりでは、 ・もいりでは、 ・もいりでは、 ・もいりでは、 ・もいりでは、 ・かった。 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、 ・、	【アレルギー物質】 1. 彩りルギー物質】 0. 彩りカニカマフレーク(小麦, 大豆) ハルジーファームスープ ストック(大豆, 鶏肉, 豚肉) ②とんコッラーメンの素(小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉.
水 ボま(白・粒) こしょう ◎にらまんじゅう 人参 キャベツ 砂糖 しょうゆ	•	28g × 1 11.2 47.1	220.00 1.00 0.03 28.00 10.00 40.00 0.40 3.00		細切り	蒸して、1人1個とする。 4.キャベツのおひたし (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、材料を混ぜ調味料をかける。 5.プチ青りんごゼリー	2. 牛乳 乳 3. にらまんじゅう (い表, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま) 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉. ごま・ベツのおひたし 小麦. 大豆
◎青リンゴゼリー	•	1個	23.00			1個とする。	5. プチ青りんごゼリー ◎青リンゴゼリー (大豆, りんご) 大豆. りんご
献 立 名 (米飯) 牛乳 彩りみそちゃんぽん にらまんじゅう キャベツのおひたし プチ青りんごゼリー	1	さ 浅	後にある。	器	そ の トレイ はし	● : 統一 - 加工 - 調 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	品はすべて洗浄する! 熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!
			. (1 11 - 1				
栄養量 エネルギー たんに 792	ぱく質 <u>(g)</u> 33.1	(g)	(g) (ウム マグネシウ mg) (m 381 8			B 2 ビタミンC 食物繊維 食塩 mg) (mg) (g) (g 50 33 6.0 4.9

献立名 米飯・牛乳・さばの竜田揚げ・玉ねぎと人参のソテー・お魚そぼろとじゃが芋のピリ辛煮・コーンサラダー ド゚レッシング塩中華・プチ青りんごゼリー ー

中学校スクールランチ調理業務指示書

食 品 名

献立名	食 器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さばの竜田揚げ	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
	ランチボックス②
コーンサラダ	ランチボックス③
ドレッシング塩中華	ランチボックス③
プチ青りんごゼリー	ランチボックス④

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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム		ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	828	33.0	28.4	118.6	349	98	2.52	3.5	1017	176	0.42	0.65	35	6.4	2.5

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・牛乳・豚肉のアーモンドみそいため・お魚そぼろとじゃが芋のピリ辛煮・キャベツのおひたし プチ青りんごゼリー

中学校スクールランチ調理業務指示書

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. 豚肉のアーモンドみそいため (1) みそ・砂糖・しょうゆ・酒・	
牛乳		1本	206.00			一みりんを合わせておく。	
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	(2)油を熱し、豚肉を炒め、火が 通ったら、人参・玉ねぎ・ピー	
人参		11.2	10.00		いちょう	マンを加える。	【アレルギー物質】
えれぎ エねぎ ピーマン		42.6 11.8	40.00 10.00		ひと口大ひと口大	(3)アーモンドを加え, (1)を入れ さらに炒める。	. 1. 豚肉のアーモント∂ そいため
サラダ油			1.00		0 2 / ((4) 最後に水溶きでん粉を加える	みそ (豆)
砂糖 しょ う ゆ			2.00 2.00			」 2. お魚そぼろとじゃが芋のピリ辛	(大豆) 小麦. 大豆. 豚肉. アー
みそ(信州) みそ(豆)	•		4.00 3.00			】(1) ごま油を熱し、じゃが芋・か ┃ んぱちそぼろを炒めて、水を加	モンド 2. 牛乳
酒			2.00			えて煮る。	乳
みりん アーモンド(スライス)			4.00 7.00			(2)砂糖・しょうゆ・酒を加えて 煮込み、ねぎを加える。	3. お魚そぼろとじゃだ 芋のピリ辛煮
でん粉			1.00			(3) 最後にコチジャンを加えて煮	コチジャン
水			5.00			」からめる。 │※各学校でけずり節を混ぜる。	(大豆) 小麦. 大豆. ごま
じゃが芋 ⊚かんぱちそぼろ	•	50	40.00 10.00		ひと口大] 3. キャベツのおひたし	4. キャベツのおひた l 小麦. 大豆
ねぎ		5.3	5.00		小口	1(1)人参・キャベツはゆでて冷ま	15. プチ青りんごゼリ-
ごま油 砂糖			0.50 2.00			し、水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。	◎青リンゴゼリー (大豆,りんご)
しょうゆ			4.50			Ⅰ※各学校で、材料を混ぜ調味料	大豆. りんご
酒 水			1.00 20.00			をかける。	
コチジャン かつお削りぶし	•		1.50 0.20			4.プチ青りんごゼリー 1個とする。	
						「旧こりる。 	
人参 キャベツ		11.2 47.1	10.00 40.00		細切り 細切り		
砂糖		17.1	0.40		ψM 20 7		
しょうゆ			3.00				
◎青リンゴゼリー	•	1個	23.00				
献立名			食		その) 他 区分	品はすべて洗浄する!
米飯 牛乳			ンチボッ	クス主食	はし	● : 統一 ・加	熱は75℃、1分以上!
_{十孔} 豚肉のアーモンドみそ	いた	<u>.</u> b	ンチボッ	クス①		───── ◎ : 加工	理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底!

献立名	食 器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
	ランチボックス①
お魚そぼろとじゃが芋のピリ辛煮	ランチボックス②
キャベツのおひたし	ランチボックス③
プチ青りんごゼリー	ランチボックス④

- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

ľ		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	_ / _ / _	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
ı	栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
ı		783	33.2	21.6	117.6	382	120	2.72	4.2	1059	224	0.84	0.62	46	7.4	2.6

| <u>献立名 サンドイッチバンズ・牛乳・ヒレカツバーガー・ツナサラダ・ト・レッシンク・ハ・ンハ・ンシ・ー・粉ふき芋・ソース</u> | <u>あっさりスープ</u>

中学校スクールランチ調理業務指示書

サンドイッチバンス			1 人 当 り	1 人 当 니	ᄼᄔᄝ	₽π II ≠	=R TH + '+	化二诺口佐
1 本 206.00	食品名	分	購入量(g)	使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
年刊	サンドイッチバンズ		2個	114.00				
②スケールヒレカツ ● 30g × 2 60.00	土 到		1 *	206.00				アルミスッンノ を用息する。
②スクールヒレカツ 14 40.00 47.1 4	┲╆		14	200.00				2.ソース
は	◎スクールヒレカツ	•	30g × 2	60.00			・キャベツ	
マカロニ	油					/m (=	ゆでて冷まし、水を切る。	
マカロニ	キャベツ		47.1	40.00		細切り) 2 ×1+++= #	
までもうり 10.2 10.00	マカロニ			5 00			4. フナリフダ (1) マカロニはゆでろ	
田和ぎ 32 30.00 細切り (3) 玉和ぎ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る (2 L v が が が 2 M 2 S 0 M 2 M 2 S 0 M 2 M 2 M 2 M 2 M 2 M 2 M 2 M 2 M 2 M	まぐろフレーク水煮						(2)まぐろ水煮は汁を切る。	
** () * () ** ()	玉ねぎ						(3)玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷	【アレルギー物質】
「ショング(バンバング) ● 8.00 しとロ大 (小麦、大豆、豚肉) かき、大豆、豚肉) かき、大豆、豚肉) かき、大豆、豚肉) かき、大豆、豚肉 (小麦、大豆、豚肉) かき、大豆、豚肉 (小麦、大豆、豚肉) かき、大豆、豚肉 (小麦、大豆、豚肉) かき、大豆、豚肉 (小麦、大豆、豚肉) かき、大豆、豚肉 (小麦、大豆、豚肉) かき、大豆、豚肉 (小麦、大豆、豚肉) かき、た豆 (小麦、大豆、豚肉) かき、た豆 (小麦、大豆、豚肉) かき、た豆 (小麦、大豆、瓜豆) かき (シェン・アン・塩・ション・ア・ア・ムー・エー・ション・ア・ストン・ストン・ストン・ストン・ストン・ストン・ストン・ストン・ストン・ストン	きゅうり		10.2	10.00		細切り	まし,水を切る。 ※名学技でせ料を掲げるもれて	1. ヒレカツバーガー
じゃが芋 27.8 25.00 ひと口大 X 各学校でサラダにかける。 27.9 27.0 (小袋) ● 1袋 5.00 (シと口大 X 各学校でサラダにかける。 4. 粉ふき芋 じゃが芋はゆで、塩をふる。 4. 粉ふき芋 じゃが芋はゆで、塩をふる。 4. 粉ふき芋 じゃが芋はゆで、塩をふる。 4. おいかり (小寒 大豆 (いま	ト゛レッシンク゛(ハ゛ンハ゛ンジ゛ー)	•	-	8 00			次分子仪で例科を混せ合わせる	(小麦 大豆 豚肉)
じゃが芋 27.8 25.00 ひと口大 25.00 ひと口大 26.6 25.00 ひと口大 26.6 25.00 短冊 (1)湯に入参・白菜をかる。 4. 粉ふき芋 (1)湯に入参・白菜を加えて煮る。 12.2 10.00 短冊 (1)湯に入参・白菜を加えて煮る。 12.2 5.00 が口 2.2 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元		•		3.00			3. ドレッシングバンバンジー	│小麦. 大豆. 豚肉
②ソース (小袋)	じゃが芋		27.8			ひと口大	※各学校でサラダにかける。	2. 牛乳
② ソース (小袋) 1 1 2 5.00	塩			0.20			 	乳 2 火土共ニガ
人参 11.2 10.00 細切り 5. あっさりスープ (ハ・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	◎ソース(小垈)		1 岱	5.00				3. ツアサフタ 小妻 大豆
人参 112 10.00 細切り 5. あっさりスープ (1)湯に人参・白菜を加えて煮る。 (1 2)スープ (1)湯に人参・白菜を加えて煮る。 (2 3) 小屋 大豆 ごま (1 3) 小屋 大豆 ごま (2 4) 小子 「人よープ 入トウ (大豆 鶏肉) 豚肉) 大豆 乳肉 豚肉, ごま (1 4) 0.00 (1			一校	3.00			」 しゃかすはやで、塩をかる。	14. ト・レッシンク・ハ・ンハ・ンシ・-
しょう 0.02 ねぎ・こま油・まを加える。 (かま、乳・大豆 6. あっさりスープ 1.00 1.5 は (白・粒) 0.5 0	人参						5. あっさりスープ	ト゛レッシンク゛(ハ゛ンハ゛ンシ゛ー)
しょう 0.02 ねぎ・こま油・まを加える。 (かま、乳・大豆 6. あっさりスープ 1.00 1.5 は (白・粒) 0.5 0	白菜						(1) 湯に人参・白菜を加えて煮る。	(小麦, 大豆, ごま)
しょう 0.02 ねぎ・こま油・まを加える。 (かま、乳・大豆 6. あっさりスープ 1.00 1.5 は (白・粒) 0.5 0	ねさ 性		5.6			小口		
Wy-ア-1ルス・アストゥク 2.50	温しょう						」 ノー 個で加えて調味し、取後に ねぎ・ごま油・ごまを加える	小麦.乳. 大豆
西 ・	ヘルシーファートスーフ。ストック	•		2.50			※各学校で、沸騰させる。	6.あっさりスープ
が 立 名 食 器 そ の 他 区分 ・食品はすべて洗浄する!	酒工工							
が 立 名 食 器 そ の 他 区分 ・食品はすべて洗浄する!	こま油 ごま (白・粒)							(天豆, 鶏肉, 豚肉) 大豆 龜肉 啄肉 デナ
献立名 食器 その他 区分 ・食品はすべて洗浄する!	<u>こま(日・科)</u> 水						1	八立. 病闪. 协闪. こま
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!	<i>(</i> 1)			1-70.00				
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!							1	
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!							1	
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!							-	
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!]	
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!							1	
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!							1	
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!			-					
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!								
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!]	
サンドイッチバンブ 津田 トレイ - ・食品はすべて洗浄する!		L					<u> </u>	
サンドイッチバンブ 津田 ト レイ ・ 食品はすべて洗浄する!	献立名	3		食	器	その) 他 区分 🔍	ロはナジャル海ナス・
	サンドイッチバンズ			III			· 段	

献立名	食 器
サンドイッチバンズ	浅皿
牛乳	
ヒレカツバーガー	中深皿
ツナサラダ	中深皿
ト゛レッシンク゛ハ゛ンハ゛ンシ゛ー	中深皿
粉ふき芋	中深皿(アルミカップ)
ソース	
あっさりスープ	汁わん

はし

● : 統一 ◎ : 加工

- ・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!

ľ		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	Lツ ミノA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
1	栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
ı		762	31.6	28.1	96.8	362	101	2.16	3.4	1375	156	0.81	0.60	36	6.7	3.6

献立名 牛乳・ぱらぱらビビンバ・ヘルシーパスタ・粉ふき芋・あっさりスープ

中学校スクールランチ調理業務指示書

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 米牛豚しサ砂しコもほ大人ごにサ塩コご◎ ◎人ピに唐サ塩こコし じ塩 人白ね塩こヘル酒ごご水 の肉ょう糖ょチやう根参まんラ ンまキ パ参一ん辛ラ しンょ ゃ 参菜ぎ しテ まま ((う)が油 ゆヤ ん 白く油 メーチ ターンく (油 うメゆ 芋 シン(か すお ー ん おか ー カー・		1本 225 30.3 29.5 16.7 11.2 5.9 27.8 27.8 26.6 5.6	100.00 30.00 30.00 1.00 1.50 3.00 30.00 30.00 30.00 30.00 15.00 15.00 15.00 15.00 15.00 10.00		4 cm 4 cm 4 cm 4 cm 4 cm 4 cm 9 切切切り 1 切切切り 1 切冊 1 りの冊 1 りのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	・(1)は(2)香ほ(3)に・(1)(2)(3)大っ(4)プ後※菜 2.(1)(2)を一(3)にメる 粉で あ湯ス・ぎき糖わをがしがめ菜やうを・らり素ご学キ レスをめンスめー ふが さに一酒・肉・せ熱出な通る炒しれ熱人,ごをま校ム ンタ熱,のタ,プ **芋 に人プをご	してしたがつ。かはんし参(「ま加油でチーノこし香順こ塩の 芋はょお、ららた ゆ草、の・・えを、を ぺん、りにん・素 ゆうくし、炒ら ではに順(塩て加米盛 スににが加にこ・でゆ。ょひめ() てゆんに2)・さえ飯り タゃん出えゃしし が肉。加 をてくえ加ンに。ひけ くにたてくよよ 塩コ が肉。加 をてくた知ンに。ひけ はくら炒をうう を サ をを 加 を収を、えソ炒きる ゆ・人め入・ゆ ふチ をを 加 るを炒火るメめ 肉。 で唐参るれ口を るが 炒加 え るを炒火るメめ 肉。 で唐参るれ口を る	めえ て 。切めが。ス ・ る辛・。さン入 。 煮し後てて ら る,通 一最 野 。子ピ らソれ るよに	【1.コ() () () う小豚ご牛 へ表あ)・フロットでは、大き、カート・カート・カート・カート・カート・カート・カート・カート・カート・カート・
献 立 名 牛乳 ぱらぱらビビンバ ヘルシーパスタ 粉ふき芋 あっさりスープ) 注	食 ごんぶり 記皿 た田 トわん	器	その トレイ はし スプーン	他	区分 ● :統一 ⊚ :加工	·加第 ·調3	品はすべて洗浄する! 熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 欠汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!

	エネルキー	たんはく質	脜筤	灰水化物	カルンワム	マクネンワム	鉄	里邽	ナトリワム		L タミンB 1	ヒタミンB2	ヒダミンじ	良物繊維	艮塭
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	734	27.4	24.8	105.9	351	103	3.20	5.2	1703	467	0.50	0.62	38	7.1	4.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

食 品 名	区	1人当り 購入量(g)	1人当り	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
せンドイッチバンズ	分	購入量(g) 2個	使用量 (g) 114.00	土仲里	91971	1. ヒレカツバーガー	1. ソース
牛乳		1本	206.00]・ヒレカツ │ 油で揚げ2個とする。	・小袋
◎スクールヒレカツ	•	30g×2	60.00			(160~170°C) ・キャベツ	
油 キャベツ		14 47.1	9.00 40.00		細切り	ゆでて冷まし、水を切る。	
◎パスタこんにゃく	•		30.00			2. ヘルシーパスタ (1)パスタこんにゃくはゆでる。	【アレルギー物質】 1. ヒレカツバーガー
人参 ピーマン		11.2 5.9			短冊 細切り	(2)油を熱し、にんにく・唐辛子 を炒め、香りが出たら人参・ピ	◎スクールヒレカツ (小麦, 大豆, 豚肉)
こんにく (おろし) 唐辛子 (たかの爪)	•		0.10 0.01		輪切り	ーマンの順に加えて炒める。 (3)パスタこんにゃくを入れさら	小麦. 大豆. 豚肉 2. 牛乳
カラダ油 塩			0.60		11111 23 2	に炒め、塩・こしょう・コンソ メスープの素・しょうゆを入れ	乳 3. ヘルシーパスタ
こしょう コンソメゴールド			0.01 0.20			る。 る。	小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 4. ツナサラダ
しょうゆ			1.00			3. ツナサラダ (1) マカロニはゆでる。	 小麦. 大豆 5. ドレッシングバンバンジー
マカロニ まぐろフレーク水煮			5.00 10.00			(2)まぐろ水煮は汁を切る。 (3)玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷	ト・レッシング (バンバンジー) (小麦, 大豆, ごま)
玉ねぎ きゅうり		32 10.2	30.00		細切り 細切り	」まし、水を切る。 】※各学校で材料を混ぜ合わせる	小麦, 八豆, こら/ 小麦. 大豆. ごま 6. サンドイッチバンズ
ト・レッシング・(ハ・ンハ・ンジ・ー)	•	10.2	8.00		小田タルグ	次合子校で材料を庇せ合わせる 4.ドレッシングバンバンジー	0. リフトイッテハフス 小麦. 乳. 大豆
		4代				4. トレックク ハラハラッ -	
◎ソース(小袋)	•	1袋	5.00				
						-	
献 立 名 サンドイッチバンズ	, 1		食 /チボックス主1		その) 他 区分 · 食	品はすべて洗浄する!
牛乳					はし		熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を!
ヒレカツバーガー ヘルシーパスタ			ンチボッ? シチボッ?				欠汚染防止の徹底!
ツナサラダ ドレッシングバンバンジー		J	ンチボックンチボック	クス③		- 調	理・配膳時間の短縮!
ソース			ンチボック				
エネルギー たんに	ぱく質	- 脂質 農水	(化物 カルシ	ウム マグネシウ	鉄 亜鉛	ナトリウム ビタミンA ビタミンB1 ビタミンE	3 2 ビタミンC 食物繊維 食塩
栄養量 (kcal)	* (g)	加貝 灰小 (g)		mg) (m	g) (mg) (mg)	(mg) $(\mu gRAE)$ (mg) (mg)	

食数 合計

献立名 中華麺・牛乳・卵とじ五目あんかけラーメンの具・焼きぎょうざ・アスパラと玉ねぎのソテー・ヘルシーパスタ 粉ふき芋・カラフルゼリー

中学校スクールランチ調理業務指示書

食 品 名	分		1 人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
中華めん240 (袋)		1袋	240.00			1. 卵とじ五目あんかけラーメンの具	
牛乳		1本	206.00			【(1)油を熱し、豚肉・人参・戻し 】たしいたけ・ねぎ・白菜を塩・	<u>.</u>
十孔		一一一一	200.00			」にしいたけ、ねざ、日来を塩、」こしょうをしながら炒める。	
豚肉(もも・平切り)			20.00		細切り	ヿ(2)水・スープストック・塩ラ−	-
鷄卵			15.00			│メンスープの素を加え、沸騰♂	・ 【アレルギー物質】
人参 白菜		11.2	10.00		短冊	せる。	1. 卵とじ五目あんかり
白菜		32			短冊	(3)水溶きでん粉を加え、とろみ	メーラーメンの具
干しいたけ(スライス)		5.3	0.30 5.00		細切り	がつき、沸騰したら卵を加える	
ねぎ サラダ油		5.3	0.50		小口	【(4)最後にごま油を加える。 ┃※各学校で,スープを沸騰さt	せ ○鶏がら仕立て塩味
ソファ畑 塩			0.30			」	(鶏肉)
こしょう			0.01				卵. 大豆. 鶏肉. 豚肉. 3
ヽルシーファームスーフ゜ストック	•		0.50			2. 焼きぎょうざ	ま 2. 牛乳
◎鶏がら仕立て塩味	•		10.00			蒸して2個とする。	2 _: 牛乳
でん粉			2.00			0	乳
水 ごま油			125.00			3. アスパラと玉ねぎのソテー	3. 焼きぎょうざ
_ よ泄			0.70](1)アスパラはゆでて冷ます。 (2)油を熱し,玉ねぎ・(1)の順	□ ◎焼き餃子 に (小麦, 大豆, 豚肉, ご
◎焼き餃子		18g×2個	36.00			」(2)油で熱し、玉ねさ・()の順 1塩・こしょうしながら炒める。	[- (小麦, 入豆, 豚肉, こ;
シバこと】		IUSAZI	30.00			」 ^血 こしょうしながりがめる。	/ 小麦. 大豆. 豚肉. ごま
玉ねぎ		32	30.00		細切り	4. ヘルシーパスタ	4. アスパラと玉ねぎの
グリーンアスパラガス(冷)			10.00		4 c m	(1) パスタこんにゃくはゆでる。	ソテー
サラダ油			0.50			↑(2)油を熱し、にんにく・唐辛吾	₽ 大豆
塩			0.40			を炒め、香りが出たら人参・b	゚ 5. ヘルシーパスタ
こしょう			0.02			一マンの順に加えて炒める。	小麦.大豆. 鶏肉. 豚肉
A			00.00			(3)パスタこんにゃくを入れさら	5 6 カラフルゼリー
◎パスタこんにゃく	•	110	30.00		<u></u>	に炒め、塩・こしょう・コンソ	ノ ◎カクテルゼリー ハ (★豆 + + コノデ)
人参 ピーマン		11.2 5.9			短冊 細切り	│ メスープの素・しょうゆを入∤ │ る。	ι (大豆, もも, りんご) 大豆. もも. りんご
にんにく(おろし)	•	5.9	0.10		神田りり	್ ನಿಂ	7. 中華麺
唐辛子(たかの爪)	_		0.10		輪切り	5. 粉ふき芋	/ · 中華煙 小麦
サラダ油			0.60		TIII 73 7	じゃが芋はゆで、塩をふる。	1, 2
塩			0.30			1	
こしょう			0.01			6. カラフルゼリー	
コンソメゴールド			0.20			解凍し、40gとする。	
しょうゆ			1.00				
I> 1, 18 11		07.0	05.00		71 1. 🗆 🛨		
じゃが芋 塩		27.8	25.00 0.20		ひとロ大	_	
<u> </u>			0.20			-	
◎カクテルゼリー	•		40.00				
	Ť		10.00				
						1	
						-	
						-	
						1	
						-	
						1	
						-	
						-	
	-					1	
						-	

献立名	食 器
中華麺	ランチボックス主食
牛乳	
卵とじ五目あんかけラーメンの具	保温汁わん
焼きぎょうざ	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
ヘルシーパスタ	ランチボックス②
粉ふき芋	ランチボックス④
カラフルゼリー	ランチボックス③

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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム		ビタミンB 1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	737	28.2	18.9	115.0	357	71	3.71	2.8	1411	256	0.51	0.68	78	9.1	3.5

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・とり肉のみそマヨ焼き・大根のきんぴら・もやしのカレー風味和え・卵ス

中学校スクールランチ調理業務指示書

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
**************************************		225	2.80			1. とり肉のみそマヨ焼き (1) ごま油・酢・塩・こしょう みそ・砂糖・しょうゆ・マヨネ	1. お魚ふりかけ ・1袋
⋑おさかなふりかけ ‡乳	•	1袋	206.00			」 かく・砂幅・しょうゆ・マコネ 一ズを混ぜ合わせ、鶏肉を漬け 」る。	
ド乳 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。	
高の(もも) ごま油 作 ニュー・ミ		40g ^ Z	0.30 2.00		I II I \	_ ~	【アレルギー物質】 1. とり肉のみそマヨ!
温 こしょう			0.30 0.03			(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	
- しょう みそ (信州) 沙糖			6.00 2.00			_ 炒める。 (2)最後にごまを加える。	(大豆) 小麦. 大豆. 鶏肉. ごま
しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	•		1.00			3. もやしのカレー風味和え	17. 文. 八立. 為内. こる 2. 牛乳 乳
ナラダ油			0.50			(1) もやしはカレー粉を入れてゆ でて冷ます。	3. 大根のきんぴら 小麦. 大豆. ごま
大根 人参		35.3 11.2	10.00		5 m m 幅 細切り	□(2)きゅうりはゆでて冷ます。 □(3)油・塩・砂糖・しょうゆ・酢	4. もやしのカレー風巾 和え
ナラダ油 沙糖			0.50 0.80			│ を合わせる。 │ ※各学校で材料を混ぜ合わせ。	小麦. 大豆 5. お魚ふりかけ
しょ う ゆ ごま(白・粒)			2.00 1.00			調味料をかける。	◎おさかなふりかけ (小麦, さば, 大豆, ご
もやし		50.6	50.00		3 c m	4. 卵スープ (1) 湯に、塩・こしょう・コンソ	│) │小麦. さば.。大豆. ごま
カレー粉 きゅうり		10.3	0.40 10.00		小口	メスープの素・うす口しょうゆを入れて沸騰させる。	6. 卵スープ 小麦. 卵. 大豆. 鶏肉. <u> </u>
ナラダ油 塩 少糖			1.00 0.40			(2) 水溶きしたでん粉を加え、煮立ったら、溶き卵を加える。	肉
ツ糖 しよ う ゆ 作			1.00 3.00 2.00			(3)最後にねぎを加えて加熱する。 ※各学校で、沸騰させる。	
ar 鳥卵			15.00				
^{高が} Qぎ 塩		10.6	10.00		小口		
ニしょう コンソメゴールド			0.02 0.70				
うす白しょうゆ でん粉			2.00 0.80				
K .			140.00				
献立名	7	14.7	食	器		の他区分・食	品はすべて洗浄する!
米飯 お魚ふりかけ		弁	わん		トレイ はし		l熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を!
‡乳 とり肉のみそマヨ焼き	•		_			·=	- 次汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!
大根のきんぴら もやしのカレー風味和	え	深				ВЛ	, — HOWELS INTOX AND .
卵ス一プ		汁	わん				
					l I		

756

31.8 27.2

98.4

486

173 2.48 4.2 1672

216

0.31

0.58

14 2.8 4.1

献立名 (米飯)・牛乳・甘辛豚肉うどん・ししゃもフライ・白菜と小えびのさっと煮

中学校スクールランチ調理業務指示書

食 品 名	区分	1 人当り 購入量(g)		全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
Ж		75				1. (米飯) ・追加のみ	1. 甘辛豚肉うどん ・唐辛子を用意する
牛乳		1本	206.00			」 - 炬/m♥ノクア 	活+丁で用息りの
うどん(冷凍)			200.00			 2. 甘辛豚肉うどん	
フこん (ガ <i>珠)</i> 豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	【(1)むろ削りは定量の水につけ,	
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り	│ あくを取りながら15分程煮立	【フェッギ 梅飯】
しめじ ねぎ		25 10.6			小房 小口] てて取り出す。 (2)油を熱し,豚肉・玉ねぎ・しめ	【アレルギー物質】 1. 甘辛豚肉うどん
サラダ油			1.00		• • •	\end{bmatrix}じ・ねぎを炒め、砂糖・しょ	│小麦. さば. 大豆. 豚豚
砂糖 しょ う ゆ			1.00 3.00			うゆ・酒・みりんを加える。 (3)だし汁を加え、煮立ったらあ	2. 牛乳乳
酉			1.00			┨ くを取り、砂糖・しょうゆ・う	3. ししゃもフライ
みりん 砂糖			1.00 2.00			すロしょうゆ・みりんを加えて 煮立てる。	│◎魚フライ(ししゃ - │(小麦, 大豆)
しょうゆ			5.00			※各学校で,めんつゆを沸騰さ	小麦. 大豆
うすロしょうゆ みりん			5.00 2.00			せる。 どんぶりにあたためたうどんを	4. 白菜と小えびのさと煮
むろ削り			4.40			」 <i>とん</i> ふりにめたためたうとんを 」盛り,つゆをかける。	小桜えび
ĸ			220.00				(えび)
唐辛子(一味)			0.03			┃3. ししゃもフライ ┃ 油で揚げ,1個とする。	小麦. えび. 大豆
◎魚フライ(ししゃも)	•	28g×1個				(160~170°C)	
由		8	4.00			 4. 白菜と小えびのさっと煮	
与菜		42.6			短冊	【(1)油揚げはゆでて油抜きをする。	
由揚げ 小桜えび	•		10.00 1.00		細切り	(2)水の中にしょうゆ・みりんを 入れて煮立て,白菜・(1)を加え	
しょうゆ			4.00			て煮る。	·
みりん			0.80			【(3)やわらかくなったら,小桜え	
ĸ			3.00			びを加える。	
						-	
						-	
						-	
						_	
						-	
						-	
						-	
						-	
						-	
						1	
						1	
						1	
献 立 名	7		食	器	その)他区分	
(米飯)		沒		нн	トレイ	· : (1)	品はすべて洗浄する!
キ乳			٠, ٠٠.٠		はし		熱は75℃、1分以上 理後食品の温度管理を
‡辛豚肉うどん ししゃもフライ			だんぶり 記皿				次汚染防止の徹底!
ししゃもフライ 白菜と小えびのさっと	煮		<u>≨Ш</u> ≅Ш			- 語]理・配膳時間の短縮!
			-				
エネルギー たん				ウムマグネシワ	ウム 鉄 亜鉛	ナトリウム ビタミンA ビタミンB 1 ビタミン	
栄養量 (kcal) 751	(g)	(g)		(mg) (m	ng) (mg) (mg)	(mg) (μ gRAE) (mg) (mg) (mg) (g)

751

34.8 25.6

96.6

385

109 2.68 3.7 1476

102

0.75

0.64

17 4.0 3.7

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・とり肉のみそマヨ焼き・キャベツと人参のソテー・大根のきんぴら

中学校スクールランチ調理業務指示書

もやしのカレー風味和え・ミニストロベリーケーキ

	I 57	1 1 1 1/1	1 4 1 1/2 11 1				
食 品 名	区	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. とり肉のみそマヨ焼き	1. お魚ふりかけ
						【(1) ごま油・酢・塩・こしょう	・1袋
◎おさかなふりかけ	•	1袋	2.80			┨みそ・砂糖・しょうゆ・マヨネ	
						┨ 一ズを混ぜ合わせ、鶏肉を漬け	
牛乳		1本	206.00			1 る。	
						(2)天板に油をぬり、鶏肉を焼き	
鶏肉(もも) ごま油		40g × 2			開く	┃ 2個とする。	I → I II → ALEE ▼
こま油			0.30			0 4 . 3 1 4	【アレルギー物質】
<u>昨</u>			2.00			2. キャベツと人参のソテー	1. とり肉のみそマヨ焼
正 作 塩 こしょう			0.30 0.03] 油を熱し,キャベツ・人参を塩 ・こしょうしながら炒める。	き ノンエッグマヨネーズ
みそ(信州)			6.00			」・こしょうしなから炒める。	(大豆)
砂糖			2.00			3. 大根のきんぴら	小麦. 大豆. 鶏肉. ごま
しょうゆ			1.00			(1)油を熱し、大根・人参を炒め	2. 牛乳
ノンエッグマヨネーズ	•		3.00			砂糖・しょうゆを加えてさらに	乳
サラダ油			0.50			炒める。	3. キャベツと人参のソ
						(2) 最後にごまを加える。	テー
キャベツ		41.2			短冊		大豆
人参		5.6			細切り	4. もやしのカレー風味和え	4. 大根のきんぴら
サラダ油			0.50			(1)もやしはカレー粉を入れてゆ	小麦. 大豆. ごま
塩 こしょう			0.40			でて冷ます。	5. もやしのカレー風味
こしよう			0.02			(2)きゅうりはゆでて冷ます。	和え
大根		05.0	20.00		E #E	│(3)油・塩・砂糖・しょうゆ・酢 │ を合わせる。	
人参		35.3 11.2			5 mm幅 細切り	」を合わせる。 】※各学校で材料を混ぜ合わせ、	6. ミニストロベリーケ ーキ
人参 サラダ油		11.2	0.50		一種もりり	」 次合子校で材料を混せ合わせ、 一調味料をかける。	ー ィ ◎カットケーキ(スト
砂糖			0.80			፲ ፲// ፲/ ፲ ፲ ፲ ፲ ፲ ፲ ፲ ፲ ፲ ፲ ፲ ፲ ፲ ፲ ፲	ロベリー)
しょうゆ			2.00			5. ミニストロベリーケーキ	(小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼ
ごま(白・粒)			1.00			1個とする。	ラチン)
						1	小麦. 卵. 乳. 大豆. ゼラ
もやし		50.6			3 c m		チン
カレー粉			0.40				7. お魚ふりかけ
きゅうり		10.3			小口		◎おさかなふりかけ_
サラダ油			1.00			4	(小麦, さば, 大豆, ごま
塩 砂糖			0.40			-	/
砂糖 しょうゆ			1.00 3.00			-	小麦. さば. 大豆. ごま
でようか 酢			2.00			-	
HI.			2.00			1	
◎カットケーキ (ストロベリー)	•	1切	9.90				
						4	
						-	
						-	
						-	
						-	
						1	
						-	
						1	
						-	
						-	
						-	
	_	' ,		88			<u> </u>
献立名	5		食	器	₹ 0.) 他	き ロけすべて洗浄する!

マスタ 取り上 名	良 岙
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	
とり肉のみそマヨ焼き	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
大根のきんぴら	ランチボックス②
もやしのカレー風味和え	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

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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム		ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	762	30.6	27.4	101.6	494	174	2.34	4.1	1352	220	0.30	0.54	28	3.2	3.2

献立名 米飯・牛乳・さわらの南部揚げ・キャベツと人参のソテー・白菜と小えびのさっと煮

中学校スクールランチ調理業務指示書

もやしのカレー風味和え・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	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
*	分	購入量(g) 225	使用量(g) 100.00	<u> </u>	7,77,5		HATTA I
	•	購入量(g) 225	100.00 206.00 70.00 0.20 9.00 1.00 1.00 0.30 13.00 5.00 0.50 0.40 0.02 40.00 1.00 4.00 0.80 3.00 50.00 0.40 0.80 3.00		斜めに切る 短冊 細切り 3cm 小口		【アウン (アウン (アウン では、アウン (アウン では、アウン ではない ではない ではない ではない ではない ではない ではない ではない
献立名	<u></u>		食	器クス主会	その	<u> </u>	<u>Ⅰ</u>

献立名	食 器
	ランチボックス主食
牛乳	
さわらの南部揚げ	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
白菜と小えびのさっと煮	ランチボックス②
もやしのカレー風味和え	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

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!

ı		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	[CダミノA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
		808	34.0	30.8	103.2	366	114	2.63	3.8	1067	129	0.29	0.66	31	3.1	2.6

<u>食数 合計</u> 献立名 パン・ブルーベリージャム・牛乳・ポトフ・トマトミートオムレツ・根菜サラダ・ドレッシングコールスロー スティックパイン

中学校スクールランチ調理業務指示書

A = =	V	1 単口	1 1 1 1 1 1 1 1	A 11 =			16
食品名	区分	1人当り 購入量(g)	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. ポトフ (1) 豚肉に白ワインをふる。	1. ブルーベリージャム ・1 袋
ブルーベリージャム	•	1袋	15.00			1(2)油を熱し. (1)を加えて塩・3	<u>-</u>
牛乳		1本	206.00			しょうしながら炒める。 (3) 玉ねぎ・人参・じゃが芋・ウ	2. スティックパイン アルミカップを用意する。
		1 4				▎ インナを加え、水・コンソメス	/ルミルッノ で用息りる。
豚肉(もも・平切り)			30.00		ひとロ大	┃ープの素を加えて煮る。	
白ワイン サラダ油			0.50 0.30			(4)沸騰したらあくをとり, やわ らかくなったら. うす口しょう	
塩			0.10			らかくなったら、うすロしょう ゆ・塩 は は は は は は は は り に り に り に り に り に り に	I → L
こしょう 玉ねぎ		63.9	0.02 60.00		ひと口大	えて調味する。 ※各学校で沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. ポトフ
人参		33.4	30.00		いちょう厚		◎チキンウインナース
じゃが芋 ◎チキンウインナースライス	•	66.7	60.00 15.00		2 c m角	2. トマトミートオムレツ 蒸して、1個とする。	ライス (鶏肉)
コンソメゴールド			2.00				小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉.
うすロしょうゆ			0.50 0.50			3. 根菜サラダ	ゼラチン
塩こしょう			0.50			┃(1)大根はゆでて冷まし,水を切 ┃ る。	2. 牛乳 乳
┃ロリエパウダー			0.02			(2)ごぼう・人参をゆでて冷ます	。 3. トマトミートオムレ
水			130.00			※各学校で、材料を合わせる。	ツ ◎トマトミートオムレ
◎トマトミートオムレツ	•	40g × 1	40.00			4. ドレッシングコールスロー	ツ
大根		35.3	30.00		細切り	※各学校でサラダにかける。 	(卵, 大豆, 鶏肉) 卵. 大豆. 鶏肉
大根 ごぼう		11.2	10.00		細切り	5. スティックパイン	4. パン
人参		11.2	10.00		細切り	汁を切り、1個とする。	小麦. 乳. 大豆
ト゛レッシンク゛(コールスロー)	•		8.00				
		20 × 1					
パインアップルスティック	•	30g × 1	30.00				
	7		合	聖	Z 0	地	ı
献立名	1		食	器	その	<u>他</u> 区分 . 1	食品はすべて洗浄する!

献立名	食 器
パン	浅皿
ブルーベリージャム	
牛乳	
牛乳 ポトフ	どんぶり
トマトミートオムレツ	中深皿
根菜サラダ	中深皿
ドレッシングコールスロー スティックパイン	中深皿
スティックパイン	中深皿(アルミカップ)

トレイ はし スプーン

● :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!

ľ		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	_ / _ / _	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
ı	栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
ı		817	31.7	27.5	115.9	447	121	2.23	3.3	1657	397	0.68	0.65	39	10.8	4.2

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・牛乳・韓国風ピリ辛チキン・ビーフンの香りいため・青菜のアーモンド和え・にら卵スープ

中学校スクールランチ調理業務指示書

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
会		225 1本 25×3 8 11.2 26.6 10.7 15.5	206.00 75.00 4.50 8.00 5.00 0.10 3.00 1.50 2.00 8.00 1.50 4.00 1.00 1.00 5.50 10.00 25.00 0.30 0.50 0.30 0.50 0.50 10.00 15.00		5cm 細切り 細切り 2cm	(1)2)揚 (3)みコ煮(4)に 2.(1)2)人(3)塩(4)チ 清.(1)て(2)※調 4.(1)2)プる(3)粉入鶏鶏げ にりチ立(3か ビビ油参ウ・(1一 青小冷砂各味 にに湯の。沸をれ肉肉, んんジて)ら 一一を・イこ)ズ 菜松ま糖学料 ららの素 騰加てはに3 に・ャるこめ ごフ熱玉ンしがを の菜し・校と りは中・ しえ加	ごて クンしねナょロ加 ア・,しでア てゆにう た,ま3 のは,ぎをうてえ 一白水ょ,一 一で,す ら煮を個 香もにを加を炒さ ン・切ゆ料ン 冷・し 水っれす いずにえてる,ら 和もるををド まコょ 溶た(2。 め。くてさ。,に 和やの合混を すンう きらの を炒ら が炒 えし わぜか 。ソゆ しきのの を炒ら がめ は せ合け メを たきのの としている しょくてき かい かい しゅうけい メを しき	℃糖・加鶏 める炒いる ゆるわる ス入で卵)・ え肉 ,。め 粉 で 。せ。 一れ んを	【1.コ(小2.乳.) あ() う(乳.青 麦に麦ル風ヤ 豆 ン ウ 鶏ア 豆、大 ケ カ で カ で カ で カ で カ で カ で カ で カ で カ で カ
献 立 名 米飯 牛乳 韓国風ピリ辛チキン ビーフンの香りいため 青菜のアーモンド和え にら卵スープ)	7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.	食わん	器	そ の トレイ はし	D 他	区分 ● :統一 ⊚ :加工	·加 ·調·	品はすべて洗浄する! 熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!

エネルギー (kcal) 814 | 炭水化物 | カルシウム (g) (mg) | 110.7 372 鉄 (mg) 亜鉛 (mg) 3.5 ビタミン A (μ gRAE) ビタミンB2 栄養量 (mg) 112 (mg) 1268 (mg) 0.31 (mg) 0.62 37.6 26.0 2.89

<u>食数 合計</u> 献立名 パン・ブルーベリージャム・牛乳・ポトフ・トマトミートオムレツ・キャベツとピーマンのソテー

中学校スクールランチ調理業務指示書

根菜サラダ・	ト゛レッシンク゛コールスロー •	スティックパイン

	I 57	1 4 [1/1]	1 1 1/11				
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. ポトフ	1. ブルーベリージャム
						(1)豚肉に白ワインをふる。	・ 1 袋
ブルーベリージャム	•	1袋	15.00			(2)油を熱し, (1)を加えて塩・	こ
4 司		1-	000.00			しょうしながら炒める。	, l
牛乳		1本	206.00			(3) 玉ねぎ・人参・じゃが芋・ウ インナを加え、水・コンソメス	<i>:</i>
豚肉(もも・平切り)			21.00		ひと口大	」「ファミ加え、ホーコファグス 一プの素を加えて煮る。	`
百ワイン			0.35		0 2 7 7	(4)沸騰したらあくをとり. やれ	つ 【アレルギー物質】
サラダ油			0.21			(4)沸騰したらあくをとり、やれ らかくなったら、うす口しょう	5 1.ポトフ
塩 こしょ う			0.07			Ⅰ ゆ・塩・こしょっ・ロリエをカノ	』 ◎チキンウインナース
こしょう			0.01			えて調味する。	ライス
玉ねぎ		44.7			ひと口大	┃※各学校で沸騰させ、保温汁れ ┃んに入れる。) (鶏肉) 小麦.大豆.鶏肉.豚肉.
人参 じゃが芋		23.4 46.7			いちょう厚 2 c m角	しんについ	小友. 人豆.
©チキンウインナースライス	•	40.7	10.50		2 0 11174	2. トマトミートオムレツ	2. 牛乳
コンソメゴールド			1.40			蒸して、1個とする。	乳
コンソメゴールド うすロしょうゆ			0.35				3. トマトミートオムレ
塩 こしょ う			0.35			3. キャベツとピーマンのソテー	ツ _{・・・・・・}
こしょう			0.02] 油を熱し、キャベツ・ピーマン	
ロリエパウダー			0.01			】を塩・こしょうしながら炒める	
水			91.00			」 4. 根菜サラダ	(卵, 大豆, 鶏肉) 卵. 大豆. 鶏肉
◎トマトミートオムレツ	•	40g × 1	40.00			4.10米リフタ (1)大根はゆでて冷まし,水をり	」 4. キャベツとピーマン
		108.1	10.00			る。	のソテー
キャベツ		41.2			ひと口大	(2) ごぼう・人参をゆでて冷ます	⁻。│大豆
ピーマン		5.9			細切り	※各学校で、材料を合わせる。	5. パン
サラダ油			0.50			F 18. 3. 18	小麦. 乳. 大豆
塩 こしょ う			0.40			5. ドレッシングコールスロー	
こしょう			0.02			※各学校でサラダにかける。	
大規		35.3	30.00		細切り	6. スティックパイン	
大根 ごぼう		11.2			細切り) ・ 汁を切り、1個とする。	
人参		11.2			細切り		
ト゛レッシンク゛(コールスロー)	•		8.00				
\$ 15 7 \$ 11 75b		00 11	00.00				
パインアップルスティック	•	30g × 1	30.00			-	
						-	
						-	
						-	
						-	
]
]
						-]
						1	
						1	
						-	
						1]
± ± ±	7		<u>A</u>	92	7 ~	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
献立名	<u> </u>		食	器	その	D 他 区分 .	食品はすべて洗浄する!

献立名	食 器
パン	ランチボックス主食(パン)
ブルーベリージャム	ランチボックス④
牛乳	
ポトフ	保温汁わん
トマトミートオムレツ	ランチボックス①
キャベツとピーマンのソテー	ランチボックス①
根菜サラダ	ランチボックス③
ト゛レッシンク゛コールスロー	ランチボックス③
スティックパイン	ランチボックス②

はし スプーン(BOX)

● :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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム		ビタミンB 1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養:	量 (kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	784	29.1	26.0	111.9	444	112	2.15	3.1	1617	336	0.59	0.60	50	9.4	4.0

献立名 米飯・牛乳・韓国風ピリ辛チキン・キャベツとピーマンのソテー・ビーフンの香りいため

中学校スクールランチ調理業務指示書

青菜のアーモンド和え・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
大			人当り使用量(g)	全体量	切り方 ひとロ大 細切り 4 cm 細切り 2 cm	まされて、	【アロット では、 「アロット では、 「アロットでは、 「では、 「では、 「では、 「では、 「では、 「では、 「では、 「では、 「では、 「では、 「では、 「では、 「では、 「では
 献 立 名	1		<u> </u>	器	そ <i>の</i> .)他区分	<u>ー</u> E品はすべて洗浄する!

献立名	食 器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
韓国風ピリ辛チキン	ランチボックス①
	ランチボックス①
ビーフンの香りいため	ランチボックス②
青菜のアーモンド和え	ランチボックス③
プチホットケーキ	ランチボックス④

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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	Lゞ ミノA	ビタミンB 1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	815	34.8	25.6	115.9	376	114	2.52	3.3	987	254	0.30	0.52	35	3.5	2.3

<u>食数 合計</u> 献立名 米粉パン・牛乳・さばのイタリアンソースかけ・大根サラダ・ドレッシングごま・コンソメスープ・カルチ

中学校スクールランチ調理業務指示書

食品名	区分	1 人当り 購入量(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. さばのイタリアンソースかけ 1. カルチーズ ・魚 ・1 個
丰乳		1本	206.00			(1)魚は塩・こしょうをふる。
さば(切り身)		70g × 1	70.00			──(2)天板に油を塗り、魚をならべ ── て焼き、1個とする。
温 こしょう			0.20			ーー・イタリアンソース
_ しよう サラダ油			0.02 0.50			(1) 油を熱し、玉ねぎを炒める。 (2) トマト水煮・しょうゆ・バジ 【アレルギー物質】
玉ねぎ		21.3	20.00		みじん	ルソースを加えて加熱する。 1. さばのイタリアン
トマト水煮(ダイス) サラダ油			20.00 0.50			──│ ※各学校で魚にソースをかける。
しょうゆ ⊚バジルソース	•		2.00 2.00			2. 大根サラダ 2. 牛乳 2. 牛乳 大根・きゅうりはゆでて冷ま 乳
					,_,_,	し.水を切る。 3. ドレッシングごま
大根 きゅうり		58.9 10.2			細切り 小口	── ※各学校で材料を混ぜ合わせ ドレッシング(香りごま) (ごま)
		10.2				ごま
ドレッシング(香りごま)	•		8.00			3. ドレッシングごま 4. カルチーズ ※各学校でサラダにかける。 ゆチーズ(キャンディ・カルシウム
人参 玉ねぎ		11.2			細切り	(乳)
キャベツ		21.3 23.6			細切り 細切り	── 4. コンソメスープ (1) 沸騰した湯の中に,コンソメ 5. 米粉パン
塩 こしょう			0.30			── スープの素を入れ、人参・玉ね 「小麦. 乳. 大豆
コンソメゴールド			0.01 1.50			ぎ・キャベツを加える。 6. コンソメスープ (2) 塩・こしょうで味を調える。 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉
水パセリ(乾燥)			140.00 0.02			※各学校で、パセリを加えて沸 騰させる。
						Inh C L O。
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	•	5g × 1	5.00			
献立名	3	1.15	食	器		の 他 区分・食品はすべて洗浄する!
米粉パン 牛乳			=		トレイ はし	・加熱は75℃、1分以上!
さばのイタリアンソー	-スカ		深皿			────────────────────────────────────
大根サラダ			深皿			
ドレッシングごま コンソメスープ			□深皿 トわん		<u> </u>	The second of th
カルチーズ			-1270			
エネルギー たん	ぱく質		〈化物 カルシ	ウムマグネシウ		鉛 ナトリウム ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食!
栄養量 (kcal)	(g)	(g)			(mg) (mg) (m	(mg) (mg) $(\mu$ (gRAE) (mg) (mg) (mg) (g) (g)

749

38.7 34.5

76.5

390

86 2.45 3.8 1489

202

0.36

0.69

21 3.3 3.7

献立名 牛乳・豚たま丼・大根サラダ・ドレッシングごま・コンソメスープ・なしゼリー

中学校スクールランチ調理業務指示書

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り	全体量	切り方	調 理 方 法 指示項目等
食 名 名 名 名 名 名 名 名 名		1人当り 購入量(g) 1本 225 58.9 16.7 53.2 21.1 58.9 10.2	206.00 100.00 40.00 50.00 15.00 20.00 2.00 13.00 6.00 0.80 40.00 50.00 10.00 8.00	全体量	切り方 ひとロ大 短切り 小切り 切り 細細細 細細切り	調理方法
献 立 名 牛乳 豚たま丼 大根サラダ トレッシング ごま コンソメスープ なしゼリー	浅 注 汁	食がらいます。		そ の トレイ はし スプーン	M	

鉄 亜鉛 (mg) (mg) 2.69 4.0

ナトリウム ビタミン A (mg)(μ gR**A**E)

30.5 22.0

ェネルギー (kcal)

栄養量

ビタミンB 1 | ビタミンB 2 | ビタミンC | 食物繊維

(mg)

0.68

(mg) 0.64

<u>食数 合計</u> 献立名 米粉パン・牛乳・さばのイタリアンソースかけ・マカロニソテー・大根サラダ・ドレッシングごま・カルチ・

中学校スクールランチ調理業務指示書

食品名	区分	1人当り 購入量(g)		全体量	切り:	方		周理 方法		指示項目等
米粉パン		1個	119.00				1. さばのイ: ・魚	タリアンソースカ	かけ	1. カルチーズ ・ 1 個
丰乳		1本	206.00				(1)魚は塩・	こしょうをふる	0	- <u> </u>
さば(切り身)		70g×1	70.00				(2)天板に油 て焼き, 1	を塗り,魚をな 個とする。	らべ	
<u> </u>			0.20				・イタリア:	ンソース	Z	
サラダ油			0.02 0.50				(2)トマト水	, 玉ねぎを炒め 煮・しょ う ゆ・	バジ	 【アレルギー物質】
Eねぎ トマト水煮(ダイス)		21.3	20.00 20.00		みじ	ん	│ ルソースを │ ※各学校で	·加えて加熱する ·魚にソースをか	。	1. さばのイタリアン
サラダ油			0.50						17.000	小麦. さば. 大豆
しょうゆ ③バジルソース	•		2.00 2.00				2. マカロニ [*] (1) マカロニ	.はゆでる。		2. 牛乳 乳乳
マカロニ			15.00				(2)油を熱し	, にんにく・唐 りが立ったら,	辛子	3. マカロニソテー 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉
Eねぎ		10.7	10.00		細切	IJ	ぎを加えて	炒める。		14. ドレッシングごま
こんにく(おろし) 唐辛子(たかの爪)	•		0.10 0.05		輪切	L)	(3)マカロニ メスープの	·を加え,塩・コ ·素をしながら炒	ンソめる。	ト゛レッシンケ゛(香りごま) (ごま)
サラダ油			0.50		1111 23	•			• • • •	ごま
塩 コンソメゴールド			0.30 0.20				3. 大根サラ? 大根・きゅ	うりはゆでて冷	ま	5. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム
大根		58.9	50.00		細切	L)	し. 水を切	Iる。 材料を混ぜ合わ		(乳)
きゅうり		10.2			小口	•	る。	'r'] 7T	٠.	6. 米粉パン
・゛レッシンク゛(香 り ごま)	•		8.00				 4. ド レッシング			小麦.乳.大豆
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	•	5g×1	5.00					サラダにかける	0	
9) X (11) 1 MN) A)		Jg X I	3.00							
献 立 名	7		<u> </u>	器	7	- n	他			<u> </u>
************************************		5:	ンチボックス主:		はし	_ 0)	16	● :統一		品はすべて洗浄する! 熱は 7 5 ℃、 1 分以上!
牛乳 さげのイタリアンハー	-フょ	\(\	; `, z #	<i>1</i> 71				∴ 統一○ : 加工		黙は/50、「ガ以上! 理後食品の温度管理を!
さばのイタリアンソー マカロニソテー	- 人 刀		ンチボッ シチボッ							次汚染防止の徹底!
大根サラダ		=	ンチボッ	クス③					• 調:	理・配膳時間の短縮!
゛レッシングごま カルチーズ			ンチボッ シチボッ							
			- 7 -11-2							
エネルギー たん	ぱく質		〈化物 カルシ	ウムマグネシウ	L ^{フム} 鉄	亜鉛	ナトリウム ビタ	ミンA ビタミンB 1 ビ	タミンE	3 2 ビタミンC 食物繊維 食
栄養量 (kcal)	(g)	(g)		(mg) (m	g) (mg)	(mg)	(mg) (μ ₁	gRAE) (mg)		ng) (mg) (g) (

791

40.0 35.3

84.1

380

89 2.55 4.0 1287

133

0.36

0.68

12 3.4 3.2

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・牛乳・豚たま丼の具・揚げぎょうざ・キャベツと玉ねぎのソテー・マカロニソテー・カルチーズ

中学校スクールランチ調理業務指示書

※ 1	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 牛 豚鶏人玉ね砂しみむ水 ◎油 玉キサ塩こ マ玉に唐サ塩コ ◎ マ玉に唐サ塩コ ◎ ボッカ ロぎに子ダ ソ ボッカ コーグ (た油 ゴーディ・カル) が はんキラー カねん・ア カース がった かった かった かった かった かった かった かった かった かった か	•	11.7 37.3 14.8 18g×2個 3 16 29.5	100.00 28.00 35.00 10.50 35.00 14.00 1.40 9.10 4.20 0.56 28.00 2.00 15.00 0.50 0.40 0.02 15.00 0.10 0.05 0.50 0.30 0.20 5.00	全体量	ひとロ大 短冊 細切り 小ロ 細切り 短冊	1. 豚たま削りはかっというでは、 1. 豚たちに 2 で 2 で 3. 水をで 3 で 3 で 4. からい	1. カ 1

献立名	食 器
	ランチボックス主食
牛乳	
豚たま丼の具	保温汁わん
揚げぎょうざ	ランチボックス①
キャベツと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
マカロニソテー	ランチボックス②
カルチーズ	ランチボックス④
なしゼリー	ランチボックス③

はし スプーン(B0X)

● : 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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	818	30.6	22.9	126.5	419	100	5.22	4.3	1112	247	0.58	0.63	24	4.3	2.7

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・とり肉のピリ辛焼き・大豆入りきんぴら・もやしのサラダ・ドレッシング青じそ

中学校スクールランチ調理業務指示書

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
************************************	万	<u> </u>			73 7 7 3	1. とり肉のピリ辛焼き	1. 野菜ふりかけ
◎やさいふりかけ	•	1袋	2.50			(1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒 ・トウバンジャンを混ぜ合わせ	• 1袋
						Ⅰ 鶏肉を漬ける。	
牛乳		1本	206.00			(2)天板に油をぬり, 鶏肉を焼き 2個とする。	
鶏肉(もも) 砂糖		40g × 2	80.00		開く		7
砂糖 しょうゆ			1.00 5.00			2.大豆入りきんぴら (1)ごぼうは下ゆでする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のピリ辛焼き
みりん			1.50			1(2)ごま油を熱し. (1)・乾燥ちり	小麦. 大豆. 鶏肉
酒 トウバンジャン			1.50 0.30			めん・大豆を炒め、砂糖・しょ うゆ・酒を加えて、さらに炒め	2. 牛乳 乳
サラダ油			0.50			る。	3. 大豆入りきんぴら 小麦. 大豆. ごま
◎乾燥ちりめん	•		2.00			3. もやしのサラダ	4. 野菜ふりかけ
大豆(水煮) ゴぼう		33.4	10.00 30.00		細切り	もやし・きゅうりはゆでて冷ま し、水を切る。	◎やさいふりかけ (小麦,卵,大豆,ごま)
大豆 (水煮) ごぼう ごま油		30.4	0.50		лщ 9 Ј У	│ 次でする。 │ ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	小麦. 卵. 大豆. ごま
砂糖 しょうゆ			1.50 3.00			 4. ドレッシング青じそ	5. オニオンスープ 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉
酒			2.50			※各学校でサラダにかける。	
もやし		50.6	50.00		4 c m	 5. オニオンスープ	
きゅうり		10.2	10.00		小口	(1) 沸騰した湯に、人参・玉ねぎ	
ドレッシング(青じそ)	•		8.00			煮る。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2)塩・こしょうで調味する。 ※各学校でパセリを加えて沸騰	
人参 玉ねぎ 塩 こしょう		26.6	25.00		細切り	させる。	
温 こしょう			0.50 0.02				
コンソメゴールド 水			1.50 140.00				
ハ パセリ(乾燥)			0.01				
献立名	1		食	器	その	色 区分 . 食	品はすべて洗浄する!

献立名	食 器
米飯	茶わん
野菜ふりかけ	
牛乳	
とり肉のピリ辛焼き	浅皿
大豆入りきんぴら	浅皿
もやしのサラダ	深皿
ドレッシング青じそ	深皿
オニオンスープ	汁わん

トレイ 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!

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B 1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維(g)	食塩 (g)
	735	32.2	22.5	104.1	359	111	2.30	4.3	1272	190	0.32	0.53	13	4.5	3.2

<u>食数 合計</u> (米飯)・牛乳・八宝うどん・フィッシュフライ・キャベツとのりのごまみそかけ・大根の甘酢漬 献立名

中学校スクールランチ調理業務指示書

	区	1人当り	1人当り	全体量	切り方		調理方法		指示項目等
	分	1 人当り 購入量(g) 75		王冲里	91973	1. (米飯)	训 垤 刀 		指示項日等 1. 八宝うどん
						・(不販) ・追加のみ	,		・凡玉フこん ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00						 2. 大根の甘酢漬
うどん(冷凍)			200.00			2. 八宝うと	÷٨		2. 入恨の日酢漬 アルミカップを用意する。
豚肉(キ、キ、・平切り)			50.00		ひとロ大	1(1)むろ削	りは定量の水につ	け,	/// 2/// 2///25/
人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ		16.7 21.3			細切り 細切り	あくを取	りながら15分程	煮立	
ェル <u>さ</u> 白菜		42.6			細切り	てて取り。 (2)だし汁	を煮立て、豚肉・	人参	
ねぎ しき		10.6	10.00		小口	│・玉ねぎ	白菜を入れ、沸	騰し	
干しいたけ(スライス) 砂糖			1.00 0.80		細切り	たらあく	を取る。 しいたけ・ねぎ・	小塘	【アレルギー物質】 1. 八宝うどん
しょうゆ			8.00			一・しょう!	ゆ・うすロしょう	ゆ・	小麦. さば. 大豆. 豚肉
うすロしょうゆ みりん			5.00 4.00			みりんを	加えて再び煮立て 水溶きでん粉を加	る。	2. 牛乳
かりん むろ削り			4.00			」(4) 取扱に ※各学校	小冷さでん切を加 でめんつゆを沸騰	える。 させ	乳 3. フィッシュフライ
でん粉			5.00			1る。			◎白身魚フライ(ホキ)
水 唐辛子(一味)			200.00 0.03				にあたためたうど めんつゆをかける		(小麦, 大豆) 小麦. 大豆
			0.03			1	. –	0	4 キャベツとのりの
◎白身魚フライ(ホキ)	•	30g × 1				3. フィッシ	ノュフライ 1 個 b ナフ		まみそかけ
由		8	4.00				, 1個とする。 (160~170°	C)	大豆. ごま 5. 大根の甘酢漬
人参		11.2			細切り		•	•	小麦
キャベツ 砂糖		47.1	40.00 2.00		細切り	4. キャベツ (1) ↓ 参・	/とのりのごまみそ キャベツはゆでて	そかけ 冷士	
みそ(信州)			4.50			】し、水を [√]	切る。		
ごま (白・すり) 水			3.50			1(2)砂糖・	みそ・すりごま・	水を	
K きざみのり			8.00 0.50			合わせて? ※各学校:	煮立てて冷ます。 で,人参・キャベ	.vy .	
						▍を混ぜ合ネ	わせ,みそだれを	かけ	
大根 沙糖		23.6			細切り	のりをの	せる。		
ツ柑 みりん			0.80 0.80			 5. 大根の甘	計酢 清		
· 作			2.40			1(1)大根は	ゆでて冷ます。		
						(2)酢・砂 ⁾ 冷まし	糖・みりんを煮立 (1)を漬ける。	てて	
						かまし,	(ロを頂いる。		
献立名	ξ		食	器	その) 他	区分		ロルナベアンル・
(米飯)		沒	RM.		トレイ		● :統一		品はすべて洗浄する! 熱は75℃、1分以上!
牛乳 パーラング			\$ / 5 11		はし		● : 加工		理後食品の温度管理を!
八宝うどん フィッシュフライ			ごんぶり き皿		 			· =:	次汚染防止の徹底!
フィッシュフライ キャベツとのりのごま	こみそ		<u>еш</u>					•調:	理・配膳時間の短縮!
大根の甘酢漬			で <u>一</u> き皿(アルミカ	ップ)			<u> </u>		
					[]				
					[]				

鉄 (mg)

2.69

(mg) 106

亜鉛 (mg) 3.2

リウム ビタミンΑ (mg) (μgRAE) 1443 278

(mg) 1443

エネルギー (kcal) 732

栄養量

炭水化物 カルシウム (g) (mg) 105.9 354

34

ビタミンB 2 (mg) 0.58

(mg) 0.71

<u>献立名</u> 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・とり肉のピリ辛焼き・にらと玉ねぎのソテー・大豆入りきんぴら もやしのサラダ・ト゛レッシンケ゛青じそ・大根の甘酢清

中学校スクールランチ調理業務指示書

もやしのサ					日酢 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				1. とり肉のピリ辛焼き (1)砂糖・しょうゆ・みりん・酒	1. 野菜ふりかけ ・ 1 袋
◎やさいふりかけ	•	1袋	2.50			Ⅰ ・トウバンジャンを混ぜ合わせ	* 衣
4 =						】鶏肉を漬ける。	
牛乳		1本	206.00			【(2)天板に油をぬり, 鶏肉を焼き ┃ 2個とする。	
鶏肉(もも)		40g × 2	80.00		開く		
砂糖			1.00			2. にらと玉ねぎのソテー	【アレルギー物質】
しょうゆ みりん			5.00 1.50			│ 油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・ │ こしょうをしながら炒める。	1. とり肉のピリ辛焼き 小麦. 大豆. 鶏肉
酒			1.50				2 牛乳
トウバンジャン サラダ油			0.30 0.50			3.大豆入りきんぴら (1)ごぼうは下ゆでする。	乳 3. にらと玉ねぎのソテ
ソファ油			0.30			1(2)ごま油を熱し. (1)・乾燥ちり	I—
玉ねぎ		32			細切り	】めん・大豆を炒め、砂糖・しょ	大豆
にら サラダ油		5.3	5.00 0.50		4 c m	うゆ・酒を加えて、さらに炒め る。	4. 大豆入りきんぴら 小麦. 大豆. ごま
塩			0.40				5. 野菜ふりかけ
こしょう			0.02			4. もやしのサラダ	◎やさいふりかけ (小麦,卵,大豆,ごま)
◎乾燥ちりめん	•		2.00			】もやし・きゅうりはゆでて冷ま ┃し、水を切る。	(小麦, 卵, 大豆, こま) 小麦. 卵. 大豆. ごま
大豆 (水者)			10.00		7 _1	※各学校で材料を混ぜ合わせる。	6. 大根の甘酢漬
ごぼう ごま油		33.4	30.00 0.50		細切り	┃ 5. ドレッシング青じそ	小麦
砂糖			1.50			3. トレックファーローで ※各学校でサラダにかける。	
しょうゆ			3.00				
酒			2.50			6. 大根の甘酢漬 (1) 大根はゆでて冷ます。	
もやし		50.6	50.00		4 c m	1(2)酢・砂糖・みりんを煮立てて	
きゅうり		10.2	10.00		小口	冷まし, (1)を漬ける。	
ト゛レッシンク゛(青じそ)	•		8.00			-	
大根 砂糖		23.6	20.00 0.80		細切り		
みりん			0.80				
酢			2.40				
						-	
						-	
						-	

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	
とり肉のピリ辛焼き	ランチボックス①
にらと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
大豆入りきんぴら	ランチボックス②
もやしのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング青じそ	ランチボックス③
大根の甘酢漬	ランチボックス④

その他 はし

区分 ● :統一 ◎ :加工

食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上!

・調理後食品の温度管理を!

・二次汚染防止の徹底!

・調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	曲鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
1	744	32.2	23.0	105.1	364	114	2.37	4.3	1005	136	0.31	0.53	15	4.8	2.5

献立名 米飯・牛乳・魚フライ・にらと玉ねぎのソテー・大豆入りきんぴら・キャベツとのりのごまみそかけ・ソース

中学校スクールランチ調理業務指示書

食品名	区分	1人当り 購入量(g)		全体量	切り方	調理方法	指示項目等
*		225				1. 魚フライ 魚フライは油で揚げ、2個とす	1. ソース - ・小袋
牛乳		1本	206.00			ີ່ ລົ້. (160~170°C)	
◎白身魚フライ(ホキ)	•	30g × 2] ` ` `	
<u>油</u>		14	7.00			2. にらと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・	
玉ねぎ にら		32 5.3			細切り 4 c m	こしょうをしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. 魚フライ
サラダ油		0.0	0.50		7 0111	3. 大豆入りきんぴら	◎白身魚フライ(ホキ)
塩 こしょう			0.40 0.02			(1) ごぼうは下ゆでする。 (2) ごま油を熱し, (1)・乾燥ち	(小麦, 大豆) り 小麦. 大豆
◎乾燥ちりめん			2.00			めん・大豆を炒め、砂糖・しょ うゆ・酒を加えて、さらに炒め	: 12. 牛乳
大豆 (水煮)		33.4	10.00 30.00		細切り	å.	3.にらと玉ねぎのソラ
ごぼう ごま油		33.4	0.50		小田もりう	4. キャベッとのりのごまみそか	
砂糖 しょ う ゆ			1.50 3.00			【(1) 人参・キャベツはゆでて冷ま ┃ し,水を切る。	┃小麦. 大豆. ごま
酒			2.50			(2)砂糖・みそ・すりごま・水を 合わせて煮立てて冷ます。	5. キャベツとのりのこ まみそかけ
人参 キャベツ		11.2 47.1			細切り 細切り	│ X名学校で、人参・キャベツ・ │ を混ぜ合わせ、みそだれをかけ	大豆. ごま
砂糖		47.1	2.00		神りり	のりをのせる。	'
みそ (信州) ごま (白・すり)			4.50 3.50				
水 きざみのり			8.00 0.50				
		4代				_	
◎ソース(小袋)	•	1袋	5.00				
						_	
						<u> </u>	
献 立 : 米飯	名		食 ランチボック		そ <i>(</i> はし		食品はすべて洗浄する!
牛乳					الم ل		加熱は75℃、1分以上! 調理後食品の温度管理を!
魚フライ にらと玉ねぎのソテ-			ンチボッ· シチボッ·				二次汚染防止の徹底!
大豆入りきんぴら		15	・ ンチボッ [・]	クス②		•	調理・配膳時間の短縮!
キャベツとのりのご ソース	まみそ		ンチボッ・ シチボッ・				
				, , , <u> </u>			
エネルギー たん					■	ナトリウム ビタミンA ビタミンB 1 ビタミ:	
栄養量 (kcal) 733	(g) 26.2	(g) 21.0 1			ng) (mg) (mg 20 2.60 3.2		(mg) (mg) (g) (g 0.45 24 5.7 2.

中学校スクールランチ調理業務指示書

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
Ŕ		225	100.00			1. 白身魚の ・魚)甘辛揚げ		1. みかん アルミカップを用意する。
- 乳		1本	206.00](1) しょう6	ゆ・酒・しょう が	がに漬	/ ///
ルルーサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00			ける。 (2)小麦粉:	をまぶし、魚を排	易げ 1	
しょうゆ			1.00			個とする。) mer		
雪 しょうが(おろし)	•		2.00 0.30			】・たれ ざらめ糖	・しょうゆ・酒	水を	【アレルギー物質】
N麦粉 由		8	6.00 5.00			合わせて: ・ねぎを	煮立て、水溶きで	でん粉	1.白身魚の甘辛揚げ 小麦.大豆
ょぎ		2.7	2.50		小口	** 14 c を を ** ** ** ** ** ** *	加える。 で魚にたれをかり	らめる。	2. 牛乳
ざらめ糖(中ざら) しょうゆ			4.50 6.00			 2. じゃが芋	の廿字者		乳 3. じゃが芋の甘辛煮
酉			1.00			砂糖・し	ょうゆ・水を合れ	つせ,	小麦. 大豆
でん粉 k			0.50 12.00			しやかチ [・] 	を入れて煮含める	5.	4. F
じゃが芋		66.7	60.00		ひと口大	3. 人参サラ	うダ ゅうりはゆでて》	△ ≠ 1	(小麦, 大豆, ごま) 小麦. 大豆. ごま
少糖		00.7	3.00		OZUX	水を切る。			15. 大根スープ
しょうゆ k			4.00 15.00			※各学校 	で材料を混ぜ合ね	っせる。	◎カニカマフレーク (小麦, 大豆)
					Vm len ()		・ バンバンジー	7	小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉
し参 きゅうり		33.4 20.5			細切り 細切り		でサラダにかける	o 。	ごま
゛レッシンク゛(ハ゛ンハ゛ンシ゛-)	•	_	8.00		•	5. 大根スー	- プ を熱し、大根・ <i>/</i>	. 参 .	
						ねぎを加え	えて炒める。		
⋑カニカマフレーク └根	•	35.3	10.00 30.00		短冊	(2)水を入え シソメス-	れ、塩・こしょう ープの素・うす「) • ⊐ □	
(参		5.6	5.00		短冊	うゆ・カ:	ニカマを加えてき	まる。	
うぎ ごま油		5.3	5.00 0.50		小口](3) 具がやれ きでん粉:	わらかくなった <i>。</i> を加える。	o水浴	
			0.50			※各学校	で,スープを沸り	巻させ	
こしょう コンソメゴールド			0.02 1.00			る。			
うすロしょうゆ ごん粉			1.50 0.50			6. みかん	て25gとする。		
k			140.00			115912	(25g29a)		
みかん(缶)			25.00						
ум то (Ш)			20.00						
]			
						1			
						-			
						-			
]			
						-			
			<u></u>			<u> </u>			
献立名	1		食	器		他	区分	• 食	 品はすべて洗浄する!
长飯 上 乳			きわん		トレイ はし		● :統一	- 加	熱は75℃、1分以上!
自身魚の甘辛揚げ			ŧШ		16.0		◎ :加工		理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底!
じゃが芋の甘辛煮 人参サラダ			em èm						スパ条防止の徹底: 理・配膳時間の短縮!
		175	S. 1111T					1	
ヾ多 ソ ノヌ ゙レッシングバンバンジー			<u></u> ≹Ⅲ						
へ多り ファ ゛レッシング バ ンバ ンジ − └根スープ タッかん		法		u¬° \					

鉄 (mg)

1.87

(mg) 105

亜鉛 (mg) 2.8

リウム ビタミン A (mg) (μgRAE)

(mg) 1493

エネルギー (kcal) 741

栄養量

| 炭水化物 | カルシウム (g) (mg) | 122.5 | 348

348

ビタミンB2

(mg) 0.43

(mg) 0.32

<u>食数 合計</u> (米飯)・牛乳・うま塩スープラーメン・えびしゅうまい・お魚そぼろと白菜のごま酢和え・みかん 献立名

中学校スクールランチ調理業務指示書

食 品 名	区分	1 人当り 購入量(g)	1人当り	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
	73	(g) 75				1. (米飯)	1. うま塩スープラーメ
牛乳		4-	206.00			・追加のみ	ン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
十孔	1	1本	200.00			1	・こしょうを用意する
中華冷凍めん			200.00		a, 1 == 1	2. うま塩スープラーメン	2. みかん
鶏肉 人参		16.7	50.00 15.00		ひとロ大 細切り	】・スープ (1)むろ削りは定量の水につけ,あ	アルミカップを用意する。
スシ キャベツ		47.1	40.00		細切り	くを取りながら15分程度に立	
もやし		20.7	20.00		4 c m	↑ てて、取り出す。	
ホールコーン(缶) サラダ油			10.00 1.00			(2)スープストック・塩ラーメン スープの素を加える。	
ッファル 塩 こしょう			0.25			▋・野菜炒め	【アレルギー物質】
こしょう			0.01			(1) ホールコーンは汁を切る。	1. うま塩スープラーメ
ごま (白・粒) ごま油			2.00 0.16			(2)油を熱し、鶏肉・人参・キャ ベツ・(1)・もやしの順に塩・こ	┃ン ┃ヘルシーファームスーフ゜ストック
ヘルシーファームスーフ゜ストック	•		0.80			│ しょうしながら炒める。	(大豆,鶏肉,豚肉)
◎鶏がら仕立て塩味	•		10.00			(4) 最後に、ごま・ごま油を加え	◎鶏がら仕立て塩味
むろ削り 水			4.40 220.00			】る。 】※各学校で,スープを沸騰させ	(鶏肉) 小麦. 卵. さば. 大豆. 鶏
こしょう			0.03			る。	肉. 豚肉. ごま
◎えびシューマイ	•	18g×2個	36.00			」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	2. 牛乳
		IUgへZi回	30.00			」 野来炒めをのせ、スープをかけ る。	3. えびしゅうまい
◎かんぱちそぼろ	•		8.00		¢m Lm · □		◎えびシューマイ
白菜 人参		42.6 11.2			細切り 細切り	3.えびしゅうまい 蒸して2個とする。	(小麦, えび) 小麦. えび
塩		11.2	0.20		中川ラブン		4. お魚そぼろと白菜の
砂糖			2.00 2.00			4. お魚そぼろと白菜のごま酢和え (1) 白菜・人参はゆでて冷まし,	
しょ う ゆ 酢			2.00			水を切る。	小麦. 大豆. ごま
ごま(白・すり)			1.50			ᅦ(2)塩・砂糖・しょうゆ・酢を合	
みかん(缶)			25.00			わせる。 ※各学校で、材料・かんぱちそ	
оти. т			23.00			┨ ろ・ごまを混ぜて、調味液をか	
						ける。	
						5. みかん	
						汁を切って25gとする。	
						-	
						_	
						- - - -	
						- - - - -	
献立名			食	器	₹ <i>0</i> .	O 他 区分	ロルオペアルダナフ・
(米飯)	2	深	食	器	トレイ	· 食	品はすべて洗浄する! 勢は75℃ 1分以上!
(米飯) 牛乳			E	路			品はすべて洗浄する! 熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を!
(米飯) 牛乳 うま塩スープラーメン		٤	んぶり	器	トレイ		熱は75℃、1分以上!
(米飯) 牛乳 うま塩スープラーメン えびしゅうまい	,	送浅	面 んぶり 面	器	トレイ	● : 統一 · 加 · 調 · 二 · · · · · · · · · · · · · · · ·	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を!
(米飯) 牛乳 うま塩スープラーメン えびしゅうまい お魚そぼろと白菜のこ	,	送 注	んぶり		トレイ	● : 統一 · 加 · 調 · 二 · · · · · · · · · · · · · · · ·	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底!
(米飯) 牛乳	,	送 注	Manage		トレイ	● : 統一 · 加 · 調 · 二 · · · · · · · · · · · · · · · ·	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底!
(米飯) 牛乳 うま塩スープラーメン えびしゅうまい お魚そぼろと白菜のこ	,	送 注	Manage		トレイ	● : 統一 · 加 · 調 · 二 · · · · · · · · · · · · · · · ·	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底!
(米飯) 牛乳 うま塩スープラーメン えびしゅうまい お魚そぼろと白菜のこ	,	送 注	Manage		トレイ	● : 統一 · 加 · 調 · 二 · · · · · · · · · · · · · · · ·	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底!
(米飯) 牛乳 うま塩スープラーメン えびしゅうまい お魚そぼろと白菜のこ みかん	ごま酢	を	に に に に に に に に に に に に に に	7°)	トレイはし	● : 統一 ⑤ : 加工 ・調 ・二 ・調	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!
(米飯) 牛乳 うま塩スープラーメン えびしゅうまい お魚そぼろと白菜のこ みかん	ごま酢	を 注 注 注 指質 (g) 炭水	に に に に に に に に に に に に に に	フ゜) ウム マグネシヴ ng) (m	トレイ はし 24 鉄 亜鉛	● : 統一 ◎ : 加工 □ : 加工 □ : 加工 □ : 調 □ : 加工 □ : 調	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!

食数 合計

C 献立

献立名 米飯・そぼろふりかけ・牛乳・白身魚の甘辛揚げ・キャベツと人参のソテー・じゃが芋の甘辛煮・人参サラダ ドレッシングバンバンジー・白菜漬

	区			스 ナ	νπ / I +		田田七汁		化二丙口佐
食品名	区分		使用量(g)	全体量	切り方	1 百良品の	調理方法		指示項目等 11. そぼろふりかけ
米		225	100.00			1. 白身魚の ・魚			I. そはろふりかけ ・1袋
◎そぼろふりかけ	•		10.00			(1) しょう	ゆ・酒・しょうが	に漬	
牛乳		1本	206.00			┃ける。 【②小麦粉	をまぶし,魚を揚	げ1	
		60 × 1	60.00			個とする	0		
メルルーサ(切り身・骨無し) しょうゆ		60g × 1	60.00 1.00			・たれ ざらめ粗	善・しょうゆ・酒・	水を	【アレルギー物質】
酒			2.00			合わせて	煮立て,水溶きで	ん粉	1. 白身魚の甘辛揚げ
しょうが(おろし) 小麦粉	•		0.30 6.00			・ねぎを ※各学校	^{加える。} で魚にたれをから	める。	小麦. 大豆 2. 牛乳
油		8 2.7			小口		ノと人参のソテー		乳 3. キャベツと人参のソ
ねぎ ざらめ糖(中ざら)		2.7	4.50		ハロ	2. ヤヤハン	, キャベツ・人参	を塩	テー
しょうゆ 酒			6.00 1.00			・こしょ	うしながら炒める	0	大豆 4. じゃが芋の甘辛煮
でん粉			0.50			3. じゃが芋	≒の甘辛煮		│小麦. 大豆
水			12.00			砂糖・し	ょうゆ・水を合わ	せ,	5. ド レッシング バ ンバ ンジ - ド レッシング (バ ンバ ンジ -)
キャベツ		41.2			短冊		を入れて煮含める	0	(小麦.大豆.ごま)
人参 サラダ油		5.6	5.00 0.50		細切り	4. 人参サラ	iダ ゅうりはゆでて冷	± I	小麦.大豆.ごま 6.そぼろふりかけ
ェ 塩 こしょう			0.40			水を切る	0		◎そぼろふりかけ
こしょう			0.02			※各学校	で材料を混ぜ合わ	せる。	(小麦,大豆) 小麦.大豆
じゃが芋		66.7	60.00		ひと口大		゛バンバンジー		小支. 八立
砂糖 しょうゆ			3.00 4.00			※各学校	でサラダにかける	0	
<u> </u>			15.00						
人参		33.4	30.00		細切り				
きゅうり		20.5			細切り				
ト゛レッシンク゛(ハ゛ンハ゛ンシ゛ー)	•		8.00						
◎白菜漬	•		15.00						
献立名	3		食	器	そ の) 他	区分	. 🚓	品はすべて洗浄する!

献立名	食 器
米飯	ランチボックス主食
そぼろふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
白身魚の甘辛揚げ	ランチボックス①
キャベツと人参のソテー	ランチボックス①
じゃが芋の甘辛煮	ランチボックス②
人参サラダ	ランチボックス③
ト゛レッシンク゛ハ゛ンハ゛ンシ゛ー	ランチボックス③
白菜漬	ランチボックス④

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!

ı		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	_ / _ / _	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
ı	栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
ı		737	28.8	17.9	119.6	419	110	1.94	3.0	1432	333	0.34	0.46	41	8.2	3.5

献立名 米飯・牛乳・豚肉のねぎ塩いため・じゃが芋の甘辛煮・お魚そぼろと白菜のごま酢和え・みかん

中学校スクールランチ調理業務指示書

食品名	区分	1 人当り 購入量(g)	1人当り	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米 牛 豚人キもねサ塩こヘル酒ごごレで水 じ砂し水 ◎白人塩砂し酢ご み の参々やぎラ しシーー ままモん や糖ょ か が う んっぱ が う んっぱ か が う んり か な が ら んり か な が ら か か な が ら か か な が ら か か な か な か か な な か な か な な か な か な か な か な か な な か な な な な か な な な な な な な な な な		期入重(g) 225 1本 11.2 47.1 31 15.8 66.7	使用量(g) 100.00 206.00 60.00 10.00 40.00 30.00 15.00 0.80 0.02 1.50 3.00 1.50 60.00 3.00 4.00 15.00 8.00 4.00 15.00 2.00 2.00 2.00 2.00 2.00 2.00 2.00		ひとロ大 細短	1. 豚肉のおいた からい	T. T
献 立 名 米飯 牛乳 豚肉のねぎ塩いため じゃが芋の甘辛煮 お魚そぼろと白菜のご みかん		ラ ラ F和え ラ	食・ンチボッ・ンチボッ・ンチボッ・ンチボッ・ンチボッ・	クス主食 クス① クス② クス③	そのはし		 品はすべて洗浄する! 熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 欠汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!
栄養量 エネルギー たんに (kcal) 742	ぱく質 <u>(g)</u> 31.3	(g)	(g) (カム 鉄 亜鉛 g) (mg) (mg) 08 2.52 4.1	ナトリウム ビタミンΑ ビタミンΒ 1 ビタミンE (mg) (μgRAE) (mg) (mg) (mg) 1017 234 0.88 0.6	g) (mg) (g) (g)

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・牛乳・さわらの香味焼き・玉ねぎとコーンのソテー・高野豆腐の煮物・信田和え・みそ汁

中学校スクールランチ調理業務指示書

食品名	区分	1人当り 購入量(g)		全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの香味焼き (1)ねぎ・にんにく・ごま・砂糖	
牛乳		1本	206.00			・しょうゆ・みりんを混ぜ合わ せ魚を漬ける。	
さわら(切り身)		70g × 1	70.00			【(2)天板に油をぬり,魚を焼き,	
ねぎ にんにく(おろし)	•	8.5	8.00 0.03		小口	1個とする。	【アレルギー物質】 1. さわらの香味焼き
ごま(白・すり)			0.50			」 2. 玉ねぎとコーンのソテー	小麦. 大豆. ごま
砂糖 しょうゆ			0.30 4.00			【(1)ホールコーンは汁を切る。	2. 牛乳
みりん			2.00			【(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。	乳 3. 玉ねぎとコーンのソ
サラダ油			0.50				テー 大豆
玉ねぎ		32	30.00		細切り	3.高野豆腐の煮物 (1)むろ削りは定量の水につけ,	人豆 4. 高野豆腐の煮物
ホールコーン(缶)			5.00			あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。	小麦. さば. 大豆
サラダ油 塩			0.50 0.40			1(2)だし汁に,人参を入れて煮る。	5.信田和え 小麦.大豆
こしょう			0.02			(3)火が通ったら,砂糖・うす口	6. みそ汁
高野豆腐			7.00		角切り	しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。	みそ(豆) (大豆)
人参 砂糖		11.2	10.00 2.00		いちょう5mm	 4. 信田和え	大豆
うす口しょうゆ			3.00			(1)油揚げはゆでて油抜きし、砂	
むろ削り			0.80 40.00			糖・しょうゆ・水で煮て冷ます。 (2) 小松菜はゆでて冷まし、水を	
水			40.00			切る。	
油揚げ			5.00 0.60		細切り	(3) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を和え、調味	
砂糖 しょ う ゆ			0.80			次合字校で、材料を相え、調味 料をかける。	
水 小松菜(冷)			8.00 45.00		4 c m	5. みそ汁	
砂糖			0.30		4 C M	(1)煮干しは洗い,定量の水につ	
しょうゆ			2.00			│ け, あくを取りながら15分程 │ 煮立てて, 取り出す。	
豆腐(冷凍)			40.00			1(2)だし汁を沸騰させ、豆腐・ね	
ねぎ みそ(豆)		8.5	8.00 9.00		小口	ぎ・みそを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
ので(豆) 煮干し	•		2.10			次合子校で、沸騰させる。 	
水			140.00				
	I						
献立名			食	器	₹ の	他区分	
 米飯	7	茶	食わん	器	トレイ	·食	品はすべて洗浄する! 勢は75℃、1分以上!
米飯 牛乳			わん	器			熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を!
米飯 牛乳 さわらの香味焼き			わん .皿	器	トレイ	● : 統一 · 加工 · 調 · 二	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底!
米飯 牛乳 さわらの香味焼き 玉ねぎとコーンのソテ 高野豆腐の煮物		浅	: 血 血	器	トレイ	● : 統一 · 加工 · 調 · 二	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を!
米飯 牛乳 さわらの香味焼き 玉ねぎとコーンのソテ 高野豆腐の煮物 信田和え		浅 浅 深 浅	わん .皿 .皿 !皿 	器	トレイ	● : 統一 · 加工 · 調 · 二	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底!
米飯 牛乳 さわらの香味焼き 玉ねぎとコーンのソテ 高野豆腐の煮物		浅 浅 深 浅	: 血 血	器	トレイ	● : 統一 · 加工 · 調 · 二	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底!
米飯 牛乳 さわらの香味焼き 玉ねぎとコーンのソテ 高野豆腐の煮物 信田和え		浅 浅 深 浅	わん .皿 .皿 !皿 	器	トレイ	● : 統一 · 加工 · 調 · 二	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底!
米飯 牛乳 さわらの香味焼き 玉ねぎとコーンのソテ 高野豆腐の煮物 信田和え みそ汁		浅浅深浅汁	わん : 皿 : 皿 : 皿 : 皿 : 元 : わん		トレイはし	● : 統一 ⑤ : 加工 • 部 • 二 • 調	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!
米飯 牛乳 さわらの香味焼き 玉ねぎとコーンのソテ 高野豆腐の煮物 言田和え		浅浅深浅汁	わん .皿 !皿 !皿 わん	器 つム マグネシァ ng) (m	トレイ はし ⁷⁴ 鉄 亜鉛	● : 統一 ◎ : 加工 ・調 ・調 ・二 ・調	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!

中学校スクールランチ調理業務指示書

食 品 名	区	1.1人当り	[1]	全体量	切り方	調理方法	指示項日等
	分	購入量(g) 1本		工作主	93 773	1. ミートボールカレー	1. みかんカットゼリー
食 名 年 米 ◎ 人玉サ塩 こカコ ◎ オカコ ◎ オカコ ◎ オカコ ◎ オカコ ◎ オカコ ◎ オカコ ◎ オカカコ ◎ オカカコ ◎ オカカコ ◎ オカカコ ◎ オカカカコ ◎ オカカカカ ※ で油 キャ参 がいます がいます かん カット ゼリー ◎ 温州 みかん カット ゼリー		1人当り 購入量(g) 1本 225 27.8 74.5 10g×4 5 47.1 11.2	206.00 100.00 10.00 25.00 70.00 1.00 0.30 0.30 0.50 15.00 2.00 8.00 100.00 40.00 2.50 3.00	全体量	切り方 いちょう ひとロ大 細切り	・カンニー (1) (2) ・カンニー (1) (3) のまたらに (1) (3) のまたらに (1) (3) のまたらに (1) (4) (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	指示力を すった。 まった。 まった。 は、カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・カップ・
献立名	ζ		食	器	その	他区分	
件乳 キートボールカレー チーズサラダ ドレッシング イタリアン みかんカットゼリー) 注	マ深皿 き皿 き皿 き皿(アルミカ・		トレイはしスプーン		品はすべて洗浄する! 熟は75℃、1分以上! 里後食品の温度管理を! 欠汚染防止の徹底! 里・配膳時間の短縮!
栄養量 エネルギー たんに (kcal) 831	ぱく質 (g) 26.6	(g)	(g) (ウム マグネシウ mg) (m 107 8		ナトリウム ビタミンΑ ビタミンΒ 1 ビタミンΒ (mg) (μgRAE) (mg) (mg) 1385 380 0.39 0.5	g) (mg) (g) (g)

C 献立

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 牛乳		225	100.00			1. さわらの (1)ねぎ・)香味焼き にんにく・ごま・ ゆ・みりんを混ぜ	砂糖	
さわら (切り身) ねぎ にんにく (おろし)	•	70g×1 8.5	70.00		小口	▍せ魚を漬	ける。 油をぬり,魚を焼		【アレルギー物質】 1. さわらの香味焼き
にま (白・すり) で 動 しょうゆ みりん			0.50 0.30 4.00 2.00			(1)ホール(2)油を熱	:コーンのソテー コーンは汁を切る し, 玉ねぎ・(1)の ょうをしながら炒	が順に	小麦. 大豆. ごま 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとコーンのソ
サラダ油 玉ねぎ ホールコーン(缶)		32	0.50		細切り	 3. 高野豆腐 (1)むろ削		け.	テー テー 大豆 4. 高野豆腐の煮物 小麦. さば. 大豆
サラダ油 塩 こしょう			0.50 0.40 0.02			【てて,取 (2)だし汁 (3)火が通	り出す。 に、人参を入れて ったら、砂糖・う を加え、高野豆腐	煮る。 すロ	5. 信田和え 小麦. 大豆 6. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ
高野豆腐 人参 砂糖 うすロしょうゆ		11.2	7.00 10.00 2.00 3.00		角切り いちょう5mm	れて煮含 4. 信田和え	める。		(小麦, 卵, 乳, 大豆) 小麦. 卵. 乳. 大豆
むろ削り水			0.80 40.00 5.00		細切り	│ 糖・しょ (2)小松菜 切る。	うゆ・水で煮て冷 はゆでて冷まし, しょうゆを合わせ	ます。 水を	
^一			0.60 0.80 8.00 45.00		和切り 4 c m	(3) 砂幅・ ※各学校 料をかけ 5. プチホッ	で, 材料を和え, る。	調味	
が格果(炉) 砂糖 しょうゆ			0.30 2.00		4 C m	1個とす			
◎プチホットケーキ	•	1個	11.00						
						- - -			
						- - -			
						-			
						- - -			
						- - -			
						-			
						- - -			
献 立 ź 米飯 牛乳 さわらの香味焼き	5	食 シチボッ シチボッ	クス主食 クス①	まります。 はし	他	区分 ● :統一 ⊚ :加工	·加 ·調	品はすべて洗浄する! 熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 欠汚染防止の徹底!	
玉ねぎとコーンのソラ 高野豆腐の煮物 信田和え プチホットケーキ		5	ンチボッ シチボッ シチボッ シチボッ	クス② クス③					理・配膳時間の短縮!
•									

栄	養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μ gRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	~_	735	34.6	23.0	101.8	395	107	3.45	3.6	971	275	0.26	0.64	15	3.3	2.4

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	全体量	切り方	調理方法		指示項目等
米	73	225	100.00			1. ミートボールカレーの	具	
牛乳 ◎ベーコン	•	1本	206.00			・カレー (1)カレールウは微温湯で (2)油を熱して、ベーコン ・玉ねぎの順に、塩・こ	で溶く。	
◎ベーコン 人参 玉ねぎ サラダ油		19.5 52.2	17.50 17.50 49.00 0.70		いちょう ひとロ大	- ・五ねさい順に、塩・こ・カレー粉をしながら火 - ((1)で使用した水を除 - えて煮る。	少め,水	【アレルギー物質】 1. ミートボールカレー の具
塩 こしょう カレー粉			0.21 0.02 0.21			(3) あくを取り、コンソッ の素・チーズを加える。 (4) やわらかくなったら、		○ベーコン (乳, 豚肉) ○給食用カレーフレーク
コンソメゴールド ◎給食用カレーフレーク ソース	•		0.35 10.50 1.40			│ ソースを入れてさらに煮 ・ミートボール 肉団子はでん粉をまぶし	試込む。、油で	(小麦,大豆,豚肉) ◎愛知県産肉団子 (牛肉,大豆,鶏肉,豚肉
チーズ(ピザ用) 水 ◎愛知県産肉団子	•	10g×4	5.60 70.00 40.00			揚げ,1人4個とする。 	6 0°C)) 小麦. 乳. 牛肉. 大豆. 鶏 肉. 豚肉. りんご
でん粉油		5	2.50 3.00			保温汁わんに入れる。 2. スパゲティのソテー		2. 牛乳 乳 3. スパゲティのソテー
スパゲティ(カット) 玉ねぎ サラダ油 塩		16	10.00 15.00 0.50 0.30		細切り	(1)スパゲティはゆでる。 (2)油を熱し、玉ねぎ・フィを炒め、塩・こしょう ソメスープの素で調味す	スパゲテ ラ・コン	小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 4. チーズサラダ 乳 5. ドレッシングイタリアン
こしょう コンソメゴールド			0.02 0.30			 3. チーズサラダ キャベツ・人参はゆでで		ト゛レッシンク゛(イタリアン) (鶏肉,豚肉) 「鶏肉,豚肉
キャベツ 人参 チーズ(ダイス)		47.1 11.2	40.00 10.00 10.00		細切り 細切り	│ 水を切る。 ※各学校で,材料とチ− ぜ合わせる。		6. 福神漬 ◎福神漬 (小麦, 大豆)
ト゛レッシンク゛(イタリアン)	•		8.00			 4. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかけ	ける。	小麦. 大豆
◎福神漬 ◎温州みかんカットゼリー	•		10.00 40.00			5. みかんカットゼリー 汁を切って40gとす	る。	
献 立 名	, 1		食	器	その	他区分		品はすべて洗浄する!

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ミートボールカレーの具	保温汁わん
スパゲティのソテー ミートボール	ランチボックス①
チーズサラダ	ランチボックス②
ト゛レッシンク゛ イタリアン	ランチボックス②
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

はし スプーン(B0X)

● : 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!

ı		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	_ / _ / _	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
ı	栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
ı		837	26.7	25.7	128.2	389	83	2.09	3.7	1479	321	0.39	0.49	54	4.4	3.6

<u>食数 合計</u> 献立名 ロールパン・牛乳・ウズベキスタン風肉じゃが・人参サラダ・ドレッシング サウザンド・ジンジャースープ

<u>豆乳ブリン</u>							
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. ウズベキスタン風肉じゃが	
4 回		1+	000.00			(1)油を熱し、にんにくを炒め、	
牛乳		1本	206.00			┃ 香りが出たら牛肉を加え、塩・ ┃ こしょうしながら炒める。	
牛肉(もも・平切り)			45.00		ひと口大	(2)玉ねぎ・人参・じゃが芋・キ	
玉ねぎ 人参		32			ひとロス	ヤベツの順に炒め、水を加えて	【アレルギー物質】
人参 じゃが芋		11.2 44.5			いちょう厚 2 c m角	沸騰したらあくをとる。 (3)トマト水煮・コンソメスープ	1. ウズベキスタン風肉 じゃが
キャベツ		23.6			ひと口大	(3) トマトが煮・コンファスープ の素・クミンを加えて煮込む。	しゃか 小麦. 牛肉. 大豆. 鶏肉.
トマト水煮(ダイス)			30.00		32-7	1(4)最後に、水溶きしたでん粉を	豚肉
にんにく(おろし)	•		0.20			加える。	2. 牛乳
サラダ油 ^佐			0.50 0.20			 2. 人参サラダ	乳 3. 豆乳プリン
塩 こしょ う			0.20			人参・きゅうりはゆでて冷まし	◎豆乳プリン
コンソメゴールド			2.50			水を切る。	(大豆)
クミンパウダー			0.50			│ ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
でん粉 水			0.50 30.00] 3. ドレッシング サウザンド	4. ロールパン 小麦. 乳. 大豆
<i>/</i> //			00.00			※各学校でサラダにかける。	5. ジンジャースープ
人参		33.4			細切り		⊚ベーコン
きゅうり	<u> </u>	20.5	20.00		細切り	4. ジンジャースープ (1) 油丸勢! ベーコン・人会・	(乳,豚肉)
ト゛レッシンク゛(サウサ゛ン)	•		8.00			│(1)油を熱し,ベーコン・人参・ │ 白菜・しょうがを塩をしながら	小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚 肉
						炒める。	F 9
◎ベーコン	•		4.00		4m (= 1)	(2)水を加えコンソメスープの素	
人参 白菜		5.6 16			細切り 1 c m幅	│ ・しょうゆ・ねぎを加える。 │※各学校で、沸騰させる。	
ねぎ		10.6			小口	太子女で、が腐させる。	
しょうが		1.9	1.50		せん切り	5. 豆乳プリン	
サラダ油			0.50			┃ 1個とする。(スプーン付き)	
塩 コンソメゴールド			0.40 1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
◎豆乳プリン	•	1個	30.00				
◎立むフラフ	╽	1 112	30.00				
	l						
							<u> </u>
 献 立 名	Z,		食	哭	その	他区公	-
ロールパン		注	<u>良</u>	пп	トレイ		品はすべて洗浄する!
キ乳		——— ^{/3}			はし		熱は75℃、1分以上!
I TU					100		理么合口の担由管理なし

献立名	食 器
ロールパン	浅皿
牛乳	
ウズベキスタン風肉じゃが	茶わん
人参サラダ	深皿
ト゛レッシンク゛ サウサ゛ント゛	深皿
ジンジャースープ	汁わん
豆乳プリン	

◎ : 加工

- ・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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	_ / _ / _	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養:	量 (kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	761	29.7	29.4	98.0	375	92	2.87	4.0	1553	416	0.42	0.62	34	8.5	3.9

<u>食数 合計</u>
献立名 プロフ・牛乳・白身魚のフリッター・大豆とコーンのサラダ・ドレッシング サウザンド・ジンジャースープ

豆割	.プ	IJ	ン

<u></u>	X	1 人当口	1 人当口	ᄉᅛᄝ	lan / Late	== += ++	15. = += 17. fr
食品名	区 分			全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米 鶏肉 玉ねぎ		220			こま切れ	1. プロフ (1) 油を熱し、鶏肉・エわぎ・人	
馬冈 エカギ		16	10.00 15.00		細切り	(1)油を熱し、鶏肉・玉ねぎ・人参を加え、塩・こしょうしなが	
上10 C 人参		11.2			細切り	ら炒める。	
		11.2	1.50		/ш 9 3 /	l(2)米・(1)・コンソメスープの素	
塩 こしょう			1.00			・カレー粉・クミンパウダー・	【アレルギー物質】
こしょう			0.03			を合わせて炊く。	1. 白身魚のフリッター
コンソメゴールド			1.00				小麦. 乳. 大豆. ゼラチ
カレー粉			0.80				ン 2. 牛乳
クミンパウダー			1.00			2. 白身魚のフリッター (1) ほきは塩・こしょう・白ワイ	
牛乳		1本	206.00			「いならは塩・こしょう・ロッケーンを	乳 3. 大豆とコーンのサラ
1 70		17	200.00			ンをふる。 (2) 水にふるった小麦粉・粉チー	ダ
ほき(切り身)		60g × 1	60.00			1人・場を加えてひをつくる。	大豆
塩			0.30			1(3)魚に衣をつけ、油で揚げ、	4. 豆乳プリン
塩 こしょう 白ワイン			0.02			1個とする。	◎豆乳プリン
白ワイン			1.00			(160~170℃)	(大豆)
小麦粉 粉チーズ	-		10.00 2.00			 3. 大豆とコーンのサラダ	大豆 5. プロフ
がァーク 性			0.20			0. 八立Ca ̄ノのリフグ (1) ホールコーンけ汁を切る	5. フロフ 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉
塩 水 油			13.00			(1)ホールコーンは汁を切る。 (2)きゅうり・人参はゆでて冷ま	15人 5人 5
油		14				し、水を切る。	◎ベーコン
			7.55			し、水を切る。 (3) 大豆はゆでて冷ます。	(乳, 豚肉)
大豆(水煮)			15.00			※各学校で材料を混ぜる。	│小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚
ホールコーン(缶)			10.00		6- 1		肉
きゅうり		10.2			細切り	4. ドレッシング サウザンド	
人参		11.2	10.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
し、1.m.とい.方。 / 4.古井、い.)	•		8.00			 5. ジンジャースープ	
ト゛レッシンク゛(サウサ゛ン)	-		8.00			0. グブジャースープ (1)油を熱し、ベーコン・人参・	
◎ベーコン	•		4.00			白菜・しょうがを塩をしながら	
人参		5.6			細切り	切象 しょうんと温としながら	
人参 白菜		16			1 c m幅	(2) 水を加えコンソメスープの素	
ねぎ		10.6	10.00		小口	・しょうゆ・ねぎを加える。	
しょうが		1.9			せん切り	※各学校で、沸騰させる。	
サラダ油			0.50				
塩			0.40			6. 豆乳プリン	
コンソメゴールド			1.00 0.80			┃ 1個とする。(スプーン付き)	
しょうゆ 水			140.00				
八			140.00				
◎豆乳プリン	•	1個	30.00				
O 32-10 2 7 2	Ť	- 112	00.00				
	-						
	1						
						1	
	<u> </u>						
献立名	7		合	器	その		
			食	币		<u>他</u> 区分 。	品はすべて洗浄する!
プロフ		4	深皿		トレイ		執け75℃ 1分以上!

献立名	食 器
プロフ	中深皿
牛乳	
白身魚のフリッター	浅皿
大豆とコーンのサラダ	浅皿
ト゛レッシンク゛ サウサ゛ント゛	浅皿
ジンジャースープ	汁わん
豆乳プリン	

● :統一 ◎ :加工

- ・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!

		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	_ / _ / _	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養	量差	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
		804	30.6	27.2	112.2	346	84	2.27	3.1	1498	293	0.26	0.51	11	4.1	3.8

豆乳ブリン													
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						
ロールパン35	/,	2個	119.00			1. ウズベキスタン風肉じゃが							
牛乳		1本	206.00			(1)油を熱し、にんにくを炒め、 香りが出たら牛肉を加え、塩・							
		14				こしょうしながら炒める。							
牛肉(もも・平切り) 玉ねぎ		32	45.00 30.00		ひと口大	(2)玉ねぎ・人参・じゃが芋・キ ヤベツの順に炒め、水を加えて	 【アレルギー物質】						
人参		11.2	10.00		いちょう厚	沸騰したらあくをとる。	1. ウズベキスタン風肉						
じゃが芋		44.5	40.00		2 c m角	(3)トマト水煮・コンソメスープ	じゃが						
キャベツ トマト水煮(ダイス)		23.6	20.00 30.00		ひと口大	の素・クミンを加えて煮込む。 (4)最後に、水溶きしたでん粉を	小麦. 牛肉. 大豆. 鶏肉. 豚肉						
にんにく(おろし)	•		0.20			加える。	2. 牛乳						
サラダ油 塩			0.50 0.20			 2. 人参サラダ	乳 3. 豆乳プリン						
塩 こしょ う			0.02			人参・きゅうりはゆでて冷まし	◎豆乳プリン						
コンソメゴールド クミンパウダー			2.50 0.50			│ 水を切る。 │※各学校で材料を混ぜ合わせる。	(大豆) 大豆						
でん粉			0.50				4. ロールパン						
水			30.00			3. ドレッシング サウザンド ※名学技でせるがにかける	小麦.乳. 大豆 5. 大根のピクルス						
人参		33.4	30.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	5. 人恨のピグルス 小麦						
きゅうり		20.5			細切り	4. 大根のピクルス							
ト゛レッシンク゛(サウサ゛ン)	•		8.00			(1)大根はゆでて冷ます。 (2)塩・砂糖・酢・レモン汁を煮							
					/m!=::	立てて冷まし、(1)を漬ける。							
大根 塩		23.6	20.00 0.25		細切り	 5. 豆乳プリン							
塩 砂糖			1.20			1 個とする。(スプーン付き)							
酢 レモン汁			1.20 0.25										
◎豆乳プリン	•	1個	30.00										
						<u> </u>							
献立名	3		食		その	也 区分 .食							
ロールパン 牛乳	5	クチボックス主	食(パン)	はし	● :統一 ・加	翻は75°C、1分以上!							
十孔 ウズベキスタン風肉じ	, -	ンチボッ	クス①		───── ◎ : 加工	理後食品の温度管理を!							
人参サラダ			ンチボッ	クス②			次汚染防止の徹底!						
ト゛レッシンク゛ サウサ゛ント゛		ンチボッ			- 司向	理・配膳時間の短縮!							
大根のピクルス 豆乳プリン			ンチボッ ンチボッ										
立れノリノ			ンテルツ	/ ^ ③	11								

ľ		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム		ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
ı	栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
ı		738	28.8	27.6	97.5	369	89	2.78	3.9	1264	379	0.39	0.61	31	8.2	3.1

プロフ・牛乳・白身魚のフリッター・玉ねぎと人参のソテー・大豆とコーンのサラダ・ドレッシング サウザンド 大根のピクルス・豆乳プリン 献立名

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
来鶏玉人サ塩こコカク 牛 ほ塩こ白小粉塩水油 人玉サ塩こ 大木き人 ド 大塩砂酢レ ◎ カね参う しンレミ 乳 き しワ麦チ あね参う し 豆一ゆ参 い 根 糖 モ 豆 カね参う しンレミ 乳 き しワ麦チ ぶっぱ ダ よソーン ば よ (ルう ジン ボー ダ 身) カー ダ 身 り		購入量(g) 220 16 11.2 1本 60g×1 11.2 32 10.2 11.2	100.00 10.00 15.00 10.00 15.00 1.50 1.00 0.03 1.00 0.80 1.00 0.02 1.00 10.00 0.20 1.00 10.		こま切り 切切り 切切り りりり	1. (1) 参ららい (2) で (2) で (3) ※ 大大塩・て 乳と と (1) と (3) ※ 大大塩・て 乳と が (2) 立 豆 個 を (2) 立 豆 個 (1) と (2) で (2) 立 豆 個 (1) と (2) で (3) ※ 大大塩・て 乳と (3) 目 (4) (4) (4) で (5) を (5) を (5) を (6) を	
献立名	<u> </u>		<u>食</u>		その	<u>他</u> 区分	品はすべて洗浄する!

献立名	食 器
プロフ	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚のフリッター	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
大豆とコーンのサラダ	ランチボックス②
ト゛レッシンク゛ サウサ゛ント゛	ランチボックス②
大根のピクルス	ランチボックス④
豆乳プリン	ランチボックス③

	そ	の	他	
はし				
スフ゜−:	ノ(B0	X)		

● : 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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	レグミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	798	30.1	25.9	115.1	348	85	2.29	3.1	1369	325	0.25	0.51	11	4.5	3.4

<u>食数 合計</u> 献立名 パン・マーマレード・牛乳・ハヤシシチュー・キャベツバーグ・コールスローサラダ・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	切りた	j	調 理 方 法 指示項目等
スライスパン		2枚	123.00				1. ハヤシシチュー
マーマレード	•	1袋	15.00				□(2)牛肉は赤ワイン(1/2量)をふる
牛乳		1本	206.00				(3) バターを熱し、にんにくを炒 め、(2) を加えて塩・こしょうを
牛肉(もも・平切り)			50.00		ひとロ	*	しながら炒める。 (4)人参・玉ねぎの順に炒め、水
人参		22.3	20.00		いちょ	う	Ⅰ((1)で使用した水を除く)・赤ワⅠ【アレルギー物質】
玉ねぎ こんにく(おろし)	•	63.9	60.00 0.30		ひとロ	人	「ワインを加えて煮る。 1.ハヤシシチュー (5)沸騰したらあくを取り、コン ◎ハヤシルウソフト
バタ <i>ー</i> 塩			1.00 0.30				│ ソメスープの素・ソース・トマ
こしょう			0.03				
コンソメゴールド ◎ハヤシルウソフト	•		0.50 12.00				※各学校であたためる。 ゼラチン 2. 牛乳
赤ワイン ソース			2.00 3.00				□2. キャベツバーグ 乳 乳 天板に油をぬって焼き,1個と 3. キャベツバーグ
トマトケチャップ			8.00 5.00				 する。
チーズ(ピザ用) 水			100.00				(鶏肉, 豚肉) 3. コールスローサラダ 大豆. 鶏肉. 豚肉
◎キャベツバーグ		1個	40.00				│ キャベツ・人参はゆでて冷まし 4. パン │ 水を切る。
サラダ油		1 112	0.30				│ ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. マーマレード
キャベツ		47.1			細切り		マーマレード 4. ドレッシングコールスロー (オレンジ)
人参		11.2	10.00		細切り)	※各学校でサラダにかける。 オレンジ
ト゛レッシンク゛(コールスロー)	•		8.00				
							_
							-
							_
献立	名		食	器		の	D 他 区分 ・食品はすべて洗浄する!
パン マーマレード			=		トレイはし		● :統一 ・加熱は75°C、1分以上!
牛乳			100 e-		スプーン	,	────────────────────────────────────
ハヤシシチュー キャベツバーグ			□深皿 『皿				・調理・配膳時間の短縮!
コールスローサラダ		深	EM				
・゛レッシンク゛コールスロー		深	€ Ⅲ				
1-1, 5 1	1215	HS ## 1 H 1	/ // // // / · · · ·	± / l → # + > :		# 2/\ ·	
エネルギー たん 栄養量 (kcal)	はく質 (g)	脂負 灰水 (g)		ワム マクネシワ mg) (m		出頭 (mg)	台 ナトリウム ビタミンΑ ビタミンΒ 1 ビタミンΒ 2 ビタミンC 食物繊維 食 ¹) (mg) (μ gRAE) (mg) (mg) (mg) (g) (

832

34.5 30.6 108.4

467

146 5.57 4.4 1904

318

0.37

0.59

37 5.1 4.8

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・さばのねぎソースから揚げ・大根のきんぴら・白菜のおひたし オニオンスープ・プチりんごケーキ

献立名	食 器
米飯	茶わん
たまごふりかけ	
牛乳	
さばのねぎソースから揚げ	浅皿
大根のきんぴら	浅皿
白菜のおひたし	深皿
オニオンスープ プチりんごケーキ	汁わん
プチりんごケーキ	浅皿(アルミカップ)

トレイ 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!

ı		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	Lツ ミノA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
- 1	栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
ı		817	31.4	29.8	112.1	491	99	2.64	3.4	1479	321	0.41	0.66	23	3.4	3.6

献立名 パン・マーマレード・牛乳・ハヤシシチュー・キャベツバーグ・玉ねぎとピーマンのソテー

コールスローサラダ	・ト゛レッシンク゛コールスロー・	・アロエフルーツ
-----------	------------------	----------

	区	1人当り	1人当り	ᄼᄼ	₩U±	= □ □ + :+	化二百口生
食品名	分			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. ハヤシシチュー (1) ハヤシルウは微温湯で溶く。	1. マーマレード ・1袋
マーマレード	•	1袋	15.00			(2) 牛肉は赤ワイン(1/2量) をふる	
						(3)バターを熱し、にんにくを炒	
牛乳		1本	206.00			】め, (2)を加えて塩・こしょうを 】しながら炒める。	
牛肉(もも・平切り)			35.00		ひとロ大	」 しながら炒める。 (4)人参・玉ねぎの順に炒め,水	
人参		15.6	14.00		いちょう	▎((1)で使用した水を除く)・赤ワ	
玉ねぎ	L_	44.7			ひと口大	ワインを加えて煮る。	1. ハヤシシチュー
にんにく(おろし) バター	•		0.21 0.70			(5)沸騰したらあくを取り、コン ソメスープの素・ソース・トマ	◎ハヤシルウソフト (小麦)
塩 こしょ う			0.21			┨ トケチャップ・チーズ・(1)を加	1 小麦. 乳. かに. 牛肉. 大
こしょう			0.02			加えて煮込む。	豆. 鶏肉. 豚肉. りんご.
コンソメゴールド ◎ハヤシルウソフト	•		0.35 8.40			※各学校であたため、保温汁わんに入れる。	ゼラチン 2. 牛乳
赤ワイン	Ť		1.40				乳
ソース			2.10			2. キャベツバーグ	3. キャベツバーグ
トマトケチャップ チーズ(ピザ用)			5.60 3.50			│ 天板に油をぬって焼き, 1個と │ する。	◎キャベツバーグ (鶏肉,豚肉)
水			70.00			_ 9 % °	大豆. 鶏肉. 豚肉
						3. 玉ねぎとピーマンのソテー	4. 玉ねぎとピーマンの
◎キャベツバーグ	•	1個				油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの	ソテー
サラダ油			0.30			順に塩・こしょうしながら炒める。	大豆 5. パン
玉ねぎ		37.3			細切り	1	小麦. 乳. 大豆
ピーマン		5.9			細切り	4. コールスローサラダ	6. マーマレード
サラダ油 塩			0.50 0.40			】キャベツ・人参はゆでて冷まし 水を切る。	マーマレード (オレンジ)
塩 こしょう			0.40			」	オレンジ
キャベツ		47.1			細切り	5. ドレッシングコールスロー	
人参		11.2	10.00		細切り	】※各学校でサラダにかける。 	
ト゛レッシンク゛(コールスロー)	•		8.00			6. アロエフルーツ	
\						アロエベラとみかんを混ぜ合わ	
アロエ シラップ漬 みかん (缶)	•		25.00 15.00			せ、汁を切って40gとする。	
оги.70 (ш)			13.00				
						-	
						-	
						_	
						-	
	1					-	
						1	
						-	
						1	
	-					-	
						-	
						-	
+1: -	7	 		DD	7 ~	1 - 0	l
献立名	Ď		食	器	そ σ.) 他	・ロけすべて洪海する!

献立名	食 器
パン	ランチボックス主食(パン)
	ランチボックス④
牛乳	
ハヤシシチュー	保温汁わん
	ランチボックス①
	ランチボックス①
コールスローサラダ	ランチボックス②
	ランチボックス②
アロエフルーツ	ランチボックス③

はし スプーン(B0X)

● :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!

ľ		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム		ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
		815	31.2	28.2	112.2	470	145	5.31	3.8	1789	277	0.38	0.54	42	5.4	4.5

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・さばのねぎソースから揚げ・玉ねぎとピーマンのソテー・大根のきんぴら 白菜のおひたし・プチりんごケーキ

食 品 名	区分		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. さばのねぎソースから揚げ ・魚のから揚げ	1. たまごふりかけ ・1袋
⊚たまごふりかけ	•	1袋	2.50			魚は酒・しょうゆに漬け、でん	1 2
牛乳		1本	206.00			│ 粉をまぶし、油で揚げ、1個と │ する。	
さば (切り身)		70g×1	70.00			(160~170℃) ・ねぎソース	
酒		70g ^ 1	3.00			1(1)しょうゆ・砂糖・みりん・水	【アレルギー物質】
しょうゆ でん粉			3.00 5.00			」・ごま油を合わせ、ねぎを入れ ┃ て沸騰させる。	1. さばのねぎソースか ら揚げ
油		8	5.00		\u00e4n 1≥ /](2)最後に酢を入れる。	│小麦. さば. 大豆. ごま
ねぎ しょうゆ		15.8	15.00 5.00		粗みじん	※各学校で、魚にたれをからめ る。	判
砂糖 みりん			2.50 3.00] 2. 玉ねぎとピーマンのソテー	3. 玉ねぎとピーマンの ソテー
水			3.00			▎油を熱し,玉ねぎ・ピーマンの	大豆
水 ごま油 酢			0.50 5.00			┃ 順に塩・こしょうしながら炒め ┃ る。	4. 大根のきんぴら 小麦. 大豆. ごま
玉ねぎ		27.2	35.00		<u>አመ</u> ⊁π (.)		5. 白菜のおひたし 小麦. 大豆
ピーマン		37.3 5.9	5.00		細切り 細切り]3. 大根のきんぴら (1)油を熱し, 大根・人参を炒め	6. プチりんごケーキ
サラダ油 塩			0.50 0.40			│ 砂糖・しょうゆを加えてさらに │ 炒める。	◎りんごプチケーキ (小麦, 卵, 乳, 大豆, り
塩 こしょ う			0.02			(2)最後にごまを加える。	(んご)
大根		35.3	30.00		5 mm幅	! 4. 白菜のおひたし	小麦. 卵. 乳. 大豆. りん ご
人参 サラダ油		11.2	10.00 0.50		細切り	【(1) 人参・白菜はゆでて冷まし, ┃ 水を切る。	7. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ
砂糖			0.80			1(2)砂糖・しょうゆを合わせる。	(小麦, 卵, 大豆, ごま)
しょうゆ ごま(白・粒)			2.00 1.00			┃ ※各学校で、材料を混ぜ、調味 ┃ 料をかける。	小麦. 卵. 大豆. ごま
		11.2	10.00		細切り	 5.プチりんごケーキ	
人参 白菜		53.2	50.00		細切り	5. ファッルこう 一 平 1 個とする。	
砂糖 しょうゆ			0.40 3.00				
		4 //==					
◎りんごプチケーキ	•	1個	14.00				
					_		
	<u>. </u>		食	器	そ の) 他 区分	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さばのねぎソースから揚げ	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
大根のきんぴら	ランチボックス②
白菜のおひたし	ランチボックス③
プチりんごケーキ	ランチボックス④

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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム		ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	819	31.3	30.3	111.6	491	100	2.67	3.4	1209	254	0.40	0.65	26	3.4	2.9

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・牛乳・とり肉の照り焼き・うま塩いため・小松菜のおひたし・大豆の磯煮・とうもろこしのス

中学校スクールランチ調理業務指示書

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
*		225	100.00			1. とり肉の照り焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒	1. 大豆の磯煮 アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			↑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	
鶏肉 (もも) 砂糖		40g × 2	80.00 1.00		開く	2個とする。	
しょうゆ			6.00				【マレルギー 物版】
みりん 酒			2.00			▍キャベツの順に炒め、塩ラーメン	√1.とり肉の照り焼き
サラダ油			0.50			スープの素で調味する。 (2)最後に削りぶしを加える。	小麦. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳
®チキンウインナースライス 玉ねぎ	•	10.7	8.00 10.00		細切り] 3. 小松菜のおひたし	乳 3. う ま塩いため
キャベツ サラダ油		47.1	40.00 0.30		1 c m幅	(1) 小松菜・人参はゆでて冷まし 水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	◎チキンウインナー <i>戸</i> ライス
◎鶏がら仕立て塩味 かつお削りぶし	•		2.00 0.80			×谷字校で、材料を合わせて盛	(鶏肉) ◎鶏がら仕立て塩味
小松菜(冷)			40.00		4 c m	りつけ、調味液をかける。	(鶏肉) 大豆. 鶏肉
人参 砂糖		11.2	10.00 0.40		細切り	4.大豆の磯煮 (1)ひじきは水洗いし, もどす。	4. 小松菜のおひたし 小麦. 大豆
しょうゆ			3.00			(2)油を熱し、ひじきを塩をしな がら炒め、水を加えて煮る。	5. 大豆の磯煮 小麦. 大豆
大豆(水煮) ひじき			15.00 1.00			(3) やわらかくなったら、大豆・ 砂糖・しょうゆを加え、煮含め	6. とうもろこしのス-
いして サラダ油 塩			0.30 0.10			」 砂幅 * しょ バッ を加え、 魚 B W	小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉
^塩 砂糖 しょ う ゆ			1.50 2.00			5. とうもろこしのスープ (1) ホールコーンは,汁を切る。	
でまりゆ 水			5.00			┧(2)湯の中に(1)・塩・こしょう・	
わかめ			1.00			コンソメスープの素を入れて煮る。	
ホールコーン(缶)			20.00 0.40			】(3)うすロしょうゆ加える。 】※各学校で沸騰させ、わかめを	
こしょう コンソメゴールド			0.01 0.70			加える。	
うす口しょうゆ 水			2.00 140.00			_	
						_	
						-	
						-	
						-	
						-	
						-	
献 立 名 米飯	3	Ψ.	食わん	器	そ の トレイ	L" l·食	:品はすべて洗浄する!
牛乳				はし		熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を!	
とり肉の照り焼き <u></u> うま塩いため							次汚染防止の徹底!
小松菜のおひたし 大豆の磯煮	沼	ユー ミ皿 ミ皿 (アルミカッ	۰ ۳ °)		- 部	理・配膳時間の短縮! 	
^{人豆の} 暖想 とうもろこしのスープ	ĵ		・ かん	,, ,			
エネルギー たん	ぱく質	脂質 農水	(化物[カルシ	ウム マグネシウ		ナトリウム ビタミンA ビタミンB1 ビタミン	B 2 ビタミンC 食物繊維 食塩
栄養量 (kcal)	よく貝 (g)	四尺 火水	(g) (l	/- \ / T//	g) (mg) (mg)	(mg) $(\mu gRAE)$ (mg) (mg)	-/ -/ -/

献立名 牛乳・中華飯・マグロカツ・大豆の磯煮・とうもろこしのスープ・パインアップル

中学校スクールランチ調理業務指示書

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1 人当り	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
	分			土冲里	ыол		
年 米豚人玉白ねしサ塩こコしで水 ◎油 大ひサ塩砂し水 わホ塩こコう水 パーション・ベーション・パール・スローカー・フェール・ア・アル・アル・カー・ア・アルロー・ア・アル・アル・アー・アル・アー・アル・アー・アル・アル・アー・アル・アル・アル・アー・アル・アー・アル・アー・アルー・アー・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・		1本 225 22.3 42.6 42.6 10.6 10.6 20g×1個 20g×1	206.00 100.00 20.00 40.00 40.00 10.00 0.50 1.00 0.50 1.00 80.00 80.00 15.00 1.50 1.00 0.30 0.10 1.50 2.00 20.00 0.40 0.11 0.70 2.00 140.00 20.00		ひと口大いちょう細切りひとの大きな切りないのできます。	1. (1) かについて、	1. パスパンプングラン・ファッカー 1. 小のでは、アングラン・ファッカン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファ
# ÷ &	,		<u> </u>	8,0	7. (1)		
献 立 名 牛乳 中華飯 マグロカツ 大豆の磯煮 とうもろこしのスーフ パインアップル	浅 注 汁	食 深皿 に皿 たわん に皿(アルミカ・		その トレイ はし スプーン	● : 統一 · 加 ● : 統一 · 加 ◎ : 加工 · 調	品はすべて洗浄する! 熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!	
栄養量 エネルギー たん (kcal) 804	ぱく質 (g) 32.2	(g)	(g) (ウム マグネシウ (mg) (m 365 13	g) (mg) (mg)	ナトリウム ビタミンΑ ビタミンΒ 1 ビタミンΕ (mg) (μ gRAE) (mg) (π 1576 229 0.71 0.4	ng) (mg) (g) (g)

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・牛乳・とり肉の照り焼き・にらともやしのソテー・うま塩いため・小松菜のおひたし・大豆の磯煮

食品名	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 ‡乳 鳴肉(もも) 沙糖		225 1本 40g×2	206.00 80.00 1.00		開く	1. とり肉の照り焼き (1)砂糖・しょうゆ・みりん・酒 を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2)天板に油をぬり、鶏肉を焼き 2個とする。	【アレルギー物質】
しょうゆ みりん 酉 サラダ油		21	6.00 2.00 2.00 0.50			2. にらともやしのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、もやし・にらを塩 ・こしょうをしながら炒める。	1. とり肉の照り焼き 小麦. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳. にらともやしのソラ
もやし こら サラダ油 塩 こしょう		31 5.3			4 c m 4 c m	3.うま塩いため (1)油を熱し,ウインナ・玉ねぎ・ キャベツの順に炒め,塩ラーメン スープの素で調味する。 (2)最後に削りぶしを加える。	4. うま塩いため ◎チキンウインナース ライス (鶏肉)
◎チキンウインナースライス 玉ねぎ キャベツ サラダ油 ◎鶏がら仕立て塩味 かつお削りぶし		10.7 47.1	8.00 10.00 40.00 0.30 2.00 0.80		細切り 1 c m幅	4. 小松菜のおひたし (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし 水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を合わせて盛 りつけ、調味液をかける。	◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆. 鶏肉 5. 小松菜のおひたし 小麦. 大豆 6. 大豆の磯煮
小松菜 (冷) 人参 砂糖 しょうゆ		11.2	40.00 10.00 0.40 3.00		4 cm 細切り	5. 大豆の磯煮 (1) ひじきは水洗いし, もどす。 (2)油を熱し, ひじきを塩をしな がら炒め, 水を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら, 大豆・	小麦. 大豆
大豆(水煮) ひじき サラダ油 塩 沙糖			15.00 1.00 0.30 0.10 1.50			砂糖・しょうゆを加え、煮含める。	
しょうゆ 水			2.00 5.00				
献 立 : 米飯 牛乳 とり肉の照り焼き こらともやしのソテ- うま塩いため 小松菜のおひたし		5	食 ・ンチボッ ・ンチボッ ・ンチボッ ・ンチボッ	クス主食 クス① クス① クス②	そ の はし	● : 統一 · 加工 · 調 · 二	品はすべて洗浄する! 熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!
大豆の磯煮		7	シンチボッ	クス ④			
栄養量 エネルギー たん (kcal) 732	ぱく質 (g) 33.0	(g)	(g) ((mg) (m	カム 鉄 亜鉛 g) (mg) (mg) 3 3.01 4.2		3 2 ビタミンC 食物繊維 食均 ng) (mg) (g) (g 55 33 4.6 2.

<u>食数 合計 食</u> 献立名 米飯・牛乳・中華飯の具・マグロカツ・にらともやしのソテー・うま塩いため・大豆の磯煮・パインアップル

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
マグロカツ	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
うま塩いため	ランチボックス②
大豆の磯煮	ランチボックス④
パインアップル	ランチボックス③

- ・二次汚染防止の徹底!
- ・調理・配膳時間の短縮!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	レノベンハ	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	782	30.8	23.3	117.1	394	140	7.45	3.8	1174	203	0.58	0.49	33	5.2	2.8

献立名 (ミルクロールパン)・牛乳・和風あんかけスパゲティ・白菜のサラダ・ドレッシングイタリアン プチョーグルトゼリー

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
ミルクロールパン35		1個	60.00			1. (ミルクロールパン) 追加のみ	
丰乳		1本	206.00			YENE ON Y	
スパゲティ(冷)			200.00				
のベーコン	•	10.7	15.00		4m (m)	【(1)ほうれん草はゆでて冷ます。	【アレルギー物質】。
人参 Eねぎ		16.7 42.6	15.00 40.00		細切り 細切り	(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	1. 和風あんかけスパケ ティ
ピーマン 		11.8	10.00		細切り	てて取り出す。	◎ベーコン
まうれん草(冷) ナラダ油			15.00 1.00		4 c m	のくないのは、	(乳,豚肉) 小麦.乳.さば.大豆.服
気 ニしょう			0.40			しょうしながら炒める。	肉
_ しょう 少糖			0.02 2.40			」(4) たし汁・砂糖・しょうゆ・酒 ┃ を加えて煮立て、水溶きでん粉	2. 牛乳乳
しょうゆ			15.00			ーを加えしよく沸騰させる。	[O. F V") 27 1771
西でん粉			4.00 7.50			※各学校であんにほうれん草を 加えて沸騰させ、あたためたス	ト゛レッシンク゛(イタリアン) (鶏肉,豚肉)
いろ削り			4.00			パゲティにかける。	鶏肉. 豚肉 4. プチョーグルトゼ!
k			200.00				4. フテョークルトセリ -
白菜 きゅうり		53.2 10.2	50.00 10.00		細切り 小口	白菜・きゅうりはゆでて冷まし 水を切る。	◎ヨーグルトゼリー (乳, 大豆)
		10.2	10.00		小口	」	乳. 大豆
゛レッシンク゛(イタリアン)	•		8.00				5. (ミルクロールパン
ショーグルトゼリー	•	1個	23.00			*: トレクラング 1,597.7 ※各学校でサラダにかける。	/ 小麦. 乳. 大豆
] 5. プチヨーグルトゼリー	
						1個とする。	
						_	
						-	
						-	
						-	
						-	
						-	
						-	
						-	
						-	
		·			1	i e	i
						- - -	

献立名	食 器
(ミルクロールパン)	浅皿
牛乳	
和風あんかけスパゲティ	中深皿
白菜のサラダ	深皿
ト゛レッシンク゛イタリアン	深皿
プチョーグルトゼリー	

トレイ はし スプーンフォーク

● :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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	_ / _ / _	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	757	28.9	18.4	119.8	352	114	3.00	3.5	1941	258	0.42	0.55	33	6.8	4.8

| 献立名 | 菜飯・牛乳・チキンみそカツ・野菜のマスタードいため・キャベツとカニカマのおひたし・かきたま汁 | プチョーグルトゼリー |

	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
		購入重(g) 225	110.00	, 	, , ,	1. 菜飯	1. 菜飯
◎炊飯用菜めしの素	•		2.90			】米と菜めしの素をあわせ、適量 」の水を入れて炊く。	- 加水 5 %
牛乳		1本	206.00				
◎国産チキンカツ	•	60g × 1	60.00			_ 2. チキンみそカツ	
油		14	7.00			ー・チキンカツ	7 —
みそ (豆) 砂糖	•		9.00 5.00			油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	【アレルギー物質】 1. チキンみそカツ
みりん			1.50			ー・みそだれ	◎国産チキンカツ
水			15.00			みそ・砂糖・みりん・水を合わ せて煮立て、みそだれを作る。	(小麦, 大豆, 鶏肉) みそ(豆)
人参 玉ねぎ		11.2 21.3	10.00 20.00		短冊 細切り	※各学校でチキンカツにみそだ れをかける。	(大豆) 小麦. 大豆. 鶏肉
ブロッコリー(冷)	•	21.3	20.00		神田のりの		2. 牛乳
サラダ油 塩			1.00 0.20			3. 野菜のマスタードいため (1) ブロッコリーはゆでる。	乳 3. 野菜のマスタードい
こしょう			0.02			【(2)油を熱し、人参・玉ねぎ・(1)	ため
しょうゆ マスタード(粗挽き)			1.50 1.50			の順に、塩・こしょうをしなが ら炒める。	小麦. 大豆. 豚肉. りん
					/m ! = · ·	【(3) 具に火が通ったら、しょうゆ	4. キャベツとカニカマ
キャベツ ◎カニカマフレーク	•	58.9	50.00 5.00		細切り	・マスタードを加える。	のおひたし ◎カニカマフレーク
砂糖			0.40			4. キャベツとカニカマのおひたし	(小麦, 大豆)
しょうゆ			3.00			(1) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	小麦. 大豆 5. プチヨーグルトゼリ
鶏卵		110	20.00		ሪ ጠ <u>L</u> π ()	【(2) カニカマフレークはゆでるか	_
人参 干しいたけ(スライス)		11.2	10.00 0.50		細切り 細切り	蒸す。 (3)砂糖・しょ う ゆを合わせる。	◎ヨーグルトゼリー (乳, 大豆)
塩			0.80			┃※各学校で,材料を混ぜ調味料	乳. 大豆
うす口しょうゆ でん粉			2.00 0.70			をかける。	6. かきたま汁 小麦. 卵. さば. 大豆
むろ削り 水			2.80 140.00			5.かきたま汁 (1)むろ削りは定量の水につけ,	
			140.00			│ あくを取りながら15分程煮立	
◎ヨーグルトゼリー	•	1個	23.00			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	
						Ⅰ 粉と溶き卵を加える。	
						※各学校で沸騰させる。	
						6. プチョーグルトゼリー	
						1個とする。	
						1	
						1	
						-	
						-	
						-	
<u>+</u> b				00			
献 立 名	<u> </u>	——————————————————————————————————————	きわん	器	そ σ.	<u>○ 他 </u>	品はすべて洗浄する!

₩ 4	及加		区方	・食品はすべて洗浄する!
菜飯	茶わん	トレイ	- /+	
牛乳		はし	● :統一 ◎ :加工	・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を!
チキンみそカツ	浅皿		● · 加工	
野菜のマスタードいため	浅皿			・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
キャベツとカニカマのおひたし	深皿			- 驹垤 - 昭增时间07短相:
かきたま汁	汁わん		-	
プチヨーグルトゼリー				

	エネルキー	たんはく質	旧貝	灰水化物	カルンワム	マクインワム	釱	里鉛	アトリソム	_ / _ / _	E タミンB 1	ヒダミンB2	ヒタミンじ	良物概維	艮塭
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	840	28.3	25.3	127.4	458	142	9.77	3.3	1925	289	0.28	0.53	38	4.9	4.8
	840	28.3	25.3		458	142	9.77		1925	289	0.28	0	.53	.53 38	.53 38 4.9

献立名 ミルクロールパン・牛乳・ハンバーグのトマトソースかけ・スパゲティのソテー・野菜のマスタードいため 白菜のサラダ・ドレッシングイタリアン・丸みかん

♦ Г 2	X	1 人当口	1人当り	ᄼᄔᄝ	lan () ±	=== +== ++	#K = - = 0 ##
食品名	分		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 牛乳 ②ハンバーグ40 まマト水煮(ダイス) 砂糖 赤ワイン ソース シフェールド 水	•	2個 1本 40g×2 10.7	206.00		みじん	1. ハンバーグのトマトソースか「・ソース」 ・ソース	【アレルギー物質】 1. ハンバーグのトマト ソースかけ ◎ハンバーグ40 (大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦. かに. 大豆. 鶏肉. 豚肉, りんご. ゼラチン 2. 牛乳.
スパゲティ(カット) 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう コンソメゴールド		16	10.00 15.00 0.50 0.30 0.02 0.30		細切り	(2)油を熱し、玉ねぎ・スパゲティを炒め、塩・こしょう・スパゲテンメスープの素で調味する。 3. 野菜のマスタードいため (1) ブロッコリーはや玉ねぎ・(1) の順に、塩・こしょうをしなが	小麦.大豆.鶏肉.豚肉 4.野菜のマスタードい ため 小麦.大豆.豚肉.りん ご
人参 玉ねぎ ブロッコリー (冷) サラダ油 塩 こしょう しょうゆ マスタード (粗挽き)	•	11.2 21.3			短冊細切り	(3) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。 4. 白菜のサラダ 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	ト・レッシンケ・(イタリアン) (鶏肉,豚肉) 鶏肉.豚肉 鶏肉.豚肉 6.ミルクロールパン 小麦.乳.大豆
白菜 きゅうり		53.2 10.2	10.00		細切り	5. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。	
ト゛レッシンケ゛(イタリアン)		1個	8.00			6. 丸みかん 汁を切り、1個とする。	
献立名	<u> </u>		食	器	₹ 0) 他 区分	

献立名	食 器
ミルクロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ハンバーグのトマトソースかけ	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
野菜のマスタードいため	ランチボックス②
白菜のサラダ	ランチボックス③
ト゛レッシンク゛イタリアン	ランチボックス③
丸みかん	ランチボックス④

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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	Lツ ミノA	ビタミンB 1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	746	30.3	24.9	101.6	572	109	12.75	3.0	1450	200	0.45	0.62	35	6.6	3.6

献立名 菜飯・牛乳・チキンみそカツ・スパゲティのソテー・野菜のマスタードいため

中学校スクールランチ調理業務指示書

キャベツとカニカマのおひたし・丸みかん

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 ◎炊飯用菜めしの素	•	225	110.00 2.90			1. 菜飯 米と菜めしの素をあわせ、適量	1. 菜飯 ・加水 5 %
牛乳		1本	206.00			┃ の水を入れて炊く。 ┃ ┃	
◎国産チキンカツ 油	•	60g×1 14	60.00 7.00			2. チキンみそカツ ・チキンカツ	
みそ(豆) 砂糖	•		9.00 5.00			油で揚げ、1個とする。 (160~170°C)	【アレルギー物質】 1. チキンみそカツ
みりん 水			1.50 15.00			】・みそだれ ┃ みそ・砂糖・みりん・水を合わ ┃ せて煮立て, みそだれを作る。	◎国産チキンカツ (小麦, 大豆, 鶏肉) みそ(豆)
スパゲティ(カット) 玉ねぎ		16	10.00 15.00		細切り	※各学校でチキンカツにみそだ れをかける。	(大豆) 小麦.大豆. 鶏肉
サラダ油 塩 ニート さ			0.50 0.30 0.02] 3. スパゲティのソテー (1) スパゲティはゆでる。	2. 牛乳 乳 2. スパゲーィのソー
こしょう コンソメゴールド			0.30](2)油を熱し、玉ねぎ・スパゲテ] ィを炒め、塩・こしょう・コン	3. スパゲティのソテー 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 4. 野菜のマスタードい
人参 玉ねぎ		11.2 21.3	10.00 20.00		短冊 細切り	│ ソメスープの素で調味する。 │	ため 小麦. 大豆. 豚肉. りん
ブロッコリー(冷) サラダ油 塩	•		20.00 1.00 0.20			4.野菜のマスタードいため (1)ブロッコリーはゆでる。 (2)油を熱し、人参・玉ねぎ・(1)	5. キャベツとカニカマ のおひたし
塩 こしょう しょうゆ			0.02 1.50			】の順に,塩・こしょうをしなが 」ら炒める。	◎カニカマフレーク (小麦,大豆)
マスタード(粗挽き)		50.0	1.50		4m Lm 11	(3) 具に火が通ったら, しょうゆ ・マスタードを加える。	小麦. 大豆
キャベツ ◎カニカマフレーク 砂糖	•	58.9	50.00 5.00 0.40		細切り	┃ 5. キャベツとカニカマのおひたし (1) キャベツはゆでて冷まし,水	
しょうゆ			3.00			│ を切る。 (2)カニカマフレークはゆでるか	
◎丸みかんM	•	1個	35.00			│ 蒸す。 │(3) 砂糖・しょうゆを合わせる。 │ ※各学校で,材料を混ぜ調味料	
						次台子校で、州村を庇己調味村 をかける。	
						6.丸みかん 汁を切り, 1個とする。	
献立名	<u> </u>		食	器	₹ <i>0</i> .) 他 区分 。	品はすべて洗浄する!

献立名	食器
	ランチボックス主食
牛乳	
チキンみそカツ	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
野菜のマスタードいため	ランチボックス②
キャベツとカニカマのおひたし	ランチボックス③
丸みかん	ランチボックス④

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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム		ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	848	27.2	23.7	134.5	446	144	9.57	3.2	1609	190	0.31	0.46	43	5.3	4.0

献立名 米飯・牛乳・油淋鶏 (ユーリンチー)・青菜の中華いため・春雨スープ・ごま団子

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
*	/,	225				1. 油淋鶏(ユーリンチー) ・鶏肉のから揚げ	1. ごま団子 アルミカップ を用意する。
牛乳		1本	206.00			(1) しょうが・しょうゆ・酒に鶏	/Wベルソノ で用思りる。
鶏肉(胸)		25g × 3				肉を漬ける。 (2) 鶏肉にでん粉をまぶし、油で	
しょうが(おろし) しょうゆ	•		0.50 5.00			】揚げて,3個とする。 】 (160~170℃)	
酒			1.50 6.00			・ 野菜	【アレルギー物質】
でん粉 油		8	5.00		,_,_,	玉ねぎはゆでて冷まし、水を切る。	1. 油淋鶏(ユーリンチ)
玉ねぎ ねぎ		30.7 13.7	30.00 13.00		細切り みじん]・ソース] ねぎ・しょうが・砂糖・しょう	小麦. 大豆. 鶏肉. ごま 2. 牛乳
しょ う が(おろし) 砂糖	•		0.40 3.50			ゆ・酢・ごま油・水を煮立たせる。 る。	乳 3. 青菜の中華いため
しょうゆ 酢			7.00 3.50			※各学校で野菜・鶏肉を盛り付けてソースをかける。	小麦. 大豆. ごま
ごま油			0.40			1	4. ごま団子 ②ごま団子
水			7.00			2. 青菜の中華いため (1)小松菜はゆでて水を切る。	(小麦, 乳, 大豆, ごま) 小麦. 乳. 大豆. ごま
人参 小松菜(冷)		11.2	10.00 50.00		細切り 4 c m	(2)ごま油を熱し、人参・小松菜 の順に塩・こしょうをしながら	5. 春雨スープ ◎カニカマフレーク
ごま油塩			0.50 0.40			炒める。 (3) しょうゆ・みりん・トウバン	(小麦, 大豆) 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉
こしょう			0.01			ジャンを加えて調味する。	小文. 八立. 枸內. 豚肉
しょうゆ みりん			1.00 0.10] 3. 春雨スープ	
トウバンジャン			0.10			【(1) 湯の中に、玉ねぎ・塩・こ ┃ しょう・コンソメスープの素・	
◎カニカマフレーク ◎春雨(マ)	•		10.00 5.00		5 c m	うすロしょうゆを入れて煮る。 (2)春雨・カニカマフレーク・ね	
玉ねぎ ねぎ		21.3	20.00		細切り	ぎを加えて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。	
塩		5.3	0.40		小口		
こしょう コンソメゴールド			0.01 0.70			4. ごま団子 1 個とする。	
うす口しょうゆ 水			2.00 140.00				
^^ ◎ごま団子	•	25g×1個					
○ ○ ○□□1		208 A 11H	20.00				
献立名	3		食	器	そ <i>0.</i>) 他 区分	品はすべて洗浄する!
米飯 牛乳			わん		トレイ はし	● :統一 ・加	熱は75℃、1分以上!
油淋鶏(ユーリンチー	-)		<u>Е</u> Ш		10.0		理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底!
青菜の中華いため 春雨スープ			₹皿 -わん				理・配膳時間の短縮!
ごま団子			オンバン 記皿(アルミカ:	ידע")			
					[]		
		l					
エネルギー たん	ぱく質	脂質 炭水	〈化物 カルシ	ウム マグネシヮ		ナトリウム ビタミンA ビタミンB1 ビタミン	B 2 ビタミンC 食物繊維 食塩

(米飯)・牛乳・炸醤麺 (ジャージャンメン) ・野菜入り肉しゅうまい・青菜の中華いため 献立名

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
ć		75	33.00			1. (米飯)・追加のみ	
-乳		1本	206.00				
			200.00			 2. 炸醤麺(ジャージャンメン)	
チャンポン麺(冷) 【肉(ミンチ)			200.00 40.00			Z. 炸醤麺(シャーシャファフ) ・肉みそ	【アレルギー物質】
ょぎ		10.6	10.00		小口	(1)砂糖・しょうゆ・酒・みりん	1. 炸醤麺(ジャージ
)ょうが(おろし) こんにく(おろし)	•		0.80 0.40			・みそは混ぜ合わせておく。 (2)ごま油を熱し、ねぎ・しょう	ンメン) みそ(豆)
-んにく (おろし) : ま油			1.00			が・にんにく・豚肉の順に炒め	(大豆)
>糖			4.00			スープストック・トウバンジャ	ヘルシーファームスーフ。ストック
、ょうゆ §			4.00 3.00			】ン・(1)・水を加えて煮込む。 (3)最後に水溶きでん粉でとろみ	(大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚
りん			2.00			│ をつける。	ごま
トそ(豆)	•		10.00			」・野菜 (1) たっこりはゆって冷ましゃ <i>と</i>	12. 牛乳
ルシーファームスープストック ・ウバンジャン	•		3.00 0.50			【(1)きゅうりはゆでて冷まし,水を 【切る。	: ネル 3.野菜入り肉しゅう
きん粉			2.00			(2)もやしはゆでて冷まし,水を	い
く きゅうり		20.5	40.00 20.00		細切り	┃ 切る。 ┃※各学校で,肉みそをあたため	◎野菜入り肉しゅう
かし		30.3	30.00		4 c m	│ る。ゆでためんに,きゅうり・	(小麦, 大豆, 鶏肉, 豚
)野菜入り肉しゅうまい	•	18g×2個	36.00			もやしを盛り、肉みそをかける 	│) │小麦. 大豆. 鶏肉. 豚®
		11.2	10.00		細切り	3.野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。	4. 青菜の中華いため 小麦. 大豆. ごま
·松菜(冷)			50.00		4 c m		
ごま油 II			0.50 0.40			4. 青菜の中華いため (1) 小松菜はゆでて水を切る。	
しょう			0.40			↑(2)ごま油を熱し、人参・小松菜	
しょうゆ いりん			1.00 0.10			の順に塩・こしょうをしながら 炒める。	
・ウバンジャン			0.10			_ 炒める。 (3)しょうゆ・みりん・トウバン	
						ジャンを加えて調味する。	
						_	
献 立 名	7		食	哭	そ 0	D 他 区分	
<u> </u>		浮	<u>良</u>	TIÈ	トレイ		品はすべて洗浄する!
=乳			-		はし		熱は75℃、1分以上 理後食品の温度管理を
「醤麺(ジャージャン			深皿				理像良品の温度官理を 次汚染防止の徹底!
P菜入り肉しゅうまい F菜の中華いため	١		; <u> </u>				理・配膳時間の短縮!
オツケ半いため			; ш		<u> </u>		
エネルギー たん	ギノ哲		/L+/m + u >	± / = #± : -	5/1 <i>6</i> /4 1 45 <i>6</i> /		
送養量 (kcal)	* (g)	旧貝 灰小			カム 鉄 亜鉛g) (mg) (mg)	$\{ T \mid T$	B 2 ビタミンC 食物繊維 食 mg) (mg) (g)

献立名 米飯・牛乳・油淋鶏 (ユーリンチー)・青菜の中華いため・もやしのナムル・ごま団子

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
A	区分●●●	1人当り 購入量(g) 225 1本 25g×3 8 30.7 13.7 11.2 41.3 16.7	206.00	全体量	切り方 細切り 4 c m 3 c m り	ファイン ファイン	指示項目 「ア油) ま 「ア油) ま 「ア油) ま 「ア油) ま 「大型 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で
献立名		=	食 ブチ ボギ	クス主食 クス①	そのはし		品はすべて洗浄する! 熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底!
青菜の中華いため もやしのナムル ごま団子		5	シンチボッシチボッシチボッ	クス③			理・配膳時間の短縮!

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・牛乳・回鍋肉(ホイコーロー)・野菜入り肉しゅうまい・もやしのナムル・ごま団子

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 牛 豚人キピしにサ砂しみ酒トで水 ◎ も人塩砂し酢ごご ◎ ボスキピしにサ砂しみ酒トで水 ◎ も人塩砂し酢ごご ◎ ボスカ の の の の の の の の の の の の の の の の の の の	•	225 1本 16.7 53 5.9 18g×2個 41.3 16.7	100.00 206.00 15.00 45.00 0.50 0.30 1.00 4.50 2.00 0.80 1.00 5.00 36.00 40.00 15.00 2.00 2.00 2.00 2.00 2.50 1.50		ひとロ大 いちらしり 細切り 3 cm 細切り	1.(1) でからい では、	【1.一み大麦牛 野 夢 麦 大し大団団乳 「1.一み大麦牛 野 夢 麦 大し大団団乳 「1.一み(小2乳 3.い)のい(か) 小4.小5.の(小4.小5.0())))
献 立 名 米飯 牛乳 回鍋肉(ホイコーロー 野菜入り肉しゅうまい もやしのナムル ごま団子	.)	5	食 ランチボッ ランチボッ ランチボッ ランチボッ	クス主食 クス① クス② クス③	そ のはし	- () · (品はすべて洗浄する! 熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 欠汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!
*	ぱく質 (g) 31.8	(g)	(g) (ウム マグネシヴmg) (m	g) (mg) (mg)	ナトリウム ビタミンΑ ビタミンΒ1 ビタミンΕ (mg) (μgRAE) (mg) (m 751 331 0.84 0.8	g) (mg) (g) (g

A 献立

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・野菜のいためビーフン・お魚そぼろと白菜のごま和え・オニオンスープ・ソー

エネルギー (kcal) 759

24.5

21.8

栄養量

| 炭水化物 | カルシウム (g) (mg) | 117.0 366

野菜ジュー							
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. ぶりフライ 油で揚げ、1個とする。	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00			(160~170°C)	1 23
◎ぶりフライ	•	50g×1個	50.00			2. 野菜のいためビーフン	
油		12				【(1) ビーフンは戻す。 【(2) 油を熱し,玉ねぎ・キャベツ 】 を塩・こしょうしながら炒める。	F
ビーフン 玉ねぎ		10.7	5.50 10.00		5 c m 細切り	(3) ビーフン・コンソメスープの	1. ぶりフライ
玉ねぎ キャベツ サラダ油		23.6	20.00 0.50		細切り	素・ソースを加え、さらに炒める。	◎ぶりフライ (小麦)
塩 こしょ う			0.20 0.02			 3. お魚そぼろと白菜のごま和え	小麦. 大豆 2. 牛乳
コンソメゴールドソース			0.50 1.00			(1) 白菜・人参はゆでて冷まし, 水を切る。	乳 3. 野菜のいためビーフ
ッ・ハ ◎かんぱちそぼろ	•		8.00			(2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料・そぼろ・ご	10.51 乗りしたのと 12 12 12 12 12 12 12 1
白菜		42.6	40.00		細切り	まを和え、調味料をかける。	LL Z. =*
人参 砂糖 - (a)		11.2	10.00		細切り	4. オニオンスープ	9んと 4. お魚そぼろと白菜の ごま和え
しょうゆ ごま (白・すり)			3.00 0.70			(1) 沸騰した湯に、人参・玉ねぎ ・コンソメスープの素を加えて	小麦. 大豆. ごま 5. 野菜ジュース
		11.2	10.00		細切り	煮る。 (2)塩・こしょうで調味する。	◎野菜生活 (オレンジ,りんご)
人参 玉ねぎ 塩		26.6			細切り	※各学校でパセリを加えて沸騰 させる。	オレンジ. りんご 6. オニオンスープ
塩 こしょう コンソメゴールド			0.02 1.50			 5. 野菜ジュース	小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉
コンファコールド 水 パセリ(乾燥)			140.00 0.01			1個とする。	
		4 44					
◎ソース(小袋)	•	1袋	5.00				
◎野菜生活	•	100ml × 1	103.40			-	
						-	
						-	
						-	
						-	
献 立 4	<u> </u>		食	哭	そ 0) 他 区分 🗼	l
米飯		茶	わん	нн	トレイ	· · 食	品はすべて洗浄する! 熱は75℃、1分以上!
牛乳 ぶりフライ					はし	── ◎ : 加工 ・調	理後食品の温度管理を!
野菜のいためビーフン	野菜のいためビーフン 浅皿						次汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!
お魚そぼろと白菜のこ オニオンスープ	. よ利		€Щ ·わん				
ソース 野菜ジュース							

鉄 (mg)

2.02

(mg) 80

亜鉛 (mg) 2.8

リウム ビタミン A (mg) (μgRAE) 1191 672

(mg) 1191

86

ビタミンB2

(mg) 0.50

(mg) 0.31

食数 合計

B 献立

献立名 米飯・牛乳・とり肉と大豆のオイスターいため・厚焼き卵・小魚のいり煮・オニオンス-

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
食 米 牛 鶏こ酒大人玉ピしにサ塩しオごごで水 ◎ か砂しみ 人玉塩こコ水パ ◎ よ (ぎマうにダ うス油 (粉 し り うん ぎ ょソ リ 菜 ー ト ま		1人当り 購入量(g) 225 1本 11.2 42.6 5.9 1切 11.2 26.6	206.00 50.00 0.02 0.70 20.00 10.00 40.00 5.00 0.10 0.10 1.00 2.00 4.00 5.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1	全体量	切り方 細切れ いちょう フcm角 細切りり	調理 方 (1) つつけん で 合て ぎて 陰 いいはずしか というという という かいに かい という かい まか という かい という かい まか という かい まか という かい まか という がい はずしか という がい はずしか という はずしか という はずしか という はずしか という はずしが という という はずしが という という という はずしが という はずしが という はずしが という はずしが という という という はずしが という はずしが という という はずしが とい	指示項目等 【アシー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
献立名	7	茅	食わん	器	そのトレイ	·食	品はすべて洗浄する!
牛乳 牛乳 厚焼き卵 小魚のいり煮 オニオンスープ 野菜ジュース	いた	め 済 済	記 記 記 記 記 記 記 記 こ わ ん		はし	———— ◎ : 加工 · 調 ————— · 二	熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 次汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!
栄養量 エネルギー たんに (kcal) 787 :	ぱく質 (g) 33.3	(g)		mg) (m	サム 鉄 亜鉛 g) (mg) (mg) 97 3.42 4.3		3 2 ビタミンC 食物繊維 食塩 ng) (mg) (g) (g) 58 77 3.9 3.4

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・にらと玉ねぎのソテー・野菜のいためビーフン・お魚そぼろと白菜のごま和え ソース・野菜ジュース

	ベノ		4 N/ II			ı	
食品名	区分		一人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米	<u> </u>	225	100.00			1. ぶりフライ 油で揚げ、1個とする。	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00			(160~170℃)	1.48
◎ぶりフライ		50g×1個	50.00			】 2. にらと玉ねぎのソテー	
油		12				油を熱し、玉ねぎ・にらを堪 こしょうをしながら炒める。	ā •
玉ねぎ		32	30.00		細切り	」こしようをしなから炒める。 】	【アレルギー物質】
玉ねぎ にら サラダ油		5.3	5.00 0.50		4 c m	3. 野菜のいためビーフン	11. ぶりフライ
ゥファル 塩 こしょ う			0.40			(1)ビーフンは戻す。 (2)油を熱し、玉ねぎ・キャク	ヾツ (小麦)
こしょう			0.02			▼塩・こしょうしながら炒& (3)ビーフン・コンソメスープ)る。 小麦. 大豆
ビーフン			5.50		5 c m	│ 素・ソースを加え, さらに炊	♪め 乳
玉ねぎ キャベツ		10.7 23.6			細切り 細切り	る。	3. にらと玉ねぎのソテ ー
キャベツ サラダ油 塩 こしょう			0.50 0.20			4. お魚そぼろと白菜のごま和 (1) 白菜・人参はゆでて冷まし	え 大豆 ノ, 4.野菜のいためビーフ
塩 こしょう			0.02			Ⅰ 水を切る。	ーー・レー
コンソメゴールド ソース			0.50 1.00			(2)砂糖・しょうゆを合わせる ※各学校で、材料・そぼろ・	5。 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉. ご りんご
						まを和え、調味料をかける。	15. お魚そほろと白菜の
⊚かんぱちそぼろ 白菜	•	42.6	8.00 40.00		細切り	 5. 野菜ジュース	ごま和え 小麦. 大豆. ごま
白菜 人参 砂糖		11.2	10.00		細切り	1個とする。	6. 野菜ジュース
しょうゆ			1.00 3.00				◎野菜生活 (オレンジ,りんご)
ごま (白・すり)			0.70				オレンジ りんご
◎ソース(小袋)	•	1袋	5.00				
◎野菜生活		100ml × 1	103.40				
	-						
	-						
	\pm						
	'		食	器	その) 他 区分	A Fill A side 1 F
			シチボッ		はし		・食品はすべて洗浄する!

献立名	食器
	ランチボックス主食
牛乳	
ぶりフライ	ランチボックス①
にらと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
野菜のいためビーフン	ランチボックス②
お魚そぼろと白菜のごま和え	ランチボックス③
ソース	ランチボックス④
野菜ジュース	デザート容器

● :統一 ◎ :加工

・加熱は75°C、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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム		ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	759	24.4	22.3	116.0	366	81	2.05	2.8	921	618	0.30	0.50	86	3.4	2.3

献立名 米飯・牛乳・とり肉と大豆のオイスターいため・野菜のいためビーフン・お魚そぼろと白菜のごま和え 小魚のいり煮・野菜ジュース

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
食	区分●●●	1人当り 購入量(g) 225 1本 11.2 42.6 5.9 42.6 11.2	100.00 206.00 50.00 0.02 0.70 20.00 10.00 40.00 5.00 0.10 0.10 0.10 0.50 1.00 3.00 5.50 1.00 3.00 0.50 1.00 0.50 1.00 0.50 1.00 0.50 1.00 0.50 1.00 0.50 1.00 0.50 1.00 0.50 1.00 0.50 1.00 0.50 1.00 0.50 1.00 1.0	全体量	切り方 細切れ いひとロ角 5 細細 切切り りり	調理 方 次 で 合て いいよう で 合て は からみせら かい いいよう で から かい と かり をえい で から かい と かり を にずな ス える で から と かり と がい がい にねを と で かい と がい がい にねを と で かい と かり と で かい と で かい と かり かい は で かい と かり がい と かり を かい と かり を から かい と かり を から かい と かり を から	【アレルギー物質】 1. とり肉と大豆のオイスタ -いため オイスターソース (小麦, 大豆) 小麦. 大豆. 鶏肉. ごま 2. 牛乳 乳 3. 野菜のいためビーフ
砂糖 しょうゆ ごま (白・すり) かえり かりた かりょうゆ みりん		11.2	10.00 1.00 3.00 0.70 5.00 1.00 1.00			 5. 野菜ジュース	
献立名	2		食いチボッ		₹ <i>0.</i>	<u>)他</u> 区分 · 食	品はすべて洗浄する!

献立名	食 器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉と大豆のオイスターいため	ランチボックス①
野菜のいためビーフン	ランチボックス②
お魚そぼろと白菜のごま和え	ランチボックス③
小魚のいり煮	ランチボックス④
野菜ジュース	デザート容器

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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム		ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	757	32.1	21.1	113.7	501	108	3.16	3.9	1104	681	0.30	0.49	92	4.7	2.7

<u>献立名</u> 米飯・牛乳・白身魚のマヨから揚げ・油揚げと小えびのさっと煮・小松菜のごま和え・あっさりスープ パインアップル

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				1. 白身魚のマヨから揚げ	1. パインアップル
牛乳		1本	206.00			【(1) マヨネーズ・しょうゆを合わ 】 せ、魚を10分程漬け込む。 【せ、魚を10分	
ほき(切り身)		60g × 1	60.00			(2)でん粉をまぶして揚げ、1個 とする。(160~170℃)	
ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	•		6.00 3.00			」 2. 油揚げと小えびのさっと煮	
でん粉 油		14	5.00 7.00			【(1)油揚げはゆでて,油抜きをす 】る。	1. 白身魚のマヨから揚
キャベツ		47.1	40.00		短冊	(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
小桜えび 油揚げ	•		1.00		細切り	】げを加えて煮る。 ┃(3)やわらかくなったら,小えひ	(大豆)
しょうゆ			3.00		が回るりの	でからがくなったら、かんし を加えて煮る。	12. 牛乳
みりん 水			0.70 3.00			 3. 小松菜のごま和え	乳 3.油揚げと小えびのさ
· 小松菜(冷)			40.00		4 c m	(1) 小松菜・人参はゆでて冷まし 水を切る。	, っと煮 小桜えび
人参		11.2	10.00		細切り	【(2) 砂糖・しょうゆを合わせて調] (えび)
砂糖 しょうゆ ごま (白・すり)			1.00 3.00			】味液を作る。 】※各学校で材料とごまを混ぜ。	小麦. えび. 大豆 4. 小松菜のごま和え
			1.00			調味料をかける。	小麦.大豆.ごま 5.あっさりスープ
人参 白菜 ねぎ		11.2 26.6			細切り 短冊	4. あっさりスープ (1)湯に人参・白菜を加えて煮る	ヘルシーファームスーフ゜ストック
ねぎ		5.6	5.00		小口	1(2) スープストック・塩・こしょ	: 大豆.鶏肉.豚肉.ごま
塩 こしょう			0.30 0.02			】う・酒を加えて調味し、最後に 】ねぎ・ごま油・ごまを加える。	•
ヘルシーファームスーフ゜ストック 洒	•		2.50 1.00			※各学校で,沸騰させる。	
だま油 ごま(白・粒)			0.20 0.50			5. パインアップル 汁を切って25gとする。	
水			140.00			」 / で切り C 2 5 g 2 9 る。	
パインアップル(缶・チビット)			25.00				
						-	
						-	
						-	
						-	
						-	
						-	
						-	
 献 立 名	7		<u> </u> 食	哭) 他 区 分	l
			き 良い ひんしん	拉	トレイ		食品はすべて洗浄する!
牛乳					はし		加熱は75℃、1分以上!

献立名	食 器
米飯	茶わん
牛乳	
白身魚のマヨから揚げ	浅皿
油揚げと小えびのさっと煮	浅皿
小松菜のごま和え あっさりスープ	深皿
あっさりスープ	汁わん
パインアップル	浅皿(アルミカップ)

はし

◎ :加工

- ・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!

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	_ / _ / _	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	749	29.1	25.1	105.3	416	109	2.90	3.1	1136	350	0.28	0.53	37	3.4	2.6

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
平 米豚◎玉人に干にご砂しみコご水 ◎サ こご大人砂しみむ水 人白ね塩こ小酒ごご水		1本 225 42.6 11.2 10.6 11.2 23.6 11.2 26.6 5.6	206.00 100.00 60.00 5.00 40.00 10.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00		ひとロ大 5 cm 細切り 3 cm 細切り 3 cm 無切り (チョウ 1 cm厚 (チョウ 8mm厚 イチョウ 8mm厚	(2)め・(3)し(4)ら(5)チ込(6)※飯 1天す 3.(1)(2)(3)あて(4)・・て 4.(1)(2)うね※	戻をが順わたえとし・ でる いを や・りりりにゃゆる は熱出にらけてるょご に具。 「ぬ く大はな出人く・。 てした炒かを煮。うま らを グロ は根定がす参をみ水てらめく加込 ゆ・ をあ グて ゆは量ら。・入りをに豚るなえみ みり えた き るゆ水ら ぼての切ん肉。っる。 みを えた き るゆ水ら ぼての切ん肉。っる。 みを えた き るゆ水ら ぼてのるに・ た。沸 り加 るの 1 でに分 う煮順るに・ た。沸 り加 。て 1 すつ程 ・ に。く玉 ら 騰 んか。て 1 すつ程 ・ に	ね , し , て の のけ煮 大砂加 煮し後ぎ 戻 た コ煮 米 と 。,立 根糖え るょに	【1.コ(小2.乳3.◎(大4.小5.ハ/t)大 「1.コ(小2.乳3.◎(大4.小5.ハ/t)大豆 「1.コ(小2.乳3.⑥(大4.小5.ハ/t)大豆 「1.コ(小2.乳3.⑥(大4.小5.ハ/t)大豆 「1.コ(小2.乳3.⑥(大4.小5.ハ/t)大豆 「1.コ(小2.乳3.⑥(大4.小5.ハ/t)大豆 「1.コ(小2.乳3.⑥(大4.小5.ハ/t)大豆 「1.コ(小2.乳3.⑥(大4.小5.ハ/t)大豆 「1.コ(小2.%(大4.小5.ハ/t)大豆 「1.コ(小2.%(大4.小5.)~(大4.
献 立 名 牛乳 韓国風春雨井 キャベツバーグ ぐる煮 あっさりスープ) 注	食ごんぶり き皿 トわん	器	その トレイ はし スプーン	他	区分 ● :統一 ⑤ :加工	·加第 ·調3	品はすべて洗浄する! 熱は75℃、1分以上! 理後食品の温度管理を! 欠汚染防止の徹底! 理・配膳時間の短縮!	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB 1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
	765	32.1	21.8	113.3	428	160	5.20	4.1	1544	324	0.82	0.59	28	4.8	3.9

₩ ¼ 右	艮 砶
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚のマヨから揚げ	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
油揚げと小えびのさっと煮	ランチボックス②
小松菜のごま和え	ランチボックス③
パインアップル	ランチボックス④

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B 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維(g)	食塩 (g)
71-及主	744	28.9	25.0	104.9	401	105	2.83	3.1	944	348	0.28	0.51	33	3.4	2.1

<u>食数 合計</u> 献立名 米飯・牛乳・韓国風春雨丼の具・キャベツバーグ・玉ねぎと人参のソテー・ぐる煮・きゅうり漬

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り	全体量	切り方		調理方法		指示項目等
米	分	購入量(g) 225	使用量(g) 100.00	工作里	91 7 71	1. 韓国風看			ロッタロサ
						(1) 春雨は	戻して水を切る。		
牛乳		1本	206.00			1(2)ごま油	を熱してにんにく	を炒	
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大	め, 香り • ↓糸の	が出たら豚肉・玉 順に炒める。	ねき	
◎春雨(マ)	•		3.50		5 c m	(3) 具がや	順にがめる。 わらかくなったら	. 戻	【アレルギー物質】
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り] したしい	たけを加える。		1. 韓国風春雨丼の具
人参 にら		8.9			細切り	(4)水を加	えて煮込み、沸騰 とる。	した	コチジャン
干しいたけ(スライス)		7.4	0.70		3 c m 細切り	らめくを (5)砂糖・	こる。 しょうゆ・みりん		(大豆) 小麦. 大豆. 豚肉. ごま
にんにく(おろし)	•		0.21		1144 23 2	 チジャン	ごま・(1)を加え	て煮	2. 牛乳
ごま油			0.70			込む。	1-5 + tn = 7		乳
砂糖 しょ う ゆ			0.70 8.40			(0)取後に ※各学校	,にらを加える。 で,具をあたため	て保	3. キャベツバーグ ◎キャベツバーグ
みりん			4.20			汁わんに	入れる。	C IX	(鶏肉,豚肉)
ファジャン コチジャン ごま (白・粒)	•		1.05				. » 🗠		大豆. 鶏肉. 豚肉
<u>こま(日・粒)</u> 水			0.70 28.00			2. キャベツ	/ハーク をぬって焼き,1	個レ	4. 玉ねぎと人参のソテ
水			20.00			人似に畑	で ぬり (死亡, 1		 大豆
◎キャベツバーグ	•	1個	40.00			1			5. ぐる煮
サラダ油			0.30			3. 玉ねぎと	: 人参のソテー 人参・エゎギの	旧百!一	小麦. さば. 大豆
人参		11.2	10.00		細切り	畑を恐し 塩・こし	、人参・玉ねぎの ょ <mark>うし</mark> ながら炒め	点にる。	6. アンニンゼリー ◎ホワイトゼリー(杏仁風味)
スラ 玉ねぎ サラダ油		32	30.00		細切り			J 0	(乳)
サラダ油			0.50			4. ぐる煮	/ 44-7		乳
塩 こしょ う			0.40 0.02			(1) こんに (2) ごぼう	ゃくはゆでる。 ・大根は下ゆです	ス	7. きゅうり漬 ◎輪切きゅうり
			0.02			(3)むろ削	りは定量の水につ	る。 け.	(小麦, 大豆)
こんにゃく			10.00		2cm角 5mm厚	丨あくを取	りながら15分程	煮立	小麦. 大豆
ごぼう 大根		11.2 23.6			乱切り イチョウ 1cm厚	てて、取	り出す。 に人参・ごぼう・	+ 1 8	
人修人参		11.2	10.00		1737 TGIII厚 1739 8mm厚	(4) たし汗	に入参・こはり・ ゃくを入れて煮,	入恨 砂糖	
砂糖			1.00		1/1/ 0/-	・しょう	ゆ・みりんの順に	加え	
しょうゆ			3.00			て煮含め	る。		
みりん むろ削り			1.00 0.50			 5. アンニン	ノ ガ リー		
水			30.00			汁をきっ	て40gとする。		
○ 給切させる 1			10.00						
◎輪切きゅうり	•								
◎ホワイトゼリー(杏仁風味)	•		40.00						
						-			
]			
						-			
]			
						-			
						1			
献立名	ζ		食	器	その	他	区分		
17/1 <u></u> 1/471	-		J.C.	HH			뜨기	. 合	品はすべて洗浄する!

献立名	食 器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
韓国風春雨丼の具	保温汁わん
キャベツバーグ	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
ぐる煮	ランチボックス②
きゅうり漬	ランチボックス④
アンニンゼリー	ランチボックス③

はし スプーン(B0X)

● : 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!

Г		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	LグミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	栄養量	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
		737	27.7	19.7	115.8	409	148	4.93	3.6	1339	293	0.62	0.50	21	4.5	3.3