

名古屋市教育委員会

## 中学校スクールランチ

### 調理配膳業務指示書

2026年2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。)

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月2日(月)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・たらのマヨネーズ焼き・油揚げと小えびのさっと煮・大根とツナのサラダ・ドレッシング・ごま  
みそ汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. たらのマヨネーズ焼き (1)魚は塩・こしょうをふる。 (2)マヨネーズ・牛乳・玉ねぎ・ 生クリーム・パセリ・粉チーズ を混ぜ合わせる。 (3)天板に油をぬり、魚を焼く。 (4)(2)をのせ、再度焼き1個とする。	
牛乳		1本	206.00			2. 油揚げと小えびのさっと煮 (1)油揚げはゆでて、油抜きをする。 (2)水の中にしょうゆ・みりんを 入れて煮立て、キャベツ・(1)を 加えて煮る。 (3)やわらかくなったら、小えび を加えて煮る。	【アレルギー物質】 1. たらのマヨネーズ焼き ノンエッグマヨネーズ (大豆) 2. 牛乳 3. 油揚げと小えびのさっと煮 小桜えび (えび) 4. 大根とツナのサラダ 大豆、ごま 5. ドレッシング、ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) 6. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
たら(切り身)		60g × 1	60.00		斜めに切る	3. 大根とツナのサラダ (1)まぐろ水煮は汁を切る。 (2)大根・きゅうりはゆでて冷まし、 水を切る。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ 合わせる。	
塩			0.40			4. ドレッシング、ごま ※各学校でサラダにかける。	
こしょう			0.02			5. みそ汁 (1)煮干しは洗い、定量の水につけ、 あくを取りながら15分程 煮立てて、取り出す。 (2)だし汁を沸騰させ、玉ねぎ・ みそを加える。 ※各学校で沸騰させ、わかめを 加える。	
ノンエッグマヨネーズ	●		9.00				
牛乳			0.80				
玉ねぎ		17.1	16.00		細切り		
生クリーム			0.80				
粉チーズ			1.60				
パセリ(乾燥)			0.01				
サラダ油			0.50				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
小桜えび	●		1.00		細切り		
油揚げ			10.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			0.70				
水			3.00				
大根		35.3	30.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
まぐろフレーク水煮			10.00				
ごま(白・すり)			0.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
わかめ			1.00				
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
たらのマヨネーズ焼き	浅皿
油揚げと小えびのさっと煮	深皿
大根とツナのサラダ	浅皿
ドレッシング、ごま	浅皿
みそ汁	汁わん

その他の
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°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！

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)
	740	33.9	25.3	98.2	433	125	3.00	3.6	1228	98	0.26	0.44	29	4.0	3.1

# 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月2日(月)

合計

B 献立

合計

食

献立名 (米飯)・牛乳・卵とじ五目あんかけラーメン・ミニコロッケ・小松菜のおひたし・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		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. パインアップル アルミカップ <sup>®</sup> を用意する。
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00				
豚肉 (もも・平切り)			20.00				
鶏卵			20.00				
人参		16.7	15.00		細切り	2. 卵とじ五目あんかけラーメン (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。 (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。	
白菜		47.9	45.00		短冊		
干しいたけ (スライス)			0.70		短冊		
ねぎ		15.8	15.00		細切り		
サラダ油			1.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.01				
ヘルシーフームスープ ストック	●		0.80				
◎鶏がら仕立て塩味	●		15.00				
でん粉			8.00				
水			180.00				
ごま油			0.10				
◎豚肉コロッケ 40	●	40g × 1個	40.00				
油			10	5.00			
小松菜(冷)			40.00				
人参		11.2	10.00		4 cm		
砂糖			0.40		細切り		
しょうゆ			3.00				
ハインアップル(缶・チップ)			25.00				
						3. ミニコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160～170°C)	
						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。	
						5. ハインアップル 汁を切って25gとする。	

## その他

区分

- ・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)	虫鉛 (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)
	801	30.3	23.6	124.9	425	77	8.10	2.7	1550	403	0.46	0.55	29	10.4	3.9

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月2日(月)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・たらのマヨネーズ焼き・スペゲティのソテー・油揚げと小えびのさっと煮・大根とツナのサラダ  
ドレッシング・ごま・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	100.00			1. たらのマヨネーズ焼き (1) 魚は塩・こしょうをふる。 (2) マヨネーズ・牛乳・玉ねぎ・生クリーム・パセリ・粉チーズを混ぜ合わせる。 (3) 天板に油をぬり、魚を焼く。 (4) (2)をのせ、再度焼き1個とする。	
牛乳		1本	206.00			2. スペゲティのソテー (1) スペゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を炒め塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 (3) 最後にパセリを加える。	
たら(切り身)		60g × 1	60.00		斜めに切る	3. 油揚げと小えびのさっと煮 (1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。 (2) 水の中にしょうゆ・みりんを入れて煮立て、キャベツ・(1)を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、小えびを加えて煮る。	
塩			0.40			4. 大根とツナのサラダ (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。	
こしょう			0.02			5. ドレッシング・ごま ※各学校でサラダにかける。	
ノンエッグマヨネーズ	●		9.00			6. パインアップル 汁を切って25gとする。	
牛乳			0.80				
玉ねぎ			16.00		細切り		
生クリーム			0.80				
粉チーズ			1.60				
パセリ(乾燥)			0.01				
サラダ油			0.50				
スペゲティ(カット)			12.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
パセリ(乾燥)			0.01				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
小桜えび	●		1.00		細切り		
油揚げ			10.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			0.70				
水			3.00				
大根		35.3	30.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
まぐろフレーク水煮			10.00				
ごま(白・すり)			0.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
パインアップル(缶・チップ)			25.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
たらのマヨネーズ焼き	ランチボックス①
スペゲティのソテー	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
大根とツナのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・ごま	ランチボックス③
パインアップル	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°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！

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)
	766	32.0	25.0	107.4	361	108	2.07	3.3	819	96	0.28	0.44	28	3.1	2.1

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月2日(月)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・ハムチーズフライ・スペゲティのソテー・油揚げと小えびのさっと煮・小松菜のおひたし  
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	100.00			1. ハムチーズフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170°C)	
牛乳		1本	206.00			2. スペゲティのソテー (1) スペゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を炒め塩・こし よう・コンソメスープの素で調 味する。 (3) 最後にパセリを加える。	
◎ハムチーズフライ	●	60g × 1個	60.00			3. 油揚げと小えびのさっと煮 (1) 油揚げはゆでて、油抜きをす る。 (2) 水の中にしょうゆ・みりんを 入れて煮立て、キャベツ・(1)を 加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、小えび を加えて煮る。	【アレルギー物質】 1. ハムチーズフライ ◎ハムチーズフライ (小麦、乳、大豆、鶏肉、 豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉
油		14	7.00			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。	2. 牛乳 乳 3. スペゲティのソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. 油揚げと小えびのさ と煮 小桜えび (えび) 小麦、えび、大豆 5. 小松菜のおひたし 小麦、大豆
スペゲティ（カット）			12.00			5. パインアップル 汁を切って25gとする。	
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
パセリ（乾燥）			0.01				
キャベツ	●	47.1	40.00		短冊		
小桜えび			1.00				
油揚げ			10.00		細切り		
しょうゆ			3.00				
みりん			0.70				
水			3.00				
小松菜（冷）			40.00				
人参		11.2	10.00		4cm 細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
パインアップル（缶・チップ）			25.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ハムチーズフライ	ランチボックス①
スペゲティのソテー	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
小松菜のおひたし	ランチボックス③
パインアップル	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°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！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	812	26.0	27.2	118.5	601	113	5.94	3.6	891	281	0.34	0.47	31	3.8	2.1

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月3日(火)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・白身魚の甘辛揚げ・大根のそぼろみそ煮・きゅうりのごま酢和え・カミカミフィッシュビーンズ  
コンソメスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚の甘辛揚げ ・魚 (1)しょうゆ・酒・しょうがに漬ける。 (2)小麦粉をまぶし、魚を揚げ1個とする。 ・たれ ざらめ糖・しょうゆ・酒・水を合わせて煮立て、水溶きでん粉・ねぎを加える。 ※各学校で魚にたれをからめる。	1. カミカミフィッシュビーンズ アルミカップ <sup>®</sup> を用意する。
牛乳		1本	206.00				
マルーサ(切り身・骨無し) しょうゆ		60g × 1	60.00 1.00				
酒			2.00				
しょうが(おろし)	●		0.30				
小麦粉			6.00				
油		8	5.00				
ねぎ		2.7	2.50		小口		
ざらめ糖(中ざら) しょうゆ			4.50 6.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			12.00				
大根 人参		47.1 11.2	40.00 10.00		いちょうど厚 いちょうど	2. 大根のそぼろみそ煮 (1)大根は、下ゆでする。 (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、取り出す。 (3)油を熱し鶏肉を炒め、だし汁を加えて大根・人参を煮る。 (4)大根がやわらかくなったら、砂糖・みそ・みりんを加え煮る	【アレルギー物質】 1. 白身魚の甘辛揚げ 小麦・大豆 2. 牛乳 3. 大根のそぼろみそ煮 みそ(豆) (大豆) さば・大豆・鶏肉 4. きゅうりのごま酢和え 小麦・大豆・ごま 5. カミカミフィッシュビーンズ ◎素炒り大豆 (大豆) 小麦・大豆 6. コンソメスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
鶏肉(ミンチ) サラダ油			10.00 0.30				
砂糖			3.00				
みそ(豆)	●		6.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			25.00				
きゅうり 人参		35.8 5.6	35.00 5.00		小口 細切り 細切り	3. きゅうりのごま酢和え (1)きゅうり・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (2)干しこいたけはゆでて戻し、冷ます。 (3)塩・砂糖・しょうゆ・酢を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを混ぜて調味料をかける。	
干しこいたけ(スライス) 塩			0.50 0.20				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま(白・すり)			1.50				
◎素炒り大豆 かえり	●		3.00 4.00			4. カミカミフィッシュビーンズ (1)かえりはパリッとするまでから炒りする。 (2)砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立てる。 (3)かえり・大豆を加えてからめる。	
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
みりん			0.80				
人参 玉ねぎ		11.2 21.3	10.00 20.00		細切り 細切り 細切り	5. コンソメスープ (1)沸騰した湯の中に、コンソメスープの素を入れ、人参・玉ねぎ・キャベツを加える。 (2)塩・こしょうで味を調える。 ※各学校で、パセリを加えて沸騰させる。	
キャベツ		23.6	20.00				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
白身魚の甘辛揚げ	浅皿
大根のそぼろみそ煮	浅皿
きゅうりのごま酢和え	深皿
カミカミフィッシュビーンズ	浅皿(アルミカップ <sup>®</sup> )
コンソメスープ	汁わん

その他の
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°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！

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)
	743	32.8	17.9	114.0	402	123	3.17	3.3	1530	269	0.30	0.45	22	4.3	3.9

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月3日(火)

B 献立

食数 合計

食

献立名 牛乳・チンジャオポテト丼・野菜入り肉しゅうまい・コンソメスープ・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. チンジャオポテト丼 (1) ピーマンはゆでてさます。 (2) じゃが芋はゆでる。 (3) 豚肉は酒・しょうゆに漬ける (4) 油を熱し、しょうがを炒め, (3)・玉ねぎ・しめじの順に塩を しながら炒める。 (5) やわらかくなったら、水・コ ンソメスープの素・しょうゆを 加えて煮る。 (6) 最後にじゃが芋を加え、さらに 水溶きでん粉・ごま油を加え る。 ※各学校でピーマンを加え、具 をあたためて米飯にかける。	1. チンジャオポテト丼 ・じゃが芋は崩れない ように注意する。 2. アンニンゼリー アルミカップを用意する。
米		225	100.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		細切り		
酒			0.50				
しょうゆ			1.00				
じゃが芋		33.4	30.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ピーマン		23.6	20.00		細切り		
しめじ		12.5	10.00		小房		
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
コンソメゴールド			0.80				
しょうゆ			7.00				
ごま油			0.50				
でん粉			3.00				
水			80.00				
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g × 2個	36.00			2. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。	
人参		11.2	10.00		細切り	3. コンソメスープ (1) 沸騰した湯の中に、コンソメ スープの素を入れ、人参・玉ね ぎ・キャベツを加える。 (2) 塩・こしょうで味を調える。 ※各学校で、パセリを加えて沸 騰させる。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02			4. アンニンゼリー 汁をきって40gとする。	
◎ホワイトゼリー(杏仁風味)	●		40.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳 チンジャオポテト丼 野菜入り肉しゅうまい コンソメスープ アンニンゼリー	どんぶり 浅皿 汁わん 浅皿(アルミカップ)	トレイ はし スプーン	● : 統一 ◎ : 加工

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	30.7	21.1	114.5	347	90	10.46	4.0	1374	195	0.83	0.57	39	5.9	3.4

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月3日(火)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・白身魚の甘辛揚げ・もやしのソテー・大根のそぼろみそ煮・きゅうりのごま酢和え  
カミカミフィッシュビーンズ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚の甘辛揚げ ・魚 (1)しょうゆ・酒・しょうがに漬ける。 (2)小麦粉をまぶし、魚を揚げ1個とする。 ・たれ ざらめ糖・しょうゆ・酒・水を合わせて煮立て、水溶きでん粉・ねぎを加える。 ※各学校で魚にたれをからめる。	
牛乳		1本	206.00			2. もやしのソテー (1)もやはしゆでる。 (2)油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
マルーサ(切り身・骨無し) しょうゆ 酒 しょうが(おろし)	●	60g × 1	60.00 1.00 2.00 0.30			3. 大根のそぼろみそ煮 (1)大根は、下ゆでする。 (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)油を熱し鶏肉を炒め、だし汁を加えて大根・人参を煮る。 (4)大根がやわらかくなったら、砂糖・みそ・みりんを加え煮る	【アレルギー物質】 1. 白身魚の甘辛揚げ 小麦・大豆 2. 牛乳 3. もやしのソテー 大豆 4. 大根のそぼろみそ煮 みそ(豆) (大豆) さば・大豆・鶏肉 5. きゅうりのごま酢和え 小麦・大豆・ごま 6. カミカミフィッシュビーンズ ◎素炒り大豆 (大豆) 小麦・大豆
小麦粉 油 ねぎ ざらめ糖(中ざら) しょうゆ 酒 でん粉 水		8	6.00 5.00 2.50 4.50 6.00 1.00 0.50 12.00		小口	4. きゅうりのごま酢和え (1)きゅうり・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (2)干しいたけはゆでて戻し、冷ます。 (3)塩・砂糖・しょうゆ・酢を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを混ぜて調味料をかける。	
もやし サラダ油 塩 こしょう		31	30.00 0.50 0.30 0.02		4 cm	5. カミカミフィッシュビーンズ (1)かえりはパリッとするまでから炒りする。 (2)砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立てる。 (3)かえり・大豆を加えてからめる。	
大根 人参 鶏肉(ミンチ) サラダ油 砂糖 みそ(豆) みりん むろ削り 水		47.1 11.2	40.00 10.00 10.00 0.30 3.00 6.00 1.00 0.50 25.00		いちょう厚 いちょう		
きゅうり 人参 干しいたけ(スライス) 塩 砂糖 しょうゆ 酢 ごま(白・すり)		35.8 5.6	35.00 5.00 0.50 0.20 2.00 2.00 2.00 1.50		小口 細切り 細切り		
◎素炒り大豆 かえり 砂糖 しょうゆ みりん	●		3.00 4.00 1.50 1.20 0.80				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚の甘辛揚げ	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
大根のそぼろみそ煮	ランチボックス②
きゅうりのごま酢和え	ランチボックス③
カミカミフィッシュビーンズ	ランチボックス④

その他
はし

区分  
● : 統一  
◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・加熱は75°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！

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	32.6	18.4	110.5	390	119	3.09	3.4	1299	199	0.28	0.45	14	3.8	3.3

# 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月3日(火)

D 献立

### 食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・チンジャオポテト丼の具・野菜入り肉しゅうまい・もやしのソテー・大根のそぼろみそ煮  
カミカミフィッシュビーンズ・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. チンジャオボテト丼の具 (1) ピーマンはゆでてさます。 (2) じゃが芋はゆでる。 (3) 豚肉は酒・しょうゆに漬ける (4) 油を熱し、しょうがを炒め, (3)・玉ねぎ・しめじの順に塩を しながら炒める。 (5) やわらかくなったら、水・コ ンソメスープの素・しょうゆを 加えて煮る。 (6) 最後にじゃが芋を加え、さらに 水溶きでん粉・ごま油を加え る。 ※各学校でピーマンを加え、具 をあたためて保温汁に入れる。	1. チンジャオボテト丼 の具 ・じゃが芋は崩れない ように注意する。
牛乳		1本	206.00				
豚肉（もも・平切り）			42.00		細切り		
酒			0.35				
しょうゆ			0.70				
じゃが芋		23.4	21.00		細切り		
玉ねぎ		14.9	14.00		細切り		
ピーマン		16.5	14.00		細切り		
しめじ		8.8	7.00		小房		
しょうが（おろし）	●		0.35				
サラダ油			0.70				
塩			0.35				
コンソメゴールド			0.56				
しょうゆ			4.90				
ごま油			0.35				
でん粉			2.10				
水			56.00				
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00			2. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。	【アレルギー物質】 1. チンジャオボテト丼 の具 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ ごま 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
もやし		31	30.00		4cm	3. もやしのソテー (1) もやはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょう ながら炒める。	(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 小麦・大豆・鶏肉
サラダ油			0.50				4. もやしのソテー
塩			0.30				5. 大根のそぼろみそ煮 みそ（豆） (大豆) さば・大豆・鶏肉
こしょう			0.02				6. カミカミフィッシュビーンズ ビーンズ ◎素炒り大豆 (大豆) 小麦・大豆
大根		47.1	40.00		いちょう厚	4. 大根のそぼろみそ煮 (1) 大根は、下ゆでる。 (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、取り出す。 (3) 油を熱し鶏肉を炒め、だし汁 を加えて大根・人参を煮る。 (4) 大根がやわらかくなったら、 砂糖・みそ・みりんを加え煮る。	7. アンニンゼリー ◎ホイップゼリー（杏仁風味） (乳) 乳
人参		11.2	10.00		いちょう		
鶏肉（ミンチ）			10.00				
サラダ油			0.30				
砂糖			3.00				
みそ（豆）	●		6.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			25.00				
◎素炒り大豆	●		3.00			5. カミカミフィッシュビーンズ (1) かえりはパリッとするまでか ら炒りする。	
かえり	●		4.00			(2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合 わせて煮立てる。	
砂糖			1.50			(3) かえり・大豆を加えてからめ る。	
しょうゆ			1.20				
みりん			0.80				
◎ホイップゼリー（杏仁風味）	●		40.00			6. アンニンゼリー 汁をきって40gとする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
チンジャオポテト丼の具	保温汁わん
野菜入り肉しゅうまい	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
大根のそぼろみそ煮	ランチボックス②
カミカミフィッシュピーナッツ	ランチボックス④
アンニンゼリー	ランチボックス③

## そ の 他

区分

- ・食品はすべて洗浄する！
  - ・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！

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)	虫鉛 (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)
	789	33.0	22.3	116.8	448	108	11.68	4.0	1313	196	0.65	0.56	29	5.9	3.3

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月4日(水)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米粉パン・牛乳・豚肉のケチャップいため・チーズサラダ・ドレッシング・コールスロー・オニオンスープ  
プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米粉パン		1個	119.00			1. 豚肉のケチャップいため (1) 豚肉はこしょう・酒で下味をつけ、でん粉をまぶす。 (2) 油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ・しめじを加える。 (3) 塩・こしょう・コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・トマトケチャップで調味する。	1. プチりんごケーキ アルミカッフ <sup>®</sup> を用意する。
牛乳		1本	206.00			2. 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。	【アレルギー物質】 1. 豚肉のケチャップいため 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 2. 牛乳 3. チーズサラダ 乳 4. プチりんごケーキ ◎りんごブチケーキ (小麦. 卵. 乳. 大豆. りんご) 5. 米粉パン 小麦. 乳. 大豆 6. オニオンスープ 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉
豚肉（もも・平切り）			60.00			3. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
こしょう			0.02			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。	
酒			1.50			5. プチりんごケーキ 1個とする。	
でん粉			1.50				
玉ねぎ		32	30.00				
しめじ		12.5	10.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.50				
砂糖			0.50				
しょうゆ			1.00				
トマトケチャップ			12.00				
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（コールスロー）	●		8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ（乾燥）			0.02				
◎りんごブチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器	その他	区分
米粉パン	浅皿	トレイ はし	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳			
豚肉のケチャップいため	中深皿		
チーズサラダ	中深皿		
ドレッシング・コールスロー	中深皿		
オニオンスープ	汁わん		
プチりんごケーキ	中深皿（アルミカッフ <sup>®</sup> ）		

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	38.7	29.5	87.0	370	75	2.07	4.5	1799	253	0.77	0.65	26	3.4	4.6

# 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月4日(水)

B 献立

## 食数 合計

食

献立名 (米飯)・牛乳・とり南蛮きしめん・高野豆腐の煮物・ほうれん草のおひたし・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		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. とり南蛮きしめん ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00			2. とり南蛮きしめん (1)油揚げはゆでて、油抜きをする。 (2)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立て取り出す。 (3)だし汁を煮立て、鶏肉・人参を入れ、沸騰したらあくを取る (4)油揚げ・ねぎ・しょうゆ・うす口しょうゆ・みりんを加えて煮立て、最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、かけ汁を沸騰させる。どんぶりにあたためた麺を盛り汁をかける。	2. プチりんごケーキ アルミカップを用意する。
きしめん(冷凍)			200.00				
鶏肉			60.00				
油揚げ			10.00				
人参		16.7	15.00		ひと口大 細切り		
ねぎ		15.8	15.00		細切り 小口		
しょうゆ			8.00				
うす口しょうゆ			4.50				
みりん			4.00				
むろ削り			4.00				
でん粉			7.00				
水			200.00				
唐辛子(一味)			0.03				
高野豆腐					角切り		
人参		11.2	10.00		いちょう5mm		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
ほうれん草(冷)					4 cm		
白菜		21.3	20.00		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			3. 高野豆腐の煮物 (1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立て、取り出す。 (2)だし汁に、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含める。	【アレルギー物質】 1. とり南蛮きしめん 小麦・さば・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐の煮物 小麦・さば・大豆 4. ほうれん草のおひたし 小麦・大豆 5. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦・卵・乳・大豆・りんご) 小麦・卵・乳・大豆・りんご
						4. ほうれん草のおひたし (1)ほうれん草・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、材料を混ぜ合わせ調味料をかける。	
						5. プチりんごケーキ 1個とする。	

そ の 他  
トレイ  
はし

区分

- ・食品はすべて洗浄する！
  - ・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！

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)	虫鉛 (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	33.9	25.5	100.5	393	121	3.15	3.6	1616	456	0.28	0.55	20	4.9	4.1

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月4日(水)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米粉パン・牛乳・豚肉のケチャップいため・じゃが芋のバジル焼き・チーズサラダ・ドレッシング・コールスロー  
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
米粉パン		1個	119.00			1. 豚肉のケチャップいため (1) 豚肉はこしょう・酒で下味をつけ、でん粉をまぶす。 (2) 油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ・しめじを加える。 (3) 塩・こしょう・コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・トマトケチャップで調味する。	
牛乳		1本	206.00			2. じゃが芋のバジル焼き じゃが芋に、油・塩・こしょう・バジルを混ぜ合わせ焼く。	【アレルギー物質】 1. 豚肉のケチャップいため 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 2. 牛乳 乳 3. じゃが芋のバジル焼き 大豆 4. チーズサラダ 乳 5. プチりんごケーキ ◎りんごブチケーキ (小麦. 卵. 乳. 大豆. りんご) 小麦. 卵. 乳. 大豆. りんご 6. 米粉パン 小麦. 乳. 大豆
豚肉（もも・平切り）			60.00				
こしょう			0.02				
酒			1.50				
でん粉			1.50				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
しめじ			12.5	10.00	小房		
サラダ油				1.00			
塩				0.20			
こしょう				0.01			
コンソメゴールド				0.50			
砂糖				0.50			
しょうゆ				1.00			
トマトケチャップ				12.00			
じゃが芋		55.6	50.00		短冊7mm厚	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。	
サラダ油			2.00			4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
塩			0.20				
こしょう			0.02				
バジル（乾燥）			0.05				
キャベツ		47.1	40.00		細切り	5. プチりんごケーキ 1個とする。	
人参		11.2	10.00		細切り		
チーズ（ダイス）			10.00				
ドレッシング（コールスロー）	●		8.00				
◎りんごブチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器	その他	区分
米粉パン	ランチボックス主食（パン）	はし	● : 統一
牛乳			◎ : 加工
豚肉のケチャップいため	ランチボックス①		
じゃが芋のバジル焼き	ランチボックス②		
チーズサラダ	ランチボックス③		
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス③		
プチりんごケーキ	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)
	789	39.1	31.6	92.0	366	82	2.23	4.5	1451	184	0.80	0.66	37	7.3	3.7

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月4日(水)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・さばのかわり揚げ・玉ねぎとコーンのソテー・高野豆腐の煮物・ほうれん草のおひたし  
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. さばのかわり揚げ (1)魚に塩をふる。 (2)ひじきは水洗いし、もどして水切りする。 (3)水に塩・ひじき・ふるった小麦粉・ごまを加えて衣をつくる。 (4)魚に衣をつけて、油で揚げ1個とする。 (160~170°C)	
牛乳		1本	206.00			2. 玉ねぎとコーンのソテー (1)ホールコーンは汁を切る。 (2)油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうをしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. さばのかわり揚げ 小麦・さば・大豆・ごま 2. 牛乳 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. ほうれん草のおひたし 小麦・大豆 6. プチりんごケーキ ◎りんごブチケーキ (小麦・卵・乳・大豆・りんご) 小麦・卵・乳・大豆・りんご
さば(切り身)		70g × 1	70.00		斜めに切る	3. 高野豆腐の煮物 (1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2)だし汁に、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含める。	
塩			0.20			4. ほうれん草のおひたし (1)ほうれん草・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、材料を混ぜ合わせ調味料をかける。	
ひじき			0.70			5. プチりんごケーキ 1個とする。	
塩			0.30				
小麦粉			9.00				
ごま(白・粒)			2.00				
水			20.00				
油		16	8.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
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		いちょう5mm		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
ほうれん草(冷)			40.00		4 cm		
白菜		21.3	20.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎りんごブチケーキ	●	1個	14.00				

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
牛乳			◎ : 加工
さばのかわり揚げ	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		
ほうれん草のおひたし	ランチボックス③		
プチりんごケーキ	ランチボックス④		

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)
	854	35.2	34.9	108.0	378	120	3.31	3.8	1046	356	0.39	0.65	18	4.2	2.6

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月5日(木)

A 献立

食数 合計

食

献立名 ロールパン・牛乳・白身魚のコーンあんかけ・ブロッコリーと玉ねぎのソテー・もやしのサラダ  
ドレッシング・ごま・ジンジャースープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ロールパン35		2個	119.00			1. 白身魚のコーンあんかけ ・魚 (1)魚は塩・こしょう・酒に10分程度漬け込む。 (2)でん粉をまぶして揚げ、1個とする。 (160~170℃) ・コーンあん (1)クリームコーン・塩・砂糖・脱脂粉乳・水を混ぜ合わせて煮立たせる。 (2)水溶きでん粉を加えて、ひと煮立ちさせる。 ※各学校で魚にあんをかける	1. もやしのサラダ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			2. ドレッシング・ごま アルミカップを用意する。	
マルーサ(切り身・骨無し)		60g × 1	60.00				
塩			0.50				
こしょう			0.03				
酒			1.00				
でん粉			3.00				
油		6	4.00				
クリームコーン			40.00				
塩			0.20				
砂糖			1.00				
脱脂粉乳			2.00				
でん粉			1.00				
水			10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り	2. ブロッコリーと玉ねぎのソテー (1)ブロッコリーはゆでて水を切る。 (2)油を熱し、玉ねぎ・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のコーンあんかけ 乳. 大豆 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと玉ねぎのソテー 大豆 4. もやしのサラダ 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. ロールパン 小麦. 乳. 大豆 7. ジンジャースープ ◎ベーコン(乳. 豚肉) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
まぐろ油漬			10.00				
もやし		40.4	40.00		4 cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			3. もやしのサラダ (1)まぐろ油漬けは汁を切る。 (2)もやし・人参はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
◎ベーコン	●		4.00			4. ドレッシング・ごま ※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 (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。 (2)水を加えコンソメスープの素・しょうゆ・ねぎを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
白菜		16	15.00		1 cm幅		
ねぎ		10.6	10.00		小口せん切り		
しょうが		1.9	1.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
ロールパン	浅皿	トレイ はし	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳			
白身魚のコーンあんかけ	中深皿		
ブロッコリーと玉ねぎのソテー	中深皿		
もやしのサラダ	中深皿(アルミカップ)		
ドレッシング・ごま	中深皿(アルミカップ)		
ジンジャースープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	783	33.9	32.3	89.7	360	103	1.63	2.7	1718	205	0.38	0.57	24	5.0	4.4

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

# 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月5日(木)

B 献立

### 食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・レトルトカレー・豆腐ハンバーグ・スペaghettiのソテー・カルチーズ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. レトルトカレー ※各学校でレトルトカレーを袋のままあたためる。	1. レトルトカレー ・カレーは1袋
牛乳		1本	206.00			2. カルチーズ 蒸すまたは焼いて1個とする。	2. カルチーズ ・1個
◎LL野菜カレー	●	1袋	200.00			3. 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。	【アレルギー物質】 1. 牛乳 乳 2. 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 3. スパゲティのソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. カルチーズ ◎チーズ(ヤンティ・カルシウム) (乳) 乳
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00				
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			
◎チーズ(ヤンティ・カルシウム)	●	5g × 1	5.00				

献立名	食器
米飯	中深皿
牛乳	
レトルトカレー	
豆腐ハンバーグ	浅皿
スパゲティのソテー	浅皿
カルチーズ	

その他  
トレイ  
はし  
スプーン

区分

- ・食品はすべて洗浄する！
  - ・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！

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)	虫鉛 (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)
	752	22.5	21.4	119.0	395	87	5.64	3.3	1634	137	0.27	0.42	4	5.2	4.1

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月5日(木)

C 献立

食数 合計

食

献立名 ロールパン・牛乳・白身魚のコーンあんかけ・ブロッコリーと玉ねぎのソテー・スパゲティのソテー  
もやしのサラダ・ドレッシング・ごま・カルチーズ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ロールパン35		2個	119.00			1. 白身魚のコーンあんかけ ・魚 (1)魚は塩・こしょう・酒に10分程度漬け込む。 (2)でん粉をまぶして揚げ、1個とする。 (160~170℃) ・コーンあん (1)クリームコーン・塩・砂糖・脱脂粉乳・水を混ぜ合わせて煮立たせる。 (2)水溶きでん粉を加えて、ひと煮立ちさせる。 ※各学校で魚にあんをかける	1. カルチーズ ・1個
牛乳		1本	206.00			2. ブロッコリーと玉ねぎのソテー (1)ブロッコリーはゆでて水を切る。 (2)油を熱し、玉ねぎ・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のコーンあんかけ 2. 牛乳 3. ブロッコリーと玉ねぎのソテー 4. スパゲティのソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 5. もやしのサラダ 6. ドレッシング・ごま 7. カルチーズ 8. ロールパン
マルーサ(切り身・骨無し)		60g × 1	60.00			3. 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。	小麦・大豆 9. もやしのサラダ 10. ドレッシング(香りごま) 11. ごま 12. カルチーズ 13. ◎チーズ(キャンティ・カルシウム) (乳) 14. ロールパン
塩			0.50			4. もやしのサラダ (1)まぐろ油漬けは汁を切る。 (2)もやし・人参はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	小麦・乳・大豆
こしょう			0.03			5. ドレッシング・ごま ※各学校でサラダにかける。	
酒			1.00				
でん粉			3.00				
油		6	4.00				
クリームコーン			40.00				
塩			0.20				
砂糖			1.00				
脱脂粉乳			2.00				
でん粉			1.00				
水			10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り	6. ドレッシング・ごま 7. カルチーズ 8. ロールパン	
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
スパゲティ(カット)			10.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00				
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				
まぐろ油漬			10.00				
もやし		40.4	40.00		4 cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎チーズ(キャンティ・カルシウム)	●	5g × 1	5.00				

献立名	食器
ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
白身魚のコーンあんかけ	ランチボックス①
ブロッコリーと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
スパゲティのソテー	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・ごま	ランチボックス③
カルチーズ	ランチボックス④

その他の
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)
	813	35.4	32.5	96.1	434	107	1.70	3.1	1544	184	0.38	0.59	20	5.1	3.9

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月5日(木)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・焼き肉・スパゲティのソテー・もやしのサラダ・ドレッシング・ごま・カルチーズ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 焼き肉 ・たれ ねぎ・しょうが・にんにく・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・テンメンジャン・トウバンジャン・ごまを混ぜてたれをつくる。	1. 焼き肉 ・牛肉は少量ずつ炒める。
牛乳		1本	206.00			2. カルチーズ ・1個	
牛肉(もも・平切り)			60.00				
サラダ油			1.00				
人参		22.3	20.00		ひと口大		
玉ねぎ		37.3	35.00				
キャベツ		35.3	30.00				
サラダ油			1.00				
ねぎ		5.3	5.00				
しょうが(おろし)	●		0.10				
にんにく(おろし)	●		0.10				
砂糖			3.00				
しょうゆ			8.00				
酒			3.00				
みりん			3.00				
テンメンジャン			2.00				
トウバンジャン			0.30				
ごま(白・すり)			1.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り	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。	【アレルギー物質】 1. 焼き肉 小麦、牛肉、大豆、ごま 2. 牛乳 乳
サラダ油			0.50				3. スパゲティのソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
塩			0.30				4. もやしのサラダ 大豆
こしょう			0.02				5. ドレッシング、ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま
コンソメゴールド			0.30				6. カルチーズ ◎チーズ(キャンデイ・カルシウム) (乳) 乳
まぐろ油漬			10.00				
もやし		40.4	40.00				
人参		11.2	10.00		細切り	3. もやしのサラダ (1)まぐろ油漬けは汁を切る。 (2)もやし・人参はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎チーズ(キャンデイ・カルシウム)	●	5g × 1	5.00			4. ドレッシング、ごま ※各学校でサラダにかける。	

献立名	食器	その他	区分
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一
牛乳			◎ : 加工
焼き肉	ランチボックス①		
スパゲティのソテー	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、ごま	ランチボックス③		
カルチーズ	ランチボックス④		

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	780	32.3	24.8	110.9	372	96	3.22	5.5	1000	306	0.30	0.53	24	3.9	2.5

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月6日(金)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・照り焼きチキン・のり塩ポテト・大根サラダ・ドレッシング・青じそ・ピリ辛スープ

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. 照り焼きチキン ・鶏肉の照り焼き (1)砂糖・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2)天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 ・たれ 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ煮立て、水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、たれを鶏肉にかける。	1. お魚ふりかけ ・1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80			2. のり塩ポテト じゃが芋はゆで、塩・こしょうをして、青のりをふる。	【アレルギー物質】 1. 照り焼きチキン 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 3. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦・さば・大豆・ごま) 小麦・さば・大豆・ごま 4. ピリ辛スープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
牛乳		1本	206.00			3. 大根サラダ 大根・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
鶏肉（もも）		40g × 2	80.00		4. ドレッシング・青じそ ※各学校でサラダにかける。	5. ピリ辛スープ (1)油を熱し、にんにくを炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順にこしようをしながら炒める。 (2)水を入れ、沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・みそ・しょうゆ・酒・トウバンジヤン・白菜・豆腐・ねぎを入れて煮る。 (3)最後に、にら・ごま油を加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
砂糖			0.50				
しょうゆ			2.00				
みりん			1.00				
酒			1.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			3.00				
しょうゆ			5.00				
酒			1.50				
みりん			2.50				
でん粉			0.40				
水			7.50				
じゃが芋		55.6	50.00		ひと口大		
塩			0.30				
こしょう			0.01				
◎青のり	●		0.05				
大根		58.9	50.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング（青じそ）	●		8.00				
豚肉（もも・平切り）			15.00		ひと口大		
豆腐（冷凍）			10.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
白菜		32	30.00		1cm幅		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
にら		5.3	5.00		2cm		
にんにく（おろし）	●		0.20				
サラダ油			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.20				
しょうゆ			3.00				
みそ（信州）			4.50				
酒			1.00				
トウバンジャン			0.80				
ごま油			0.20				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
お魚ふりかけ	
牛乳	
照り焼きチキン	浅皿
のり塩ポテト	浅皿
大根サラダ	深皿
ドレッシング・青じそ	深皿
ピリ辛スープ	汁わん

その他の
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°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！

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	33.8	23.9	112.3	483	187	2.60	4.2	1503	235	0.46	0.57	34	7.1	3.6

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月6日(金)

B 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・玉ねぎとピーマンのソテー・しらたきのきんぴら・キャベツのごま和え  
ピリ辛スープ・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. あじフライ 油で揚げ、1個とする。 (160°C~170°C)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00			2. 玉ねぎとピーマンのソテー 油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。	
◎あじフライ 油	●	60g × 1	60.00			3. しらたきのきんぴら (1) こんにゃくはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・こんにゃくを炒める。 (3) 人参がやわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・酒・ごまを加える。	【アレルギー物質】 1. あじフライ ◎あじフライ (小麦) 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 4. しらたきのきんぴら 小麦・大豆・ごま 5. キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 6. ピリ辛スープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	4. キャベツのごま和え (1) 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。	
ピーマン		5.9	5.00		細切り	5. ピリ辛スープ (1) 油を熱し、にんにくを炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順にこしょうをしながら炒める。 (2) 水を入れ、沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・みそ・しょうゆ・酒・トウバンジヤン・白菜・豆腐・ねぎを入れて煮る。 (3) 最後に、にら・ごま油を加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
糸こんにゃく(白)			30.00		4 cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
サラダ油			0.30				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.50				
酒			0.50				
ごま(白・すり)			0.50				
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
豚肉(もも・平切り)			15.00		ひと口大		
豆腐(冷凍)			10.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
白菜		32	30.00		1cm幅		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
にら		5.3	5.00		2 cm		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.20				
しょうゆ			3.00				
みそ(信州)			4.50				
酒			1.00				
トウバンジャン			0.80				
ごま油			0.20				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
あじフライ	浅皿
玉ねぎとピーマンのソテー	浅皿
しらたきのきんぴら	浅皿
キャベツのごま和え	深皿
ピリ辛スープ	汁わん
ソース	

その他の
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°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！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	762	28.2	22.5	113.3	364	105	2.72	3.4	1532	207	0.42	0.48	39	5.0	3.8

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月6日(金)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・照り焼きチキン・玉ねぎとピーマンのソテー・のり塩ポテト・大根サラダ  
ドレッシング 青じそ・桜漬

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 照り焼きチキン ・鶏肉の照り焼き (1)砂糖・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2)天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 ・たれ 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ煮立て、水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、たれを鶏肉にかける。	1. お魚ふりかけ ・1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80			2. 玉ねぎとピーマンのソテー 油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. 照り焼きチキン 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 4. 桜漬 ◎桜漬(大豆) 大豆 5. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま) 小麦、さば、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00		開く	3. のり塩ポテト じゃが芋はゆで、塩・こしょうをして、青のりをふる。	
鶏肉(もも)		40g × 2	80.00			4. 大根サラダ 大根・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
砂糖			0.50			5. ドレッシング 青じそ ※各学校でサラダにかける。	
しょうゆ			2.00				
みりん			1.00				
酒			1.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			3.00				
しょうゆ			5.00				
酒			1.50				
みりん			2.50				
でん粉			0.40				
水			7.50				
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
じゃが芋		55.6	50.00		ひと口大		
塩			0.30				
こしょう			0.01				
◎青のり	●		0.05				
大根		58.9	50.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(青じそ)	●		8.00				
◎桜漬	●		10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
照り焼きチキン	ランチボックス①
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①
のり塩ポテト	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 青じそ	ランチボックス③
桜漬	ランチボックス④

その他
はし

● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
◎ : 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！

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	29.2	21.6	110.7	463	171	2.07	3.9	1257	183	0.32	0.51	32	6.7	3.0

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月6日(金)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・玉ねぎとピーマンのソテー・しらたきのきんぴら・キャベツのごま和え  
ピリ辛スープ・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. あじフライ 油で揚げ、1個とする。 (160°C~170°C)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00			2. 玉ねぎとピーマンのソテー 油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。	
◎あじフライ 油	●	60g × 1	60.00			3. しらたきのきんぴら (1) こんにゃくはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・こんにゃくを炒める。 (3) 人参がやわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・酒・ごまを加える。	【アレルギー物質】 1. あじフライ ◎あじフライ (小麦) 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 4. しらたきのきんぴら 小麦・大豆・ごま 5. キャベツのごま和え 小麦・大豆・ごま 6. ピリ辛スープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	4. キャベツのごま和え (1) 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。	
ピーマン		5.9	5.00		細切り	5. ピリ辛スープ (1) 油を熱し、にんにくを炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順にこしょうをしながら炒める。 (2) 水を入れ、沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・みそ・しょうゆ・酒・トウバンジヤン・白菜・豆腐・ねぎを入れて煮る。 (3) 最後に、にら・ごま油を加える。 ※各学校で、沸騰させ、保温汁わんに入れる。	
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
糸こんにゃく(白)			30.00		4 cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
サラダ油			0.30				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.50				
酒			0.50				
ごま(白・すり)			0.50				
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
豚肉(もも・平切り)			15.00		ひと口大		
豆腐(冷凍)			10.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
白菜		32	30.00		1cm幅		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
にら		5.3	5.00		2 cm		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.20				
しょうゆ			3.00				
みそ(信州)			4.50				
酒			1.00				
トウバンジャン			0.80				
ごま油			0.20				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
あじフライ	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
しらたきのきんぴら	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
ピリ辛スープ	保温汁わん
ソース	ランチボックス④

その他
はし

区分  
● : 統一  
◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・加熱は75°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！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	762	28.2	22.5	113.3	364	105	2.72	3.4	1532	207	0.42	0.48	39	5.0	3.8

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月9日(月)

A 献立

食数 合計

食

献立名 サンドイッチロール・牛乳・野菜たっぷりえびチリドッグ・ごぼうサラダ・ドレッシング・ごま・大根スープ  
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
サンドイッチロール		2個	114.00			1. 野菜たっぷりえびチリドッグ (1) 砂糖・しょうゆ・トマトケチャップ・トウバンジャン・酢を混ぜ合わせる。 (2) むきえびはゆで、ワインをふる。 (3) 油を熱してベーコンを炒め、玉ねぎ・人参・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。 (4) やわらかくなったら、(1)を加えて煮込み、最後に(2)・パン粉を加える。	
牛乳		1本	206.00			2. ごぼうサラダ ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で野菜とごまを混ぜる。	
むきえび			40.00		サイズ70	3. ごぼうサラダ ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で野菜とごまを混ぜる。	
白ワイン			0.30			4. ドレッシング・ごま ドレッシング(香りごま) ※各学校でサラダにかける。	
◎ベーコン	●		10.00			5. 豆乳プリン ◎豆乳プリン(大豆)	
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	6. サンドイッチロール 小麦・乳・大豆	
人参		16.7	15.00		細切り	7. 大根スープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	
ピーマン		17.7	15.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
トマトケチャップ			15.00				
トウバンジャン			0.60				
酢			1.50				
パン粉			3.00				
ごぼう		38.9	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ごま(白・すり)			1.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.6	5.00		小口		
◎豆乳プリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
サンドイッチロール	浅皿
牛乳	
野菜たっぷりえびチリドッグ	中深皿
ごぼうサラダ	中深皿
ドレッシング・ごま	中深皿
大根スープ	汁わん
豆乳プリン	

その他の調理用具
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°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！

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	29.9	24.4	99.5	423	113	2.75	3.0	1710	274	0.36	0.52	27	6.5	4.2

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月9日(月)

B 献立

食数 合計

食

献立名 牛乳・豚肉丼・ささみと白菜のサラダ・ドレッシング・ごま・大根スープ・なしぜりー

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. 豚肉丼 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら、15分くらい煮立てて取り出す。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) 油を熱し、しょうが・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・糸こんにゃくの順に塩をしながら炒め、だし汁を加えて煮立てる。 (4) あくを取つたら、砂糖・しょうゆ・酒・みりんを入れて煮込む。 ※各学校で、あたためて米飯にかける。	1. なしゼリー アルミカップ <sup>®</sup> を用意する。
米		225	100.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00				
糸こんにゃく(白)			30.00				
玉ねぎ		63.9	60.00		ひと口大 4 cm		
ねぎ		10.6	10.00		細切り 斜め切り		
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.10				
砂糖			3.50				
しょうゆ			13.00				
酒			1.20				
みりん			3.00				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
◎鶏ささみフレーク	●		10.00			2. ささみと白菜のサラダ (1) ささみフレークは汁を切る。 (2) 白菜・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	【アレルギー物質】 1. 豚肉丼 小麦・さば・大豆・豚肉 2. 牛乳 乳 3. ささみと白菜のサラダ ◎鶏ささみフレーク (鶏肉) 鶏肉 4. ドレッシング・ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. 大根スープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
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。	
大根		35.3	30.00		短冊	4. 大根スープ (1) ごま油を熱し、大根・人参・を加えて炒める。 (2) 水を入れ、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを加えて煮る。 (3) 具がやわらかくなったら、水耕ねぎ・水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
人参		5.6	5.00		短冊		
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.6	5.00		小口		
◎なしぜりー	●		40.00			5. なしぜりー 解凍し、40 gとする。	

献立名	食器
牛乳	
豚肉丼	どんぶり
ささみと白菜のサラダ	浅皿
ドレッシング・ごま	浅皿
大根スープ	汁わん
なしぜりー	浅皿(アルミカップ <sup>®</sup> )

その他の調理器具
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°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！

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	750	30.6	20.4	113.4	357	96	2.21	3.8	1479	198	0.78	0.53	23	4.4	3.7

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月9日(月)

C 献立

食数 合計

食

献立名 サンドイッチロール・牛乳・野菜たっぷりえびチリドッグ・ごぼうサラダ・ドレッシング・ごま・中華風きゅうり  
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
サンドイッチロール		2個	114.00			1. 野菜たっぷりえびチリドッグ (1) 砂糖・しょうゆ・トマトケチャップ・トウバンジャン・酢を混ぜ合わせる。 (2) むきえびはゆで、ワインをふる。 (3) 油を熱してベーコンを炒め、玉ねぎ・人参・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。 (4) やわらかくなったら、(1)を加えて煮込み、最後に(2)・パン粉を加える。	
牛乳		1本	206.00			2. ごぼうサラダ ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で野菜とごまを混ぜる。	
むきえび			40.00		サイズ70	3. ごぼうサラダ ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で野菜とごまを混ぜる。	
白ワイン			0.30			4. ドレッシング・ごま ドレッシング(香りごま)(ごま)	
◎ベーコン	●		10.00			5. 中華風きゅうり 小麦・大豆・ごま	
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	6. 豆乳プリン 豆乳	
人参		16.7	15.00		細切り	7. サンドイッチロール 小麦・乳・大豆	
ピーマン		17.7	15.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
トマトケチャップ			15.00				
トウバンジャン			0.60				
酢			1.50				
パン粉			3.00				
ごぼう		38.9	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ごま(白・すり)			1.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				
◎豆乳プリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
サンドイッチロール	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
野菜たっぷりえびチリドッグ	ランチボックス①
ごぼうサラダ	ランチボックス②
ドレッシング・ごま	ランチボックス②
中華風きゅうり	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

● : 統一  
◎ : 加工

- 食品はすべて洗浄する！
- 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！

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	30.1	25.0	98.7	428	117	2.81	3.1	1408	235	0.37	0.52	25	6.2	3.5

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月9日(月)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・豚肉丼の具・米粉入り春巻・玉ねぎとコーンのソテー・ささみと白菜のサラダ・ドレッシング・ごま  
中華風きゅうり・なしぜりー

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. 豚肉丼の具 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら、15分くらい煮立てて取り出す。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) 油を熱し、しうが・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・糸こんにゃくの順に塩をしながら炒め、だし汁を加えて煮立てる。 (4) あくを取つたら、砂糖・しうゆ・酒・みりんを入れて煮込む。 ※各学校で、具をあたためて保温汁わんに入れる。	
牛乳		1本	206.00			2. 米粉入り春巻 油で揚げ、1個とする。(180°C)	【アレルギー物質】 1. 豚肉丼の具 小麦・さば・大豆・豚肉 2. 牛乳 3. 米粉入り春巻 ◎米粉入り春巻 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. 玉ねぎとコーンのソテー 5. ささみと白菜のサラダ ◎鶏ささみフレーク (鶏肉) 鶏肉 6. ドレッシング・ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 7. 中華風きゅうり 小麦・大豆・ごま
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大 4cm 細切り 斜め切り	3. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうをしながら炒める。	
糸こんにゃく(白)			21.00			4. ささみと白菜のサラダ (1) ささみフレークは汁を切る。 (2) 白菜・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
玉ねぎ		44.7	42.00			5. ドレッシング・ごま ※各学校でサラダにかける。	
ねぎ		7.4	7.00			6. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) しうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
しょうが(おろし)	●		0.35			7. なしぜりー 解凍し、40gとする。	
サラダ油	●		0.70				
塩			0.07				
砂糖			2.45				
しうゆ			9.10				
酒			0.84				
みりん			2.10				
むろ削り			0.28				
水			14.00				
◎米粉入り春巻	●	35g × 1個	35.00				
油			3	2.00			
玉ねぎ			32	30.00	細切り		
ホールコーン(缶)				5.00			
サラダ油				0.50			
塩				0.40			
こしょう				0.02			
◎鶏ささみフレーク	●		10.00				
人参			11.2	10.00	細切り		
白菜			42.6	40.00	細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
きゅうり			20.5	20.00	5mm小口		
しうゆ				2.50			
砂糖				1.00			
ごま油				0.60			
酢				1.20			
ごま(白・粒)				1.00			
◎なしぜりー	●		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 スプーン(BOX)	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳	保温汁わん		
豚肉丼の具	保温汁わん		
米粉入り春巻	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		
ささみと白菜のサラダ	ランチボックス②		
ドレッシング・ごま	ランチボックス②		
中華風きゅうり	ランチボックス④		
なしぜりー	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)
	792	28.5	24.1	118.6	360	101	5.44	3.8	1217	159	0.66	0.50	23	4.4	3.1

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月10日(火)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・とり肉のごま揚げ・粉ふき芋・小松菜のごま和え・にらとベーコンのスープ

つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のごま揚げ (1)しょうゆ・酒・ごま油・しょうがを合わせ鶏肉を漬ける。 (2)水に、ふるった小麦粉・ごま・塩を合わせて衣をつくる。 (3)(1)に(2)をつけ油で揚げ、3個とする。 (160~170°C)	1. つぶあん入り草団子 アルミカップ <sup>®</sup> を用意する。
牛乳		1本	206.00			2. 粉ふき芋 じやが芋はゆで、塩をふる。	【アレルギー物質】 1. とり肉のごま揚げ 小麦. 大豆. 鶏肉. ごま 2. 牛乳 3. 小松菜のごま和え 小麦. 大豆. ごま 4. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆 5. にらとベーコンのスープ ◎ベーコン (乳. 豚肉) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉
鶏肉(胸)		25g × 3	75.00			3. 小松菜のごま和え (1)小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ※各学校で材料とごまを混ぜ、調味料をかける。	
しょうゆ	●		4.00			4. にらとベーコンのスープ (1)湯の中に、ベーコン・しめじ玉ねぎ・にら・塩・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。	
酒			1.00			5. つぶあん入り草団子 1個とする。	
しょうが(おろし)	●		0.30				
ごま油			0.10				
小麦粉			15.00				
ごま(白・粒)			1.50				
塩			0.20				
水			20.00				
油		18	9.00				
じやが芋		55.6	50.00		ひと口大		
塩			0.40				
小松菜(冷)			40.00				
人参		11.2	10.00		4 cm 細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎ベーコン	●		5.00				
しめじ		12.5	10.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		小房 細切り		
にら		8.5	8.00		2 cm		
塩			0.40				
コンソメゴールド			0.60				
うす口しょうゆ			1.50				
水			140.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g × 1	20.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉のごま揚げ	浅皿
粉ふき芋	浅皿
小松菜のごま和え	深皿
にらとベーコンのスープ	汁わん
つぶあん入り草団子	浅皿(アルミカップ <sup>®</sup> )

その他の
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°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！

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)
	847	35.3	25.5	125.3	345	109	3.02	3.4	1153	291	0.40	0.54	32	8.4	2.8

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月10日(火)

B 献立

食数 合計

食

献立名 牛乳・赤みそのロコモコ風丼・キャベツのサラダ・ドレッシング 塩中華・にらとベーコンのスープ

つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 赤みそのロコモコ風丼 ・ハンバーグ 油を塗った天板に並べて焼く。 ・ソース (1) みそは微温湯で溶く。 (2) (1)・砂糖・みりん・トマトケチャップ・ソース・水を合わせ加熱する。 ・野菜 人参・ブロッコリーはゆでる。 ・うずら卵 うずら卵はゆでる。 ※各学校で、米飯の上に野菜・ハンバーグをのせてソースをかけ、うずら卵を添える。	1. つぶあん入り草団子 アルミカップを用意する。
米		225	100.00				
◎ハンバーグ40	●	40g × 2	80.00				
サラダ油			0.40				
砂糖			2.00				
みそ(豆)	●		5.00				
みりん			1.50				
トマトケチャップ			5.00				
ソース			5.00				
水			10.00				
人参		16.7	15.00		細切り		
フロッコリー(冷)	●		20.00				
うずら卵水煮	●	1個	8.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎ベーコン	●		5.00				
しめじ		12.5	10.00		小房		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
にら		8.5	8.00		2 cm		
塩			0.40				
コンソメゴールド			0.60				
うす口しょうゆ			1.50				
水			140.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g × 1	20.00				

献立名	食器
牛乳	
赤みそのロコモコ風丼	どんぶり
キャベツのサラダ	浅皿
ドレッシング 塩中華	浅皿
にらとベーコンのスープ	汁わん
つぶあん入り草団子	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし
スプーン

区分  
 ● : 統一  
 ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・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！

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	27.7	22.0	122.1	500	106	13.40	3.6	1243	283	0.37	0.57	41	6.0	3.0

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月10日(火)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・とり肉のごま揚げ・アスパラと玉ねぎのソテー・粉ふき芋・小松菜のごま和え

つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のごま揚げ (1)しょうゆ・酒・ごま油・しょうがを合わせ鶏肉を漬ける。 (2)水に、ふるった小麦粉・ごま・塩を合わせて衣をつくる。 (3)(1)に(2)をつけ油で揚げ、3個とする。 (160~170°C)	
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g × 3	75.00				
しょうゆ			4.00				
酒			1.00				
しょうが(おろし)	●		0.30				
ごま油			0.10				
小麦粉			15.00				
ごま(白・粒)			1.50				
塩			0.20				
水			20.00				
油		18	9.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り 4 cm	2. アスパラと玉ねぎのソテー (1)アスパラはゆでて冷ます。 (2)油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。	
グリーンアスパラガス(冷)			10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
じゃが芋		55.6	50.00		ひと口大	3. 粉ふき芋 じゃが芋はゆで、塩をふる。	
塩			0.40				
小松菜(冷)			40.00		4 cm	4. 小松菜のごま和え (1)小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ※各学校で材料とごまを混ぜ、調味料をかける。	
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g × 1	20.00			5. つぶあん入り草団子 1個とする。	

## 献立名

## 食器

米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のごま揚げ	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
粉ふき芋	ランチボックス②
小松菜のごま和え	ランチボックス③
つぶあん入り草団子	ランチボックス④

## その他の

はし

## 区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・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！

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)
	833	34.3	24.4	125.5	345	107	2.94	3.4	928	271	0.38	0.50	31	8.4	2.3

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月10日(火)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・赤みそのロコモコ風丼の具・粉ふき芋・キャベツのサラダ・ドレッシング 塩中華

つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 赤みそのロコモコ風丼の具 ・ハンバーグ 油を塗った天板に並べて焼く。 ・ソース (1) みそは微温湯で溶く。 (2) (1)・砂糖・みりん・トマトケチャップ・ソース・水を合わせ加熱する。 ・野菜 人参・ブロッコリーはゆでる。 ・うずら卵 うずら卵はゆでる。 ※野菜・うずら卵・ハンバーグをのせてソースをかける。	
牛乳		1本	206.00			2. 粉ふき芋 じやが芋はゆで、塩をふる。	【アレルギー物質】 1. 赤みそのロコモコ風丼の具 ◎ハンバーグ40 (大豆, 鶏肉, 豚肉) みそ(豆) (大豆) うずら卵水煮 (卵) 卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 2. 牛乳 乳 3. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆
◎ハンバーグ40	●	40g × 2	80.00			3. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
サラダ油			0.40			4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
砂糖			2.00			5. つぶあん入り草団子 1個とする。	
みそ(豆)	●		5.00				
みりん			1.50				
トマトケチャップ			5.00				
ソース			5.00				
水			10.00				
人参		16.7	15.00		細切り		
プロッコリー(冷)	●		20.00				
うずら卵水煮	●	1個	8.00				
じやが芋			55.6	50.00	ひと口大		
塩				0.40			
キャベツ			47.1	40.00	細切り		
きゅうり			20.5	20.00	小口		
ドレッシング (塩中華)	●		8.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g × 1	20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
赤みそのロコモコ風丼の具	ランチボックス①
粉ふき芋	ランチボックス②
キャベツのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング 塩中華	ランチボックス③
つぶあん入り草団子	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・加熱は75°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！

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	27.0	20.5	128.0	495	110	13.37	3.5	1018	260	0.38	0.54	50	9.8	2.5

# 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月12日(木)

A 献立

### 食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・さばの塩焼き・厚揚げと小松菜の煮物・大根の梅ツナマヨ・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. さばの塩焼き (1)魚に塩をふる。 (2)天板に油をぬり、魚を焼き、 1個とする。	
牛乳		1本	206.00			2. 厚揚げと小松菜の煮物 (1)小松菜はゆでて水切りする。 (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、取り出す。 (3)厚揚げはゆでて、油抜きをする。 (4)だし汁に厚揚げを加えて煮てあくを取る。 (5)砂糖・みりん・しょうゆを入れ煮含める。 (6)最後に小松菜を加える。 (厚揚げは3個とする)	【アレルギー物質】 1. さばの塩焼き さば・大豆 2. 牛乳 乳 3. 厚揚げと小松菜の煮物 ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 小麦・さば・大豆 4. 大根の梅ツナマヨ ノンエッグマヨネーズ (大豆) 大豆 5. 白菜たっぷり汁 小麦・さば・大豆
さば(切り身)		70g×1	70.00			3. 大根の梅ツナマヨ (1)まぐろ油漬は汁を切る。 (2)大根はゆでる。 (3)ねり梅・マヨネーズを合わせる。 ※各学校でまぐろ油漬・大根とマヨネーズソースを混ぜ合わせる。	
塩			0.50			4. 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、取り出す。 (2)だし汁を沸騰させ、白菜を入れて煮る。 (3)沸騰したらあくを取り、塩・うす口しょうゆを加える。 (4)煮立ったらねぎ・水溶きでん粉を加えて加熱する。 ※各学校で沸騰させる。	
サラダ油			0.50				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●	10g×3	30.00				
小松菜(冷)			10.00		4 cm		
砂糖			1.00				
みりん			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.20				
水			10.00				
まぐろ油漬			12.00				
大根		47.1	40.00		細切り		
◎しづく出しへり梅	●		2.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		3.00				
白菜		53.2	50.00		1 cm細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
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
米飯	茶わん
牛乳	
さばの塩焼き	浅皿
厚揚げと小松菜の煮物	浅皿
大根の梅ツナマヨ	深皿
白菜たっぷり汁	汁わん

## その他

トレイ  
はし

区分

- ・食品はすべて洗浄する！
  - ・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！

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)	虫鉛 (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)
	744	32.9	28.4	95.9	404	104	5.51	3.4	1224	135	0.36	0.60	20	3.5	3.0

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月12日(木)

B 献立

食数 合計

食

献立名 (米飯)・牛乳・みそラーメン・野菜メンチカツ・白菜のサラダ・ドレッシングパンパッジー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. みそラーメン ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00			2. みそラーメン (1) みそは微温湯で溶く。 (2) 湯に、とんこつラーメンの素・ ねぎ・(1)を加え、スープを作る (3) 油を熱し、豚肉・玉ねぎ・人 参・キャベツ・戻したしいたけ の順に塩・こしょうしながら炒 め、ごまを加える。 ※各学校で、スープを沸騰させ る。 どんぶりにゆでためんを盛り, 具をのせ、スープをかける。	【アレルギー物質】 1. みそラーメン ◎とんこつラーメンの素 (小麦, 大豆, 豚肉) みそ(豆) (大豆) 小麦, 卵, 大豆, 豚肉, ご ま 2. 牛乳
中華冷凍めん			200.00			3. 野菜メンチカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170°C)	3. 野菜メンチカツ ◎キャベツメンチ 40 (小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉)
豚肉(もも・平切り)			50.00			4. 白菜のサラダ 人参・白菜・きゅうりはゆでて 冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	4. 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 4. ドレッシングパンパッジー- ドレッシング(パンパッジー) (小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま
人参		11.2	10.00			5. ドレッシングパンパッジー- ※各学校でサラダにかける。	
玉ねぎ		26.6	25.00				
キャベツ		35.3	30.00				
ねぎ		5.3	5.00				
干しいたけ(スライス)			0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.25				
こしょう			0.01				
◎とんこつラーメンの素	●		8.00				
みそ(豆)	●		8.00				
みそ(信州)			8.00				
ごま(白・粒)			1.00				
水			220.00				
唐辛子(一味)			0.03				
◎キャベツメンチ 40	●	40g × 1個	40.00				
油			10	5.00			
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(パンパッジー)	●		8.00				

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
みそラーメン	どんぶり
野菜メンチカツ	浅皿
白菜のサラダ	浅皿
ドレッシングパンパッジー	浅皿

その他
トレイ はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・加熱は75°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！

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	36.9	28.4	115.5	365	102	2.91	3.7	1915	226	0.69	0.54	33	9.7	4.9

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月12日(木)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・さばの塩焼き・オニオンソテー・厚揚げと小松菜の煮物・大根の梅ツナマヨ・きゅうり漬

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの塩焼き (1)魚に塩をふる。 (2)天板に油をぬり、魚を焼き、 1個とする。	
牛乳		1本	206.00			2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	
さば(切り身)		70g × 1	70.00			3. 厚揚げと小松菜の煮物 (1)小松菜はゆでて水切りする。 (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)厚揚げはゆでて、油抜きをする。 (4)だし汁に厚揚げを加えて煮て あくを取る。 (5)砂糖・みりん・しょうゆを入れ煮含める。 (6)最後に小松菜を加える。 (厚揚げは3個とする)	
塩			0.50			4. 大根の梅ツナマヨ (1)まぐろ油漬は汁を切る。 (2)大根はゆでる。 (3)ねり梅・マヨネーズを合わせる。 ※各学校でまぐろ油漬・大根とマヨネーズソースを混ぜ合わせる。	
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●	10g × 3	30.00				
小松菜(冷)			10.00				
砂糖			1.00				
みりん			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.20				
水			10.00				
まぐろ油漬			12.00				
大根		47.1	40.00		細切り		
◎しづら出しねり梅	●		2.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		3.00				
◎輪切りきゅうり	●		10.00				

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
牛乳			
さばの塩焼き	ランチボックス①		
オニオンソテー	ランチボックス①		
厚揚げと小松菜の煮物	ランチボックス②		
大根の梅ツナマヨ	ランチボックス③		
きゅうり漬	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)
	748	32.8	28.8	96.2	386	100	5.28	3.3	1041	132	0.35	0.58	12	3.3	2.5

- 食品はすべて洗浄する！
- 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！

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月12日(木)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・ミックスフライ(えびフライ・野菜メンチカツ)・オニオンソテー・厚揚げと小松菜の煮物・白菜のサラダ  
ドレッシング バンバンソース - きゅうり漬

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ミックスフライ(えびフライ・野菜メンチカツ) ・えびフライ 油で揚げ1個とする。 ・野菜メンチカツ 油で揚げ1個とする。 (160～170℃)	
牛乳		1本	206.00			2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	
◎えびフライ	●	22g × 1	22.00			3. 厚揚げと小松菜の煮物 (1) 小松菜はゆでて水切りする。 (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) 厚揚げはゆでて、油抜きをする。 (4) だし汁に厚揚げを加えて煮てあくを取る。 (5) 砂糖・みりん・しょうゆを入れ煮含める。 (6) 最後に小松菜を加える。 (厚揚げは3個とする)	
◎キャベツメンチ40油	●	40g × 1	40.00			4. 厚揚げと小松菜の煮物 ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 小麦、さば、大豆 5. ドレッシング バンバンソース - ドレッシング(バンバンソース) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 6. きゅうり漬 ◎輪切きゅうり (小麦、大豆) 小麦、大豆	
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●	10g × 3	30.00		4cm		
小松菜(冷)			10.00				
砂糖			1.00				
みりん			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.20				
水			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(バンバンソース)	●		8.00				
◎輪切きゅうり	●		10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ミックスフライ(えびフライ・野菜メンチカツ)	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
厚揚げと小松菜の煮物	ランチボックス②
白菜のサラダ	ランチボックス③
ドレッシング(バンバンソース)	ランチボックス③
きゅうり漬	ランチボックス④

その他
はし

区分  
 ● : 統一  
 ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	759	22.5	26.1	112.1	420	96	4.87	3.1	969	181	0.28	0.40	21	4.4	2.3

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月13日(金)

A 献立

食数 合計

食

献立名 黒ロールパン・牛乳・とり肉のトマトサルサかけ・野菜ソテー・カリフラワー・豆のスープ

花形ピーチゼリー

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
黒ロールパン35		2個	115.00			1. とり肉のトマトサルサかけ ・鶏肉 (1) 鶏肉に塩・こしょう・白ワインにつけ、小麦粉をまぶす。 (2) 油で揚げ、3個とする。 (160~170°C)	
牛乳		1本	206.00			2. サルサソース (1) 油を熱し、にんにくを炒め、玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。 (2) やわらかくなったら、トマト水煮・トマトピューレ・白ワイン・水を加え、コンソメスープの素・チリパウダーで調味する。 (3) 最後に水溶き上新粉を加えて加熱する。 ※各学校で、鶏肉にソースをかける。	
鶏肉（胸）		25g × 3	75.00			3. 野菜ソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、人参・キャベツを炒める。 (3) やわらかくなったら、ホールコーンを加え、塩・こしょうで調味する。	
塩			0.30			4. カリフラワー (1) カリフラワーは、ゆでる。 (2) 水・塩・カレー粉・コンソメスープの素を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
こしょう			0.01			5. 豆のスープ (1) ベーコンを炒め、人参・玉ねぎを塩・こしょうしながら炒め水を加えて煮る。 (2) 沸騰したら、あくをとり、コンソメスープの素・金時豆・チリパウダーを加え煮る。 ※各学校で沸騰させる。	
白ワイン			1.00			6. 花形ピーチゼリー 1個とする。(スプーン付き)	
小麦粉			7.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		5.4	5.00		1 cm角		
ピーマン		5.9	5.00		1 cm角		
トマト水煮（ダイス）			15.00				
トマトピューレ			5.00				
サラダ油			0.30				
にんにく（おろし）	●		0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
白ワイン			1.00				
チリパウダー			0.02				
コンソメゴールド			0.30				
上新粉			0.40				
水			10.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		短冊		
ホールコーン（缶）			5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
カリフラワー（冷）	●		15.00				
塩			0.15				
カレー粉			0.02				
コンソメゴールド			0.25				
水			8.00				
◎ベーコン	●		4.00				
◎金時豆水煮	●		20.00				
人参		11.2	10.00		いちょう		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
塩			0.50				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			1.00				
チリパウダー			0.04				
水			140.00				
◎ミニテザート（ピーチ）	●	1個	30.00				

献立名	食器
黒ロールパン	浅皿
牛乳	
とり肉のトマトサルサかけ	中深皿
野菜ソテー	中深皿
カリフラワー	中深皿
豆のスープ	汁わん
花形ピーチゼリー	

その他の
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°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！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	768	38.4	26.1	98.5	365	100	2.51	2.9	1499	209	0.43	0.58	63	7.2	3.7

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月13日(金)

B 献立

食数 合計

食

献立名 メキシカンピラフ・牛乳・チリコンカーン・トマトミートオムレツ・人参サラダ・ドレッシング ササンド

花形ピーチゼリー

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		220	100.00				
鶏肉			10.00		1cm		1. メキシカンピラフ (1)油を熱し、玉ねぎ・鶏肉を塩 ・こしょうで炒める。 (2)米・(1)・ピーマン・コンソメ スープの素・カレー粉・チリパ ウダー・うす口しょうゆをいっ しょに炊く。
玉ねぎ		16	15.00		1cm角		1. メキシカンピラフ ・鶏肉は十分に火を 通す。 (75°C 1分以上)
ピーマン		9.5	8.00		細5mm×2cm		
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				
チリパウダー			0.10				
うす口しょうゆ			1.50				
牛乳		1本	206.00				
牛肉(ミンチ)			10.00				
豚肉(ミンチ)			15.00				
大豆(水煮)			20.00				
人参		22.3	20.00		いちょう みじん		
玉ねぎ		32	30.00				
サラダ油			0.70				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.70				
砂糖			1.40				
チリパウダー			0.03				
唐辛子(たかの爪)			0.03				
トマトケチャップ			16.00				
トマトピューレ			16.00				
ソース			3.50				
でん粉			1.40				
水			45.00				
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(ササンド)	●		8.00				
◎ミニテサート(ピーチ)	●	1個	30.00				

献立名	食器
メキシカンピラフ	中深皿
牛乳	
チリコンカーン	茶わん
トマトミートオムレツ	浅皿
人参サラダ	浅皿
ドレッシング ササンド	浅皿
花形ピーチゼリー	

その他の調理器具
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°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！

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)
	802	26.6	26.8	118.6	386	90	2.96	4.0	1583	488	0.38	0.56	50	5.3	3.9

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月13日(金)

C 献立

食数 合計

食

献立名 黒ロールパン・牛乳・とり肉のトマトサルサかけ・野菜ソテー・人参サラダ・ドレッシング サウサント  
カリフラワー・花形ピーチゼリー

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
黒ロールパン35		2個	115.00			1. とり肉のトマトサルサかけ ・鶏肉 (1) 鶏肉に塩・こしょう・白ワインにつけ、小麦粉をまぶす。 (2) 油で揚げ、3個とする。 (160~170°C)	
牛乳		1本	206.00			2. サルサソース (1) 油を熱し、にんにくを炒め、玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。 (2) やわらかくなったら、トマト水煮・トマトピューレ・白ワイン・水を加え、コンソメスープの素・チリパウダーで調味する。 (3) 最後に水溶き上新粉を加えて加熱する。 ※各学校で、鶏肉にソースをかける。	
鶏肉（胸）		25g × 3	75.00			3. 野菜ソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、人参・キャベツを炒める。 (3) やわらかくなったら、ホールコーンを加え、塩・こしょうで調味する。	
塩			0.30			4. 人参サラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
こしょう			0.01			5. カリフラワー (1) カリフラワーは、ゆでる。 (2) 水・塩・カレー粉・コンソメスープの素を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
白ワイン			1.00			6. 花形ピーチゼリー 1個とする。(スプーン付き)	
小麦粉			7.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		5.4	5.00		1 cm角		
ピーマン		5.9	5.00		1 cm角		
トマト水煮（ダイス）			15.00				
トマトピューレ			5.00				
サラダ油			0.30				
にんにく（おろし）	●		0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
白ワイン			1.00				
チリパウダー			0.02				
コンソメゴールド			0.30				
上新粉			0.40				
水			10.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		短冊		
ホールコーン（缶）			5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
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（サウサント）	●		8.00				
カリフラワー（冷）	●		15.00				
塩			0.15				
カレー粉			0.02				
コンソメゴールド			0.25				
水			8.00				
◎ミニテザート（ピーチ）	●	1個	30.00				

献立名	食器
黒ロールパン	ランチボックス主食（パン）
牛乳	
とり肉のトマトサルサかけ	ランチボックス①
野菜ソテー	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 サウサント	ランチボックス②
カリフラワー	ランチボックス④
花形ピーチゼリー	ランチボックス③

その他
はし

● : 統一  
◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・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！

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)
	758	35.8	27.6	94.3	358	92	2.10	2.6	1206	354	0.38	0.59	64	4.7	2.9

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月13日(金)

D 献立

食数 合計

食

献立名 メキシカンピラフ・牛乳・チリコンカーン・トマトミートオムレツ・スパイシーポテト・人参サラダ  
ドレッシング・サザンド・カルチーズ・花形ピーチゼリー

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		220	100.00			1. メキシカンピラフ (1)油を熱し、玉ねぎ・鶏肉を塩・こしょうで炒める。 (2)米・(1)・ピーマン・コンソメスープの素・カレー粉・チリパウダー・うす口しょうゆをいっしょに炊く。	1. メキシカンピラフ ・鶏肉は十分に火を通す。 (75°C 1分以上)
鶏肉			10.00		1cm		2. カルチーズ ・1個
玉ねぎ		16	15.00		1cm角		
ピーマン		9.5	8.00		細5mm×2cm		
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				
チリパウダー			0.10				
うす口しょうゆ			1.50				
牛乳		1本	206.00				
牛肉(ミンチ)			7.00				
豚肉(ミンチ)			10.50				
大豆(水煮)			14.00				
人参		15.6	14.00		いちょう みじん		
玉ねぎ		22.4	21.00				
サラダ油			0.49				
塩			0.21				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.49				
砂糖			0.98				
チリパウダー			0.02				
唐辛子(たかの爪)			0.02				
トマトケチャップ			11.20		小口		
トマトピューレ			11.20				
ソース			2.45				
でん粉			0.98				
水			31.50				
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00				
じゃが芋		27.8	25.00		ひと口大		
塩			0.20				
こしょう			0.01				
チリパウダー			0.01				
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				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				
◎ミニテザート(ピーチ)	●	1個	30.00				

献立名	食器
メキシカンピラフ	ランチボックス主食
牛乳	保温汁わん
チリコンカーン	ランチボックス①
トマトミートオムレツ	ランチボックス①
スパイシーポテト	ランチボックス②
人参サラダ	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
カルチーズ	ランチボックス④
花形ピーチゼリー	ランチボックス③

その他
はし スプーン(BOX)

区分  
● : 統一  
◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・加熱は75°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！

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	25.5	26.1	118.7	455	88	2.73	4.1	1532	459	0.37	0.56	55	6.5	3.7

# 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月16日(月)

A 献立

### 食数 合計

食

献立名 パン・ブルーベリージャム・牛乳・クリームシチュー・スパサラダ・ドレッシング・コールスロー・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
スライスパン		2枚	123.00			1. クリームシチュー (1) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、小麦粉をふるい入れ、弱火でこげつかないようによく炒める。 (3) 火を止め水(1/4量)を入れ、木 ワイトルウをつくる。 (4) 油を熱し、豚肉・人参・玉ね ぎの順に塩・こしょうをしなが ら炒め、残りの水を加える。 (5) 沸騰したらあくを取り、コン ソメスープの素・チーズを加え る。 (6) やわらかくなったら、ルウを 入れて煮込み、煮立ったら(1)・ 牛乳・生クリームを加えて加熱 する。 ※各学校で、沸騰させる。	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			2. カラフルゼリー アルミカップ <sup>®</sup> を用意する。	
牛乳		1本	206.00				
豚肉（もも・平切り）			50.00		ひと口大		
人参		22.3	20.00		いちょう		
玉ねぎ		53.2	50.00		ひと口大		
サラダ油			5.00				
小麦粉			7.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.80				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			1.50				
チーズ（ピザ用）			2.00				
脱脂粉乳			10.00				
牛乳			50.00				
生クリーム			2.50				
水			110.00				
スペゲティ（カット）			10.00				
サラダ油			0.20				
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
チーズ（ダイス）			5.00				
ドレッシング（コールスロー）	●		8.00			3. ドレッシング コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
◎カクテルゼリー	●		40.00			4. カラフルゼリー 解凍し、40gとする。	

献立名	食器
パン	浅皿
ブルーベリージャム	
牛乳	
クリームシチュー	中深皿
スパサラダ	深皿
ドレッシング・コールスロー	深皿
カラフルゼリー	深皿（アルミカップ）

そ の 他  
トレイ  
はし  
スプーン

区分

- ・食品はすべて洗浄する！
  - ・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！

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)	虫鉛 (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)
	914	37.7	32.4	121.8	548	99	3.53	4.1	1569	299	0.80	0.98	58	5.9	4.0

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月16日(月)

B 献立

食数 合計

献立名 米飯・牛乳・白身魚のピリ辛マヨから揚げ・野菜のマスタードいため・スパサラダ・ドレッシング・コールスロー・みそ汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚のピリ辛マヨから揚げ (1) マヨネーズ・トウバンジャン ・しょうゆを合わせ、魚を10分程漬け込む。 (2) でん粉をまぶして揚げ、1個とする。(160~170℃)	
牛乳		1本	206.00			2. 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・こしょうをしながら炒める。 (3) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。	
マルーサ(切り身・骨無し) ノンエッグマヨネーズ	●	60g × 1	60.00			3. スパサラダ (1) スパゲティはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で、材料・チーズを混ぜ合わせる。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のピリ辛マヨから揚げ ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦・大豆 2. 牛乳 3. 野菜のマスタードいため 小麦・大豆・豚肉・りんご 4. スパサラダ 小麦・乳・大豆 5. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
トウバンジャン			6.00			4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
しょうゆ			0.60			5. みそ汁 (1) 煮干しは洗い、定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、大根を入れて煮る。やわらかくなったら白菜・ねぎを加えて火が通ったら、みそを加える。 ※各学校で沸騰させる。	
でん粉			3.00				
油			5.00				
人参		14	7.00				
玉ねぎ					短冊 細切り		
ブロッコリー(冷)	●	11.2	10.00				
サラダ油		21.3	20.00				
塩			20.00				
こしょう			1.00				
しょうゆ			0.20				
マスタード(粗挽き)			0.02				
スパゲティ(カット)			1.50				
サラダ油			1.50				
人参			マスター(粗挽き)				
きゅうり		5.6	10.00		細切り		
チーズ(ダイス)		10.2	5.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
白菜							
大根		32	30.00				
ねぎ		23.6	20.00				
みそ(豆)	●	5.3	5.00				
煮干し			9.00				
水			2.10				
			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
白身魚のピリ辛マヨから揚げ	浅皿
野菜のマスタードいため	浅皿
スパサラダ	深皿
ドレッシング・コールスロー	深皿
みそ汁	汁わん

その他の
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)
	775	30.5	26.2	107.0	375	110	2.73	3.4	1277	218	0.27	0.44	25	4.0	3.1

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月16日(月)

C 献立

食数 合計

食

献立名 パン・ブルーベリージャム・牛乳・クリームシチュー・キャベツバーグ・玉ねぎとコーンのソテー

野菜のマスターでいため・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
スライスパン		2枚	123.00			1. クリームシチュー (1) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、小麦粉をふるい入れ、弱火でこげつかないようによく炒める。 (3) 火を止め水(1/4量)を入れ、ホワイトルウをつくる。 (4) 油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうをしながら炒め、残りの水を加える。 (5) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・チーズを加える。 (6) やわらかくなったら、ルウを入れて煮込み、煮立ったら(1)・牛乳・生クリームを加えて加熱する。 ※各学校で、沸騰させ保温汁わんに入れる。	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			【アレルギー物質】 1. クリームシチュー 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉	
牛乳		1本	206.00			2. 牛乳 乳	
豚肉(もも・平切り)			35.00			3. キャベツバーグ ◎キャベツバーグ (鶏肉. 豚肉)	
人参		15.6	14.00			4. 玉ねぎとコーンのソテー 大豆	
玉ねぎ		37.3	35.00			5. 野菜のマスターでいため 小麦. 大豆. 豚肉. りんご	
サラダ油			3.50			6. カラフルゼリー ◎カクテルゼリー (大豆. もも. りんご)	
小麦粉			4.90			7. パン 小麦. 乳. 大豆	
サラダ油			0.35				
塩			0.56				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.05				
チーズ(ピザ用)			1.40				
脱脂粉乳			7.00				
牛乳			35.00				
生クリーム			1.75				
水			77.00				
◎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。	
サラダ油			0.30				
玉ねぎ		32	30.00		細切り	3. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうをしながら炒める。	
ホールコーン(缶)			5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
人参		11.2	10.00			4. 野菜のマスターでいため (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・こしょうをながら炒める。 (3) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスターを加える。	
玉ねぎ		21.3	20.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.50				
マスター(粗挽き)			1.50				
◎カクテルゼリー	●		40.00			5. カラフルゼリー 解凍し、40gとする。	

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	保温汁わん
クリームシチュー	ランチボックス①
キャベツバーグ	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
野菜のマスターでいため	ランチボックス②
カラフルゼリー	ランチボックス③

その他
はし スプーン(BOX)

区分  
 ● : 統一  
 ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・加熱は75°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！

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)
	868	35.1	31.0	116.9	595	155	6.50	3.5	1672	286	0.68	0.87	76	7.1	4.1

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月16日(月)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・白身魚のピリ辛マヨから揚げ・玉ねぎとコーンのソテー・野菜のマスタードいため  
スパサラダ・ドレッシング・コールスロー・白菜漬

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚のピリ辛マヨから揚げ (1) マヨネーズ・トウバンジャン ・しょうゆを合わせ、魚を10分程漬け込む。 (2) でん粉をまぶして揚げ、1個とする。(160~170°C)	1. 梅ふりかけ ・1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50			2. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうをしながら炒める。 (3) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のピリ辛マヨから揚げ ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとコーンのソテー 大豆 4. 野菜のマスタードいため 小麦、大豆、豚肉、りんご 5. スパサラダ 小麦、乳、大豆 6. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00				
マルーサ(切り身・骨無し)		60g × 1	60.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		6.00				
トウバンジャン			0.60				
しょうゆ			3.00				
でん粉			5.00				
油		14	7.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り	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・こしょうをしながら炒める。 (3) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。	
ホールコーン(缶)			5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
人参		11.2	10.00		短冊	4. スパサラダ (1) スパゲティはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で、材料・チーズを混ぜ合わせる。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.50				
マスタード(粗挽き)			1.50				
スパゲティ(カット)			10.00			5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
サラダ油			0.20				
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
チーズ(ダイス)			5.00				
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
◎白菜漬	●		15.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
梅ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
白身魚のピリ辛マヨから揚げ	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
野菜のマスタードいため	ランチボックス②
スパサラダ	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
白菜漬	ランチボックス④

その他
はし

区分  
● : 統一  
◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・加熱は75°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！

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)
	772	28.0	26.0	109.3	424	98	1.89	3.0	1322	223	0.29	0.44	21	3.8	3.1

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月17日(火)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・グリルドチキン・キャベツと玉ねぎのソテー・人参と青菜の塩こうじナムル  
とうもろこしのスープ・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. グリルドチキン (1) 鶏肉は、塩・こしょうをふる (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き 2個とする。	1. プチホットケーキ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			2. キャベツと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・キャベツを 塩・こしょうしながら炒める。	
鶏肉（もも）		40g × 2	80.00		開く	3. 人参と青菜の塩こうじナムル (1) 小松菜はゆでて水を切る。 (2) ごま油を熱し、人参を炒める。 (3) 火が通ったら、(1)を加え塩・ コンソメスープの素・塩こうじ ・ごまを加えてさらに炒める。	
塩			0.60			4. とうもろこしのスープ (1) ホールコーンは、汁を切る。 (2) 湯の中に(1)・塩・こしょう・ コンソメスープの素を入れて煮 る。 (3) うす口しょうゆ加える。 ※各学校で沸騰させ、わかめを 加える。	
こしょう			0.04			5. プチホットケーキ 1個とする。	
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		16	15.00				
キャベツ		29.5	25.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
小松菜(冷)			40.00		4 cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま(白・粒)			2.00				
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				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん		
牛乳			
グリルドチキン	浅皿	トレイ はし	● : 統一 ◎ : 加工
キャベツと玉ねぎのソテー	浅皿		
人参と青菜の塩こうじナムル	深皿		
とうもろこしのスープ	汁わん		
プチホットケーキ	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	730	29.5	25.3	100.2	352	90	2.71	3.9	1320	289	0.32	0.52	24	3.9	3.2

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月17日(火)

B 献立

食数 合計

食

献立名 (米飯)・牛乳・とんこつしょうゆラーメン・揚げぎょうざ・和風サラダ・ドレッシング・ごま

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. とんこつしょうゆラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00			2. とんこつしょうゆラーメン ・もやし もやしはゆでて冷ます。 ・肉 (1)油を熱し、しょうがを炒め、豚肉を加える。 (2)しょうゆ・みりん・酒・水を加え、煮こむ。 ・スープ 沸騰した湯の中に、とんコツラーメンの素・しょうゆラーメンの素・ねぎ・ごまを加えて、スープを作る。 ※各学校でスープを沸騰させる。どんぶりにゆでためんを盛り、もやし・肉をのせ、スープをかける。	【アレルギー物質】 1. とんこつしょうゆラーメン ◎とんコツラーメンの素(小麦、大豆、豚肉) ◎鶏がら仕立て醤油味(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン) 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま 2. 牛乳 3. 揚げぎょうざ ◎揚げぎょうざ(小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、豚肉 4. 和風サラダ 小麦、大豆、ごま 5. ドレッシング、ごま ドレッシング(香りごま)(ごま) ごま
中華冷凍めん			200.00				
豚肉(もも・平切り)			50.00				
サラダ油			1.00				
しょうが(おろし)	●		0.30				
しょうゆ			3.00				
みりん			2.00				
酒			1.30				
水			20.00				
もやし		50.6	50.00		3 cm		
ねぎ		15.8	15.00		小口		
ごま(白・粒)			1.00				
◎とんコツラーメンの素	●		12.00				
◎鶏がら仕立て醤油味	●		8.00				
水			220.00				
こしょう			0.03				
◎揚げぎょうざ	●	18g × 2個	36.00				
油			3	2.00			
ひじき			2.00				
しょうゆ			1.00				
水			5.00				
大根		35.3	30.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ごま(白・粒)			0.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
とんこつしょうゆラーメン	どんぶり
揚げぎょうざ	浅皿
和風サラダ	浅皿
ドレッシング・ごま	浅皿

その他の
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°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！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	810	35.9	28.3	111.6	347	98	4.84	3.3	1837	97	0.70	0.55	18	9.4	4.6

# 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月17日(火)

C 献立

### 食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・グリルドチキン・キャベツと玉ねぎのソテー・人参と青菜の塩こうじナムル・和風サラダ  
ドレッシング・ごま・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. グリルドチキン (1) 鶏肉は、塩・こしょうをふる (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き 2個とする。	
牛乳		1本	206.00				
鶏肉（もも）		40g × 2	80.00		開く	2. キャベツと玉ねぎのソテー 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			0.60			3. 人参と青菜の塩こうじナムル (1) 小松菜はゆでて水を切る。 (2) ごま油を熱し、人参を炒める。 (3) 火が通ったら、(1)を加え塩・ コンソメスープの素・塩こうじ ・ごまを加えてさらに炒める。	【アレルギー物質】 1. グリルドチキン 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳
こしょう			0.04			4. 人参と青菜の塩こうじナムル 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉. ごま	
サラダ油			0.50			5. 和風サラダ 小麦. 大豆. ごま	
玉ねぎ		16	15.00		細切り	6. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	6. ドレッシング ごま ドレッシング (香りごま) (ごま) ごま
キャベツ		29.5	25.00		短冊	7. プチホットケーキ ◎ プチホットケーキ (小麦. 卵. 乳. 大豆) 小麦. 卵. 乳. 大豆	
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
小松菜(冷)			40.00				
人参		11.2	10.00		4 cm 細切り		
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま(白・粒)			2.00				
ひじき			2.00				
しょうゆ			1.00				
水			5.00				
大根		35.3	30.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ごま(白・粒)			0.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎ プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
グリルドチキン	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
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②
和風サラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
プチホットケーキ	ランチボックス④

## その他

区分

- ・食品はすべて洗浄する！
  - ・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！

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)
	766	29.5	29.5	100.2	384	105	2.87	3.8	982	296	0.32	0.52	28	4.6	2.3

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月17日(火)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・韓国風すき焼き・人参と青菜の塩こうじナムル・和風サラダ・ドレッシング・ごま・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. 韓国風すき焼き (1)ねぎ・こしょう・砂糖・しょ うゆ・酒・コチジャン・ごまを 混ぜ合わせ、牛肉を漬ける。 (2)ごま油を熱し、牛肉・人参・ 玉ねぎを炒める。	1. 韓国風すき焼き ・牛肉は少量ずつ炒め る。
牛乳		1本	206.00			2. 人参と青菜の塩こうじナムル (1)小松菜はゆでて水を切る。 (2)ごま油を熱し、人参を炒める。 (3)火が通ったら、(1)を加え塩・ コンソメスープの素・塩こうじ ・ごまを加えてさらに炒める。	【アレルギー物質】 1. 韓国風すき焼き コチジャン (大豆) 小麦、牛肉、大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. 人参と青菜の塩こう じナムル 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま 4. 和風サラダ 小麦、大豆、ごま 5. ドレッシング ごま ドレッシング (香りごま) (ごま) ごま 6. 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
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	3. 和風サラダ (1)ひじきは洗って戻し、水・し ょうゆで煮て冷ます。 (2)大根・きゅうりはゆでて冷ま す。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ 合わせる。	
人参		11.2	10.00		細切り	4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	5. プチホットケーキ 1個とする。	
ねぎ		5.3	5.00		小口		
こしょう			0.01				
砂糖			3.00				
しょうゆ			5.50				
酒			1.00				
コチジャン	●		2.00				
ごま(白・粒)			1.50				
ごま油			1.00				
小松菜(冷)			40.00	4 cm			
人参		11.2	10.00	細切り			
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま(白・粒)			2.00				
ひじき			2.00				
しょうゆ			1.00				
水			5.00				
大根		35.3	30.00	細切り			
きゅうり		10.2	10.00	細切り			
ごま(白・粒)			0.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
韓国風すき焼き	ランチボックス①
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②
和風サラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
プチホットケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分  
 ● : 統一  
 ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・加熱は75°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！

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	28.9	24.1	105.4	397	111	4.07	4.8	937	336	0.30	0.52	19	4.8	2.2

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月18日(水)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・さわらの香味焼き・肉じゃが・信田和え・春雨スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの香味焼き (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。	
牛乳		1本	206.00			2. 肉じゃが (1)油を熱し、豚肉・玉ねぎ・じやが芋の順に加えて炒める。 (2)肉の色が変わったら、水・砂糖・しょうゆ・みりんを加えて煮含める。	
さわら(切り身)		70g × 1	70.00			3. 信田和え (1)油揚げはゆで油抜きし、砂糖・しょうゆ・水で煮て冷ます。 (2)小松菜はゆで冷まし、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。	
ねぎ	●	8.5	8.00			4. 春雨スープ (1)ホールコーンは、汁を切る。 (2)湯の中にホールコーン・玉ねぎ・春雨・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煮る。 ※各学校で沸騰させる。	
にんにく(おろし)			0.03				
ごま(白・すり)			0.50				
砂糖			0.30				
しょうゆ			4.00				
みりん			2.00				
サラダ油			0.50				
豚肉(もも・平切り)			10.00				
じやが芋		44.5	40.00				
玉ねぎ		21.3	20.00				
サラダ油			0.30				
砂糖			2.50				
しょうゆ			4.50				
みりん			1.00				
水			10.00				
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		4 cm		
砂糖			0.30				
しょうゆ			2.00				
◎春雨(マ)	●		5.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		薄切り		
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	
さわらの香味焼き	浅皿
肉じゃが	深皿
信田和え	浅皿
春雨スープ	汁わん

その他の
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°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！

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	33.7	19.4	110.8	345	107	3.19	3.5	1206	205	0.39	0.67	25	6.6	3.1

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月18日(水)

B 献立

食数 合計

食

献立名 (米飯)・牛乳・もろこしうどん・ミニコロッケ・ごぼうサラダ・ドレッシングパンソソー・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		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. パインアップル アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
うどん(冷凍)			200.00			2. もろこしうどん	
鶏卵			40.00			(1) 水耕ねぎはゆでて冷ます。	
◎カニカマフレーク	●		10.00			(2) ホールコーンは汁をきる。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(3) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程度煮立て、取り出す。	
ホールコーン(缶)			40.00			(4) だし汁に塩・しょうゆ・うす口しょうゆ・みりんを加える。	
干しいたけ(スライス)			1.00		細切り	(5) 玉ねぎ・戻したしいたけ・(2)を加える。	
塩			0.20			(6) 玉ねぎがやわらかくなったら カニカマを加える。	
しょうゆ			2.00			(7) 水溶きでん粉でとろみをつけ 溶き卵を加える。	
うす口しょうゆ			10.00			※各学校で汁を沸騰させ、ゆでた 麺にかけ、水耕ねぎをのせる。	
みりん			4.00			3. ミニコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160~170°C)	
むろ削り			4.00			4. ごぼうサラダ (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ごぼうはゆでて冷ます。 (3) 人参はゆでて冷ます。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ 合わせる。	
でん粉			4.00			5. ドレッシングパンソソー ※各学校でサラダにかける。	
水			180.00			6. パインアップル 汁を切って25gとする。	
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.6	5.00		小口		
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
まぐろ油漬			15.00				
ごぼう		33.4	30.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ごま(白・すり)			0.50				
ドレッシング(パンソソー)	●		8.00				
パンソソー(缶・チピット)			25.00				

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ はし	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳			
もろこしうどん	どんぶり		
ミニコロッケ	浅皿		
ごぼうサラダ	浅皿		
ドレッシングパンソソー	浅皿		
パインアップル	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)
	822	27.8	26.9	118.5	423	99	8.00	2.8	1626	210	0.30	0.58	13	7.7	4.1

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月18日(水)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・さわらの香味焼き・もやしと人参のソテー・肉じゃが・信田和え・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	100.00			1. さわらの香味焼き (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。	
牛乳		1本	206.00			2. もやしと人参のソテー (1)もやしはゆでる。 (2)油を熱し、人参・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
さわら(切り身)	●	70g × 1	70.00		小口	3. 肉じゃが (1)油を熱し、豚肉・玉ねぎ・じゃが芋の順に加えて炒める。 (2)肉の色が変わったら、水・砂糖・しょうゆ・みりんを加えて煮含める。	【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 3. もやしと人参のソテー 大豆 4. 肉じゃが 小麦、大豆、豚肉 5. 信田和え 小麦、大豆
ねぎ		8.5	8.00				
にんにく(おろし)			0.03				
ごま(白・すり)			0.50				
砂糖			0.30				
しょうゆ			4.00				
みりん			2.00				
サラダ油			0.50				
もやし		31	30.00		4 cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
豚肉(もも・平切り)			10.00		ひと口大	4. 信田和え (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。	
じやが芋		44.5	40.00		ひと口大		
玉ねぎ		21.3	20.00		ひと口大		
サラダ油			0.30				
砂糖			2.50				
しょうゆ			4.50				
みりん			1.00				
水			10.00				
油揚げ			5.00		細切り	5. パインアップル 汁を切って25gとする。	
砂糖			0.60				
しょうゆ			0.80				
水			8.00				
小松菜(冷)			45.00		4 cm		
砂糖			0.30				
しょうゆ			2.00				
パインアップル(缶・チップ)			25.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さわらの香味焼き	ランチボックス①
もやしと人参のソテー	ランチボックス①
肉じゃが	ランチボックス②
信田和え	ランチボックス③
パインアップル	ランチボックス④

その他の
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・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！

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)
	728	33.7	19.8	108.9	348	107	3.21	3.5	956	239	0.41	0.68	28	6.5	2.4

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月18日(水)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・チキンみそカツ・もやしと人参のソテー・肉じゃが・ごぼうサラダ・ドレッシングパンパング  
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	100.00			1. チキンみそカツ ・チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170°C)	
牛乳		1本	206.00			・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。	
◎国産チキンカツ	●	60g × 1	60.00			2. もやしと人参のソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	【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) みそ(豆) (大豆) 小麦、大豆、鶏肉
油		14	7.00			3. 肉じゃが (1) 油を熱し、豚肉・玉ねぎ・じゃが芋の順に加えて炒める。 (2) 肉の色が変わったら、水・砂糖・しょうゆ・みりんを加えて煮含める。	2. 牛乳 乳 3. もやしと人参のソテー
みそ(豆)	●		9.00			4. 肉じゃが 小麦、大豆、豚肉	大豆
砂糖			5.00			5. ごぼうサラダ 小麦、大豆、ごま	4. 肉じゃが 小麦、大豆、豚肉
みりん			1.50			6. ドレッシングパンパング ドレッシング(パンパング) (小麦、大豆、ごま)	5. ごぼうサラダ 小麦、大豆、ごま
水			15.00				6. ドレッシングパンパング (パンパング) (小麦、大豆、ごま)
もやし		31	30.00		4cm 細切り		
人参		5.6	5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
豚肉(もも・平切り)			10.00				
じゃが芋		44.5	40.00				
玉ねぎ		21.3	20.00				
サラダ油			0.30				
砂糖			2.50				
しょうゆ			4.50				
みりん			1.00				
水			10.00				
まぐろ油漬			15.00				
ごぼう		33.4	30.00				
人参		5.6	5.00				
ごま(白・すり)			0.50				
ドレッシング(パンパング)	●		8.00				
パインアップル(缶・チップ)			25.00				

献立名	食器
米飯	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
もやしと人参のソテー	ランチボックス①
肉じゃが	ランチボックス②
ごぼうサラダ	ランチボックス③
ドレッシングパンパング	ランチボックス③
パインアップル	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°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！

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)
	877	29.6	29.0	127.9	378	158	9.50	3.4	1321	154	0.39	0.44	20	8.1	3.3

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月19日(木)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・サーモンフライ・厚揚げの五目煮・ピリ辛ごま和え・みそ汁・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. サーモンフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170°C)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00			2. 厚揚げの五目煮 (1) 厚揚げはゆでる。 (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) 油を熱し、人参・戻したしい たけの順に炒め、だし汁を加え て煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・ しょうゆ・みりんを加え、ちく わ・(1)を煮含める。	【アレルギー物質】 1. サーモンフライ ②サーモンフライ (小麦、さけ、大豆) 小麦、さけ、大豆 2. 牛乳 乳 3. 厚揚げの五目煮 ④絹厚揚げ (冷凍) (大豆) 小麦、さば、大豆 4. ピリ辛ごま和え コチジャン (大豆) 小麦、大豆、ごま 5. みそ汁 みそ (豆) (大豆) 大豆
⑤サーモンフライ 油	●	50g × 1個	50.00				
⑥絹厚揚げ (冷凍) ちくわ (スライス)	●		12	6.00			
人参				25.00			
干しいたけ (スライス)	●			10.00			
サラダ油				11.2	10.00	いちょう 細切り	
砂糖				0.50			
しょうゆ				0.30			
みりん				1.00			
むろ削り				3.50			
水				0.50			
まぐろフレーク水煮				0.30			
人参				15.00			
白菜				10.00			
きゅうり				5.6	5.00	細切り	
砂糖				42.6	40.00	短冊	
しょうゆ				5.1	5.00	小口	
コチジャン	●			0.30			
練りごま				1.50			
ごま油				1.00			
ごま (白・すり)				1.00			
きざみのり				0.50			
玉ねぎ				42.6	40.00	細切り	
わかめ				1.00			
みそ (豆)	●			9.00			
煮干し				2.10			
水				140.00			
⑦ソース (小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
サーモンフライ	浅皿
厚揚げの五目煮	深皿
ピリ辛ごま和え	浅皿
みそ汁	汁わん
ソース	

その他の調理器具
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°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！

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	30.5	22.8	110.8	465	126	5.62	3.5	1385	201	0.27	0.47	17	5.5	3.4

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月19日(木)

B 献立

食数 合計

食

献立名 牛乳・親子丼・えびしゅうまい・野菜のいためビーフン・みそ汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 親子丼 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁の中に鶏肉・人参・玉ねぎを入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、ねぎ・砂糖・塩・しょうゆを入れる。 (4) みりんを加え、煮立つたら溶き卵を流し込む。 ※各学校で具をあたため、米飯にかけ、きざみのりをふる。	
米		225	100.00			2. えびしゅうまい 蒸して2個とする。	
鶏肉			50.00			3. 野菜のいためビーフン (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。 (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。	
鶏卵			50.00			4. みそ汁 (1) 煮干しは洗い、定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、玉ねぎ・みそを加える。 ※各学校で沸騰させ、わかめを加える。	
人参		22.3	20.00				
玉ねぎ		63.9	60.00				
ねぎ		15.8	15.00				
砂糖			2.00				
塩			0.20				
しょうゆ			12.00				
みりん			3.00				
むろ削り			0.60				
水			30.00				
きざみのり			0.30				
◎えびシューまい	●	18g × 2個	36.00				
ビーフン			5.00				
玉ねぎ		10.7	10.00				
キャベツ		23.6	20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.50				
ソース			1.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
わかめ			1.00				
みそ(豆)			9.00				
煮干し			2.10				
水	●		140.00				

献立名	食器	その他	区分	指示
牛乳 親子丼 えびしゅうまい 野菜のいためビーフン みそ汁	どんぶり 浅皿 浅皿 汁わん	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°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！

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)
	830	36.8	25.4	116.8	380	115	6.59	4.5	1861	352	0.33	0.69	25	4.9	4.8

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月19日(木)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・サーモンフライ・プロッコリーと玉ねぎのソテー・厚揚げの五目煮・ピリ辛ごま和え・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. サーモンフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170°C)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00			2. プロッコリーと玉ねぎのソテー (1) プロッコリーはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
◎サーモンフライ油	●	50g × 1個	50.00			3. 厚揚げの五目煮 (1) 厚揚げはゆでる。 (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) 油を熱し、人参・戻したしいたけの順に炒め、だし汁を加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・みりんを加え、ちくわ・(1)を煮含める。	【アレルギー物質】 1. サーモンフライ ◎サーモンフライ (小麦、さけ、大豆) 小麦、さけ、大豆 2. 牛乳 3. プロッコリーと玉ねぎのソテー 大豆 4. 厚揚げの五目煮 ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 小麦、さば、大豆 5. ピリ辛ごま和え コチジャン (大豆) 小麦、大豆、ごま
玉ねぎ		16	15.00		細切り	4. ピリ辛ごま和え (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 人参・白菜・きゅうりはゆでて冷ます。 (3) 砂糖・しょうゆ・コチジャン練りごま・ごま油・すりごまを合わせる。 ※各学校で、野菜・まぐろ水煮・きざみのりを混ぜて、調味液をかける。	
プロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		25.00				
ちくわ(スライス)	●		10.00				
人参		11.2	10.00		いちょう 細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50				
サラダ油			0.30				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.50				
みりん			0.50				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
まぐろフレーク水煮			10.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		短冊		
きゅうり		5.1	5.00		小口		
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.50				
コチジャン	●		0.30				
練りごま			1.50				
ごま油			1.00				
ごま(白・すり)			1.00				
きざみのり			0.50				
◎ソース(小袋)	●	1袋	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
牛乳			◎ : 加工
サーモンフライ	ランチボックス①		
プロッコリーと玉ねぎのソテー	ランチボックス①		
厚揚げの五目煮	ランチボックス②		
ピリ辛ごま和え	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)
	737	28.0	22.4	108.3	400	104	4.67	3.1	1025	213	0.27	0.48	26	5.0	2.5

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・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！

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月19日(木)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・親子丼の具・えびしゅうまい・ブロッコリーと玉ねぎのソテー・野菜のいためビーフン  
ピリ辛ごま和え・小魚のいり煮

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 親子丼の具 (1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立て、取り出す。 (2)だし汁の中に鶏肉・人参・玉ねぎを入れて煮る。 (3)やわらかくなったら、ねぎ・砂糖・塩・しょうゆを入れる。 (4)みりんを加え、煮立つたら溶き卵を流し込む。 ※各学校であたためた具を保温汁わんに入れる。	
牛乳		1本	206.00			2. えびしゅうまい 蒸して2個とする。	【アレルギー物質】 1. 親子丼の具 小麦・卵・さば・大豆・鶏肉 2. 牛乳 3. えびしゅうまい ◎えびシユーマイ (小麦・えび) 小麦・えび 4. ブロッコリーと玉ねぎのソテー 大豆 5. 野菜のいためビーフン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 6. ピリ辛ごま和え コチジャン (大豆) 小麦・大豆・ごま 7. 小魚のいり煮 小麦・大豆
鶏肉			35.00		ひと口大	3. ブロッコリーと玉ねぎのソテー (1)ブロッコリーはゆでて水を切る。 (2)油を熱し、玉ねぎ・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
鶏卵			35.00			4. 野菜のいためビーフン (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。 (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。	
人参		15.6	14.00		細切り	5. ピリ辛ごま和え (1)まぐろ水煮は汁を切る。 (2)人参・白菜・きゅうりはゆでて冷ます。 (3)砂糖・しょうゆ・コチジャン練りごま・ごま油・すりごまを合わせる。 ※各学校で、野菜・まぐろ水煮・きざみのりを混ぜて、調味液をかける。	
玉ねぎ		44.7	42.00		細切り	6. 小魚のいり煮 (1)かえりは、パリッとするまでから炒りする。 (2)砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て、かえりを加えてからめる。	
ねぎ		11.1	10.50		斜め切り		
砂糖			1.40				
塩			0.14				
しょうゆ			8.40				
みりん			2.10				
むろ削り			0.42				
水			21.00				
◎えびシユーマイ	●	18g × 2個	36.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
ビーフン			5.00		5cm		
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			0.50				
ソース			1.00				
まぐろフレーク水煮			10.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		短冊		
きゅうり		5.1	5.00		小口		
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.50				
コチジャン	●		0.30				
練りごま			1.50				
ごま油			1.00				
ごま(白・すり)			1.00				
きざみのり			0.50				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
親子丼の具	保温汁わん
えびしゅうまい	ランチボックス①
ブロッコリーと玉ねぎのソテー	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
ピリ辛ごま和え	ランチボックス③
小魚のいり煮	ランチボックス④

その他の
はし スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・加熱は75°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！

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)
	809	35.5	24.1	115.2	453	115	6.60	4.5	1617	331	0.32	0.61	40	4.9	4.0

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月20日(金)

A 献立

食数 合計

食

献立名 パン・キャラメルクリーム・牛乳・とり肉の塩から揚げ・ベーコンと野菜のペッパーソテー・三色サラダ  
ドレッシング・サザンド・あっさりスープ・白桃

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. とり肉の塩から揚げ (1) 鶏肉に、しょうが・塩・酒・コンソメスープの素をもみこむ (2) (1)にでん粉をまぶし、油で揚げ、3個とする。 (160~170°C)	1. キャラメルクリーム ・ 1袋
パテキャラメル	●	1袋	15.00			2. 白桃 アルミカップ <sup>°</sup> を用意する。	2. 白桃
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25×3	75.00				
しょうが(おろし)	●		0.30				
塩			0.30				
酒			1.00				
コンソメゴールド			0.20				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
◎ベーコン	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り	2. ベーコンと野菜のペッパーソテー (1) アスパラガスはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、ベーコンを炒め、人参・玉ねぎを加えて炒める。 (3) (1)を加えてさらに炒め、塩・粗挽きこしょう・うす口しょうを加えて調味する。	【アレルギー物質】 1. とり肉の塩から揚げ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	3. 三色サラダ (1) 人参・ブロッコリーはゆでて冷まし、水を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	2. 牛乳 乳 3. ベーコンと野菜のペッパーソテー ◎ベーコン (乳・豚肉) 小麦・乳・大豆・豚肉
グリーンアスパラガス(冷)			10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう(粗挽き)			0.06				
うす口しょうゆ			2.00				
人参		16.7	15.00		いちょう	4. ドレッシング・サザンド ※各学校でサラダにかける。	4. 白桃 桃(缶・白・ダイス)(もも) もも
ブロッコリー(冷)	●		30.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
豆腐(冷凍)			10.00				
白菜		21.3	20.00		短冊	5. あっさりスープ (1) 湯に白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後に豆腐・ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	5. あっさりスープ 小麦・乳・大豆
ねぎ		5.6	5.00		小口	6. 白桃 汁を切り、25gとする。	6. キャラメルクリーム パテキャラメル (乳) 乳
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーフームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
桃(缶・白・ダイス)	●		25.00				

献立名	食器
パン	浅皿
キャラメルクリーム	
牛乳	
とり肉の塩から揚げ	中深皿
ベーコンと野菜のペッパーソテー	中深皿
三色サラダ	中深皿
ドレッシング・サザン	中深皿
あっさりスープ	汁わん
白桃	中深皿(アルミカップ <sup>°</sup> )

その他の
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°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！

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)
	862	38.9	31.5	107.0	520	201	2.08	2.9	1604	295	0.43	0.60	37	5.5	4.1

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月20日(金)

B 献立

食数 合計

食

献立名 牛乳・まぜまぜチャーハン・しらたきの明太いため・もやしとカニカマの中華和え・あっさりスープ・白桃

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. まぜまぜチャーハン (1)ごま油を熱し、にんにくを香りが出来るまで炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 (2)コンソメスープの素・しょうゆ・みりん・ねぎ・高野豆腐を加えて、さらに炒める。 ※各学校で、米飯に具材を盛り付ける。	1. 白桃 アルミカップ <sup>°</sup> を用意する。
米		225	100.00				
豚肉(ミンチ)			40.00				
人参		16.7	16.00		みじん		
玉ねぎ		42.6	40.00		みじん		
ねぎ		15.8	15.00		小口		
高野豆腐			10.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.50				
ごま油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.04				
コンソメゴールド			0.40				
しょうゆ			6.00				
みりん			1.30				
糸こんにゃく(白)			50.00		4 cm		
◎明太子(バラ)	●		4.00			2. しらたきの明太いため (1)糸こんにゃくはゆでる。 (2)ごま油を熱し、(1)を炒める。 (3)しょうゆ・みりんを加え、最後に、明太子を加えて炒める。	
ごま油			0.20				
しょうゆ			0.80				
みりん			2.00				
◎カニカマフレーク	●		5.00			3. もやしとカニカマの中華和え (1)カニカマフレークはゆでるか蒸す。 (2)もやし・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2)砂糖・しょうゆ・ごま油を合わせる。 ※各学校で材料を混ぜ、調味料をかける。	
もやし		31	30.00		3 cm		
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.50				
ごま油			0.30				
豆腐(冷凍)			10.00			4. あっさりスープ (1)湯に白菜を加えて煮る。 (2)スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後に豆腐・ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
白菜		21.3	20.00		短冊		
ねぎ		5.6	5.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーフームスープストック	●		2.50			5. 白桃 汁を切り、25 gとする。	
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
桃(缶・白・ダイス)	●		25.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳 まぜまぜチャーハン しらたきの明太いため もやしとカニカマの中華和え あっさりスープ 白桃	中深皿 浅皿 浅皿 汁わん 浅皿(アルミカップ <sup>°</sup> )	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°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！

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)
	726	29.6	21.7	107.8	422	102	3.05	4.2	1479	196	0.51	0.51	25	5.3	3.8

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月20日(金)

C 献立

食数 合計

食

献立名 パン・キャラメルクリーム・牛乳・とり肉の塩から揚げ・オニオンソテー・ベーコンと野菜のペッパーソテー  
三色サラダ・ドレッシング ササンド・白桃

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. とり肉の塩から揚げ (1) 鶏肉に、しょうが・塩・酒・コンソメスープの素をもみこむ (2) (1)にでん粉をまぶし、油で揚げ、3個とする。 (160~170°C)	1. キャラメルクリーム ・ 1袋
パテキャラメル	●	1袋	15.00			2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. とり肉の塩から揚げ 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. ベーコンと野菜のペッパーソテー ①アスパラガスはゆでて水を切る。 ②油を熱し、ベーコンを炒め、人参・玉ねぎを加えて炒める。 ③(1)を加えてさらに炒め、塩・粗挽きこしょう・うす口しょうを加えて調味する。
牛乳		1本	206.00			3. ベーコンと野菜のペッパーソテー (1) アスパラガスはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、ベーコンを炒め、人参・玉ねぎを加えて炒める。 (3) (1)を加えてさらに炒め、塩・粗挽きこしょう・うす口しょうを加えて調味する。	1. とり肉の塩から揚げ 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. ベーコンと野菜のペッパーソテー ①ベーコン (乳. 豚肉) 小麦. 乳. 大豆. 豚肉 5. 白桃 桃(缶・白・ダイス) (もも) もも 6. パン 小麦. 乳. 大豆 7. キャラメルクリーム パテキャラメル (乳) 乳
鶏肉(胸)		25×3	75.00			4. 三色サラダ (1) 人参・ブロッコリーはゆでて冷まし、水を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
しょうが(おろし)	●		0.30			5. ドレッシング ササンド ※各学校でサラダにかける。	
塩			0.30			6. 白桃 汁を切り、25gとする。	
酒			1.00				
コンソメゴールド			0.20				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎ベーコン	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう(粗挽き)			0.06				
うす口しょうゆ			2.00				
人参		16.7	15.00		いちょう		
プロッコリー(冷)	●		30.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
ドレッシング(ササンド)	●		8.00				
桃(缶・白・ダイス)	●		25.00				

献立名	食器
パン	ランチボックス主食(パン)
キャラメルクリーム	ジャム容器
牛乳	
とり肉の塩から揚げ	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
ベーコンと野菜のペッパーソテー	ランチボックス②
三色サラダ	ランチボックス③
ドレッシング ササンド	ランチボックス③
白桃	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°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！

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)
	849	38.2	31.0	106.2	505	192	1.90	3.0	1335	293	0.43	0.58	34	5.5	3.4

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月20日(金)

D 献立

食数 合計

食

献立名 ソフト麺・牛乳・おぼろみそ麺の具・にらまんじゅう・オニオンソテー・がんもどきの煮物  
もやしとカニカマの中華和え・白桃

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
ソフトめん90		1袋	220.00			1. おぼろみそ麺の具 (1) さつま揚げはゆでて油抜きする。 (2) みそは微温湯で溶く。 (3) 1/2量のごま油を熱し、牛肉・豚肉・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒め、水を加えて煮る。 (4) 沸騰したらあくをとり、(1)・砂糖・みそを入れて煮る。 (5) 煮立ったら、水溶きでん粉を加え、残りのごま油を加える。 ※各学校で沸騰させ、保温汁わんに盛り付ける。	
牛乳		1本	206.00			2. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。	【アレルギー物質】 1. おぼろみそ麺の具 みそ(豆) (大豆) 牛肉・大豆・豚肉・ごま 2. 牛乳 3. にらまんじゅう ◎にらまんじゅう (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
牛肉(ミンチ)			15.00			4. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	4. オニオンソテー 大豆
豚肉(ミンチ)			15.00			5. がんもどきの煮物 ◎ヤロットミニがんも(大豆) 小麦・さば・大豆	5. がんもどきの煮物 ◎ヤロットミニがんも(大豆) 小麦・さば・大豆
◎カットさつま揚げ	●		15.00			6. もやしとカニカマの中華和え ◎カニカマフレーク (小麦・大豆) 小麦・大豆・ごま	6. もやしとカニカマの中華和え ◎カニカマフレーク (小麦・大豆) 小麦・大豆・ごま
玉ねぎ		42.6	40.00		いちょう厚	7. 白桃 桃(缶・白・ダイス)(もも)	7. 白桃 桃(缶・白・ダイス)(もも)
ごま油			0.40			8. ソフト麺 小麦	8. ソフト麺 小麦
塩			0.20				
こしょう			0.02				
砂糖			5.00				
みそ(豆)	●		18.00				
でん粉			3.00				
水			140.00				
◎にらまんじゅう	●	28g × 1	28.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎ヤロットミニがんも	●	3個	12.00				
人参		8.9	8.00				
干しいたけ(スライス)			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.50				
みりん			0.50				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
◎カニカマフレーク	●		5.00				
もやし		31	30.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00				
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.50				
ごま油			0.30				
桃(缶・白・ダイス)	●		25.00				

献立名	食器	その他	区分
ソフト麺	ランチボックス主食	はし	● : 統一
牛乳	保温汁わん		◎ : 加工
おぼろみそ麺の具			
にらまんじゅう	ランチボックス①		
オニオンソテー	ランチボックス①		
がんもどきの煮物	ランチボックス②		
もやしとカニカマの中華和え	ランチボックス③		
白桃	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)
	793	34.8	24.5	108.9	352	107	3.92	3.6	1985	146	0.62	0.61	20	6.4	4.9

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・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！

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月24日(火)

A 献立

食数 合計

食

献立名 (ロールパン) ・牛乳・トマトクリームパスタ・白菜のサラダ・ドレッシング・パン・ソーセージ・ブチりんごケーキ

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
ロールパン35		1個	59.50			1. (ロールパン) 追加のみ	1. ブチりんごケーキ アルミカップ <sup>®</sup> を用意する。
牛乳		1本	206.00			2. トマトクリームパスタ (1) プロッコリーはゆでて冷ます。 (2) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (3) 油を熱して、にんにくを炒め、香りが出たらベーコン・玉ねぎ・しめじを加え、塩・こしょうしながら炒める。 (4) トマト水煮・水((2)で使用した水を除く)を加えて煮る。 (5) 沸騰したらあくをとり、コンソメスープの素・砂糖・うす口口しようゆ・トマトケチャップ・脱脂粉乳を加えて煮込む。 (6) 最後に水で溶いた上新粉を加えて沸騰させ、とろみをつける。 ※各学校で、ソースにプロッコリー・生クリームを加えて沸騰させ、あたためたスペゲティにかける。	【アレルギー物質】 1. トマトクリームパスタ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 3. ドレッシング・パン・ソーセージ・ドレッシング・(パン・ソーセージ) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 4. ブチりんごケーキ ◎りんごブチケーキ (小麦、卵、乳、大豆、りんご) 小麦、卵、乳、大豆、りんご 5. (ロールパン) 小麦、乳、大豆
スペゲティ (冷)	●		200.00				
◎ベーコン	●		5.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
しめじ		11.8	10.00		小房		
プロッコリー(冷)	●		20.00				
トマト水煮 (ダイス)	●		50.00				
にんにく (おろし)	●		0.10				
サラダ油			1.00				
塩			1.00				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			2.00				
砂糖			0.50				
うす口しようゆ			1.00				
トマトケチャップ			5.00				
脱脂粉乳			9.00				
上新粉			5.00				
水			120.00				
生クリーム			5.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
ドレッシング (パン・ソーセージ)	●		8.00				
◎りんごブチケーキ	●		14.00				

献立名	食器
(ロールパン)	浅皿
牛乳	
トマトクリームパスタ	中深皿
白菜のサラダ	深皿
ドレッシング・パン・ソーセージ	深皿
ブチりんごケーキ	深皿 (アルミカップ <sup>®</sup> )

その他
トレイ
はし
スプーン
フォーク

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・加熱は75°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！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	824	31.6	24.6	123.0	439	116	2.83	3.9	1706	203	0.43	0.71	29	7.9	4.4

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月24日(火)

B 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・ヒレカツ・キャベツ・根菜サラダ・ドレッシング・パンソング・なめこ汁・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ヒレカツ 油で揚げ、2個とする。 (160~170°C)	1. 野菜ふりかけ ・1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50			2. キャベツ キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	2. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎スクールヒレカツ 油	●	30g × 2 14	60.00 7.00			3. 根菜サラダ (1) 大根はゆでて冷まし、水を切る。 (2) ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で、材料を合わせる。	【アレルギー物質】 1. ヒレカツ ◎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. ドレッシング バンバンジー <sup>®</sup> ドレッシング バンバンジー <sup>®</sup> (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 4. 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 5. なめこ汁 みそ(豆) 煮干し 水
キャベツ		47.1	40.00		細切り	4. ドレッシング バンバンジー <sup>®</sup> ※各学校でサラダにかける。	
大根 ごぼう		35.3	30.00		細切り	5. なめこ汁 (1) 煮干しは洗い、定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、なめこ・豆腐・ねぎ・みそを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
人参		11.2	10.00		細切り		
トマト ドレッシング (バンバンジー)	●		8.00				
豆腐(冷凍)			15.00				
なめこ			15.00				
ねぎ		5.3	5.00				
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
野菜ふりかけ	
牛乳	
ヒレカツ	浅皿
キャベツ	浅皿
根菜サラダ	深皿
トレンシングパンソソ-	深皿
なめこ汁	汁わん
ソース	

そ の 他  
トレイ  
はし

区分

- ・食品はすべて洗浄する！
  - ・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！

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)	虫鉛 (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	28.2	22.0	106.8	405	112	3.23	4.0	956	156	0.73	0.49	24	4.3	2.5

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月24日(火)

C 献立

食数 合計

食

献立名 ロールパン・牛乳・白身魚のマヨネーズ焼き・キャベツ・ヘルシーパスタ・白菜のサラダ  
ドレッシング バンバンソウ - 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
ロールパン35		2個	119.00			1. 白身魚のマヨネーズ焼き (1) 魚は塩・こしょうをふる。 (2) マヨネーズ・牛乳・玉ねぎ・ 生クリーム・パセリ・粉チーズ を混ぜ合わせる。 (3) 天板に油をぬり、魚を焼く。 (4) (2)をのせ、再度焼き1個とする。	
牛乳		1本	206.00			2. キャベツ キャベツはゆでて冷まし、水を 切る。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のマヨネーズ 焼き ノンエッグマヨネーズ (大豆) 乳、大豆 2. 牛乳 乳 3. ヘルシーパスタ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉 4. プチりんごケーキ ◎りんごブチケーキ (小麦、卵、乳、大豆、り んご) 小麦、卵、乳、大豆、りん ご 5. ドレッシング バンバンソウ - ドレッシング (バンバンソウ -) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
ほき(切り身)		60g × 1	60.00		斜めに切る	3. ヘルシーパスタ (1) パスタこんにゃくはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子 を炒め、香りが出たらベーコン ・パスタこんにゃくを入れて炒 める。 (3) ピーマンを入れさらに炒め、塩 ・こしょう・コンソメスープの 素・しょうゆを入れる。	
塩			0.40			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。	
こしょう			0.02			5. ドレッシング バンバンソウ - ※各学校でサラダにかける。	
ノンエッグマヨネーズ	●		9.00			6. プチりんごケーキ 1個とする。	
牛乳			0.80				
玉ねぎ		17.1	16.00		細切り		
生クリーム			0.80				
粉チーズ			1.60				
パセリ(乾燥)			0.01				
サラダ油			0.50				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
◎パスタこんにゃく	●		30.00				
◎ベーコン	●		10.00				
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.01		輪切り		
サラダ油			0.50				
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				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
ドレッシング(バンバンソウ -)	●		8.00				
◎りんごブチケーキ	●	1個	14.00				

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 ◎ : 加工
牛乳			
白身魚のマヨネーズ焼き	ランチボックス①		
キャベツ	ランチボックス①		
ヘルシーパスタ	ランチボックス②		
白菜のサラダ	ランチボックス③		
ドレッシング(バンバンソウ -)	ランチボックス③		
プチりんごケーキ	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)
	777	32.4	35.4	83.3	414	89	1.70	2.7	1460	189	0.36	0.61	38	4.5	3.7

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月24日(火)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・ヒレカツ・キャベツ・ヘルシーパスタ・根菜サラダ・ドレッシングパンパッジ-

ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ヒレカツ 油で揚げ、2個とする。 (160~170°C)	1. 野菜ふりかけ ・1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50			2. キャベツ キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	2. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00			3. ヘルシーパスタ (1) パスタこんにゃくはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、香りが出たらベーコン・パスタこんにゃくを入れて炒める。 (3) ピーマンを入れさらに炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素・しょうゆを入れる。	【アレルギー物質】 1. ヒレカツ ◎スクールヒレカツ (小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、豚肉
◎スクールヒレカツ 油	●	30g×2 14	60.00 7.00			4. 根菜サラダ (1) 大根はゆでて冷まし、水を切る。 (2) ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で、材料を合わせる。	2. 牛乳 3. ヘルシーパスタ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
キャベツ		47.1	40.00		細切り	5. ドレッシングパンパッジ ※各学校でサラダにかける。	4. ドレッシングパンパッジ ドレッシング(パンパッジ) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
◎パスタこんにゃく	●		30.00				5. 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
◎ベーコン	●		10.00				
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.01				
サラダ油			0.50				
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				
大根		35.3	30.00		細切り		
ごぼう		11.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(パンパッジ)	●		8.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

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	
ヒレカツ	ランチボックス①
キャベツ	ランチボックス①
ヘルシーパスタ	ランチボックス②
根菜サラダ	ランチボックス③
ドレッシングパンパッジ	ランチボックス③
ソース	ランチボックス④

その他の
はし

区分  
 ● : 統一  
 ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・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！

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	25.9	24.1	105.2	365	87	2.19	3.7	821	158	0.77	0.47	31	3.8	2.1

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月25日(水)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・とり肉のみそチーズ焼き・きんぴらごぼう・磯辺和え・すまし汁・紫芋タルト

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のみそチーズ焼き (1)砂糖・みそ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2)天板に油をぬり、鶏肉を並べ粉チーズをかけて焼き、2個とする。	1. とり肉のみそチーズ焼き 【参考】160°C 15分 蒸気70%
牛乳		1本	206.00			2. きんぴらごぼう (1)ごま油を熱し、ごぼう・人参を炒める。 (2)砂糖・しょうゆ・酒を加えてさらに炒める。	2. 紫芋タルト アルミカップ <sup>®</sup> を用意する。
鶏肉（胸）		40g × 2	80.00		開く	3. 磯辺和え (1)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。 ※各学校で材料と削り節・きざみのりを和え、調味料をかける。	【アレルギー物質】 1. とり肉のみそチーズ焼き 乳・大豆・鶏肉
砂糖			0.50			2. 牛乳	
みそ（信州）			8.00			3. きんぴらごぼう	
みりん			3.00			4. 小麦・大豆・ごま	
酒			2.00			5. 紫芋タルト	
サラダ油			1.00			◎紫芋プチタルト (小麦・卵・乳・大豆・ごま)	
粉チーズ			3.50			6. すまし汁	
ごぼう		27.8	25.00		細切り	小麦・卵・乳・大豆・ごま	
人参		11.2	10.00		細切り	7. さば・大豆	
ごま油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
白菜		63.9	60.00		細切り		
砂糖			0.70				
しょうゆ			3.00				
かつお削りぶし			0.50				
きざみのり			0.50				
豆腐（冷凍）			30.00				
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎紫芋プチタルト	●	16g × 1個	16.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉のみそチーズ焼き	浅皿
きんぴらごぼう	浅皿
磯辺和え	深皿
すまし汁	汁わん
紫芋タルト	浅皿（アルミカップ <sup>®</sup> ）

その他の調理器具
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°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！

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	37.0	20.8	109.1	354	127	2.69	3.7	1272	189	0.30	0.53	21	4.2	3.1

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月25日(水)

B 献立

食数 合計

食

献立名 牛乳・ツナカレー・コーンコロッケ・大根サラダ・ドレッシング・ごま・福神漬

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
牛乳		1本	206.00			1. ツナカレー (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) まぐろフレークは汁を切る。 (3) 油を熱し、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。 (4) あくを取り、コンソメスープの素・チーズを加える。 (5) やわらかくなったら、(2)・ルウ・ソースを入れて、さらに煮込む。 ※各学校でカレーをあたため、米飯にかける。	【アレルギー物質】 1. ツナカレー ◎給食用カーフレーク (小麦、大豆、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 乳 3. コーンコロッケ ◎コーンたっぷりフライ40 (小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン) 小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン 4. ドレッシング・ごま ドレッシング(香りごま)(ごま) ごま 5. 福神漬 ◎福神漬 (小麦、大豆) 小麦、大豆
米		225	100.00				
まぐろフレーク水煮			40.00				
人参		22.3	20.00		いちょう		
玉ねぎ		85.2	80.00		ひと口大		
サラダ油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.03				
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.50				
◎給食用カーフレーク	●		15.00				
ソース			2.00				
チーズ(ピザ用)			8.00				
水			100.00				
◎コーンたっぷりフライ40	●	40g × 1個	40.00			2. コーンコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160～170°C)	
油			10	5.00			
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			3. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
◎福神漬	●		10.00			4. ドレッシング・ごま ※各学校でサラダにかける。	

献立名	食器
牛乳	
ツナカレー	中深皿
コーンコロッケ	浅皿
大根サラダ	浅皿
ドレッシング・ごま	浅皿
福神漬	中深皿

その他の調理器具
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°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！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	810	25.8	26.7	120.5	379	91	2.26	3.4	1304	248	0.26	0.45	19	4.9	3.3

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月25日(水)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・とり肉のみそチーズ焼き・ブロッコリーと人参のソテー・きんぴらごぼう・磯辺和え  
紫芋タルト

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のみそチーズ焼き (1)砂糖・みそ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2)天板に油をぬり、鶏肉を並べ粉チーズをかけて焼き、2個とする。	1. とり肉のみそチーズ焼き 【参考】160°C 15分 蒸気70%
牛乳		1本	206.00			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. とり肉のみそチーズ 焼き 乳、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと人参 のソテー 大豆 4. きんぴらごぼう 小麦、大豆、ごま 5. 磯辺和え 小麦、大豆 6. 紫芋タルト ◎紫芋プチタルト (小麦、卵、乳、大豆、ごま) 小麦、卵、乳、大豆、ごま
鶏肉（胸）		40g × 2	80.00		開く	3. きんぴらごぼう (1)ごま油を熱し、ごぼう・人参を炒める。 (2)砂糖・しょうゆ・酒を加えてさらに炒める。	
砂糖			0.50			4. 磯辺和え (1)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。 ※各学校で材料と削り節・きざみのりを和え、調味料をかける。	
みそ（信州）			8.00			5. 紫芋タルト 1個とする。	
みりん			3.00				
酒			2.00				
サラダ油			1.00				
粉チーズ			3.50				
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				
ごぼう		27.8	25.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ごま油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
白菜		63.9	60.00		細切り		
砂糖			0.70				
しょうゆ			3.00				
かつお削りぶし			0.50				
きざみのり			0.50				
◎紫芋プチタルト	●	16g × 1個	16.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のみそチーズ焼き	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
きんぴらごぼう	ランチボックス②
磯辺和え	ランチボックス③
紫芋タルト	ランチボックス④

その他の
はし

区分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● : 統一</li> <li>◎ : 加工</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品はすべて洗浄する！</li> <li>・加熱は75°C、1分以上！</li> <li>・調理後食品の温度管理を！</li> <li>・二次汚染防止の徹底！</li> <li>・調理・配膳時間の短縮！</li> </ul>
----	--	--

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	36.3	20.4	108.4	355	109	2.30	3.6	1112	271	0.30	0.55	32	4.9	2.7

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月25日(水)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・ツナカレーの具・コーンコロッケ・ブロッコリーと人参のソテー・きんぴらごぼう・福神漬  
大根サラダ・ドレッシング ごま

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ツナカレーの具 (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) まぐろフレークは汁を切る。 (3) 油を熱し、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。 (4) あくを取り、コンソメスープの素・チーズを加える。 (5) やわらかくなったら、(2)・ルウ・ソースを入れて、さらに煮込む。 ※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。	
牛乳		1本	206.00			2. コーンコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. ツナカレーの具 ◎給食用カレーフレーク (小麦、大豆、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 3. コーンコロッケ ◎コーンたっぷりフライ40 (小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン) 小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン 4. ブロッコリーと人参のソテー 大豆 5. きんぴらごぼう 小麦、大豆、ごま 6. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま)(ごま) ごま 7. 福神漬 ◎福神漬 (小麦、大豆) 小麦、大豆
まぐろフレーク水煮			28.00			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。	
人参		15.6	14.00			4. きんぴらごぼう (1) ごま油を熱し、ごぼう・人参を炒める。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒を加えてさらに炒める。	
玉ねぎ		59.6	56.00			5. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
サラダ油			0.70			6. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
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(ビザ用)			5.60				
水			70.00				
◎コーンたっぷりフライ40	●	40g × 1個	40.00				
油			10	5.00			
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				
ごぼう		27.8	25.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ごま油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
◎福神漬	●		10.00				
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	保温汁わん
ツナカレーの具	ランチボックス①
コーンコロッケ	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②
きんぴらごぼう	ランチボックス④
福神漬	ランチボックス③
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

その他の
はし スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	804	24.6	25.6	123.5	382	102	2.39	3.4	1388	351	0.29	0.48	31	6.8	3.3

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月26日(木)

A 献立

食数 合計

食

献立名 ミルクロールパン・牛乳・タンドリーチキン・ジャーマンポテト・コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロージンジャースープ・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
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. タンドリーチキン (1) 鶏肉は、塩・こしょうをして にんにく・しょうが・塩・カレ ー粉・レモン汁・ヨーグルト・ パプリカパウダーを合わせた中に 漬け込む。 (2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き 2個とする。	1. ジャーマンポテト スチコン調理も可
牛乳		1本	206.00			2. パインアップル アルミカッフ <sup>°</sup> を用意する。	
鶏肉		40g × 2	80.00		開く		
塩			0.20				
こしょう			0.02				
にんにく(おろし)	●		0.20				
しょうが(おろし)	●		0.20				
塩			0.40				
カレー粉			0.75				
レモン汁			0.60				
ヨーグルト(プレーン)			12.00				
パプリカパウダー			0.20				
サラダ油			0.50				
◎チキンワインナースライス	●		10.00				
じゃが芋		50	45.00		ひと口大		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.40				
水		8~10	8.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
パインアップル(缶・チビット)			25.00				

献立名	食器
ミルクロールパン	浅皿
牛乳	
タンドリーチキン	中深皿
ジャーマンポテト	中深皿
コールスローサラダ	中深皿
ドレッシング・コールスロー	中深皿
ジンジャースープ	汁わん
パインアップル	中深皿(アルミカッフ <sup>°</sup> )

その他の調理器具
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°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！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	768	34.9	31.0	91.9	396	113	2.00	3.5	1546	191	0.43	0.65	40	7.5	3.9

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月26日(木)

B 献立

食数 合計

食

献立名 (米飯)・牛乳・塩ラーメン・野菜パオズ・大根の和風カレー煮・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		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 塩ラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00			2. 塩ラーメン (1) サラダ油を熱し、しょうが・にんにく・玉ねぎを炒め、水・塩ラーメンスープの素・ねぎを加え、スープを作る。 (2) 油を熱し、豚肉・人参・キャベツを塩・こしょうしながら炒め、やわらかくなったらコンソメスープの素・ごまを加える。 ※各学校で、スープを沸騰させる。 どんぶりにゆでためんを盛り、野菜炒めをのせ、スープをかける。	2. パインアップル アルミカップ <sup>®</sup> を用意する。
中華冷凍めん			200.00				
豚肉(もも・平切り)			40.00				
人参		11.2	10.00		ひと口大 細切り		
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.25				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.30				
ごま(白・粒)			2.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.50				
にんにく(おろし)	●		0.50				
サラダ油			0.50				
◎鶏がら仕立て塩味	●		20.00				
水			220.00				
こしょう			0.03				
◎多菜包子	●	30g × 1個	30.00				
油		8	4.00				
鶏肉(ミンチ)			5.00				
大根		58.9	50.00		いちょう厚 みじん		
玉ねぎ		5.4	5.00				
にんにく(おろし)	●		0.20				
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	2.3	2.00				
サラダ油			0.30				
カレー粉			0.20				
◎給食用カレーフレーク	●		2.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.00				
チーズ(ピザ用)			1.00				
水		5~8	6.00				
でん粉			0.50				
パインアップル(缶・チップ)			25.00				

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
塩ラーメン	どんぶり
野菜パオズ	浅皿
大根の和風カレー煮	浅皿
パインアップル	浅皿(アルミカップ <sup>®</sup> )

その他の
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°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！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	821	33.9	28.0	117.4	352	84	2.10	3.0	1839	162	0.61	0.48	33	8.7	4.6

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月26日(木)

C 献立

食数 合計

食

献立名 ミルクロールパン・牛乳・タンドリーチキン・玉ねぎとコーンのソテー・ジャーマンポテト

コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・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
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. タンドリーチキン (1) 鶏肉は、塩・こしょうをして にんにく・しょうが・塩・カレ 一粉・レモン汁・ヨーグルト・ パプリカパウダーを合わせた中に 漬け込む。 (2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き 2個とする。	1. ジャーマンポテト スチコン調理も可
牛乳		1本	206.00			2. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に 塩・こしょうをしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. タンドリーチキン 乳. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとコーンのソ テー 大豆 4. ジャーマンポテト ◎チキンワインナース ライス (鶏肉) 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 5. ミルクロールパン 小麦. 乳. 大豆
鶏肉		40g × 2	80.00		開く	3. ジャーマンポテト (1) サラダ油を熱し、ウインナー ・じゃが芋を塩・こしょうをし ながら炒める。 (2) 水・コンソメスープの素を加 え、やわらかくなるまで煮る。	
塩			0.20			4. 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。	
こしょう			0.02			5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
にんにく(おろし)	●		0.20			6. パインアップル 汁を切って25gとする。	
しょうが(おろし)	●		0.20				
塩			0.40				
カレー粉			0.75				
レモン汁			0.60				
ヨーグルト(プレーン)			12.00				
パプリカパウダー			0.20				
サラダ油			0.50				
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				
◎チキンワインナースライス	●		10.00				
じゃが芋	●	50	45.00		ひと口大		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.40				
水		8~10	8.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
パインアップル(缶・チピット)			25.00				

献立名	食器
ミルクロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
タンドリーチキン	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
ジャーマンポテト	ランチボックス②
コールスローサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス③
パインアップル	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°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！

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)
	771	34.9	31.0	93.0	392	112	2.01	3.6	1355	191	0.43	0.65	38	7.7	3.4

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月26日(木)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・さばの竜田揚げ・玉ねぎとコーンのソテー・大根の和風カレー煮

コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・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	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°C)	1. たまごふりかけ ・ 1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50			2. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうをしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. さばの竜田揚げ 小麦. さば. 大豆 2. 牛乳 3. 玉ねぎとコーンのソテー 大豆 4. 大根の和風カレー煮 ◎給食用カーフレーク (小麦. 大豆. 豚肉) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉 5. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦. 卵. 大豆. ごま) 小麦. 卵. 大豆. ごま
牛乳		1本	206.00			3. 大根の和風カレー煮 (1) 大根は下ゆでする。 (2) カレールウは微温湯で溶く。 (3) 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、鶏ひき肉・玉ねぎの順に加えて炒め、火が通つたら、カレー粉を加えてさらに炒める。 (4) 水・砂糖・しょうゆ・(1)を加えて煮込み、やわらかくなったら、(2)・チーズを加えて煮る。 (5) 最後に水耕ねぎ・水溶きでん粉を加えて加熱する。	
さば(切り身)		70g × 1	70.00			4. 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。	
しょうが(おろし)	●		0.50			5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
しょうゆ			3.00			6. パインアップル 汁を切って25gとする。	
でん粉			6.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
鶏肉(ミンチ)			5.00				
大根		58.9	50.00		いちょう厚 みじん		
玉ねぎ		5.4	5.00				
にんにく(おろし)	●		0.20				
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	2.3	2.00		小口		
サラダ油			0.30				
カレー粉			0.20				
◎給食用カーフレーク	●		2.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.00				
チーズ(ピザ用)			1.00				
水		5~8	6.00				
でん粉			0.50				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
パインアップル(缶・チビット)			25.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さばの竜田揚げ	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
大根の和風カレー煮	ランチボックス②
コールスローサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス③
パインアップル	ランチボックス④

その他の
はし

区分	● : 統一 ◎ : 加工	・ 食品はすべて洗浄する！ ・ 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！
----	------------------	---

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)
	811	31.0	30.7	110.5	474	94	2.62	3.5	930	187	0.39	0.61	32	3.4	2.2

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月27日(金)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・手羽先風から揚げ・くきわかめとツナの甘辛いため・キャベツのサラダ・ドレッシング 塩中華  
あっさりスープ・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		225	100.00			1. 手羽先風から揚げ (1) 鶏肉に酒・しょうが・にんにくをつけ、でん粉をまぶして揚げ、1人3個とする。 (160~170°C)	1. みかん アルミカップ®を用意する。
牛乳		1本	206.00			(2) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん・酢・こしょう・粗挽きこしょう・水を合わせて煮立たせる。 (3) (2)にごまを入れ鶏肉にからめる。	
鶏肉（胸）		25g × 3	75.00				
酒			1.00				
にんにく（おろし）	●		0.10				
しょうが（おろし）	●		0.10				
でん粉			8.00				
油			5.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			6.00				
酒			7.00				
みりん			7.00				
酢			0.60				
こしょう			0.05				
こしょう（粗挽き）			0.05				
水			3.50				
ごま（白・粒）			1.00				
まぐろフレーク水煮			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り	3. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	【アレルギー物質】 1. 手羽先風から揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま 2. 牛乳 3. くきわかめとツナの甘辛いため 小麦・大豆・ごま 4. あっさりスープ ◎カニカマフレーク (小麦・大豆) ヘルシーフームスープストック (大豆・鶏肉・豚肉) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
◎くきわかめ	●		15.00				
ホールコーン（缶）			8.00				
ごま油			0.50				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
酒			1.50				
キャベツ		47.1	40.00		細切り	4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
きゅうり		20.5	20.00		小口	5. あっさりスープ (1) 湯に人参・大根を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後にカニカマ・ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
ドレッシング（塩中華）	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00			6. みかん 汁を切って25gとする。	
人参		11.2	10.00				
大根		29.5	25.00		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		短冊		
塩			0.30		小口		
こしょう			0.02				
ヘルシーフームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま（白・粒）			0.50				
水			140.00				
みかん（缶）			25.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
手羽先風から揚げ	浅皿
くきわかめとツナの甘辛いため	浅皿
キャベツのサラダ	深皿
ドレッシング 塩中華	深皿
あっさりスープ	汁わん
みかん	浅皿（アルミカップ®）

その他の調理器具
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°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！

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)
	795	34.2	20.8	118.2	383	112	2.01	3.1	1287	250	0.32	0.50	33	3.6	3.3

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月27日(金)

B 献立

食数 合計

食

献立名 牛乳・豚肉どてめし・くきわかめとツナの甘辛いため・白菜のおひたし・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. 豚肉どてめし (1) ごぼうは下ゆです。 (2) こんにゃくは下ゆです。 (3) みそは微温湯で溶く。 (4) 水 (3)で使用した水を除く) を沸騰させ、豚肉・ごぼう・しようが・砂糖・酒を入れて煮る。 (5) やわらかくなったら、こんにゃく・(3)を加えて煮込む。 (6) ねぎを加えて加熱し、最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、具をあたためて米飯にかける。	1. 豚肉どてめし ・とろみはつけすぎないよう注意する。 ・唐辛子を用意する。
米		225	100.00				
豚肉(もも・平切り)			55.00				
ごぼう		27.8	25.00		ひと口大ささがき		
こんにゃく			40.00		2cm角5mm厚		
ねぎ		15.8	15.00		小口		
しょうが(おろし)	●		1.20				
砂糖			7.00				
みそ(豆)	●		14.00				【アレルギー物質】
酒			8.00				1. 豚肉どてめし みそ(豆) (大豆) 大豆、豚肉
でん粉			0.60				2. 牛乳 乳
水			80.00				3. くきわかめとツナの甘辛いため 小麦、大豆、ごま
唐辛子(一味)			0.01				4. 白菜のおひたし 小麦、大豆
まぐろフレーク水煮			10.00				5. あっさりスープ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) ヘルシーフームスープ®ストック (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
人参		11.2	10.00		細切り		
◎くきわかめ	●		15.00				
ホールコーン(缶)			8.00				
ごま油			0.50				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
酒			1.50				
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				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
大根		29.5	25.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーフームスープ®ストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				

献立名	食器
牛乳	
豚肉どてめし	どんぶり
くきわかめとツナの甘辛いため	浅皿
白菜のおひたし	浅皿
あっさりスープ	汁わん

その他の調理器具
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°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！

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	31.8	17.4	114.8	424	129	3.17	4.0	1567	295	0.76	0.57	25	7.0	3.9

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月27日(金)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・手羽先風から揚げ・もやしのソテー・くきわかめとツナの甘辛いため  
キャベツのサラダ・ドレッシング 塩中華・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		225	100.00			1. 手羽先風から揚げ (1) 鶏肉に酒・しょうが・にんにくをつけ、でん粉をまぶして揚げ、1人3個とする。 (160~170°C) (2) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん・酢・こしょう・粗挽きこしょう・水を合わせて煮立たせる。 (3) (2)にごまを入れ鶏肉にからめる。	1. お魚ふりかけ ・ 1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g × 3	75.00				
酒			1.00				
にんにく(おろし)	●		0.10				
しょうが(おろし)	●		0.10				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			6.00				
酒			7.00				
みりん			7.00				
酢			0.60				
こしょう			0.05				
こしょう(粗挽き)			0.05				
水			3.50				
ごま(白・粒)			1.00				
もやし		31	30.00		4 cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
まぐろフレーク水煮			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
◎くきわかめ	●		15.00				
ホールコーン(缶)			8.00				
ごま油			0.50				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
酒			1.50				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
みかん(缶)			25.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
手羽先風から揚げ	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
くきわかめとツナの甘辛いため	ランチボックス②
キャベツのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング 塩中華	ランチボックス③
みかん	ランチボックス④

その他の調理用具
はし

区分  
 ● : 統一  
 ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・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！

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)
	777	33.9	20.8	114.2	496	189	2.01	3.3	1077	181	0.30	0.51	30	3.2	2.7

## 中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年2月27日(金)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・豚肉どてめしの具・厚焼き卵・もやしのソテー・くきわかめとツナの甘辛いため  
白菜のおひたし・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		225	100.00			1. 豚肉どてめしの具 (1) ごぼうは下ゆです。 (2) こんにゃくは下ゆです。 (3) みそは微温湯で溶く。 (4) 水 (3) で使用した水を除く) を沸騰させ、豚肉・ごぼう・しょが・砂糖・酒を入れて煮る。 (5) やわらかくなったら、こんにゃく・(3) を加えて煮込む。 (6) ねぎを加えて加熱し、最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、具をあたため保温汁わんに入れる。	1. 豚肉どてめしの具 ・ところみはつけすぎないよう注意する。
牛乳		1本	206.00				
豚肉 (もも・平切り) ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが (おろし) 砂糖 みそ (豆)	●	38.50 19.5 28.00 11.1 0.84 4.90 9.80	17.50 10.50	ひと口大 ささがき 2cm角5mm厚 小口		2. 厚焼き卵 蒸して、1個とする。	【アレルギー物質】 1. 豚肉どてめしの具 みそ (豆) (大豆) 大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 厚焼き卵 ◎だし巻き玉子 (小麦、卵、大豆) 小麦、卵、大豆 4. もやしのソテー 大豆 5. くきわかめとツナの 甘辛いため 小麦、大豆、ごま 6. 白菜のおひたし 小麦、大豆
酒 でん粉 水		5.60 0.42					
◎だし巻き玉子	●	56.00	50.00				
もやし サラダ油 塩 こしょう		31	30.00 0.50 0.30 0.02		4 cm	3. もやしのソテー (1) もやしはゆです。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
まぐろフレーク水煮 人参 ◎くきわかめ ホールコーン (缶) ごま油 砂糖 しょうゆ 酒	●	10.00 11.2	10.00 15.00 8.00 0.50 1.50 3.00 1.50		細切り	4. くきわかめとツナの甘辛いため (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 (3) ごま油を熱し、人参を炒める。 (4) やわらかくなったら、くきわかめ・まぐろ水煮・砂糖・しょうゆ・酒を加えてさらに炒め、最後に(2)を加える。	
人参 白菜 砂糖 しょうゆ		10.00 53.2	50.00 0.40 3.00		細切り 細切り	5. 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。	
みかん (缶)		25.00				6. みかん 汁を切って 25 g とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉どてめしの具	保温汁わん
厚焼き卵	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
くきわかめとツナの甘辛いため	ランチボックス②
白菜のおひたし	ランチボックス③
みかん	ランチボックス④

その他の調理用具
はし
スプーン(BOX)

区分  
● : 統一  
◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・加熱は 75°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！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	747	30.8	20.0	113.6	345	115	3.28	4.1	1276	304	0.62	0.66	23	5.5	3.1