

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

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

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

献立名 米飯・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・きのこスープ
ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. たらのおかか揚げ (1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (160～170℃) (2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。 (3) 揚げた魚に(2)をかけ、削りぶしをからめて2個とする。	1. 野菜ふりかけ ・ 1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				2. ミニチョコケーキ 7Lカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		30g×2	60.00				
酒			4.00				
でん粉			5.00				
油		14	7.00				
しょうゆ			3.50				
砂糖			2.50				
水			3.00				
かつお削りぶし			1.00				
油揚げ			10.00		細切り いちよう厚	2. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。	【アレルギー物質】 1. たらのおかか揚げ 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. 大根と油揚げの煮付け 小麦、さば、大豆 4. キャベツのごま和え 小麦、大豆、ごま 5. ミニチョコケーキ ◎カッターケーキ(ショコラ) (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 6. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま) 小麦、卵、大豆、ごま 7. きのこスープ ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
大根		47.1	40.00				
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
人参		11.2	10.00		細切り	3. キャベツのごま和え (1) 人参・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせ、調味料をかける。	
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り	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、戻したしいたけ・しめじ・ねぎを加える。 (2) ひと煮立ちしたら、水溶きでん粉を加える。 ※各学校で沸騰させる。	
しめじ		12.5	10.00		小房		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.60				
ヘルシーファームスープストック	●		1.50				
しょうゆ			2.00				
でん粉			2.00				
水			140.00				
◎カッターケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00			5. ミニチョコケーキ 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・ 食品はすべて洗浄する！
野菜ふりかけ		はし	◎ : 加工	・ 加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・ 調理後食品の温度管理を！
たらのおかか揚げ	浅皿			・ 二次汚染防止の徹底！
大根と油揚げの煮付け	深皿			・ 調理・配膳時間の短縮！
キャベツのごま和え	浅皿			
きのこスープ	汁わん			
ミニチョコケーキ	浅皿(7Lカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	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

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 牛すき丼 (1) 牛肉は酒・しょうがに漬ける (2) 厚揚げはゆでる。 (3) 油を熱し、(1)・玉ねぎの順に炒め、水を加える。 (4) やわらかくなったら、(2)・ねぎ・砂糖・しょうゆ・みりんを加えて煮る。 ※各学校で具をあたため、米飯にかける。	1. アンニンゼリー アルミカップを用意する。
米		225	100.00		ひと口大		
牛肉(もも・平切り)			50.00				
酒			1.00				
しょうが(おろし)	●		0.20				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00				
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り		【アレルギー物質】
ねぎ		10.6	10.00		斜め切り		1. 牛すき丼
サラダ油			1.00				◎絹厚揚げ(冷凍)
砂糖			2.00				(大豆)
しょうゆ			10.00				小麦・牛肉・大豆
みりん			2.00				2. 牛乳
水			10.00				乳
人参		11.2	10.00		細切り	2. 白菜のサラダ 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	3. ドレッシング ごま
白菜		53.2	50.00		細切り		ドレッシング(香りごま)
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			3. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	(ごま)
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り	4. きのこスープ	ごま
しめじ		12.5	10.00		小房	(1) 湯に塩・スープストック・しょうゆを加えて煮立て、戻したしいたけ・しめじ・ねぎを加える。	4. アンニンゼリー
ねぎ		10.6	10.00		小口	(2) ひと煮立ちしたら、水溶きでん粉を加える。 ※各学校で沸騰させる。	◎おイトゼリー(杏仁風味)
塩			0.60				(乳)
ヘルシーファームスープストック	●		1.50				乳
しょうゆ			2.00				5. きのこスープ
でん粉			2.00				ヘルシーファームスープストック
水			140.00				(大豆・鶏肉・豚肉)
◎おイトゼリー(杏仁風味)	●		40.00			5. アンニンゼリー 汁をきって40gとする。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛すき丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
白菜のサラダ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
ドレッシング ごま	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
きのこスープ	汁わん			・調理・配膳時間の短縮！
アンニンゼリー	浅皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	742	27.9	21.1	113.2	406	101	5.91	4.7	1276	156	0.31	0.55	20	5.0	3.3

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

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. たらのおかか揚げ (1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (160～170℃) (2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。 (3) 揚げた魚に(2)をかけ、削りぶしをからめて2個とする。	1. 野菜ふりかけ ・ 1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		30g×2	60.00				
酒			4.00				
でん粉			5.00				
油		14	7.00				
しょうゆ			3.50				
砂糖			2.50				
水			3.00				
かつお削りぶし			1.00				
人参		11.2	10.00		いちょう		
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちょう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00				
						2. ブロッコリーと人参のソテー (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る。 (3) 油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. たらのおかか揚げ 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと人参 のソテー 大豆 4. 大根と油揚げの煮付け 小麦、さば、大豆 5. キャベツのごま和え 小麦、大豆、ごま 6. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(ショコラ) (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 7. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま) 小麦、卵、大豆、ごま
						3. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。	
						4. キャベツのごま和え (1) 人参・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせ、調味料をかける。	
						5. ミニチョコケーキ 1個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
野菜ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
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

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	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・ドレッシング ごま
たくあん・アンニンゼリー

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛すき丼の具	【アレルギー物質】 1. 牛すき丼の具 ◎絹厚揚げ（冷凍） （大豆） 小麦、牛肉、大豆 2. 牛乳 乳 3. 豆腐ハンバーグ ◎豆腐ハンバーグ （大豆、鶏肉、豚肉） 大豆、鶏肉、豚肉 4. ブロッコリーと人参 のソテー 大豆 5. ドレッシング ごま ドレッシング（香りごま） （ごま） ごま 6. アンニンゼリー ◎ホワイトゼリー（杏仁風味） （乳） 乳
牛乳		1本	206.00			(1) 牛肉は酒・しょうがに漬ける (2) 厚揚げはゆでる。 (3) 油を熱し、(1)・玉ねぎの順に炒め、水を加える。 (4) やわらかくなったら、(2)・ねぎ・砂糖・しょうゆ・みりんを加えて煮る。 ※各学校で具をあたため、保温汁わんに入れる。	
牛肉（もも・平切り）			35.00		ひと口大	2. 豆腐ハンバーグ 蒸して1個とする。	
酒			0.70			3. ブロッコリーと人参のソテー (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る。 (3) 油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。	
しょうが（おろし）	●		0.14			4. 白菜のサラダ 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
◎絹厚揚げ（冷凍）	●		21.00			5. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	6. アンニンゼリー 汁をきって40gとする。	
ねぎ		7.4	7.00		斜め切り		
サラダ油			0.70				
砂糖			1.40				
しょうゆ			7.00				
みりん			1.40				
水			7.00				
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00				
人参		11.2	10.00		いちよう		
ブロッコリー（冷）	●		20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
ドレッシング（香りごま）	●		8.00				
◎たくあん（千切り）	●		10.00				
◎ホワイトゼリー（杏仁風味）	●		40.00				

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				スプーン(BOX)		◎ : 加工	
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					

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

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
白菜たっぷり汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの竜田揚げ (1) しょうが・しょうゆを混ぜ合わせ、魚を漬ける。 (2) でん粉をまぶし、油で揚げて1個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. さばの竜田揚げ 小麦、さば、大豆 2. 牛乳 乳 3. お魚そぼろとじゃが芋のピリ辛煮 コチジャン (大豆) 小麦、大豆、ごま 4. 白菜たっぷり汁 小麦、さば、大豆
牛乳		1本	206.00			2. お魚そぼろとじゃが芋のピリ辛 (1) ごま油を熱し、じゃが芋・かんぱちそぼろを炒めて、水を加えて煮る。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒を加えて煮込み、ねぎを加える。 (3) 最後にコチジャンを加えて煮からめる。 ※各学校でけずり節を混ぜる。	
さば(切り身)		70g×1	70.00			3. コーンサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
しょうが(おろし)	●		0.50			4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
しょうゆ			3.00				
でん粉			6.00				
油		8	5.00				
じゃが芋		50	40.00		ひと口大		
◎かんぱちそぼろ	●		10.00				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
ごま油			0.50				
砂糖			2.00				
しょうゆ			4.50				
酒			1.00				
水			20.00				
コチジャン	●		1.50				
かつお削りぶし			0.20				
ホールコーン(缶)			20.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
白菜		53.2	50.00		1cm細切り	5. 白菜たっぷり汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、白菜・人参の順に加えて煮る。 (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。	
人参		16.7	15.00		細切り		
塩			0.90				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			1.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
さばの竜田揚げ	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			

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

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)		深皿		トレイ		●	統一
牛乳				はし		◎	加工
彩りみそちゃんぽん		どんぶり					
にらまんじゅう		浅皿					
キャベツのおひたし		浅皿					
プチ青りんごゼリー							

区分

● : 統一

◎ : 加工

・食品はすべて洗浄する！

・加熱は75℃、1分以上！

・調理後食品の温度管理を！

・二次汚染防止の徹底！

・調理・配膳時間の短縮！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	792	33.1	21.4	116.9	381	89	2.27	3.1	2006	224	0.58	0.50	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
ドレッシング 塩中華・プチ青りんごゼリー

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの竜田揚げ	【アレルギー物質】 1. さばの竜田揚げ 小麦、さば、大豆 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 4. お魚そぼろとじゃが芋のピリ辛煮 コチジャン(大豆) 小麦、大豆、ごま 5. プチ青りんごゼリー ◎青りんごゼリー(大豆、りんご) 大豆、りんご
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。 (160～170℃)	
しょうが(おろし)	●		0.50			2. 玉ねぎと人参のソテー	
しょうゆ			3.00			油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	
でん粉			6.00			3. お魚そぼろとじゃが芋のピリ辛	
油		8	5.00			(1) ごま油を熱し、じゃが芋・かんぱちそぼろを炒めて、水を加えて煮る。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) 砂糖・しょうゆ・酒を加えて煮込み、ねぎを加える。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	(3) 最後にコチジャンを加えて煮からめる。	
サラダ油			0.50			※各学校でけずり節を混ぜる。	
塩			0.40			4. コーンサラダ	
こしょう			0.02			(1) ホールコーンは汁を切る。	
じゃが芋		50	40.00		ひと口大	(2) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	
◎かんぱちそぼろ	●		10.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
ねぎ		5.3	5.00		小口	5. ドレッシング 塩中華	
ごま油			0.50			※各学校でサラダにかける。	
砂糖			2.00			6. プチ青りんごゼリー	
しょうゆ			4.50			1個とする。	
酒			1.00				
水			20.00				
コチジャン	●		1.50				
かつお削りぶし			0.20				
ホールコーン(缶)			20.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎青りんごゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
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			
お魚そぼろとじゃが芋のピリ辛煮	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			

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

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

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉のアーモンドみそいため (1) みそ・砂糖・しょうゆ・酒・ みりんを合わせておく。 (2) 油を熱し、豚肉を炒め、火が 通ったら、人参・玉ねぎ・ピー マンを加える。 (3) アーモンドを加え、(1)を入れ さらに炒める。 (4) 最後に水溶きでん粉を加える	【アレルギー物質】 1. 豚肉のアーモンドみ そいため みそ(豆) (大豆) 小麦、大豆、豚肉、アー モンド 2. 牛乳 乳 3. お魚そぼろとじゃが 芋のピリ辛煮 コチジャン (大豆) 小麦、大豆、ごま 4. キャベツのおひたし 小麦、大豆 5. プチ青りんごゼリー ◎青りんごゼリー (大豆、りんご) 大豆、りんご
牛乳		1本	206.00			2. お魚そぼろとじゃが芋のピリ辛 (1) ごま油を熱し、じゃが芋・か んばちそぼろを炒めて、水を加 えて煮る。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒を加えて 煮込み、ねぎを加える。 (3) 最後にコチジャンを加えて煮 からめる。 ※各学校でけずり節を混ぜる。	
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	3. 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。	
人参		11.2	10.00		いちよう	4. プチ青りんごゼリー 1個とする。	
玉ねぎ		42.6	40.00		ひと口大		
ピーマン		11.8	10.00		ひと口大		
サラダ油			1.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
みそ(信州)	●		4.00				
みそ(豆)			3.00				
酒			2.00				
みりん			4.00				
アーモンド(スライス)			7.00				
でん粉			1.00				
水			5.00				
じゃが芋		50	40.00		ひと口大		
◎かんばちそぼろ	●		10.00				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
ごま油			0.50				
砂糖			2.00				
しょうゆ			4.50				
酒			1.00				
水			20.00				
コチジャン	●		1.50				
かつお削りぶし			0.20				
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎青りんごゼリー	●	1個	23.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
豚肉のアーモンドみそいため	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			

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

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・ドレッシングハンバーグ・粉ふき芋・ソース
あっさりスープ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
サンドイッチパンズ		浅皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工 ・ 食品はすべて洗浄する！ ・ 加熱は75℃、1分以上！ ・ 調理後食品の温度管理を！ ・ 二次汚染防止の徹底！ ・ 調理・配膳時間の短縮！	
牛乳				はし			
ヒレカツバーガー		中深皿					
ツナサラダ		中深皿					
ドレッシングパンハンジー		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					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	762	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

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ばらばらビビンバ ・ ひき肉いため	【アレルギー物質】 1. ばらばらビビンバ コチジャン (大豆) ◎キムチ (小麦, 大豆, りんご, ゼ ラチン, ごま) 小麦, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン , ごま 2. 牛乳 乳 3. ヘルシーパスタ 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 4. あっさりスープ ヘルシーファームスープ (大豆, 鶏肉, 豚肉) 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま
米		225	100.00			(1) 砂糖・しょうゆ・コチジャン は合わせておく。	
牛肉 (ミンチ)			30.00			(2) 油を熱し, しょうがを炒めて 香りが出たら, ひき肉を加えて ほぐしながら炒める。	
豚肉 (ミンチ)			30.00			(3) 火が通ったら(1)を加えてさら に炒める。	
しょうが (おろし)	●		0.50			・ 野菜炒め	
サラダ油			1.00			(1) もやしはゆでて水を切る。	
砂糖			1.50			(2) ほうれん草はゆでて水を切る。	
しょうゆ			3.00			(3) 油を熱し, にんにくを炒め, 大根・人参の順に加え, 火が通 ったら, (1)・(2)を加える。	
コチジャン	●		3.00			(4) すりごま・塩・コンソメスー プの素を加えてさらに炒め, 最 後にごま油を加える。	
もやし		30.3	30.00		4 c m	※各学校で, 米飯にひき肉・野 菜・キムチを盛り付ける。	
ほうれん草 (冷)			30.00		4 c m		
大根		29.5	25.00		細切り		
人参		16.7	15.00				
ごま (白・すり)			1.00				
にんにく (おろし)	●		0.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.50				
コンソメゴールド			2.00				
ごま油			1.00				
◎キムチ	●		15.00				
◎パスタこんにゃく	●		30.00			2. ヘルシーパスタ	
人参		11.2	10.00		短冊	(1) パスタこんにゃくはゆでる。	
ピーマン		5.9	5.00		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 ーマンの順に加えて炒める。	
にんにく (おろし)	●		0.10			(3) パスタこんにゃくを入れさら に炒め, 塩・こしょう・コンソ メスープの素・しょうゆを入れ る。	
唐辛子 (たかの爪)			0.01		輪切り		
サラダ油			0.60				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			1.00				
じゃが芋		27.8	25.00		ひと口大	3. 粉ふき芋 じゃが芋はゆで, 塩をふる。	
塩			0.20				
人参		11.2	10.00		細切り	4. あっさりスープ	
白菜		26.6	25.00		短冊	(1) 湯に人参・白菜を加えて煮る。	
ねぎ		5.6	5.00		小口	(2) スープレーストック・塩・こし ょう・酒を加えて調味し, 最後 にねぎ・ごま油・ごまを加える。	
塩			0.30			※各学校で, 沸騰させる。	
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスーフストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.20				
ごま (白・粒)			0.50				
水			140.00				

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・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！
ばらばらビビンバ	どんぶり			はし			
ヘルシーパスタ	浅皿			スプーン			
粉ふき芋	浅皿						
あっさりスープ	汁わん						

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	734	27.4	24.8	105.9	351	103	3.20	5.2	1703	467	0.50	0.62	38	7.1	4.2

献立名

サンドイッチパンズ・牛乳・ヒレカツバーガー・ヘルシーパスタ・ツナサラダ・ドレッシング・パンパンジー・ソース

食数 合計

食

食 品 名	区 分	1人当り 購入量 (g)	1人当り 使用量 (g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
サンドイッチパンズ		2個	114.00			1. ヒレカツバーガー ・ヒレカツ 油で揚げ2個とする。 (160～170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00			・キャベツ	【アレルギー物質】 1. ヒレカツバーガー ◎スクールヒレカツ (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 大豆, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. ヘルシーパスタ 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 4. ツナサラダ 小麦, 大豆 5. ドレッシング・パンパンジー ドレッシング (パンパンジー) (小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま 6. サンドイッチパンズ 小麦, 乳, 大豆
油		14	9.00			ゆでて冷まし, 水を切る。	
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
◎パスタこんにゃく	●		30.00			2. ヘルシーパスタ	
人参		11.2	10.00		短冊	(1) パスタこんにゃくはゆでる。	
ピーマン		5.9	5.00		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・ピーマンの順に加えて炒める。	
にんにく (おろし)	●		0.10		輪切り	(3) パスタこんにゃくを入れさらに炒め, 塩・こしょう・コンソメスープの素・しょうゆを入れる。	
唐辛子 (たかの爪)			0.01				
サラダ油			0.60				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			1.00				
マカロニ			5.00			3. ツナサラダ	
まぐろフレーク水煮			10.00			(1) マカロニはゆでる。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	(2) まぐろ水煮は汁を切る。	
きゅうり		10.2	10.00		細切り	(3) 玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷まし, 水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる	
ドレッシング (パンパンジー)	●		8.00			4. ドレッシング・パンパンジー	
◎ソース (小袋)	●	1袋	5.00			※各学校でサラダにかける。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
サンドイッチパンズ	ランチボックス主食 (パン)	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
ヒレカツバーガー	ランチボックス①			
ヘルシーパスタ	ランチボックス②			
ツナサラダ	ランチボックス③			
ドレッシング・パンパンジー	ランチボックス③			
ソース	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	738	30.7	28.1	90.9	365	91	2.12	3.2	1153	156	0.78	0.57	27	4.7	3.0

献立名 中華麺・牛乳・卵とし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

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
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・こしょうをしながら炒める。	
豚肉（もも・平切り）			20.00		細切り	(2) 水・スープストック・塩ラーメンスープの素を加え、沸騰させる。	【アレルギー物質】
鶏卵			15.00			(3) 水溶きでん粉を加え、とろみがつき、沸騰したら卵を加える。	1. 卵とじ五目あんかけラーメンの具
人参		11.2	10.00		短冊	(4) 最後にごま油を加える。	ヘルシーファームスーフストック
白菜		32	30.00		短冊	※各学校で、スープを沸騰させ保温汁わんに入れる。	（大豆、鶏肉、豚肉）
干しいたけ（スライス）			0.30		細切り		◎鶏がら仕立て塩味（鶏肉）
ねぎ		5.3	5.00		小口		卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
サラダ油			0.50				2. 牛乳
塩			0.15				乳
こしょう			0.01				3. 焼きぎょうざ
ヘルシーファームスーフストック	●		0.50			2. 焼きぎょうざ	◎焼き餃子
◎鶏がら仕立て塩味	●		10.00			蒸して2個とする。	（小麦、大豆、豚肉、ごま）
でん粉			2.00				3. アスパラと玉ねぎのソテー
水			125.00			(1) アスパラはゆでて冷ます。	小麦、大豆、豚肉、ごま
ごま油			0.70			(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。	4. アスパラと玉ねぎのソテー
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00				大豆
玉ねぎ		32	30.00		細切り	4. ヘルシーパスタ	5. ヘルシーパスタ
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。	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
サラダ油			0.50			(2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、香りが出たら人参・ピーマンの順に加えて炒める。	6. カラフルゼリー
塩			0.40			(3) パスタこんにゃくを入れさらに炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素・しょうゆを入れる。	◎カクテルゼリー
こしょう			0.02				（大豆、もも、りんご）
◎パスタこんにゃく	●		30.00		短冊		7. 中華麺
人参		11.2	10.00		細切り		小麦
ピーマン		5.9	5.00				
にんにく（おろし）	●		0.10		輪切り	5. 粉ふき芋	
唐辛子（たかの爪）			0.01			じゃが芋はゆで、塩をふる。	
サラダ油			0.60				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20			6. カラフルゼリー	
しょうゆ			1.00			解凍し、40gとする。	
じゃが芋		27.8	25.00		ひと口大		
塩			0.20				
◎カクテルゼリー	●		40.00				

献立名		食器		その他		区分	
中華麺		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
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					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	737	28.2	18.9	115.0	357	71	3.71	2.8	1411	256	0.51	0.68	78	9.1	3.5

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・卵スープ

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 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 ーズを混ぜ合わせ、鶏肉を漬け る。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き 2個とする。	1. お魚ふりかけ ・ 1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
ごま油			0.30				
酢			2.00				
塩			0.30				
こしょう			0.03				
みそ(信州)			6.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			1.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		3.00				
サラダ油			0.50				
大根		35.3	30.00		5mm幅	2. 大根のきんぴら (1) 油を熱し、大根・人参を炒め 砂糖・しょうゆを加えてさらに 炒める。 (2) 最後にごまを加える。	【アレルギー物質】 1. とり肉のみそマヨ焼 き ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦、大豆、鶏肉、ごま
人参		11.2	10.00		細切り		2. 牛乳
サラダ油			0.50				3. 大根のきんぴら
砂糖			0.80				小麦、大豆、ごま
しょうゆ			2.00				4. もやしのカレー風味
ごま(白・粒)			1.00				和え 小麦、大豆
もやし		50.6	50.00		3cm	3. もやしのカレー風味和え (1) もやしはカレー粉を入れてゆ でて冷ます。 (2) きゅうりはゆでて冷ます。 (3) 油・塩・砂糖・しょうゆ・酢 を合わせる。 ※各学校で材料を混ぜ合わせ、 調味料をかける。	5. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま
カレー粉			0.40				)
きゅうり		10.3	10.00		小口	4. 卵スープ (1) 湯に、塩・こしょう・コンソ メスープの素・うす口しょうゆ を入れて沸騰させる。 (2) 水溶きしたでん粉を加え、煮 立ったら、溶き卵を加える。 (3) 最後にねぎを加えて加熱する。 ※各学校で、沸騰させる。	6. 卵スープ 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚 肉
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酢			2.00				
鶏卵			15.00				
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.60				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			0.80				
水			140.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・ 食品はすべて洗浄する！
お魚ふりかけ		はし	◎ : 加工	・ 加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・ 調理後食品の温度管理を！
とり肉のみそマヨ焼き	浅皿			・ 二次汚染防止の徹底！
大根のきんぴら	浅皿			・ 調理・配膳時間の短縮！
もやしのカレー風味和え	深皿			
卵スープ	汁わん			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	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・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
もやしのカレー風味和え・ミニストロベリーケーキ

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 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 ーズを混ぜ合わせ、鶏肉を漬け る。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き 2個とする。	1. お魚ふりかけ ・1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
ごま油			0.30				
酢			2.00				
塩			0.30				
こしょう			0.03				
みそ(信州)			6.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			1.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		3.00				
サラダ油			0.50				
キャベツ		41.2	35.00		短冊 細切り	2. キャベツと人参のソテー 油を熱し、キャベツ・人参を塩 ・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. とり肉のみそマヨ焼 き ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦、大豆、鶏肉、ごま
人参		5.6	5.00				2. 牛乳
サラダ油			0.50				乳
塩			0.40				3. キャベツと人参のソ テー
こしょう			0.02				大豆
大根		35.3	30.00		5mm幅 細切り	3. 大根のきんぴら (1) 油を熱し、大根・人参を炒め 砂糖・しょうゆを加えてさらに 炒める。 (2) 最後にごまを加える。	4. 大根のきんぴら 小麦、大豆、ごま
人参		11.2	10.00				5. もやしのカレー風味 和え
サラダ油			0.50				小麦、大豆
砂糖			0.80				6. ミニストロベリーケ ーキ
しょうゆ			2.00				◎カットケーキ(スト ロベリー)
ごま(白・粒)			1.00				(小麦、卵、乳、大豆、ゼ ラチン)
もやし		50.6	50.00		3cm	4. もやしのカレー風味和え (1) もやしはカレー粉を入れてゆ でて冷ます。 (2) きゅうりはゆでて冷ます。 (3) 油・塩・砂糖・しょうゆ・酢 を合わせる。 ※各学校で材料を混ぜ合わせ、 調味料をかける。	小麦、卵、乳、大豆、ゼラ チン
カレー粉			0.40				7. お魚ふりかけ
きゅうり		10.3	10.00		小口		◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま)
サラダ油			1.00				小麦、さば、大豆、ごま
塩			0.40				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酢			2.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90			5. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
お魚ふりかけ	ふりかけ容器		◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
とり肉のみそマヨ焼き	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
キャベツと人参のソテー	ランチボックス①			・調理・配膳時間の短縮！
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			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	762	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
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 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの南部揚げ (1) 魚は塩をふる。 (2) 水にふるった小麦粉・ごま・ 塩を加え、衣をつくる。 (3) 魚に(2)をつけ、油で揚げ、1 個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. さわらの南部揚げ 小麦・大豆・ごま 2. 牛乳 乳 3. キャベツと人参のソ テー 大豆 4. 白菜と小えびのさっ と煮 小桜えび (えび) 小麦・えび・大豆 5. もやしのカレー風味 和え 小麦・大豆 6. ミニストロベリーケ ーキ ◎カットケーキ(スト ロベリー) (小麦、卵、乳、大豆、ゼ ラチン) 小麦・卵・乳・大豆・ゼラ チン
牛乳		1本	206.00			2. キャベツと人参のソテー 油を熱し、キャベツ・人参を塩 ・こしょうしながら炒める。	
さわら(切り身)		70g×1	70.00		斜めに切る	3. 白菜と小えびのさっと煮 (1) 油揚げはゆでて油抜きをする。 (2) 水の中にしょうゆ・みりんを 入れて煮立て、白菜・(1)を加え て煮る。 (3) やわらかくなったら、小桜え びを加える。	
塩			0.20				
小麦粉			9.00				
ごま(白・粒)			1.00				
ごま(白・すり)			1.00				
塩			0.30				
水			13.00				
油		16	8.00				
キャベツ		41.2	35.00		短冊 細切り	4. もやしのカレー風味和え (1) もやしはカレー粉を入れてゆ でて冷ます。 (2) きゅうりはゆでて冷ます。 (3) 油・塩・砂糖・しょうゆ・酢 を合わせる。 ※各学校で材料を混ぜ合わせ、 調味料をかける。	
人参		5.6	5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
白菜		42.6	40.00		短冊 細切り	5. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	
油揚げ			10.00				
小桜えび	●		1.00				
しょうゆ			4.00				
みりん			0.80				
水			3.00				
もやし		50.6	50.00		3cm		
カレー粉			0.40				
きゅうり		10.3	10.00		小口		
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酢			2.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献 立 名	食 器
米飯	ランチボックス主食
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

そ の 他
はし

区分

- : 統一
◎ : 加工

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

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

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

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 韓国風ピリ辛チキン	【アレルギー物質】 1. 韓国風ピリ辛チキン コチジャン (大豆) 小麦、大豆、鶏肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. ビーフンの香りいた め ◎チキンウインナース ライス (鶏肉) 乳、大豆、鶏肉 4. 青菜のアーモンド和 え 小麦、大豆、アーモンド 5. にら卵スープ 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚 肉
牛乳		1本	206.00			(1) 鶏肉は酒に漬ける。	
鶏肉(胸)		25×3	75.00			(2) 鶏肉にでん粉をまぶし、油で揚げ、3個とする。	
酒			4.50			(160～170℃)	
でん粉			8.00			(3) にんにく・しょうゆ・砂糖・みりん・トマトケチャップ・コチジャン・水・ごま油を加え煮立てる。	
油		8	5.00			(4) (3)にごまを入れ、(2)の鶏肉にからめて3個とする。	
にんにく(おろし)	●		0.10				
しょうゆ			3.00				
砂糖			1.50				
みりん			2.00				
トマトケチャップ			8.00				
コチジャン	●		1.50			2. ビーフンの香りいため	
水			4.00			(1) ビーフンはもどす。	
ごま油			1.00			(2) 油を熱し、にんにくを炒め、人参・玉ねぎを加えて炒める。	
ごま(白・粒)			1.00			(3) ウインナを加えてさらに炒め塩・こしょうをする。	
◎チキンウインナースライス	●		10.00			(4) (1)を加えて炒め、バジル・粉チーズを加えてさらに炒める。	
ビーフン			5.50		5cm 細切り		
人参		11.2	10.00			3. 青菜のアーモンド和え	
玉ねぎ		26.6	25.00			(1) 小松菜・白菜・もやしはゆでて冷まし、水を切る。	
にんにく(おろし)	●		0.30			(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
サラダ油			0.50			※各学校で、材料を混ぜ合わせ調味料とアーモンドをかける。	
塩			0.30				
こしょう			0.02				
バジル(乾燥)			0.05				
粉チーズ			0.50				
小松菜(冷)			30.00		4cm 細切り	4. にら卵スープ	
白菜		10.7	10.00			(1) にらはゆでて冷ます。	
もやし		15.5	15.00		2cm	(2) 湯の中に、塩・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れる。	
砂糖			0.80			(3) 沸騰したら、水溶きしたでん粉を加え、煮立ったら溶き卵を入れて加熱する。	
しょうゆ			3.00			※各学校で、にらを加えて沸騰させる。	
アーモンド(ダイス)			2.00				
鶏卵			30.00		2cm		
にら		8.5	8.00				
塩			0.60				
コンソメゴールド			0.60				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			0.60				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
韓国風ピリ辛チキン	浅皿			
ビーフンの香りいため	浅皿			
青菜のアーモンド和え	深皿			
にら卵スープ	汁わん			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	814	37.6	26.0	110.7	372	112	2.89	3.5	1268	335	0.31	0.62	19	2.8	3.0

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

根菜サラダ・ト・レッスン・コールスロー・スティックパイ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
パン		ランチボックス主食（パン）		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！
ブルーベリージャム		ランチボックス④		スプーン(BOX)			
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					
ドレッシング・コールスロー		ランチボックス③					
スティックパイ		ランチボックス②					

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
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
米		225	100.00			1. 韓国風ピリ辛チキン (1) 鶏肉は酒に漬ける。 (2) 鶏肉にでん粉をまぶし、油で揚げ、3個とする。 (160～170℃) (3) にんにく・しょうゆ・砂糖・みりん・トマトケチャップ・コチジャン・水・ごま油を加え煮立てる。 (4) (3)にごまを入れ、(2)の鶏肉にからめて3個とする。	【アレルギー物質】 1. 韓国風ピリ辛チキン コチジャン (大豆) 小麦、大豆、鶏肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. キャベツとピーマンのソテー 大豆 4. ビーフンの香りいため ◎チキンウインナースライス (鶏肉) 乳、大豆、鶏肉 5. 青菜のアーモンド和え 小麦、大豆、アーモンド 6. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆
牛乳		1本	206.00			2. キャベツとピーマンのソテー 油を熱し、キャベツ・ピーマンを塩・こしょうしながら炒める。	
鶏肉(胸)		25×3	75.00			3. ビーフンの香りいため (1) ビーフンをもどす。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、人参・玉ねぎを加えて炒める。 (3) ウインナを加えてさらに炒め塩・こしょうをする。 (4) (1)を加えて炒め、バジル・粉チーズを加えてさらに炒める。	
酒			4.50			4. 青菜のアーモンド和え (1) 小松菜・白菜・もやしはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを混ぜ合わせ調味料とアーモンドをかける。	
でん粉			8.00			5. プチホットケーキ 1個とする。	
油		8	5.00				
にんにく(おろし)	●		0.10				
しょうゆ			3.00				
砂糖			1.50				
みりん			2.00				
トマトケチャップ			8.00				
コチジャン	●		1.50				
水			4.00				
ごま油			1.00				
ごま(白・粒)			1.00				
キャベツ		41.2	35.00		ひと口大		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎チキンウインナースライス	●		10.00				
ビーフン			5.50		5cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
バジル(乾燥)			0.05				
粉チーズ			0.50				
小松菜(冷)			30.00		4cm		
白菜		10.7	10.00		細切り		
もやし		15.5	15.00		2cm		
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
韓国風ピリ辛チキン	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			
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			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	815	34.8	25.6	115.9	376	114	2.52	3.3	987	254	0.30	0.52	35	3.5	2.3

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・カルチーズ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
米粉パン		浅皿		トレイ		●	統一	・食品はすべて洗浄する！	
牛乳				はし		◎	加工	・加熱は75℃、1分以上！	
さばのイタリアンソースかけ		中深皿						・調理後食品の温度管理を！	
大根サラダ		中深皿						・二次汚染防止の徹底！	
ドレッシングごま		中深皿						・調理・配膳時間の短縮！	
コンソメスープ		汁わん							
カルチーズ									

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	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 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・カルチーズ

[illegible]

献立名	食器
米粉パン	ランチボックス主食（パン）
牛乳	
さばのイタリアンソースかけ	ランチボックス①
マカロニソテー	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
カルチーズ	ランチボックス④

その他
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	791	40.0	35.3	84.1	380	89	2.55	4.0	1287	133	0.36	0.68	12	3.4	3.2

D 献立

食

なしゼリー

献立名	食器	その他	区分
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		スプーン (BOX)	
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		

2025/10/8

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
オニオンスープ

[illegible]

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

そ の 他
トレイ
はし

区分

●：統一

◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	735	32.2	22.5	104.1	359	111	2.30	4.3	1272	190	0.32	0.53	13	4.5	3.2

献立名

(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

食数 合計

食

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 八宝うどん ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				2. 大根の甘酢漬 7ℓカップを用意する。
うどん(冷凍)			200.00			2. 八宝うどん	【アレルギー物質】 1. 八宝うどん 小麦、さば、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. フィッシュフライ ◎白身魚フライ(枠) (小麦、大豆) 小麦、大豆 4. キャベツとのりのごまみそかけ 大豆、ごま 5. 大根の甘酢漬 小麦
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立て取り出す。	
人参		16.7	15.00		細切り	(2)だし汁を煮立て、豚肉・人参・玉ねぎ・白菜を入れ、沸騰したらあくを取る。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(3)戻したしいたけ・ねぎ・砂糖・しょうゆ・うす口しょうゆ・みりんを加えて再び煮立てる。	
白菜		42.6	40.00		細切り	(4)最後に水溶きでん粉を加える。	
ねぎ		10.6	10.00		小口	※各学校でめんつゆを沸騰させる。	
干しいたけ(スライス)			1.00		細切り	どんぶりにあたためたうどんを盛り、めんつゆをかける。	
砂糖			0.80				
しょうゆ			8.00				
うす口しょうゆ			5.00				
みりん			4.00				
むろ削り			4.00				
でん粉			5.00				
水			200.00				
唐辛子(一味)			0.03				
◎白身魚フライ(枠)	●	30g×1	30.00			3. フィッシュフライ	
油		8	4.00			油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	
人参		11.2	10.00		細切り	4. キャベツとのりのごまみそかけ	
キャベツ		47.1	40.00		細切り	(1)人参・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	
砂糖			2.00			(2)砂糖・みそ・すりごま・水を合わせて煮立てて冷ます。	
みそ(信州)			4.50			※各学校で、人参・キャベツ・を混ぜ合わせ、みそだれをかけるのをのせる。	
ごま(白・すり)			3.50				
水			8.00				
きざみのり			0.50				
大根		23.6	20.00		細切り	5. 大根の甘酢漬	
砂糖			0.80			(1)大根はゆでて冷ます。	
みりん			0.80			(2)酢・砂糖・みりんを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
酢			2.40				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
八宝うどん	どんぶり			
フィッシュフライ	浅皿			
キャベツとのりのごまみそかけ	浅皿			
大根の甘酢漬	浅皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	732	32.0	20.9	105.9	354	106	2.69	3.2	1443	278	0.71	0.58	34	6.1	3.7

献立名 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・ドレッシング 青じそ・大根の甘酢漬

[illegible]

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)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳							
魚フライ		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					
大豆入りきんぴら		ランチボックス②					
キャベツとのりのごまみそかけソース		ランチボックス③					
		ランチボックス④					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	733	26.2	21.0	113.3	368	120	2.60	3.2	1037	191	0.29	0.45	24	5.7	2.6

献立名

米飯・牛乳・白身魚の甘辛揚げ・じゃが芋の甘辛煮・人参サラダ・ドレッシングパンパンジー・大根スープ・みかん

食数

合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚の甘辛揚げ ・魚	1. みかん アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			(1) しょうゆ・酒・しょうがに漬ける。	
メルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00			(2) 小麦粉をまぶし、魚を揚げ1個とする。	
しょうゆ			1.00			・たれ	
酒			2.00			ざらめ糖・しょうゆ・酒・水を	【アレルギー物質】
しょうが(おろし)	●		0.30			合わせて煮立て、水溶きでん粉	1. 白身魚の甘辛揚げ
小麦粉			6.00			・ねぎを加える。	小麦・大豆
油		8	5.00		小口	※各学校で魚にたれをからめる。	2. 牛乳
ねぎ		2.7	2.50				乳
ざらめ糖(中ざら)			4.50				3. じゃが芋の甘辛煮
しょうゆ			6.00				小麦・大豆
酒			1.00				4. ドレッシングパンパンジー
でん粉			0.50				ドレッシング(パンパンジー)
水			12.00				(小麦・大豆・ごま)
じゃが芋		66.7	60.00		ひと口大	3. 人参サラダ	小麦・大豆・ごま
砂糖			3.00			人参・きゅうりはゆでて冷まし	5. 大根スープ
しょうゆ			4.00			水切る。	※各学校で材料を混ぜ合わせる。
水			15.00				
人参		33.4	30.00		細切り	4. ドレッシングパンパンジー	※各学校でサラダにかける。
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			5. 大根スープ	
◎カニカマフレーク	●		10.00			(1) ごま油を熱し、大根・人参・	
大根		35.3	30.00		短冊	ねぎを加えて炒める。	
人参		5.6	5.00		短冊	(2) 水を入れ、塩・こしょう・コ	
ねぎ		5.3	5.00		小口	ンソメスープの素・うす口しょ	
ごま油			0.50			うゆ・カニカマを加えて煮る。	
塩			0.50			(3) 具がやわらかくなったら水溶	
こしょう			0.02			きでん粉を加える。	
コンソメゴールド			1.00			※各学校で、スープを沸騰させ	
うす口しょうゆ			1.50			る。	
でん粉			0.50				
水			140.00			6. みかん	
みかん(缶)			25.00			汁を切って25gとする。	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
白身魚の甘辛揚げ	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
じゃが芋の甘辛煮	深皿			・二次汚染防止の徹底！
人参サラダ	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシングパンパンジー	浅皿			
大根スープ	汁わん			
みかん	浅皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	741	27.7	17.1	122.5	348	105	1.87	2.8	1493	338	0.32	0.43	32	7.8	3.7

献立名 (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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
うま塩スープラーメン		どんぶり					
えびしゅうまい		浅皿					
お魚そぼろと白菜のごま酢和え		浅皿					
みかん		浅皿(アルミカップ)					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	790	35.3	24.2	115.9	437	98	5.20	3.5	1420	287	0.31	0.53	37	9.0	3.6

献立名 米飯・そばろふりかけ・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・パン・パンゾー・白菜漬

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・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！
そばろふりかけ		ふりかけ容器				◎ : 加工	
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					
ドレッシング・パン・ソース		ランチボックス③					
白菜漬		ランチボックス④					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	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

[illegible]

献 立 名		食 器		そ の 他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・ 食品はすべて洗浄する！ ・ 加熱は75℃、1分以上！ ・ 調理後食品の温度管理を！ ・ 二次汚染防止の徹底！ ・ 調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
豚肉のねぎ塩いため		ランチボックス①					
じゃが芋の甘辛煮		ランチボックス②					
お魚そぼろと白菜のごま酢和え		ランチボックス③					
みかん		ランチボックス④					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	742	31.3	19.8	115.1	396	108	2.52	4.1	1017	234	0.88	0.61	55	8.7	2.6

献立名 牛乳・ミートボールカレー・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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
ミートボールカレー		中深皿		はし			
チーズサラダ		浅皿		スプーン			
ドレッシングイタリアン		浅皿					
みかんカットゼリー		浅皿（アルミカップ）					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	831	26.6	28.1	121.2	407	81	2.12	3.8	1385	380	0.39	0.52	56	4.3	3.5

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・プチホットケーキ

食数

合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの香味焼き	【アレルギー物質】 1. さわらの香味焼き 小麦. 大豆. ごま 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとコーンのソ テー 大豆 4. 高野豆腐の煮物 小麦. さば. 大豆 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 (小麦, 卵, 乳, 大豆) 小麦. 卵. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00			(1) ねぎ・にんにく・ごま・砂糖 ・しょうゆ・みりんを混ぜ合わ せ魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、 1個とする。	
さわら(切り身)		70g×1	70.00		小口	2. 玉ねぎとコーンのソテー	
ねぎ		8.5	8.00			(1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に 塩・こしょうをしながら炒める。	
にんにく(おろし)	●		0.03			3. 高野豆腐の煮物	
ごま(白・すり)			0.50			(1) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (2) だし汁に、人参を入れて煮る。 (3) 火が通ったら、砂糖・うす口 しょうゆを加え、高野豆腐を入 れて煮合める。	
砂糖			0.30			4. 信田和え	
しょうゆ			4.00			(1) 油揚げはゆでて油抜きし、砂 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 切る。 (3) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を和え、調味 料をかける。	
みりん			2.00			5. プチホットケーキ	
サラダ油			0.50			1個とする。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		11.2	10.00		いちよう5mm		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
油揚げ			5.00		細切り		
砂糖			0.60				
しょうゆ			0.80				
水			8.00				
小松菜(冷)			45.00		4cm		
砂糖			0.30				
しょうゆ			2.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
さわらの香味焼き	ランチボックス①			
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①			
高野豆腐の煮物	ランチボックス②			
信田和え	ランチボックス③			
プチホットケーキ	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	735	34.6	23.0	101.8	395	107	3.45	3.6	971	275	0.26	0.64	15	3.3	2.4

献立名

米飯・牛乳・ミートボールカレーの具・スパゲティのソテー・チーズサラダ・ドレッシング イタリアン・福神漬

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ミートボールカレーの具・カレー (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱して、ベーコン・人参・玉ねぎの順に、塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め、水（(1)で使用した水を除く）を加えて煮る。 (3) あくを取り、コンソメスープの素・チーズを加える。 (4) やわらかくなったら、ルウ・ソースを入れてさらに煮込む。 ・ミートボール 肉団子はでん粉をまぶし、油で揚げ、1人4個とする。 (150～160℃) ※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。 2. スパゲティのソテー (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・スパゲティを炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 3. チーズサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で、材料とチーズを混ぜ合わせる。 4. ドレッシング イタリアン ※各学校でサラダにかける。 5. みかんカットゼリー 汁を切って40gとする。	【アレルギー物質】 1. ミートボールカレーの具 ◎ベーコン (乳, 豚肉) ◎給食用カレーフレーク (小麦, 大豆, 豚肉) ◎愛知県産肉団子 (牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦, 乳, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. スパゲティのソテー 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 ドレッシング (イタリアン) (鶏肉, 豚肉) 鶏肉, 豚肉 6. 福神漬 ◎福神漬 (小麦, 大豆) 小麦, 大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ベーコン	●		7.00				
人参		19.5	17.50		いちょう		
玉ねぎ		52.2	49.00		ひと口大		
サラダ油			0.70				
塩			0.21				
こしょう			0.02				
カレー粉			0.21				
コンソメゴールド			0.35				
◎給食用カレーフレーク	●		10.50				
ソース			1.40				
チーズ (ピザ用)			5.60				
水			70.00				
◎愛知県産肉団子	●	10g×4	40.00				
でん粉			2.50				
油		5	3.00				
スパゲティ (カット)			10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.30				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
チーズ (ダイス)			10.00				
ドレッシング (イタリアン)	●		8.00				
◎福神漬	●		10.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		40.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		スプーン (BOX)		
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	ランチボックス①			
チーズサラダ	ランチボックス②			
ドレッシング 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			

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

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 サザン・ジンジャースープ

豆乳プリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ロールパン35		2個	119.00			1.ウズベキスタン風肉じゃが	【アレルギー物質】 1.ウズベキスタン風肉じゃが 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 2.牛乳 乳 3.豆乳プリン ◎豆乳プリン(大豆) 大豆 4.ロールパン 小麦・乳・大豆 5.ジンジャースープ ◎ベーコン(乳・豚肉) 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
牛乳		1本	206.00			(1)油を熱し、にんにくを炒め、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・キャベツの順に炒め、水を加えて沸騰したらあくをとる。	
玉ねぎ		32	30.00		ひと口大	(3)トマト水煮・コンソメスープの素・クミンを加えて煮込む。	
人参		11.2	10.00		いちよう厚	(4)最後に、水溶きしたでん粉を加える。	
じゃが芋		44.5	40.00		2cm角	2.人参サラダ	
キャベツ		23.6	20.00		ひと口大	人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。	
トマト水煮(ダイス)			30.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
にんにく(おろし)	●		0.20			3.ドレッシング サザン	
サラダ油			0.50			※各学校でサラダにかける。	
塩			0.20			4.ジンジャースープ	
こしょう			0.02			(1)油を熱し、ベーコン・人参・白菜・しょうがを塩をしながら炒める。	
コンソメゴールド			2.50			(2)水を加えコンソメスープの素・しょうゆ・ねぎを加える。	
クミンパウダー			0.50			※各学校で、沸騰させる。	
でん粉			0.50			5.豆乳プリン	
水			30.00			1個とする。(スプーン付き)	
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎ベーコン	●		4.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
白菜		16	15.00		1cm幅		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
◎豆乳プリン	●	1個	30.00				

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
ドレッシング サザン	深皿
ジンジャースープ	汁わん
豆乳プリン	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	761	29.7	29.4	98.0	375	92	2.87	4.0	1553	416	0.42	0.62	34	8.5	3.9

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 サザンド・ジンジャースープ

豆乳プリン

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		220	100.00			1. ブロフ	
鶏肉			10.00		こま切れ	(1) 油を熱し、鶏肉・玉ねぎ・人	
玉ねぎ		16	15.00		細切り	参を加え、塩・こしょうしなが	
人参		11.2	10.00		細切り	ら炒める。	
サラダ油			1.50			(2) 米・(1)・コンソメスープの素	
塩			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、ゼラチン
カレー粉			0.80				2. 牛乳
クミンパウダー			1.00				乳
牛乳		1本	206.00			2. 白身魚のフリッター	3. 大豆とコーンのサラ
ほき（切り身）		60g×1	60.00			(1) ほきは塩・こしょう・白ワイ	ダ
塩			0.30			ンをふる。	大豆
こしょう			0.02			(2) 水にふるった小麦粉・粉チー	4. 豆乳プリン
白ワイン			1.00			ズ・塩を加えて衣をつくる。	◎豆乳プリン
小麦粉			10.00			(3) 魚に衣をつけ、油で揚げ、	(大豆)
粉チーズ			2.00			1個とする。	大豆
塩			0.20			(160～170℃)	5. ブロフ
水			13.00			3. 大豆とコーンのサラダ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
油		14	7.00			(1) ホールコーンは汁を切る。	6. ジンジャースープ
大豆（水煮）			15.00			(2) きゅうり・人参はゆでて冷ま	◎ベーコン
ホールコーン（缶）			10.00			し、水を切る。	(乳、豚肉)
きゅうり		10.2	10.00		細切り	(3) 大豆はゆでて冷ます。	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚
人参		11.2	10.00		細切り	※各学校で材料を混ぜる。	肉
ドレッシング（サザン）	●		8.00			4. ドレッシング サザン	
◎ベーコン	●		4.00			※各学校でサラダにかける。	
人参		5.6	5.00		細切り	5. ジンジャースープ	
白菜		16	15.00		1cm幅	(1) 油を熱し、ベーコン・人参・	
ねぎ		10.6	10.00		小口	白菜・しょうがを塩をしながら	
しょうが		1.9	1.50		せん切り	炒める。	
サラダ油			0.50			(2) 水を加えコンソメスープの素	
塩			0.40			・しょうゆ・ねぎを加える。	
コンソメゴールド			1.00			※各学校で、沸騰させる。	
しょうゆ			0.80			6. 豆乳プリン	
水			140.00			1個とする。（スプーン付き）	
◎豆乳プリン	●	1個	30.00				

献立名		食器		その他		区分			
ブロッコリー		中深皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・ 食品はすべて洗浄する！ ・ 加熱は75℃、1分以上！ ・ 調理後食品の温度管理を！ ・ 二次汚染防止の徹底！ ・ 調理・配膳時間の短縮！		
牛乳				はし					
白身魚のフリッター		浅皿		スプーン					
大豆とコーンのサラダ		浅皿							
ドレッシング ササント		浅皿							
ジンジャースープ		汁わん							
豆乳プリン									

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

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 サザンド・大根のピクルス

豆乳プリン

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
ロールパン		ランチボックス主食(パン)		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
牛乳						◎ : 加工	
ウズベキスタン風肉じゃが		ランチボックス①					
人参サラダ		ランチボックス②					
ドレッシング ササント		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					

献立名

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 サザンド
大根のピクルス・豆乳プリン

食数 合計

食

食 品 名	区 分	1人当り 購入量 (g)	1人当り 使用量 (g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		220	100.00			1. プロフ	【アレルギー物質】 1. 白身魚のフリッター 小麦・乳・大豆・ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 4. 大豆とコーンのサラダ 大豆 5. 豆乳プリン ◎豆乳プリン (大豆) 大豆 6. プロフ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 7. 大根のピクルス 小麦
鶏肉			10.00		こま切れ	(1) 油を熱し、鶏肉・玉ねぎ・人参を加え、塩・こしょうしながら炒める。	
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り	(2) 米・(1)・コンソメスープの素・カレー粉・クミンパウダー・を合わせて炊く。	
サラダ油			1.50				
塩			1.00				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			1.00				
カレー粉			0.80				
クミンパウダー			1.00				
牛乳		1本	206.00			2. 白身魚のフリッター (1) ほきは塩・こしょう・白ワインをふる。 (2) 水にふるった小麦粉・粉チーズ・塩を加えて衣をつくる。 (3) 魚に衣をつけ、油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	
ほき（切り身）		60g×1	60.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
白ワイン			1.00				
小麦粉			10.00				
粉チーズ			2.00				
塩			0.20				
水			13.00				
油		14	7.00			3. 玉ねぎと人参のソテー 油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り	4. 大豆とコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (3) 大豆はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を混ぜる。	
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
大豆（水煮）			15.00				
ホールコーン（缶）			10.00				
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り	5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング（サザン）	●		8.00				
大根		23.6	20.00		細切り	6. 大根のピクルス (1) 大根はゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
塩			0.25				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
◎豆乳プリン	●	1個	30.00			7. 豆乳プリン 1個とする。（スプーン付き）	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
プロフ	ランチボックス主食	はし	●：統一 ◎：加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		スプーン(BOX)		
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			
ドレッシング サザン	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			

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

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。 (2) 牛肉は赤ワイン(1/2量)をふる (3) バターを熱し、にんにくを炒め、(2)を加えて塩・こしょうをしながら炒める。 (4) 人参・玉ねぎの順に炒め、水((1)で使用した水を除く)・赤ワインを加えて煮る。 (5) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・ソース・トマトケチャップ・チーズ・(1)を加えて煮込む。 ※各学校であたためる。	1. マーマレード・1袋
マーマレード	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大		
人参		22.3	20.00		いちよう		
玉ねぎ		63.9	60.00		ひと口大		
にんにく(おろし)	●		0.30				
バター			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.50				
◎ハヤシルウソフト	●		12.00				
赤ワイン			2.00				
ソース			3.00				
トマトケチャップ			8.00				
チーズ(ピザ用)			5.00				
水			100.00				
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00			2. キャベツバーグ 天板に油をぬって焼き、1個とする。	【アレルギー物質】 1. ハヤシシチュー ◎ハヤシルウソフト(小麦) 小麦、乳、かに、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳
サラダ油			0.30				乳
キャベツ		47.1	40.00		細切り		3. キャベツバーグ ◎キャベツバーグ(鶏肉、豚肉)
人参		11.2	10.00		細切り		大豆、鶏肉、豚肉
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00			3. コールスローサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	4. パン 小麦、乳、大豆
						4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	5. マーマレード マーマレード(オレンジ) オレンジ

献 立 名	食 器
パン	浅皿
マーマレード	
牛乳	
ハヤシシチュー	中深皿
キャベツバーグ	深皿
コールスローサラダ	深皿
ドレッシング・コールスロー	深皿

そ の 他
トレイ
はし
スプーン

区 分	
●	統一
◎	加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	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

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばのねぎソースから揚げ ・魚のから揚げ 魚は酒・しょうゆに漬け、でん粉をまぶし、油で揚げ、1個とする。 (160～170℃) ・ねぎソース (1) しょうゆ・砂糖・みりん・水・ごま油を合わせ、ねぎを入れて沸騰させる。 (2) 最後に酢を入れる。 ※各学校で、魚にたれをからめる。	1. たまごふりかけ ・1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				2. プチりんごケーキ 7ℓカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		70g×1	70.00				
酒			3.00				
しょうゆ			3.00				
でん粉			5.00				
油		8	5.00				
ねぎ		15.8	15.00		粗みじん		
しょうゆ			5.00				
砂糖			2.50				
みりん			3.00				
水			3.00				
ごま油			0.50				
酢			5.00				
大根		35.3	30.00		5mm幅 細切り	2. 大根のきんぴら (1) 油を熱し、大根・人参を炒め砂糖・しょうゆを加えてさらに炒める。 (2) 最後にごまを加える。	【アレルギー物質】 1. さばのねぎソースから揚げ 小麦、さば、大豆、ごま
人参		11.2	10.00				2. 牛乳
サラダ油			0.50				3. 大根のきんぴら 小麦、大豆、ごま
砂糖			0.80				4. 白菜のおひたし 小麦、大豆
しょうゆ			2.00				5. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦、卵、乳、大豆、りんご)
ごま(白・粒)			1.00			3. 白菜のおひたし (1) 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜ、調味料をかける。	小麦、卵、乳、大豆、りんご
人参		11.2	10.00		細切り	4. オニオンスープ (1) 沸騰した湯に、人参・玉ねぎ・コンソメスープの素を加えて煮る。 (2) 塩・こしょうで調味する。 ※各学校でパセリを加えて沸騰させる。	6. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま)
白菜		53.2	50.00		細切り		小麦、卵、大豆、ごま
砂糖			0.40				7. オニオンスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
しょうゆ			3.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.01			5. プチりんごケーキ 1個とする。	
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
たまごふりかけ		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
さばのねぎソースから揚げ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
大根のきんぴら	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
白菜のおひたし	深皿			
オニオンスープ	汁わん			
プチりんごケーキ	浅皿(7ℓカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	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・ドレッシング・コールスロー・アロエフルーツ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
パン	ランチボックス主食（パン）			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！
マーマレード	ランチボックス④			スプーン(BOX)			
牛乳							
ハヤシチュー	保温汁わん						
キャベツバーグ	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						
コーンスローサラダ	ランチボックス②						
ドレッシングコーンスロー	ランチボックス②						
アロエフルーツ	ランチボックス③						

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	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 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばのねぎソースから揚げ ・ 魚のから揚げ 魚は酒・しょうゆに漬け、でん粉をまぶし、油で揚げ、1個とする。 (160～170℃) ・ ねぎソース	1. たまごふりかけ ・ 1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50			(1)しょうゆ・砂糖・みりん・水 ・ ごま油を合わせ、ねぎを入れて沸騰させる。 (2)最後に酢を入れる。 ※各学校で、魚にたれをからめる。	【アレルギー物質】 1. さばのねぎソースから揚げ 小麦、さば、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00				2. 牛乳
さば(切り身)		70g×1	70.00				3. 玉ねぎとピーマンのソテー
酒			3.00				大豆
しょうゆ			3.00				4. 大根のきんぴら
でん粉			5.00				小麦、大豆、ごま
油		8	5.00				5. 白菜のおひたし
ねぎ		15.8	15.00		粗みじん		小麦、大豆
しょうゆ			5.00				6. プチりんごケーキ
砂糖			2.50				◎りんごプチケーキ
みりん			3.00				(小麦、卵、乳、大豆、りんご)
水			3.00				小麦、卵、乳、大豆、りんご
ごま油			0.50				7. たまごふりかけ
酢			5.00				◎たまごふりかけ
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		(小麦、卵、大豆、ごま)
ピーマン		5.9	5.00		細切り		小麦、卵、大豆、ごま
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
大根		35.3	30.00		5mm幅		
人参		11.2	10.00		細切り		
サラダ油			0.50				
砂糖			0.80				
しょうゆ			2.00				
ごま(白・粒)			1.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			5. プチりんごケーキ 1個とする。	

献立名	食器
米飯	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

そ の 他
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

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

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・とうもろこしのスープ

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 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。	1. 大豆の磯煮 アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉（もも）		40g×2	80.00		開く		
砂糖			1.00				
しょうゆ			6.00				
みりん			2.00				
酒			2.00				
サラダ油			0.50				
◎チキンウインナーズライス	●		8.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	3. 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。	【アレルギー物質】 1. とり肉の照り焼き 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳
キャベツ		47.1	40.00		1 c m幅		3. うま塩いため ◎チキンウインナーズ ライス (鶏肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉)
サラダ油			0.30				大豆、鶏肉
◎鶏がら仕立て塩味	●		2.00				4. 小松菜のおひたし 小麦、大豆
かつお削りぶし			0.80				5. 大豆の磯煮 小麦、大豆
小松菜(冷)			40.00		4 c m		6. とうもろこしのスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
大豆（水煮）			15.00				
ひじき			1.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
水			5.00				
わかめ			1.00				
ホールコーン（缶）			20.00				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献 立 名	食 器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉の照り焼き	浅皿
うま塩いため	浅皿
小松菜のおひたし	深皿
大豆の磯煮	浅皿（アルミカップ）
とうもろこしのスープ	汁わん

そ の 他
トレイ
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	743	33.3	23.7	102.6	380	119	3.08	4.2	1545	296	0.30	0.53	30	5.2	3.8

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・パイナップル

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
中華飯		中深皿		はし			
マグロカツ		浅皿		スプーン			
大豆の磯煮		浅皿					
とうもろこしのスープ		汁わん					
パイナップル		浅皿（アルミカップ）					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	804	32.2	23.0	121.1	365	133	7.55	3.9	1576	229	0.71	0.49	18	5.5	3.9

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の照り焼き (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】 1. とり肉の照り焼き 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. にらともやしのソテー 大豆 4. うま塩いため ◎チキンウインナー ライス (鶏肉) ◎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 小麦・大豆
牛乳		1本	206.00			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。	
鶏肉（もも）		40g×2	80.00		開く	3. うま塩いため (1) 油を熱し、ウインナー・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。	
砂糖			1.00			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。	
しょうゆ			6.00			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・砂糖・しょうゆを加え、煮含める。	
みりん			2.00				
酒			2.00				
サラダ油			0.50				
もやし		31	30.00		4 c m		
にら		5.3	5.00		4 c m		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
◎チキンウインナーライス	●		8.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り 1 c m幅		
キャベツ		47.1	40.00				
サラダ油			0.30				
◎鶏がら仕立て塩味	●		2.00				
かつお削りぶし			0.80				
小松菜（冷）			40.00		4 c m		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
大豆（水煮）			15.00				
ひじき			1.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
水			5.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	●：統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎：加工	
とり肉の照り焼き	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			
小松菜のおひたし	ランチボックス③			
大豆の磯煮	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	732	33.0	24.1	99.2	376	113	3.01	4.2	1181	308	0.30	0.55	33	4.6	2.9

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

食数

合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 中華飯の具	【アレルギー物質】 1. 中華飯の具 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 乳 3. マグロカツ ◎マグロカツ (小麦・大豆) 小麦・大豆 4. にらともやしのソテー 大豆 5. うま塩いため ◎チキンウインナー スライス (鶏肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆・鶏肉 6. 大豆の磯煮 小麦・大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	
豚肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大	(2) やわらかくなったら、白菜・コンソメスープの素・しょうゆ・水を加えて煮る。	
人参		15.6	14.00		いちよう	(3) 最後に水溶きでん粉を加える	
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り	※各学校で具をあたため、保温	
白菜		29.8	28.00		ひと口大	汁わんに入れる。	
ねぎ		7.4	7.00		みじん		
しょうが(おろし)	●		0.35				
サラダ油			0.70				
塩			0.35				
こしょう			0.02			2. マグロカツ	
コンソメゴールド			0.56			油で揚げ、1個とする。	
しょうゆ			3.50				
でん粉			5.60			3. にらともやしのソテー	
水			56.00			(1) もやしはゆでる。	
◎マグロカツ	●	40g×1個	40.00			(2) 油を熱し、もやし・にらを塩・こしょうをしながら炒める。	
油		10	5.00				
もやし		31	30.00		4cm	4. うま塩いため	
にら		5.3	5.00		4cm	(1) 油を熱し、ウインナー・玉ねぎ・キャベツの順に炒め、塩ラーメン	
サラダ油			0.50			スープの素で調味する。	
塩			0.40			(2) 最後に削りぶしを加える。	
こしょう			0.02				
◎チキンウインナー	●		8.00			5. 大豆の磯煮	
スライス						(1) ひじきは水洗いし、もどす。	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	(2) 油を熱し、ひじきを塩をしながら炒め、水を加えて煮る。	
キャベツ		47.1	40.00		1cm幅	(3) やわらかくなったら、大豆・砂糖・しょうゆを加え、煮含める。	
サラダ油			0.30				
◎鶏がら仕立て塩味	●		2.00			6. パインアップル	
かつお削りぶし			0.80			汁を切り、1個とする。	
大豆(水煮)			15.00				
ひじき			1.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
水			5.00				
パインアップル(缶・ペビー)		20g×1	20.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		スプーン(BOX)		
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			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	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

食数 合計

食

プチヨーグルトゼリー

食 品 名	区 分	1人当り 購入量 (g)	1人当り 使用量 (g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
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	【アレルギー物質】 1. 和風あんかけスパゲティ ◎ベーコン (乳, 豚肉) 小麦, 乳, さば, 大豆, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉, 豚肉) 鶏肉, 豚肉 4. プチヨーグルトゼリー ◎ヨーグルトゼリー (乳, 大豆) 乳, 大豆 5. (ミルクロールパン) 小麦, 乳, 大豆
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ (冷)			200.00			2. 和風あんかけスパゲティ	
◎ベーコン	●		15.00			(1) ほうれん草はゆでて冷ます。	
人参		16.7	15.00		細切り	(2) むろ削りは定量の水につけ、	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	あくを取りながら15分程煮立	
ピーマン		11.8	10.00		細切り	てて取り出す。	
ほうれん草(冷)			15.00		4cm	(3) 油を熱し、ベーコン・人参・	
サラダ油			1.00			玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こ	
塩			0.40			しょうしながら炒める。	
こしょう			0.02			(4) だし汁・砂糖・しょうゆ・酒	
砂糖			2.40			を加えて煮立て、水溶きでん粉	
しょうゆ			15.00			を加えてよく沸騰させる。	
酒			4.00			※各学校であんにほうれん草を	
でん粉			7.50			加えて沸騰させ、あたためたス	
むろ削り			4.00			パゲティにかける。	
水			200.00				
白菜		53.2	50.00		細切り	3. 白菜のサラダ	
きゅうり		10.2	10.00		小口	白菜・きゅうりはゆでて冷まし	
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00			水を切る。	
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
						4. ドレッシングイタリアン	
						※各学校でサラダにかける。	
						5. プチヨーグルトゼリー	
						1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
(ミルクロールパン)	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
和風あんかけスパゲティ	中深皿	スプーン		
白菜のサラダ	深皿	フォーク		
ドレッシングイタリアン	深皿			
プチヨーグルトゼリー				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	757	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
プチヨーグルトゼリー

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	110.00			1. 菜飯 米と菜めしの素をあわせ、適量 の水を入れて炊く。	1. 菜飯 ・加水 5 %
◎炊飯用菜めしの素	●		2.90				
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 ・チキンカツ 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 ◎国産チキンカツ (小麦, 大豆, 鶏肉)
油		14	7.00			・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。 ※各学校でチキンカツにみそだ れをかける。	みそ(豆) (大豆)
みそ(豆)	●		9.00				小麦, 大豆, 鶏肉
砂糖			5.00				2. 牛乳
みりん			1.50				乳
水			15.00				3. 野菜のマスタードい ため
人参		11.2	10.00		短冊	3. 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) の順に、塩・しょうゆをしなが ら炒める。 (3) 具に火が通ったら、しょうゆ ・マスタードを加える。	3. 野菜のマスタードい ため 小麦, 大豆, 豚肉, りん ご
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		4. キャベツとカニカマ のおひたし ◎カニカマフレーク (小麦, 大豆)
ブロッコリー(冷)	●		20.00				小麦, 大豆
サラダ油			1.00				5. プチヨーグルトゼリ ー
塩			0.20				◎ヨーグルトゼリー (乳, 大豆)
こしょう			0.02				乳, 大豆
しょうゆ			1.50				6. かきたま汁 小麦, 卵, さば, 大豆
マスタード(粗挽き)			1.50				
キャベツ		58.9	50.00		細切り	4. 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 を切る。 (2) カニカマフレークはゆでるか 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 をかける。	
◎カニカマフレーク	●		5.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
鶏卵			20.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
塩			0.80				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			0.70				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎ヨーグルトゼリー	●	1個	23.00			5. かきたま汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、塩・うす 口しょうゆ・人参・戻したい たけを入れる。 (3) 再び沸騰したら、水溶きでん 粉と溶き卵を加える。 ※各学校で沸騰させる。 6. プチヨーグルトゼリー 1個とする。	

献立名		食器		その他		区分	
菜飯		茶わん		トレイ		●	統一
牛乳				はし		◎	加工
チキンみそカツ		浅皿					
野菜のマスタードいため		浅皿					
キャベツとカニカマのおひたし		深皿					
かきたま汁		汁わん					
プチヨーグルトゼリー							

・食品はすべて洗浄する！

・加熱は75℃、1分以上！

・調理後食品の温度管理を！

・二次汚染防止の徹底！

・調理・配膳時間の短縮！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	840	28.3	25.3	127.4	458	142	9.77	3.3	1925	289	0.28	0.53	38	4.9	4.8

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
ミルクローレルパン		ランチボックス	主食（パン）	はし		●	統一	・食品はすべて洗浄する！	
牛乳						◎	加工	・加熱は75℃、1分以上！	
ハンバーグのトマトソースかけ		ランチボックス①						・調理後食品の温度管理を！	
スパゲティのソテー		ランチボックス①						・二次汚染防止の徹底！	
野菜のマスタードいため		ランチボックス②						・調理・配膳時間の短縮！	
白菜のサラダ		ランチボックス③							
ドレッシングイタリアン		ランチボックス③							
丸みかん		ランチボックス④							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	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
キャベツとカニカマのおひたし・丸みかん

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
菜飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
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					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	848	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

食数 合計

食

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 油淋鶏（ユーリンチー） ・鶏肉のから揚げ (1)しょうが・しょうゆ・酒に鶏肉を漬ける。 (2)鶏肉にでん粉をまぶし、油で揚げて、3個とする。 (160～170℃)	1. ごま団子 アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉（胸）		25g×3	75.00			・野菜	【アレルギー物質】
しょうが（おろし）	●		0.50			玉ねぎはゆでて冷まし、水を切る。	1. 油淋鶏（ユーリンチー）
しょうゆ			5.00			・ソース	小麦、大豆、鶏肉、ごま
酒			1.50			ねぎ・しょうが・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油・水を煮立たせる。	2. 牛乳
でん粉			6.00			※各学校で野菜・鶏肉を盛り付けてソースをかける。	乳
油		8	5.00		細切り みじん		3. 青菜の中華いため
玉ねぎ		30.7	30.00				(1)小松菜はゆでて水を切る。
ねぎ		13.7	13.00				(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炒める。
しょうが（おろし）	●		0.40				(3)しょうゆ・みりん・トウバンジャンを加えて調味する。
砂糖			3.50				
しょうゆ			7.00				
酢			3.50				
ごま油			0.40				
水			7.00				
人参		11.2	10.00		細切り 4 c m		
小松菜（冷）			50.00				
ごま油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.10				
トウバンジャン			0.10				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨（マ）	●		5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		5 c m 細切り 小口		
ねぎ		5.3	5.00				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	●：統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎：加工	・加熱は75℃、1分以上！
油淋鶏（ユーリンチー）	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
青菜の中華いため	深皿			・二次汚染防止の徹底！
春雨スープ	汁わん			・調理・配膳時間の短縮！
ごま団子	浅皿（アルミカップ）			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	808	33.7	22.1	121.8	404	99	2.89	3.2	1510	292	0.32	0.49	24	3.7	3.7

献立名 (米飯)・牛乳・炸醬麵(ジャージャーメン)・野菜入り肉しゅうまい・青菜の中華いため

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)	深皿						・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						● : 統一	
炸醬麵 (ジャージャンメン)	中深皿					◎ : 加工	
野菜入り肉しゅうまい	浅皿						
青菜の中華いため	浅皿						

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	800	32.4	23.6	113.9	464	92	11.82	3.6	1582	328	0.51	0.56	22	6.4	4.0

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. 油淋鶏（ユーリンチー） ・鶏肉のから揚げ (1)しょうが・しょうゆ・酒に鶏肉を漬ける。 (2)鶏肉にでん粉をまぶし、油で揚げて、3個とする。 (160～170℃) ・野菜 玉ねぎはゆでて冷まし、水を切る。 ・ソース ねぎ・しょうが・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油・水を煮立たせる。 ※各学校で野菜・鶏肉を盛り付けてソースをかける。 2. 青菜の中華いため (1)小松菜はゆでて水を切る。 (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。 3. もやしのナムル (1)もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2)塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。 4. ごま団子 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 油淋鶏（ユーリンチー） 小麦.大豆.鶏肉.ごま 2. 牛乳 乳 3. 青菜の中華いため 小麦.大豆.ごま 4. もやしのナムル 小麦.大豆.ごま 5. ごま団子 ◎ごま団子 (小麦.乳.大豆.ごま) 小麦.乳.大豆.ごま
牛乳		1本	206.00				
鶏肉（胸）		25g×3	75.00				
しょうが（おろし）	●		0.50				
しょうゆ			5.00				
酒			1.50				
でん粉			6.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		30.7	30.00		細切り		
ねぎ		13.7	13.00		みじん		
しょうが（おろし）	●		0.40				
砂糖			3.50				
しょうゆ			7.00				
酢			3.50				
ごま油			0.40				
水			7.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
小松菜（冷）			50.00		4 c m		
ごま油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.10				
トウバンジャン			0.10				
もやし		41.3	40.00		3 c m		
人参		16.7	15.00		細切り		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
ごま（白・粒）			1.50				
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	●：統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳			◎：加工	・加熱は75℃、1分以上！
油淋鶏（ユーリンチー）	ランチボックス①			・調理後食品の温度管理を！
青菜の中華いため	ランチボックス②			・二次汚染防止の徹底！
もやしのナムル	ランチボックス③			・調理・配膳時間の短縮！
ごま団子	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	804	33.6	23.3	118.4	357	105	3.05	3.4	1231	396	0.35	0.52	26	4.3	2.9

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

食数 合計

食

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 回鍋肉（ホイコーロー） (1) 砂糖・しょうゆ・みそ・酒・ トウバンジャンを合わせる。	【アレルギー物質】 1. 回鍋肉（ホイコーロー） みそ（豆） （大豆） 小麦、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 野菜入り肉しゅうまい ◎野菜入り肉しゅうまい （小麦、大豆、鶏肉、豚肉） 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. もやしのナムル 小麦、大豆、ごま 5. ごま団子 ◎ごま団子 （小麦、乳、大豆、ごま） 小麦、乳、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00			(2) 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、豚肉・人参の順に炒める。	
豚肉（もも・平切り）			60.00		ひと口大	(3) やわらかくなったら、ピーマン・キャベツを加えてさらに炒め、(1)を加える。	
人参		16.7	15.00		いちよう	(4) 最後に水溶きでん粉を加える。	
キャベツ		53	45.00		ひと口大		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
しょうが（おろし）	●		0.50				
にんにく（おろし）	●		0.30				
サラダ油			1.00				
砂糖			4.50			2. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。	
しょうゆ			1.10				
みそ（豆）	●		4.50				
酒			2.00			3. もやしのナムル (1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。	
トウバンジャン			0.80			(2) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。	
でん粉			1.00			※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。	
水			5.00				
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00			4. ごま団子 1個とする。	
もやし		41.3	40.00		3 c m		
人参		16.7	15.00		細切り		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
ごま（白・粒）			1.50				
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	●：統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎：加工	
回鍋肉（ホイコーロー）	ランチボックス①			
野菜入り肉しゅうまい	ランチボックス②			
もやしのナムル	ランチボックス③			
ごま団子	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	817	31.8	25.2	118.2	381	101	10.82	4.2	751	331	0.84	0.56	32	4.3	1.8

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・ソース
野菜ジュース

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		茶わん		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
ぶりフライ		浅皿					
野菜のいためビーフン		浅皿					
お魚そぼろと白菜のごま和え		深皿					
オニオンスープ		汁わん					
ソース							
野菜ジュース							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	759	24.5	21.8	117.0	366	80	2.02	2.8	1191	672	0.31	0.50	86	3.4	3.0

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・オニオンスープ・野菜ジュース

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉と大豆のオイスターいため	【アレルギー物質】 1. とり肉と大豆のオイスターいため 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. 厚焼き卵 ◎だし巻き玉子 (小麦, 卵, 大豆) 小麦, 卵, 大豆 4. 小魚のいり煮 小麦, 大豆 5. 野菜ジュース ◎野菜生活 (オレンジ, りんご) オレンジ, りんご 6. オニオンスープ 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉
牛乳		1本	206.00			(1) 鶏肉はこしょう・酒で下味をつける。	
鶏肉			50.00		細切れ	(2) 油を熱し, しょうが・にんにくを炒め, (1)・人参・玉ねぎ・ピーマン・大豆の順に塩をしながら炒める。	
こしょう			0.02			(3) しょうゆ・オイスターソースを加える。	
酒			0.70			(4) 最後に, ごま油・ごまを加え水溶きでん粉でとろみをつける	
大豆(水煮)			20.00				
人参		11.2	10.00		いちょう		
玉ねぎ		42.6	40.00		ひと口大		
ピーマン		5.9	5.00		2cm角		
しょうが(おろし)	●		0.10			2. 厚焼き卵	
にんにく(おろし)	●		0.10			蒸して, 1個とする。	
サラダ油			1.00			3. 小魚のいり煮	
塩			0.20			(1) かえりは, パリッとするまでから炒りする。	
しょうゆ			2.00			(2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て, かえりを加えてからめる。	
オイスターソース	●		4.00			4. オニオンスープ	
ごま油			0.50			(1) 沸騰した湯に, 人参・玉ねぎ・コンソメスープの素を加えて煮る。	
ごま(白・粒)			0.50			(2) 塩・こしょうで調味する。	
でん粉			1.00			※各学校でパセリを加えて沸騰させる。	
水			3.00			5. 野菜ジュース	
◎だし巻き玉子	●	1切	50.00			1個とする。	
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.01				
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
とり肉と大豆のオイスターいため	浅皿			
厚焼き卵	深皿			
小魚のいり煮	深皿			
オニオンスープ	汁わん			
野菜ジュース				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	787	33.3	24.4	111.8	421	97	3.42	4.3	1357	746	0.30	0.58	77	3.9	3.4

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

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉と大豆のオイスターいため	【アレルギー物質】 1. とり肉と大豆のオイスターいため 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ン 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 4. お魚そぼろと白菜のごま和え 小麦, 大豆, ごま 5. 野菜ジュース ◎野菜生活 (オレンジ, りんご) オレンジ, りんご 6. 小魚のいり煮 小麦, 大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 鶏肉はこしょう・酒で下味をつける。	
鶏肉			50.00		細切れ	(2) 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、(1)・人参・玉ねぎ・ピーマン・大豆の順に塩をしながら炒める。	
こしょう			0.02			(3) しょうゆ・オイスターソースを加える。	
酒			0.70			(4) 最後に、ごま油・ごまを加え水溶きでん粉でとろみをつける	
大豆(水煮)			20.00				
人参		11.2	10.00		いちょう		
玉ねぎ		42.6	40.00		ひと口大		
ピーマン		5.9	5.00		2cm角		
しょうが(おろし)	●		0.10			2. 野菜のいためビーフン	
にんにく(おろし)	●		0.10			(1) ビーフンは戻す。	
サラダ油			1.00			(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。	
塩			0.20			(3) ビーフン・コンソメスープの素・ソースを加え、さらに炒める。	
しょうゆ			2.00				
オイスターソース	●		4.00			3. お魚そぼろと白菜のごま和え	
ごま油			0.50			(1) 白菜・人参はゆでて冷まし、水を切る。	
ごま(白・粒)			0.50			(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料・そぼろ・ごまを和え、調味料をかける。	
でん粉			1.00				
水			3.00				
ビーフン			5.50		5 c m		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールドソース			0.50				
			1.00				
◎かんぱちそぼろ	●		8.00			4. 小魚のいり煮	
白菜		42.6	40.00		細切り	(1) かえりは、パリッとするまでから炒りする。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て、かえりを加えてからめる。	
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00			5. 野菜ジュース	
ごま(白・すり)			0.70			1個とする。	
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
とり肉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			

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

献立名 牛乳・韓国風春雨丼・キャベツバーグ・ぐる煮・あっさりスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 韓国風春雨丼	【アレルギー物質】 1. 韓国風春雨丼 コチジャン (大豆) 小麦・大豆・豚肉・ごま 2. 牛乳 乳 3. キャベツバーグ ◎キャベツバーグ (鶏肉・豚肉) 大豆・鶏肉・豚肉 4. ぐる煮 小麦・さば・大豆 5. あっさりスープ ヘルシーファームストック (大豆・鶏肉・豚肉) 大豆・鶏肉・豚肉・ごま
米		225	100.00		ひと口大	(1) 春雨は戻して水を切る。	
豚肉(もも・平切り)			60.00		5cm	(2) ごま油を熱してにんにくを炒め、香りが出たら豚肉・玉ねぎ・人参の順に炒める。	
◎春雨(マ)	●		5.00		細切り	(3) 具がやわらかくなったら、戻したしいたけを加える。	
玉ねぎ		42.6	40.00		3cm	(4) 水を加えて煮込み、沸騰したらあくをとる。	
人参		11.2	10.00		細切り	(5) 砂糖・しょうゆ・みりん・コチジャン・ごま・(1)を加えて煮込む。	
にら		10.6	10.00		細切り	(6) 最後に、にらを加える。	
干しいたけ(スライス)			1.00			※各学校で具をあたためて、米飯にかける。	
にんにく(おろし)	●		0.30				
ごま油			1.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			12.00				
みりん			6.00				
コチジャン	●		1.50				
ごま(白・粒)			1.00				
水			40.00				
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00			2. キャベツバーグ	
サラダ油			0.30			天板に油をぬって焼き、1個とする。	
こんにゃく			10.00		2cm角 5mm厚	3. ぐる煮	
ごぼう		11.2	10.00		乱切り	(1) こんにゃくはゆでる。	
大根		23.6	20.00		1cm厚	(2) ごぼう・大根は下ゆでする。	
人参		11.2	10.00		8mm厚	(3) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	
砂糖			1.00			(4) だし汁に人参・ごぼう・大根・こんにゃくを入れて煮、砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含める。	
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
人参		11.2	10.00		細切り	4. あっさりスープ	(1) 湯に人参・白菜を加えて煮る。
白菜		26.6	25.00		短冊	(2) スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後にねぎ・ごま油・ごまを加える。	
ねぎ		5.6	5.00		小口	※各学校で、沸騰させる。	
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.20				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・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！
韓国風春雨丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	
キャベツバーグ	浅皿	スプーン		
ぐる煮	浅皿			
あっさりスープ	汁わん			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	765	32.1	21.8	113.3	428	160	5.20	4.1	1544	324	0.82	0.59	28	4.8	3.9

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

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 韓国風春雨丼の具	
牛乳		1本	206.00			(1) 春雨は戻して水を切る。	
豚肉（もも・平切り）			42.00		ひと口大	(2) ごま油を熱してにんにくを炒め、香りが出たら豚肉・玉ねぎ・人参の順に炒める。	
◎春雨（マ）	●		3.50		5cm	(3) 具がやわらかくなったら、戻したしいたけを加える。	【アレルギー物質】
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り	(4) 水を加えて煮込み、沸騰したらあくをとる。	1. 韓国風春雨丼の具
人参		8.9	7.00		細切り	(5) 砂糖・しょうゆ・みりん・コチジャン・ごま・(1)を加えて煮込む。	コチジャン
にら		7.4	7.00		3cm	(6) 最後に、にらを加える。	(大豆)
干しいたけ（スライ）			0.70		細切り	※各学校で、具をあたためて保汁わんに入れる。	小麦・大豆・豚肉・ごま
にんにく（おろし）	●		0.21				2. 牛乳
ごま油			0.70				3. キャベツバーグ
砂糖			0.70				◎キャベツバーグ
しょうゆ			8.40				(鶏肉、豚肉)
みりん			4.20				大豆・鶏肉・豚肉
コチジャン	●		1.05				4. 玉ねぎと人参のソテー
ごま（白・粒）			0.70				大豆
水			28.00				5. ぐる煮
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00				小麦・さば・大豆
サラダ油			0.30				6. アンニンゼリー
人参		11.2	10.00		細切り	3. 玉ねぎと人参のソテー	◎おひたし（杏仁風味）
玉ねぎ		32	30.00		細切り	油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	(乳)
サラダ油			0.50				乳
塩			0.40				7. きゅうり漬
こしょう			0.02				◎輪切きゅうり
こんにゃく			10.00		2cm角 5mm厚	4. ぐる煮	(小麦、大豆)
ごぼう		11.2	10.00		乱切り	(1) こんにゃくはゆでる。	小麦・大豆
大根		23.6	20.00		1cm厚	(2) ごぼう・大根は下ゆでする。	
人参		11.2	10.00		1cm厚	(3) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	
砂糖			1.00		8mm厚	(4) だし汁に人参・ごぼう・大根・こんにゃくを入れて煮、砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含める。	
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
◎輪切きゅうり	●		10.00			5. アンニンゼリー	
◎おひたし（杏仁風味）	●		40.00			汁をきって40gとする。	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	●：統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		スプーン(BOX)	◎：加工	・加熱は75℃、1分以上！
韓国風春雨丼の具	保温汁わん			・調理後食品の温度管理を！
キャベツバーグ	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
玉ねぎと人参のソテー	ランチボックス①			・調理・配膳時間の短縮！
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			

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