

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。）

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	
牛乳		1本	206.00			(1) 魚は塩・こしょうをふる。	
たら（切り身）		60g×1	60.00		斜めに切る	(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。	【アレルギー物質】 1. たらのマヨネーズ焼き
塩			0.40				ノンエッグマヨネーズ
こしょう			0.02				乳、大豆
ノンエッグマヨネーズ	●		9.00				2. 牛乳
牛乳			0.80				乳
玉ねぎ		17.1	16.00		細切り	2. 油揚げと小えびのさっと煮	3. 油揚げと小えびのさっとなんて煮
生クリーム			0.80			(1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。	小麦、えび、大豆
粉チーズ			1.60			(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。	4. 大根とツナのサラダ
パセリ（乾燥）			0.01			(3) やわらかくなったら、小えびを加えて煮る。	大豆、ごま
サラダ油			0.50			3. 大根とツナのサラダ	5. ドレッシング ごまドレッシング（香りごま）
キャベツ		47.1	40.00		短冊	(1) まぐろ水煮は汁を切る。	（ごま）
小桜えび	●		1.00			(2) 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	ごま
油揚げ			10.00		細切り	※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。	6. みそ汁
しょうゆ			3.00			4. ドレッシング ごま	みそ（豆）
みりん			0.70			※各学校でサラダにかける。	（大豆）
水			3.00			5. みそ汁	大豆
大根		35.3	30.00		細切り	(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。	
きゅうり		15.4	15.00		細切り	(2) だし汁を沸騰させ、玉ねぎ・みそを加える。	
まぐろフレーク水煮			10.00			※各学校で沸騰させ、わかめを加える。	
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		その他		区分	
米飯		茶わん		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・ 食品はすべて洗浄する！ ・ 加熱は75℃、1分以上！ ・ 調理後食品の温度管理を！ ・ 二次汚染防止の徹底！ ・ 調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
たらのマヨネーズ焼き		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					

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

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[illegible]

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
卵とじ五目あんかけラーメン	どんぶり		<ul style="list-style-type: none"> ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
ミニコロッケ	浅皿		
小松菜のおひたし	浅皿		
パイナップル	浅皿（アルミカップ）		

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	801	30.3	23.6	124.9	425	77	8.10	2.7	1550	403	0.46	0.55	29	10.4	3.9

献立名

米飯・牛乳・たらのマヨネーズ焼き・スパゲティのソテー・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

食数

合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. たらのマヨネーズ焼き	【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) 乳、大豆 2. 牛乳 乳 3. スパゲティのソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. 油揚げと小えびのさっと煮 小桜えび(えび) 小麦、えび、大豆 5. 大根とツナのサラダ 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
牛乳		1本	206.00			(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)のをせ、再度焼き1個とする。	
たら(切り身)		60g×1	60.00		斜めに切る	2. スパゲティのソテー	
塩			0.40			(1) スパゲティはゆでる。 (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。	
こしょう			0.02			3. 油揚げと小えびのさっと煮	
ノンエッグマヨネーズ	●		9.00			(1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。	
牛乳			0.80			(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。	
玉ねぎ		17.1	16.00		細切り	(3) やわらかくなったら、小えびを加えて煮る。	
生クリーム			0.80			4. 大根とツナのサラダ	
粉チーズ			1.60			(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。	
パセリ(乾燥)			0.01			5. ドレッシング ごま	
サラダ油			0.50			※各学校でサラダにかける。	
スパゲティ(カット)			12.00			6. パインアップル	
サラダ油			0.50			汁を切って25gとする。	
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・カット)			25.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
たらのマヨネーズ焼き	ランチボックス①			
スパゲティのソテー	ランチボックス①			
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			

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

献立名 米飯・牛乳・ハムチーズフライ・スパゲティのソテー・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[illegible]

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
スパゲティのソテー	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
パイナップル	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℃、1分以上！
- ・調理後食品の温度管理を！
- ・二次汚染防止の徹底！
- ・調理・配膳時間の短縮！

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

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. カミカミフィッシュ ビーンズ
牛乳		1本	206.00			(1) しょうゆ・酒・しょうがに漬 ける。	7ℓカップを用意する。
メルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00			(2) 小麦粉をまぶし、魚を揚げ1 個とする。	
しょうゆ			1.00			・たれ	
酒			2.00			ざらめ糖・しょうゆ・酒・水を 合わせて煮立て、水溶きでん粉	【アレルギー物質】
しょうが(おろし)	●		0.30			・ねぎを加える。	1. 白身魚の甘辛揚げ
小麦粉			6.00			※各学校で魚にたれをからめる。	小麦・大豆
油		8	5.00		小口		2. 牛乳
ねぎ		2.7	2.50				乳
ざらめ糖(中ざら)			4.50				3. 大根のそぼろみそ煮
しょうゆ			6.00				みそ(豆)
酒			1.00				(大豆)
でん粉			0.50				さば・大豆・鶏肉
水			12.00				4. きゅうりのごま酢和 え
大根		47.1	40.00		いちよう厚	2. 大根のそぼろみそ煮	小麦・大豆・ごま
人参		11.2	10.00		いちよう	(1) 大根は、下ゆでする。	5. カミカミフィッシュ ビーンズ
鶏肉(ミンチ)			10.00			(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。	◎素炒り大豆
サラダ油			0.30			(3) 油を熱し鶏肉を炒め、だし汁 を加えて大根・人参を煮る。	(大豆)
砂糖			3.00			(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	小麦・大豆
みそ(豆)	●		6.00				6. コンソメスープ
みりん			1.00				小麦・大豆・鶏肉・豚肉
むろ削り			0.50				
水			25.00				
きゅうり		35.8	35.00		小口	3. きゅうりのごま酢和え	
人参		5.6	5.00		細切り	(1) きゅうり・人参はゆでて冷ま し、水を切る。	
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り	(2) 干しいたけはゆでて戻し、 冷ます。	
塩			0.20			(3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢を合 わせる。	
砂糖			2.00			※各学校で、材料・ごまを混ぜ て調味料をかける。	
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま(白・すり)			1.50				
◎素炒り大豆	●		3.00				
かえり	●		4.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
みりん			0.80				
人参		11.2	10.00		細切り	5. コンソメスープ	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(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。	
キャベツ		23.6	20.00		細切り	(2) 塩・こしょうで味を調える。	
塩			0.30			※各学校で、パセリを加えて沸 騰させる。	
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	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
白身魚の甘辛揚げ	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
大根のそぼろみそ煮	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
きゅうりのごま酢和え	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
カミカミフィッシュビーンズ	浅皿(アルミカップ)			
コンソメスープ	汁わん			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	743	32.8	17.9	114.0	402	123	3.17	3.3	1530	269	0.30	0.45	22	4.3	3.9

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 をあたためてご飯にかける。	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。	
◎おひたせ(杏仁風味)	●		40.00				

献立名	食器	その他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
チンジャオポテト丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
野菜入り肉しゅうまい	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
コンソメスープ	汁わん			・二次汚染防止の徹底！
アンニンゼリー	浅皿(アルミカップ)			・調理・配膳時間の短縮！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	759	30.7	21.1	114.5	347	90	10.46	4.0	1374	195	0.83	0.57	39	5.9	3.4

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[illegible]

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ーンズ	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

- : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	734	32.6	18.4	110.5	390	119	3.09	3.4	1299	199	0.28	0.45	14	3.8	3.3

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イズ・アンニンゼリー

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				ｽﾌﾟｰﾝ(BOX)			
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ビーンズ		ランチボックス④					
アンニンゼリー		ランチボックス③					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	789	33.0	22.3	116.8	448	108	11.68	4.0	1313	196	0.65	0.56	29	5.9	3.3

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 7ℓミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
豚肉 (もも・平切り)			60.00		ひと口大		
こしょう			0.02				
酒			1.50				
でん粉			1.50				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		【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
しめじ		12.5	10.00		小房		2. 牛乳 乳
サラダ油			1.00			2. チーズサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし水切る。 ※各学校で、材料とチーズを混ぜ合わせる。	3. チーズサラダ 乳
塩			0.20				4. 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)
こしょう			0.01				小麦・卵・乳・大豆・りんご
コンソメゴールド			0.50			3. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	5. 米粉パン 小麦・乳・大豆
砂糖			0.50				6. オニオンスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
しょうゆ			1.00			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。	
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				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			5. プチりんごケーキ 1個とする。	

献 立 名	食 器
米粉パン	浅皿
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 (7ℓミカップ)

そ の 他
トレイ
はし

区分

- : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	756	38.7	29.5	87.0	370	75	2.07	4.5	1799	253	0.77	0.65	26	3.4	4.6

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. プチりんごケーキ 7ℓミカップを用意する。
きしめん(冷凍)			200.00			2. とり南蛮きしめん	【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
鶏肉			60.00		ひと口大	(1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。	
油揚げ			10.00		細切り	(2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて取り出す。	
人参		16.7	15.00		細切り	(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。	
ねぎ		15.8	15.00		小口	(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。	
しょうゆ			8.00			※各学校で、かけ汁を沸騰させる。	
うす口しょうゆ			4.50			どんぶりにあたためた麺を盛り汁をかける。	
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			7.00		角切り	3. 高野豆腐の煮物	
人参		11.2	10.00		いちよう5mm	(1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	
砂糖			2.00			(2) だし汁に、人参を入れて煮る。	
うす口しょうゆ			3.00			(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。	
むろ削り			0.80				
水			40.00				
ほうれん草(冷)			40.00		4 c m	4. ほうれん草のおひたし	
白菜		21.3	20.00		細切り	(1) ほうれん草・白菜はゆでて冷まし、水を切る。	
砂糖			0.40			(2) 砂糖・しょうゆを混ぜ合わせる。	
しょうゆ			3.00			※各学校で、材料を混ぜ合わせ調味料をかける。	
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			5. プチりんごケーキ 1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
とり南蛮きしめん	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
高野豆腐の煮物	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
ほうれん草のおひたし	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
プチりんごケーキ	浅皿(7ℓ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)
	759	33.9	25.5	100.5	393	121	3.15	3.6	1616	456	0.28	0.55	20	4.9	4.1

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	【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 ◎りんごプチケーキ (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
牛乳		1本	206.00			(1) 豚肉はこしょう・酒で下味を つけ、でん粉をまぶす。	
豚肉 (もも・平切り)			60.00		ひと口大	(2) 油を熱し、豚肉を炒め、火が 通ったら、玉ねぎ・しめじを加 える。	
こしょう			0.02			(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。	
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			2. じゃが芋のバジル焼き	
塩			0.20			じゃが芋に、油・塩・こしょう ・バジルを混ぜ合わせ焼く。	
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.50			3. チーズサラダ	
砂糖			0.50			キャベツ・人参はゆでて冷まし 水を切る。	
しょうゆ			1.00			※各学校で、材料とチーズを混 ぜ合わせる。	
トマトケチャップ			12.00			4. ドレッシング・コールスロー	
じゃが芋		55.6	50.00		短冊7mm厚	※各学校でサラダにかける。	
サラダ油			2.00				
塩			0.20			5. プチりんごケーキ	
こしょう			0.02			1個とする。	
バジル (乾燥)			0.05				
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				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献 立 名	食 器
米粉パン	ランチボックス主食 (パン)
牛乳	
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

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)
	789	39.1	31.6	92.0	366	82	2.23	4.5	1451	184	0.80	0.66	37	7.3	3.7

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	【アレルギー物質】 1. さばのかわり揚げ 小麦. さば. 大豆. ごま 2. 牛乳 乳 3. 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 ◎りんごプチケーキ (小麦, 卵, 乳, 大豆, リ んご) 小麦. 卵. 乳. 大豆. リん ご
牛乳		1本	206.00			(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℃)	
さば(切り身)		70g×1	70.00		斜めに切る	2. 玉ねぎとコーンのソテー	
塩			0.20			(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。	
ひじき			0.70			3. 高野豆腐の煮物	
塩			0.30			(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。	
小麦粉			9.00			4. ほうれん草のおひたし	
ごま(白・粒)			2.00			(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。	
水			20.00			5. プチりんごケーキ	
油		16	8.00			1個とする。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		11.2	10.00		いちよう5mm		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
ほうれん草(冷)			40.00		4cm		
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				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
さばのかわり揚げ	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

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. もやしのサラダ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			(1) 魚は塩・こしょう・酒に10分程度漬け込む。	2. ドレッシングごま アルミカップを用意する。
メルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00			(2) でん粉をまぶして揚げ、1個とする。	
塩			0.50			(160～170℃)	
こしょう			0.03			・コーンあん	
酒			1.00			(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。	【アレルギー物質】
でん粉			3.00			(2) 水溶きでん粉を加えて、ひと煮立ちさせる。	1. 白身魚のコーンあんかけ
油		6	4.00			※各学校で魚にあんをかける	乳・大豆
クリームコーン			40.00				2. 牛乳
塩			0.20				乳
砂糖			1.00				3. ブロッコリーと玉ねぎのソテー
脱脂粉乳			2.00				大豆
でん粉			1.00				4. もやしのサラダ
水			10.00				大豆
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。	5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま)
ブロッコリー(冷)	●		20.00			(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	(ごま)
サラダ油			0.50				ごま
塩			0.40				6. ロールパン
こしょう			0.03				小麦・乳・大豆
まぐろ油漬			10.00		4cm	3. もやしのサラダ (1) まぐろ油漬は汁を切る。	7. ジンジャースープ
もやし		40.4	40.00		細切り	(2) もやし・人参はゆでて冷ます。	◎ベーコン
人参		11.2	10.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	(乳・豚肉)
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
◎ベーコン	●		4.00			5. ジンジャースープ	
人参		5.6	5.00		細切り	(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。	
白菜		16	15.00		1cm幅	(2) 水を加えコンソメスープの素・しょうゆ・ねぎを加える。	
ねぎ		10.6	10.00		小口	※各学校で、沸騰させる。	
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
ロールパン	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
白身魚のコーンあんかけ	中深皿			・調理後食品の温度管理を！
ブロッコリーと玉ねぎのソテー	中深皿			・二次汚染防止の徹底！
もやしのサラダ	中深皿 (アルミカップ)			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシングごま	中深皿 (アルミカップ)			
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

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
米飯		中深皿		トレイ		●	統一	・食品はすべて洗浄する！	
牛乳				はし		◎	加工	・加熱は75℃、1分以上！	
レトルトカレー				スプーン				・調理後食品の温度管理を！	
豆腐ハンバーグ		浅皿						・二次汚染防止の徹底！	
スパゲティのソテー		浅皿						・調理・配膳時間の短縮！	
カルチーズ									

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	752	22.5	21.4	119.0	395	87	5.64	3.3	1634	137	0.27	0.42	4	5.2	4.1

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. カルチーズ・1個
牛乳		1本	206.00			(1) 魚は塩・こしょう・酒に10分程度漬け込む。	
メルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00			(2) でん粉をまぶして揚げ、1個とする。	
塩			0.50			(160～170℃)	
こしょう			0.03			・コーンあん	【アレルギー物質】
酒			1.00			(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。	1. 白身魚のコーンあんかけ
でん粉			3.00			(2) 水溶きでん粉を加えて、ひと煮立ちさせる。	乳・大豆
油		6	4.00			※各学校で魚にあんをかける	2. 牛乳
クリームコーン			40.00			2. ブロッコリーと玉ねぎのソテー	乳
塩			0.20			(1) ブロッコリーはゆでて水を切る。	3. ブロッコリーと玉ねぎのソテー
砂糖			1.00			(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	大豆
脱脂粉乳			2.00			3. スパゲティのソテー	4. スパゲティのソテー
でん粉			1.00			(1) スパゲティはゆでる。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
水			10.00			(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。	5. もやしのサラダ
玉ねぎ		16	15.00		細切り	4. もやしのサラダ	大豆
ブロッコリー(冷)	●		20.00			(1) まぐろ油漬は汁を切る。	6. ドレッシングごま
サラダ油			0.50			(2) もやし・人参はゆでて冷ます。	ドレッシング(香りごま)
塩			0.40			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	(ごま)
こしょう			0.03			5. ドレッシングごま	ごま
スパゲティ(カット)			10.00			※各学校でサラダにかける。	7. カルチーズ
玉ねぎ		16	15.00		細切り		◎チーズ(キャンディ・カルシウム)
サラダ油			0.50				(乳)
塩			0.30				8. ロールパン
こしょう			0.02				小麦・乳・大豆
コンソメゴールド			0.30				
まぐろ油漬			10.00				
もやし		40.4	40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				

献立名	食器	その他	区分	
ロールパン	ランチボックス主食(パン)	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳			◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
白身魚のコーンあんかけ	ランチボックス①			・調理後食品の温度管理を！
ブロッコリーと玉ねぎのソテー	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
スパゲティのソテー	ランチボックス②			・調理・配膳時間の短縮！
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)
	813	35.4	32.5	96.1	434	107	1.70	3.1	1544	184	0.38	0.59	20	5.1	3.9

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 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

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				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉（もも）		40g×2	80.00		開く		
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	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 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
塩			0.30				
こしょう			0.01				
◎青のり	●		0.05				
大根		58.9	50.00		細切り	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。	
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング（青じそ）	●		8.00			4. ドレッシング 青じそ ※各学校でサラダにかける。	
豚肉（もも・平切り）			15.00		ひと口大	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 ャン・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。	
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				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	●：統一	・食品はすべて洗浄する！
お魚ふりかけ		はし	◎：加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
照り焼きチキン	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
のり塩ポテト	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
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			

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

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℃～170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎あじフライ	●	60g×1	60.00			2. 玉ねぎとピーマンのソテー 油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの 順に塩・こしょうしながら炒め る。	【アレルギー物質】 1. 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
油		14	7.00			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。	
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				
糸こんにゃく(白)			30.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
サラダ油			0.30				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.50				
ごま(白・すり)			0.50				
			0.50				
キャベツ		58.9	50.00		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・しょうゆを混ぜる。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ 合わせ、調味料をかける。	
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	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 ャン・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。	
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				
◎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
トレイ
はし

区分

● : 統一

◎ : 加工

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

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

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

[illegible]

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
ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ青じそ	ランチボックス③
桜漬	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

- : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	737	29.2	21.6	110.7	463	171	2.07	3.9	1257	183	0.32	0.51	32	6.7	3.0

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℃～170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎あじフライ	●	60g×1	60.00			2. 玉ねぎとピーマンのソテー 油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの 順に塩・こしょうしながら炒め る。	【アレルギー物質】 1. 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
油		14	7.00			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。	
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				
系こんにゃく(白)			30.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
サラダ油			0.30				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.50				
酒			0.50				
ごま(白・すり)			0.50				
キャベツ		58.9	50.00		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。	
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	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 ャン・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。	
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				
◎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	・食品はすべて洗浄する！
牛乳			◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
あじフライ	ランチボックス①			・調理後食品の温度管理を！
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
しらたきのきんぴら	ランチボックス②			・調理・配膳時間の短縮！
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			

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

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	【アレルギー物質】 1. 野菜たっぷりえびチリドッグ ◎ベーコン (乳, 豚肉) 小麦, 乳, えび, 大豆, 豚肉, セラチン 2. 牛乳 乳 3. ごぼうサラダ ごま 4. ドレッシング・ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. 豆乳プリン ◎豆乳プリン (大豆) 大豆 6. サンドイッチロール 小麦, 乳, 大豆 7. 大根スープ 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま
牛乳		1本	206.00			(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。	
むきえび			40.00		サイズ 70	(2) むきえびはゆで、ワインをふる。	
白ワイン			0.30			(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。	
◎ベーコン	●		10.00		細切り	(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。	
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
人参		16.7	15.00		細切り		
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			2. ごぼうサラダ	
しょうゆ			2.00			ごぼう・人参をゆでて冷ます。	
トマトケチャップ			15.00			※各学校で野菜とごまを混ぜる。	
トウバンジャン			0.60				
酢			1.50			3. ドレッシング・ごま	
パン粉			3.00			※各学校でサラダにかける。	
ごぼう		38.9	35.00		細切り	4. 大根スープ	
人参		5.6	5.00		細切り	(1) ごま油を熱し、大根・人参を加えて炒める。	
ごま(白・すり)			1.50			(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。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			(3) 具がやわらかくなったら、水耕ねぎ・水溶性でん粉を加える。	
大根		35.3	30.00		短冊	※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			5. 豆乳プリン	
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.6	5.00		小口	1個とする。(スプーン付き)	
◎豆乳プリン	●	1個	30.00				

献立名	食器	その他	区分	
サンドイッチロール	浅皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし		
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				

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

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. 豚肉丼	1. なしゼリー 7ℓミカップを用意する。
米		225	100.00			(1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら、15分くらい煮立てて取り出す。	
豚肉（もも・平切り）			60.00		ひと口大	(2) 糸こんにゃくはゆでる。	
糸こんにゃく（白）			30.00		4 c m	(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。	【アレルギー物質】 1. 豚肉丼
玉ねぎ		63.9	60.00		細切り	(4) あくを取ったら、砂糖・しょうゆ・酒・みりんを入れて煮込む。	小麦、さば、大豆、豚肉
ねぎ		10.6	10.00		斜め切り	※各学校で、あたためてご飯にかける。	2. 牛乳
しょうが（おろし）	●		0.50				乳
サラダ油			1.00				3. ささみと白菜のサラダ
塩			0.10				◎鶏ささみフレーク（鶏肉）
砂糖			3.50				鶏肉
しょうゆ			13.00				4. ドレッシング ごまドレッシング（香りごま）（ごま）
酒			1.20				5. 大根スープ
みりん			3.00				小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
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	
人参		11.2	10.00		細切り	(1) ささみフレークは汁を切る。	
白菜		42.6	40.00		細切り	(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。	
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		
人参		5.6	5.00		短冊		
ごま油			0.50			4. 大根スープ	
塩			0.50			(1) ごま油を熱し、大根・人参・を加えて炒める。	
こしょう			0.02			(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。	
コンソメゴールド			1.00			(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。	
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		
◎なしゼリー	●		40.00			5. なしゼリー 解凍し、40gとする。	

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
豚肉丼		どんぶり		はし			
ささみと白菜のサラダ		浅皿		スプーン			
ドレッシングごま		浅皿					
大根スープ		汁わん					
なしゼリー		浅皿（アルミカップ）					

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

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	【アレルギー物質】 1. 野菜たっぷりえびチリドッグ ◎ベーコン (乳, 豚肉) 小麦, 乳, えび, 大豆, 豚肉, セラチン 2. 牛乳 乳 3. ごぼうサラダ ごま 4. ドレッシング・ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. 中華風きゅうり 小麦, 大豆, ごま 6. 豆乳プリン ◎豆乳プリン (大豆) 大豆 7. サンドイッチロール 小麦, 乳, 大豆
牛乳		1本	206.00			(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。	
むきえび			40.00		サイズ 70	(2) むきえびはゆで、ワインをふる。	
白ワイン			0.30			(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。	
◎ベーコン	●		10.00		細切り	(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。	
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
人参		16.7	15.00		細切り		
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			2. ごぼうサラダ	
しょうゆ			2.00			ごぼう・人参をゆでて冷ます。	
トマトケチャップ			15.00			※各学校で野菜とごまを混ぜる。	
トウバンジャン			0.60				
酢			1.50			3. ドレッシング・ごま	
パン粉			3.00			※各学校でサラダにかける。	
ごぼう		38.9	35.00		細切り	4. 中華風きゅうり	
人参		5.6	5.00		細切り	(1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	
ごま(白・すり)			1.50			(2) しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口	5. 豆乳プリン	
しょうゆ			2.50			1個とする。(スプーン付き)	
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

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)
	735	30.1	25.0	98.7	428	117	2.81	3.1	1408	235	0.37	0.52	25	6.2	3.5

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. 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) あくを取ったら、砂糖・しょうゆ・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。	【アレルギー物質】 1. 豚肉丼の具 小麦、さば、大豆、豚肉 2. 牛乳 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 大豆 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
牛乳		1本	206.00			2. 米粉入り春巻 油で揚げ、1個とする。 (180℃)	
豚肉 (もも・平切り)			42.00		ひと口大	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		4cm	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		細切り	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		斜め切り	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) しょうゆ・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. なしゼリー 解凍し、40gとする。	
サラダ油			0.70				
塩			0.07				
砂糖			2.45				
しょうゆ			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		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま (白・粒)			1.00				
◎なしゼリー	●		40.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		スプーン (BOX)	◎ : 加工	
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			
なしゼリー	ランチボックス③			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	792	28.5	24.1	118.6	360	101	5.44	3.8	1217	159	0.66	0.50	23	4.4	3.1

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℃)	1. つぶあん入り草団子 アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉（胸）		25g×3	75.00				
しょうゆ			4.00				
酒			1.00				
しょうが（おろし）	●		0.30				【アレルギー物質】
ごま油			0.10				1. とり肉のごま揚げ
小麦粉			15.00			2. 粉ふき芋 じゃが芋はゆで、塩をふる。	小麦・大豆・鶏肉・ごま
ごま（白・粒）			1.50				2. 牛乳
塩			0.20				乳
水			20.00			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。	3. 小松菜のごま和え
油		18	9.00				小麦・大豆・ごま
じゃが芋		55.6	50.00		ひと口大		4. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆)
塩			0.40				大豆
小松菜（冷）			40.00		4cm 細切り		5. にらとベーコンのスープ ◎ベーコン (乳、豚肉)
人参		11.2	10.00				小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00			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。	
ごま（白・すり）			1.00				
◎ベーコン	●		5.00				
しめじ		12.5	10.00		小房 細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00				
にら		8.5	8.00		2cm		
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			5. つぶあん入り草団子 1個とする。	

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）

そ の 他
トレイ
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	847	35.3	25.5	125.3	345	109	3.02	3.4	1153	291	0.40	0.54	32	8.4	2.8

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 7ルミカッ'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		
ブロッコリー(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			2. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷 まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	【アレルギー物質】 1. 赤みそのロコモコ風 丼 ◎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 4. 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
◎ベーコン	●		5.00			3. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
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 c m		
塩			0.40				
コンソメゴールド			0.60				
うす口しょうゆ			1.50			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。	
水			140.00				
◎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		その他		区分							
牛乳				トレイ		● : 統一		・食品はすべて洗浄する！					
赤みそのロコモコ風丼		どんぶり		はし		◎ : 加工		・加熱は75℃、1分以上！					
キャベツのサラダ		浅皿		スプーン				・調理後食品の温度管理を！					
ドレッシング 塩中華		浅皿						・二次汚染防止の徹底！					
にらとベーコンのスープ		汁わん						・調理・配膳時間の短縮！					
つぶあん入り草団子		浅皿（アルミカップ）											

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	783	27.7	22.0	122.1	500	106	13.40	3.6	1243	283	0.37	0.57	41	6.0	3.0

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

食数 合計

食

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

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
とり肉のごま揚げ	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			

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

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
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					

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

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

[illegible]

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
さばの塩焼き	浅皿		<ul style="list-style-type: none"> ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
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		

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	744	32.9	28.4	95.9	404	104	5.51	3.4	1224	135	0.36	0.60	20	3.5	3.0

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ンジー

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

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
みそラーメン	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
野菜メンチカツ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
白菜のサラダ	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシングパンパンジー	浅皿			

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

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
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

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

トレッスingバnバnヅー・きゅうり漬

[illegible]

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
ドレッシングパンパノゾー	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	759	22.5	26.1	112.1	420	96	4.87	3.1	969	181	0.28	0.40	21	4.4	2.3

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℃)	【アレルギー物質】 1. とり肉のトマトサルサかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 2. 牛乳 3. 野菜ソテー 大豆 4. カリフラワー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 5. 花形ピーチゼリー ◎ミネザート(ピーチ)(もも) 6. 黒ロールパン 小麦・乳・大豆 7. 豆のスープ ◎ベーコン(乳・豚肉) 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
牛乳		1本	206.00			・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				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
白ワイン			1.00				
小麦粉			7.00				
油		8	5.00		1cm角 1cm角		
玉ねぎ		5.4	5.00				
ピーマン		5.9	5.00				
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 短冊		
キャベツ		35.3	30.00				
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 細切り		
玉ねぎ		32	30.00				
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				
◎ミネザート(ピーチ)	●	1個	30.00			5. 花形ピーチゼリー 1個とする。(スプーン付き)	

献立名	食器	その他	区分	
黒ロールパン	浅皿	トレイ	● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
とり肉のトマトサルサかけ	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				

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

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 サザンﾄ
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. メキシカンピラフ
鶏肉			10.00		1 cm	(1) 油を熱し、玉ねぎ・鶏肉を塩	・鶏肉は十分に火を
玉ねぎ		16	15.00		1 cm角	・こしょうで炒める。	通す。
ピーマン		9.5	8.00		細5mm×2cm	(2) 米・(1)・ピーマン・コンソメ	(75℃1分以上)
サラダ油			1.50			スープの素・カレー粉・チリパ	
塩			1.00			ウダー・うす口しょうゆをいっ	
こしょう			0.03			しよに炊く。	
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			2. チリコンカーン	【アレルギー物質】
牛肉(ミンチ)			10.00			(1) 油を熱し、ひき肉・玉ねぎを	1. チリコンカーン
豚肉(ミンチ)			15.00			塩・こしょうしながら炒め、水	小麦・牛肉・大豆・鶏肉・
大豆(水煮)			20.00			・人参・大豆を加えて煮る。	豚肉・りんご
人参		22.3	20.00		いちよう	(2) 沸騰したらあくを取り、コン	2. 牛乳
玉ねぎ		32	30.00		みじん	ソメスープの素を入れる。	乳
サラダ油			0.70			(3) やわらかくなったら、砂糖・	3. トマトミートオムレ
塩			0.30			チリパウダー・唐辛子・トマト	ツ
こしょう			0.02			ケチャップ・トマトピューレ・	◎トマトミートオムレ
コンソメゴールド			0.70			ソース・水溶きでん粉を入れて	ツ
砂糖			1.40			煮込む。	(卵・大豆・鶏肉)
チリパウダー			0.03			※各学校であたためる。	卵・大豆・鶏肉
唐辛子(たかの爪)			0.03		小口		4. 花形ピーチゼリー
トマトケチャップ			16.00			3. トマトミートオムレツ	◎ミニデザート(ピーチ)
トマトピューレ			16.00			蒸して、1個とする。	(もも)
ソース			3.50			4. 人参サラダ	もも
でん粉			1.40			人参・きゅうりはゆでて冷まし	5. メキシカンピラフ
水			45.00			水を切る。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
人参		33.4	30.00		細切り	5. ドレッシング サザンﾄ	
きゅうり		20.5	20.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(サザン)	●		8.00			6. 花形ピーチゼリー	
◎ミニデザート(ピーチ)	●	1個	30.00			1個とする。(スプーン付き)	

献立名	食器	その他	区分	
メキシカンピラフ	中深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
チリコンカーン	茶わん	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
トマトミートオムレツ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
人参サラダ	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシング サザンﾄ	浅皿			
花形ピーチゼリー				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	802	26.6	26.8	118.6	386	90	2.96	4.0	1583	488	0.38	0.56	50	5.3	3.9

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 サザンド
カリフラワー・花形ピーチゼリー

[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
黒ロールパン		ランチボックス	主食（パン）	はし		●	統一	・食品はすべて洗浄する！	
牛乳						◎	加工	・加熱は75℃、1分以上！	
とり肉のトマトサルサかけ		ランチボックス①						・調理後食品の温度管理を！	
野菜ソテー		ランチボックス①						・二次汚染防止の徹底！	
人参サラダ		ランチボックス②						・調理・配膳時間の短縮！	
ドレッシング サザン*		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							

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

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℃1分以上)
鶏肉			10.00		1 cm		
玉ねぎ		16	15.00		1 cm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			2. チリコンカーン (1) 油を熱し、ひき肉・玉ねぎを塩・こしょうしながら炒め、水・人参・大豆を加えて煮る。 (2) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を入れる。 (3) やわらかくなったら、砂糖・チリパウダー・唐辛子・トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・水溶きでん粉を入れて煮込む。 ※各学校であたため、保温汁わんに入れる。	2. カルチーズ ・1個
牛肉(ミンチ)			7.00				【アレルギー物質】 1. チリコンカーン 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
豚肉(ミンチ)			10.50				2. 牛乳
大豆(水煮)			14.00				3. トマトミートオムレツ
人参		15.6	14.00		いちようみじん		◎トマトミートオムレツ
玉ねぎ		22.4	21.00				(卵・大豆・鶏肉)
サラダ油			0.49				卵・大豆・鶏肉
塩			0.21				4. 花形ピーチゼリー
こしょう			0.01				◎ミニデザート(ピーチ)
コンソメゴールド			0.49				(もも)
砂糖			0.98				5. カルチーズ
チリパウダー			0.02				◎チーズ(キャンディ・カルシウム)
唐辛子(たかの爪)			0.02				(乳)
トマトケチャップ			11.20		小口		6. メキシカンピラフ
トマトピューレ			11.20				小麦・大豆・鶏肉・豚肉
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			3. トマトミートオムレツ 蒸して、1個とする。	
じゃが芋		27.8	25.00		ひと口大	4. スパイシーポテト じゃが芋はゆで、塩・こしょう・チリパウダーをふる。	
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	5. 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。	
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00			6. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00			7. 花形ピーチゼリー 1個とする。(スプーン付き)	
◎ミニデザート(ピーチ)	●	1個	30.00				

献立名		食器	その他	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！
メキシカンピラフ		ランチボックス主食	はし			
牛乳			ｽﾌﾟｰﾝ(BOX)			
チリコンカーン		保温汁わん				
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①				
人参サラダ		ランチボックス②				
ドレッシング サザンﾄﾞ		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				

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

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. フルーベリージャム・1袋
ブルーベリージャム	●	1袋	15.00			(1) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。	2. カラフルゼリー「ルミカッパ」を用意する。
牛乳		1本	206.00			(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。	
豚肉（もも・平切り）			50.00		ひと口大	(3) 火を止め水(1/4量)を入れ、ホワイトルウをつくる。	
人参		22.3	20.00		いちよう	(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かきまぜる。残りの水を加える。	
玉ねぎ		53.2	50.00		ひと口大	(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。	
サラダ油			5.00			(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。	【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 2. 牛乳 乳 3. スパサラダ 小麦・乳・大豆 4. カラフルゼリー ◎カクテルゼリー (大豆、もも、りんご) 大豆、もも、りんご 5. パン 小麦・乳・大豆
小麦粉			7.00			※各学校で、沸騰させる。	
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				
スパゲティ（カット）			10.00			2. スパサラダ	
サラダ油			0.20			(1) スパゲティはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。	
人参		5.6	5.00		細切り	(2) 人参・きゅうりはゆでて冷ます。	
きゅうり		10.2	10.00		細切り	※各学校で、材料・チーズを混ぜ合わせる。	
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・ユールスロー	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

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	914	37.7	32.4	121.8	548	99	3.53	4.1	1569	299	0.80	0.98	58	5.9	4.0

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

食数

合計

食

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚のピリ辛マヨから揚げ	【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. 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
牛乳		1本	206.00			(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。	
マルサ(切り身・骨無し)	●	60g×1	60.00			(2) でん粉をまぶして揚げ、1個とする。(160～170℃)	
ノンエッグマヨネーズ			6.00			2. 野菜のマスタードいため	
トウバンジャン			0.60			(1) ブロッコリーはゆでる。	
しょうゆ			3.00			(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。	
でん粉			5.00			(3) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。	
油		14	7.00		短冊	3. スパサラダ	
人参		11.2	10.00		細切り	(1) スパゲティはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。	
玉ねぎ		21.3	20.00			(2) 人参・きゅうりはゆでて冷ます。	
ブロッコリー(冷)	●		20.00			※各学校で、材料・チーズを混ぜ合わせる。	
サラダ油			1.00			4. ドレッシング・コールスロー	
塩			0.20			※各学校でサラダにかける。	
こしょう			0.02			5. みそ汁	
しょうゆ			1.50			(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。	
マスタード(粗挽き)			1.50		細切り	(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。	
スパゲティ(カット)			10.00		細切り	※各学校で沸騰させる。	
サラダ油			0.20		細切り		
人参		5.6	5.00				
きゅうり		10.2	10.00				
チーズ(ダイス)			5.00				
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
白菜		32	30.00		短冊		
大根		23.6	20.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
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			

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

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

野菜のマスタードいため・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. ブルーベリージャム・1袋
ブルーベリージャム	●	1袋	15.00			(1) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。	
牛乳		1本	206.00			(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。	
豚肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大	(3) 火を止め水(1/4量)を入れ、ホワイトルウをつくる。	
人参		15.6	14.00		いちよう	(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。	【アレルギー物質】
玉ねぎ		37.3	35.00		ひと口大	(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。	1. クリームシチュー
サラダ油			3.50			(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。	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
小麦粉			4.90			※各学校で、沸騰させ保温汁わんに入れる。	2. 牛乳
サラダ油			0.35				3. キャベツバーグ
塩			0.56				◎キャベツバーグ
こしょう			0.02				(鶏肉、豚肉)
コンソメゴールド			1.05				大豆・鶏肉・豚肉
チーズ(ピザ用)			1.40				4. 玉ねぎとコーンのソテー
脱脂粉乳			7.00				大豆
牛乳			35.00				5. 野菜のマスタードいため
生クリーム			1.75				ため
水			77.00				小麦・大豆・豚肉・りんご
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00			2. キャベツバーグ	6. カラフルゼリー
サラダ油			0.30			天板に油をぬって焼き、1個とする。	◎カクテルゼリー
玉ねぎ		32	30.00		細切り	3. 玉ねぎとコーンのソテー	(大豆、もも、りんご)
ホールコーン(缶)			5.00			(1) ホールコーンは汁を切る。	7. パン
サラダ油			0.50			(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。	小麦・乳・大豆
塩			0.40				
こしょう			0.02				
人参		11.2	10.00		短冊	4. 野菜のマスタードいため	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(1) ブロッコリーはゆでる。	
ブロッコリー(冷)	●		20.00			(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。	
サラダ油			1.00			(3) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。	
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				
◎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	ランチョン主食(パン)
ブルーベリージャム	ランチボックス④
牛乳	
クリームシチュー	保温汁わん
キャベツバーグ	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	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
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℃、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

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℃)	1. 梅ふりかけ・1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
メルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		6.00			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. 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)
トウバンジャン			0.60				小麦・大豆
しょうゆ			3.00				2. 牛乳
でん粉			5.00				乳
油		14	7.00				3. 玉ねぎとコーンのソテー
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。	大豆
ホールコーン(缶)			5.00				4. 野菜のマスタードいため
サラダ油			0.50				小麦・大豆・豚肉・りんご
塩			0.40				5. スパサラダ
こしょう			0.02				(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。
人参		11.2	10.00		短冊		
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				
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℃、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

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 7Lミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
塩			0.60				
こしょう			0.04				
サラダ油			0.50			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。	【アレルギー物質】 1. グリルドチキン 大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. キャベツと玉ねぎの ソテー 大豆 4. 人参と青菜の塩こう じナムル 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま 5. 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 6. とうもろこしのスー プ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
玉ねぎ		16	15.00		細切り	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。	
キャベツ		29.5	25.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
小松菜(冷)			40.00		4cm	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。	
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				
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			5. プチホットケーキ 1個とする。	

献 立 名	食 器
米飯	茶わん
牛乳	
グリルドチキン	浅皿
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(7Lミカップ)

そ の 他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

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

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				
中華冷凍めん			200.00			2. とんこつしょうゆラーメン ・もやし	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	・もやしはゆでて冷ます。 ・肉	
サラダ油			1.00			(1)油を熱し、しょうがを炒め、 豚肉を加える。	【アレルギー物質】 1. とんこつしょうゆラ ーメン ◎とんこつラーメンの素 (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 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 (ごま) ごま
しょうが(おろし)	●		0.30			(2)しょうゆ・みりん・酒・水を 加え、煮こむ。 ・スープ	
しょうゆ			3.00			沸騰した湯の中に、とんこつラ 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。	
みりん			2.00			※各学校でスープを沸騰させる。 どんぶりにゆでためんを盛り、 もやし・肉をのせ、スープをか ける。	
酒			1.30				
水			20.00				
もやし		50.6	50.00		3 c m		
ねぎ		15.8	15.00		小口		
ごま(白・粒)			1.00				
◎とんこつラーメンの素	●		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			3. 揚げぎょうざ 油で揚げ、2個とする。 (160～170℃)	
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	4. 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。	
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			5. 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)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
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			

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

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

食数

合計

食

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. グリルドチキン	【アレルギー物質】 1. グリルドチキン 大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. キャベツと玉ねぎの ソテー 大豆 4. 人参と青菜の塩こう じナムル 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま 5. 和風サラダ 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. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 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。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	2. キャベツと玉ねぎのソテー	
塩			0.60			油を熱し、玉ねぎ・キャベツを 塩・こしょうしながら炒める。	
こしょう			0.04			3. 人参と青菜の塩こうじナムル	
サラダ油			0.50			(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。	
玉ねぎ		16	15.00		細切り	4. 和風サラダ	
キャベツ		29.5	25.00		短冊	(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。	
サラダ油			0.50			5. ドレッシングごま	
塩			0.40			※各学校でサラダにかける。	
こしょう			0.02			6. プチホットケーキ	
小松菜(冷)			40.00		4cm	1個とする。	
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	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
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			

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

D 献立

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
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					

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		茶わん		トレイ		● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし		◎ : 加工	
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					

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

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・トレッシグ・バンバンジー・パイナップル

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 7ℓ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 てて、取り出す。	【アレルギー物質】 1. もろこしうどん
ホールコーン(缶)			40.00				◎カニカマフレーク
干しいたけ(スライス)			1.00		細切り		(小麦、大豆)
塩			0.20				小麦、卵、さば、大豆
しょうゆ			2.00				2. 牛乳
うす口しょうゆ			10.00				乳
みりん			4.00				3. ミニコロッケ
むろ削り			4.00				◎豚肉コロッケ40
でん粉			4.00				(小麦、大豆、豚肉)
水			180.00				小麦、大豆、豚肉
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.6	5.00		小口	(7) 水溶きでん粉でとろみをつけ 溶き卵を加える。 ※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。	4. ごぼうサラダ 大豆、ごま
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00				5. ドレッシング(パンパンジー ドレッシング(パンパンジー)
油		10	5.00				(小麦、大豆、ごま)
まぐろ油漬			15.00				小麦、大豆、ごま
ごぼう		33.4	30.00		細切り	3. ミニコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	
人参		5.6	5.00		細切り		
ごま(白・すり)			0.50				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			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。	
パインアップル(缶・飛ット)			25.00				
						5. ドレッシング(パンパンジー) ※各学校でサラダにかける。	
						6. パインアップル 汁を切って25gとする。	

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
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					
ドレッシングパンパンジー		浅皿					
パイナップル		浅皿 (アルミカップ)					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	822	27.8	26.9	118.5	423	99	8.00	2.8	1626	210	0.30	0.58	13	7.7	4.1

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。	【アレルギー物質】 1. さわらの香味焼き 小麦・大豆・ごま 2. 牛乳 乳 3. 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
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。	
ねぎ		8.5	8.00			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。	
にんにく(おろし)	●		0.03			5. パインアップル 汁を切って25gとする。	
ごま(白・すり)			0.50				
砂糖			0.30				
しょうゆ			4.00		4cm 細切り		
みりん			2.00				
サラダ油			0.50				
もやし		31	30.00				
人参		5.6	5.00				
サラダ油			0.50		ひと口大 ひと口大 ひと口大		
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		細切り		
サラダ油			0.30				
砂糖			2.50				
しょうゆ			4.50				
みりん			1.00				
水			10.00		4cm		
油揚げ			5.00				
砂糖			0.60				
しょうゆ			0.80				
水			8.00				
小松菜(冷)			45.00				
砂糖			0.30				
しょうゆ			2.00				
パインアップル(缶・缶詰)			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
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)
	728	33.7	19.8	108.9	348	107	3.21	3.5	956	239	0.41	0.68	28	6.5	2.4

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・パンパンジー・
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. チキンみそカツ ・チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. チキンみそカツ ◎国産チキンカツ (小麦, 大豆, 鶏肉) みそ(豆) (大豆) 小麦, 大豆, 鶏肉 2. 牛乳 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. ごぼうサラダ 大豆, ごま 6. ドレッシング・パンパンジ ー ドレッシング(パンパンジ ー) (小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま
牛乳		1本	206.00			・みそだれ みそ・砂糖・みりん・水を合 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	
油		14	7.00			(1) もやしはゆでる。	
みそ(豆)	●		9.00			(2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こ しょうしながら炒める。	
砂糖			5.00			3. 肉じゃが	
みりん			1.50			(1) 油を熱し、豚肉・玉ねぎ・じ ゃが芋の順に加えて炒める。	
水			15.00			(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。	
もやし		31	30.00		4cm 細切り	4. ごぼうサラダ	
人参		5.6	5.00			(1) まぐろ油漬は汁を切る。	
サラダ油			0.50			(2) ごぼうはゆでて冷ます。	
塩			0.40			(3) 人参はゆでて冷ます。	
こしょう			0.02			※各学校で、材料とごまを混ぜ 合わせる。	
豚肉(もも・平切り)			10.00		ひと口大	5. ドレッシング・パンパンジ ー	
じゃが芋		44.5	40.00		ひと口大	※各学校でサラダにかける。	
玉ねぎ		21.3	20.00		ひと口大	6. パインアップル	
サラダ油			0.30			汁を切って25gとする。	
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		細切り		
ごぼう		33.4	30.00		細切り		
人参		5.6	5.00				
ごま(白・すり)			0.50				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
パインアップル(缶・カット)			25.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
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・パンパンジー	ランチボックス③			
パインアップル	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)
	877	29.6	29.0	127.9	378	158	9.50	3.4	1321	154	0.39	0.44	20	8.1	3.3

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℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎サーモンフライ	●	50g×1個	50.00			2. 厚揚げの五目煮	
油		12	6.00			(1) 厚揚げはゆでる。	
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		25.00			(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。	【アレルギー物質】 1. サーモンフライ
ちくわ(スライス)	●		10.00			(3) 油を熱し、人参・戻したい たけの順に炒め、だし汁を加え て煮る。	◎サーモンフライ (小麦、さけ、大豆) 小麦、さけ、大豆
人参		11.2	10.00		いちよう 細切り	(4) やわからなくなったら、砂糖・ しょうゆ・みりんを加え、ちく わ・(1)を煮含める。	小麦、さけ、大豆 2. 牛乳 乳
干しいたけ(スライス)			0.50				3. 厚揚げの五目煮 ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆)
サラダ油			0.30				小麦、さば、大豆
砂糖			1.00				4. ピリ辛ごま和え コチジャン (大豆)
しょうゆ			3.50				小麦、大豆、ごま
みりん			0.50				5. みそ汁 みそ(豆) (大豆)
むろ削り			0.30				大豆
水			15.00				
まぐろフレーク水煮			10.00			3. ピリ辛ごま和え	
人参		5.6	5.00		細切り 短冊	(1) まぐろ水煮は汁を切る。	
白菜		42.6	40.00		小口	(2) 人参・白菜・きゅうりはゆで て冷ます。	
きゅうり		5.1	5.00			(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。	
砂糖			0.30			※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。	
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				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	4. みそ汁	
わかめ			1.00			(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。	
みそ(豆)	●		9.00			(2) だし汁を沸騰させ、玉ねぎ・ みそを加える。	
煮干し			2.10			※各学校で沸騰させ、わかめを 加える。	
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名		食器		その他		区分	
米飯		茶わん		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	<ul style="list-style-type: none"> ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
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							

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

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
親子丼		どんぶり		はし			
えびしゅうまい		浅皿		スプーン			
野菜のいためビーフン		浅皿					
みそ汁		汁わん					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	830	36.8	25.4	116.8	380	115	6.59	4.5	1861	352	0.33	0.69	25	4.9	4.8

献立名 米飯・牛乳・サーモンフライ・ブ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[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
米飯		ランチボックス主食		はし		●	: 統一	・ 食品はすべて洗浄する！	
牛乳						◎	: 加工	・ 加熱は75℃、1分以上！	
サーモンフライ		ランチボックス①						・ 調理後食品の温度管理を！	
ブロッコリーと玉ねぎのソテー		ランチボックス①						・ 二次汚染防止の徹底！	
厚揚げの五目煮		ランチボックス②						・ 調理・配膳時間の短縮！	
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

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	【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 乳 3. えびしゅうまい ◎えびシューマイ (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
牛乳		1本	206.00			(1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	
鶏肉			35.00		ひと口大	(2) だし汁の中に鶏肉・人参・玉ねぎを入れて煮る。	
鶏卵			35.00		細切り	(3) やわらかくなったら、ねぎ・砂糖・塩・しょうゆを入れる。	
人参		15.6	14.00		細切り	(4) みりんを加え、煮立ったら溶き卵を流し込む。	
玉ねぎ		44.7	42.00		斜め切り	※各学校であたためた具を保温汁わんに入れる。	
ねぎ		11.1	10.50				
砂糖			1.40				
塩			0.14				
しょうゆ			8.40				
みりん			2.10				
むろ削り			0.42			2. えびしゅうまい	
水			21.00			蒸して2個とする。	
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00			3. ブロッコリーと玉ねぎのソテー	
玉ねぎ		16	15.00		細切り	(1) ブロッコリーはゆでて水を切る。	
ブロッコリー(冷)	●		20.00			(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03			4. 野菜のいためビーフン	
ビーフン			5.00		5cm	(1) ビーフンは戻す。	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	(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。	
キャベツ		23.6	20.00		細切り	(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。	
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールドソース			0.50				
まぐろフレーク水煮			10.00			5. ピリ辛ごま和え	
人参		5.6	5.00		細切り	(1) まぐろ水煮は汁を切る。	
白菜		42.6	40.00		短冊	(2) 人参・白菜・きゅうりはゆでて冷ます。	
きゅうり		5.1	5.00		小口	(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。	
砂糖			0.30			※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。	
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			6. 小魚のいり煮	
砂糖			1.00			(1) かえりは、パリッとするまでから炒りする。	
しょうゆ			1.00			(2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て、かえりを加えてからめる。	
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
はし
スプーン(BOX)

区分	
● : 統一	<ul style="list-style-type: none">・ 食品はすべて洗浄する！・ 加熱は75℃、1分以上！・ 調理後食品の温度管理を！・ 二次汚染防止の徹底！・ 調理・配膳時間の短縮！
◎ : 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)
	809	35.5	24.1	115.2	453	115	6.60	4.5	1617	331	0.32	0.61	40	4.9	4.0

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℃)	1. キャラメルクリーム ・1袋
パテキャラメル	●	1袋	15.00			2. ベーコンと野菜のペッパーソテ (1) アスパラガスはゆでて水を切 る。 (2) 油を熱し、ベーコンを炒め、 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。	2. 白桃 7ℓミカップを用意する。
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			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) ホールコーンに汁を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	【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. ベーコンと野菜のペ ッパーソテー ◎ベーコン (乳・豚肉) 小麦・乳・大豆・豚肉 4. 白桃 桃(缶・白・ダイ) (もも) 5. パン 小麦・乳・大豆 6. キャラメルクリーム パテキャラメル (乳) 乳 7. あっさりスープ ヘルシーファームストック (大豆・鶏肉・豚肉) 大豆・鶏肉・豚肉・ごま
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		いちよう		
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		
ねぎ		5.6	5.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
桃(缶・白・ダイ)	●		25.00			6. 白桃 汁を切り、25gとする。	

献立名	食器	その他	区分	
パン	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
キャラメルクリーム		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
とり肉の塩から揚げ	中深皿			・二次汚染防止の徹底！
ベーコンと野菜のペッパーソテー	中深皿			・調理・配膳時間の短縮！
三色サラダ	中深皿			
ドレッシング サザンド	中深皿			
あっさりスープ	汁わん			
白桃	中深皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	862	38.9	31.5	107.0	520	201	2.08	2.9	1604	295	0.43	0.60	37	5.5	4.1

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. 白桃 7ℓミカップ を用意する。
米		225	100.00			(1) ごま油を熱し、にんにくを香 りが出るまで炒め、豚肉・人参 ・玉ねぎの順に塩・こしょうし ながら炒める。	
豚肉（ミンチ）			40.00			(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。	
人参		16.7	16.00		みじん	※各学校で、米飯に具材を盛り 付ける。	
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			2. しらたきの明太いため	【アレルギー物質】
ごま油			1.00			(1) 糸こんにゃくはゆでる。	1. まぜまぜチャーハン
塩			0.30			(2) ごま油を熱し、(1)を炒める。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ ごま
こしょう			0.04			(3) しょうゆ・みりんを加え、最 後に、明太子を加えて炒める。	2. 牛乳
コンソメゴールド			0.40				乳
しょうゆ			6.00				3. しらたきの明太いた め
みりん			1.30				◎明太子(バラ)
糸こんにゃく（白）			50.00		4 c m		(小麦・大豆)
◎明太子(バラ)	●		4.00			3. もやしとカニカマの中華和え	小麦・大豆・ごま
ごま油			0.20			(1) カニカマフレークはゆでるか 蒸す。	4. もやしとカニカマの 中華和え
しょうゆ			0.80			(2) もやし・キャベツはゆでて冷 まし、水を切る。	◎カニカマフレーク
みりん			2.00			(2) 砂糖・しょうゆ・ごま油を合 わせる。	(小麦・大豆)
◎カニカマフレーク	●		5.00		3 c m	※各学校で材料を混ぜ、調味料 をかける。	小麦・大豆・ごま
もやし		31	30.00				5. 白桃
キャベツ		23.6	20.00		細切り		桃（缶・白・ﾀﾞｲｽ）
砂糖			0.30				（もも）
しょうゆ			3.50				もも
ごま油			0.30				6. あっさりスープ
豆腐（冷凍）			10.00			4. あっさりスープ	ヘルシーファームｽｰﾌﾟ ｽﾄｯｸ
白菜		21.3	20.00		短冊	(1) 湯に白菜を加えて煮る。	（大豆・鶏肉・豚肉）
ねぎ		5.6	5.00		小口	(2) スープレーストック・塩・こし ょう・酒を加えて調味し、最後 に豆腐・ねぎ・ごま油・ごまを 加える。	大豆・鶏肉・豚肉・ごま
塩			0.30			※各学校で、沸騰させる。	
こしょう			0.02				
ヘルシーファームｽｰﾌﾟ ｽﾄｯｸ	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30			5. 白桃	
ごま（白・粒）			0.50			汁を切り、25gとする。	
水			140.00				
桃（缶・白・ﾀﾞｲｽ）	●		25.00				

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
まぜまぜチャーハン		中深皿		はし			
しらたきの明太いため		浅皿		スプーン			
もやしとカニカマの中華和え		浅皿					
あっさりスープ		汁わん					
白桃		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)
	726	29.6	21.7	107.8	422	102	3.05	4.2	1479	196	0.51	0.51	25	5.3	3.8

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 サザンド・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℃)	1. キャラメルクリーム ・1袋
パテキャラメル	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25×3	75.00			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
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			3. ベーコンと野菜のペッパーソテ (1) アスパラガスはゆでて水を切 る。 (2) 油を熱し、ベーコンを炒め、 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。	3. オニオンソテー 大豆
でん粉			8.00				4. ベーコンと野菜のペ ッパーソテー ◎ベーコン (乳・豚肉) 小麦・乳・大豆・豚肉
油		8	5.00				5. 白桃 桃(缶・白・ﾀﾞｲｽ) (もも) もも
玉ねぎ		32	30.00		細切り		6. パン 小麦・乳・大豆
サラダ油			0.50				7. キャラメルクリーム パテキャラメル (乳)
塩			0.20				乳
こしょう			0.01				
◎ベーコン	●		10.00			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。	
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		いちよう	5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
ブロッコリー(冷)	●		30.00			6. 白桃 汁を切り、25gとする。	
ホールコーン(缶)			10.00				
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
桃(缶・白・ﾀﾞｲｽ)	●		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 サザンド	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℃、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

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	【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 乳 3. にらまんじゅう ◎にらまんじゅう (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 4. オニオンソテー 大豆 5. がんもどきの煮物 ◎キャロットミニがんと (大豆) 小麦・さば・大豆 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 7. 白桃 桃(缶・白・ﾀﾞｲｽ) (もも) もも 8. ソフト麺 小麦
牛乳		1本	206.00			(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。	
牛肉(ミンチ)			15.00				
豚肉(ミンチ)			15.00				
◎カットさつま揚げ	●		15.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
ごま油			0.40				
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			2. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎キャロットミニがんと	●	3個	12.00			3. オニオンソテー	
人参		8.9	8.00		いちよう厚	油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	
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			4. がんもどきの煮物	
もやし		31	30.00		3cm	(1) がんもどきはゆでて、油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に砂糖・しょうゆ・みりんを加えて煮立て、人参・戻したしいたけ・がんもどきを入れて煮含める。 (がんもどきは、3個とする。)	
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				
桃(缶・白・ﾀﾞｲｽ)	●		25.00			5. 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。	
						6. 白桃	
						汁を切り、25gとする。	

献立名	食器
ソフト麺	ランチボックス主食
牛乳	
おぼろみそ麺の具	保温汁わん
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

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)
	793	34.8	24.5	108.9	352	107	3.92	3.6	1985	146	0.62	0.61	20	6.4	4.9

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・ドレッシングパンパンジー・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
ロールパン35		1個	59.50			1. (ロールパン) 追加のみ	1. プチりんごケーキ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00			2. トマトクリームパスタ	
◎ベーコン	●		5.00			(1) ブロッコリーはゆでて冷ます。	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	(2) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。	
しめじ		11.8	10.00		小房	(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。	【アレルギー物質】 1. トマトクリームパス タ
ブロッコリー(冷)	●		20.00			(4) トマト水煮・水(2)で使 用した水を除く)を加えて煮る。	◎ベーコン (乳、豚肉)
トマト水煮(ダイス)	●		50.00			(5) 沸騰したらあくをとり、コン ソメスープの素・砂糖・うすロ シしょうゆ・トマトケチャップ	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉
にんにく(おろし)	●		0.10			脱脂粉乳を加えて煮込む。	2. 牛乳
サラダ油			1.00			(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。	3. ドレッシングパンパンジ ー
塩			1.00			※各学校で、ソースにブロッコ リー・生クリームを加えて沸騰 させ、あたためたスパゲティに かける。	ドレッシング(パンパンジ ー)
こしょう			0.02				(小麦、大豆、ごま)
コンソメゴールド			2.00				小麦、大豆、ごま
砂糖			0.50				4. プチりんごケーキ
うすロシしょうゆ			1.00				◎りんごプチケーキ
トマトケチャップ			5.00				(小麦、卵、乳、大豆、り んご)
脱脂粉乳			9.00				小麦、卵、乳、大豆、りん ご
上新粉			5.00				5. (ロールパン)
水			120.00				小麦、乳、大豆
生クリーム			5.00				
人参		11.2	10.00		細切り	3. 白菜のサラダ	
白菜		53.2	50.00		細切り	人参・白菜はゆでて冷まし、水 を切る。	
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			4. ドレッシングパンパンジ ー	
						※各学校でサラダにかける。	
						5. プチりんごケーキ	
						1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
(ロールパン)	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
トマトクリームパスタ	中深皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
白菜のサラダ	深皿	フォーク		・二次汚染防止の徹底！
ドレッシングパンパンジー	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
プチりんごケーキ	深皿(アルミカップ)			

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

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・パンパンジー・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℃)	1. 野菜ふりかけ ・ 1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				2. ソース ・ 小袋
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。	
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00			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)
油		14	7.00			4. ドレッシング・パンパンジー ※各学校でサラダにかける。	小麦、大豆、豚肉
キャベツ		47.1	40.00		細切り		2. 牛乳
大根		35.3	30.00		細切り		乳
ごぼう		11.2	10.00		細切り		3. ドレッシング・パンパンジー ドレッシング・パンパンジー (小麦、大豆、ごま)
人参		11.2	10.00		細切り		小麦、大豆、ごま
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				4. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま)
豆腐(冷凍)			15.00				小麦、卵、大豆、ごま
なめこ			15.00				5. なめこ汁 (大豆)
ねぎ		5.3	5.00		小口		大豆
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	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・ 食品はすべて洗浄する！
野菜ふりかけ		はし	◎ : 加工	・ 加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・ 調理後食品の温度管理を！
ヒレカツ	浅皿			・ 二次汚染防止の徹底！
キャベツ	浅皿			・ 調理・配膳時間の短縮！
根菜サラダ	深皿			
ドレッシング・パンパンジー	深皿			
なめこ汁	汁わん			
ソース				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	735	28.2	22.0	106.8	405	112	3.23	4.0	956	156	0.73	0.49	24	4.3	2.5

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

ト^ドレツシ^ッンク^ク バ^バンバ^ン ソ^ソジ^ジ-・プ^プチ^チりん^{りん}ご^ごケ^ケー^ーキ^キ[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
ロールパン	ランチボックス主食（パン）			はし		●	統一
牛乳						◎	加工
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						
ドレッシングパンパンナー	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)
	777	32.4	35.4	83.3	414	89	1.70	2.7	1460	189	0.36	0.61	38	4.5	3.7

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・ポンポンゼーソース

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
野菜ふりかけ		ふりかけ容器				◎ : 加工	
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					
ドレッシングハンバーグソース		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)
	741	25.9	24.1	105.2	365	87	2.19	3.7	821	158	0.77	0.47	31	3.8	2.1

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
牛乳				トレイ		●	: 統一	・ 食品はすべて洗浄する！	
ツナカレー		中深皿		はし		◎	: 加工	・ 加熱は75℃、1分以上！	
コーンコロッケ		浅皿		スプーン				・ 調理後食品の温度管理を！	
大根サラダ		浅皿						・ 二次汚染防止の徹底！	
ドレッシングごま		浅皿						・ 調理・配膳時間の短縮！	
福神漬		中深皿							

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

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

[illegible]

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
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	749	36.3	20.4	108.4	355	109	2.30	3.6	1112	271	0.30	0.55	32	4.9	2.7

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[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				スプーン(BOX)			
ツナカレーの具		保温汁わん					
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①					
きんぴらごぼう		ランチボックス②					
福神漬		ランチボックス④					
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					

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

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 7ℓカップを用意する。
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			2. 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。	【アレルギー物質】 1. タンドリーチキン 乳、大豆、鶏肉
レモン汁			0.60				2. 牛乳 乳
ヨーグルト(プレーン)			12.00				3. ジャーマンポテト ◎チキンウインナー スライス (鶏肉)
パプリカパウダー			0.20				小麦、大豆、鶏肉、豚肉
サラダ油			0.50				4. ミルクロールパン 小麦、乳、大豆
◎チキンウインナー スライス	●		10.00			3. コールスローサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし 水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	5. ジンジャースープ (1) 油を熱し、しょうが・大根を 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。
じゃが芋		50	45.00		ひと口大		6. 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			0.02				
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・ﾍﾞｯﾄ)			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(ｱﾙﾐｶｯﾌﾟ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

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

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. パインアップル 7ℓミカップを用意する。
中華冷凍めん			200.00			2. 塩ラーメン	
豚肉(もも・平切り)			40.00		ひと口大	(1) サラダ油を熱し、しょうが・	
人参		11.2	10.00		細切り	にんにく・玉ねぎを炒め、水・	
キャベツ		47.1	40.00		細切り	塩ラーメンスープの素・ねぎを	
サラダ油			1.00			加え、スープを作る。	
塩			0.25			(2) 油を熱し、豚肉・人参・キャ	
こしょう			0.01			ベツを塩・こしょうしながら炒	
コンソメゴールド			0.30			め、やわらかくなったらコンソ	
ごま(白・粒)			2.00			メスープの素・ごまを加える。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	※各学校で、スープを沸騰させ	
ねぎ		5.3	5.00		小口	る。	
しょうが(おろし)	●		0.50			どんぶりにゆでためんを盛り、	
にんにく(おろし)	●		0.50			野菜炒めをのせ、スープをかけ	
サラダ油			0.50			る。	
◎鶏がら仕立て塩味	●		20.00			3. 野菜パオズ	
水			220.00			油で揚げ、1個とする。	
こしょう			0.03			(160～170℃)	
◎多菜包子	●	30g×1個	30.00			4. 大根の和風カレー煮	
油		8	4.00			(1) 大根は下ゆでする。	
鶏肉(ミンチ)			5.00			(2) カレールウは微温湯で溶く。	
大根		58.9	50.00		いちよう厚	(3) 油を熱し、にんにくを炒め、	
玉ねぎ		5.4	5.00		みじん	香りが出たら、鶏ひき肉・玉ね	
にんにく(おろし)	●		0.20			ぎの順に加えて炒め、火が通っ	
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	2.3	2.00		小口	たら、カレー粉を加えてさらに	
サラダ油			0.30			炒める。	
カレー粉			0.20			(4) 水・砂糖・しょうゆ・(1)を加	
◎給食用カレーフレーク	●		2.50			えて煮込み、やわらかくなっ	
砂糖			1.00			たら、(2)・チーズを加えて煮	
しょうゆ			2.00			(5) 最後に水耕ねぎ・水溶きでん	
チーズ(ピザ用)			1.00			粉を加えて加熱する。	
水		5～8	6.00			5. パインアップル	
でん粉			0.50			汁を切って25gとする。	
パインアップル(缶・ﾍﾞｯﾄ)			25.00				

献立名	食器	その他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
塩ラーメン	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
野菜パオズ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
大根の和風カレー煮	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
パインアップル	浅皿(7ℓ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)
	821	33.9	28.0	117.4	352	84	2.10	3.0	1839	162	0.61	0.48	33	8.7	4.6

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
ミルクローレルパン		ランチボックス	主食（パン）	はし		●	統一
牛乳						◎	加工
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	④				
パインアップル		ランチボックス	④				

・食品はすべて洗浄する！

・加熱は75℃、1分以上！

・調理後食品の温度管理を！

・二次汚染防止の徹底！

・調理・配膳時間の短縮！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	771	34.9	31.0	93.0	392	112	2.01	3.6	1355	191	0.43	0.65	38	7.7	3.4

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℃)	1. たまごふりかけ ・1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		70g×1	70.00				
しょうが(おろし)	●		0.50			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
しょうゆ			3.00				2. 牛乳
でん粉			6.00				3. 玉ねぎとコーンのソ テー
油		8	5.00				大豆
玉ねぎ		32	30.00		細切り	3. 大根の和風カレー煮 (1)大根は下ゆでする。 (2)カレーウは微温湯で溶く。 (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、火が通っ 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。	4. 大根の和風カレー煮 ◎給食用カレー粉 (小麦、大豆、豚肉)
ホールコーン(缶)			5.00				小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉
サラダ油			0.50				5. たまごふりかけ
塩			0.40				◎たまごふりかけ
こしょう			0.02				(小麦、卵、大豆、ごま)
鶏肉(ミンチ)			5.00				小麦、卵、大豆、ごま
大根		58.9	50.00		いちよう厚 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				
◎給食用カレー粉	●		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			5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
パインアップル(缶・カット)			25.00			6. パインアップル 汁を切って25gとする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さばの竜田揚げ	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
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)
	811	31.0	30.7	110.5	474	94	2.62	3.5	930	187	0.39	0.61	32	3.4	2.2

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

[illegible]

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

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

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・しょうが・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に注意する。 ・唐辛子を用意する。
米		225	100.00				
豚肉(もも・平切り)			55.00		ひと口大		
ごぼう		27.8	25.00		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				
酒			8.00				
でん粉			0.60				
水			80.00				
唐辛子(一味)			0.01				
まぐろフレーク水煮			10.00			2. 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		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	3. 白菜のおひたし (1) 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜ、調味料をかける。	
白菜		53.2	50.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎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	4. 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。	
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
豚肉どてめし	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
くきわかめとツナの甘辛いため	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
白菜のおひたし	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
あっさりスープ	汁わん			・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

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
お魚ふりかけ		ふりかけ容器				◎ : 加工	
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					

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

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

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				スプーン(BOX)		◎ : 加工	
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					

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