

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 3月

本書に記載されているアレルギー物質は、「えひ・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3月2日(月)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・白身魚のから揚げオイスター風味・トマトスパゲティ・きゅうりとコーンのサラダ
ドレッシング・パン・ソーセージ・春雨スープ・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. 白身魚のから揚げオイスター風味 (1) 魚に塩・こしょうで下味をし、 でん粉をつけて揚げ、1個とする。 (160~170°C) (2) ごま油を熱し、ねぎ・にんにくを炒めて香りを出す。 (3) スープストック・しょうゆ・酒・みりん・オイスターソース・水を加えて煮立てる。 (4) 水溶きでん粉を入れる。 ※各学校で魚1個にソースをかける。	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			2. トマトスパゲティ (1) スパゲティはゆである。 (2) サラダ油を熱し、ウインナ・玉ねぎ・(1)を炒め、塩・こしょう・トマトケチャップで調味する。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のから揚げオイスター風味 ヘルシーフームスープ・ストック (大豆、鶏肉、豚肉) オイスターソース (小麦、大豆) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 2. 牛乳 3. トマトスパゲティ ◎チキンウインナースライス ライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 4. 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 5. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆 6. 春雨スープ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
マルーサ(切り身・骨無し)		60g × 1	60.00			3. きゅうりとコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆである。 ※各学校で材料を混ぜる。	
塩			0.20			4. ドレッシング・パン・ソーセージ ※各学校でサラダにかける。	
こしょう			0.01			5. 春雨スープ (1) 湯の中に、玉ねぎ・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。 (2) 春雨・カニカマフレーク・ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。	
でん粉			3.00			6. つぶあん入り草団子 1個とする。	
油		6	4.00				
ねぎ		5.3	5.00		みじん切り		
にんにく(おろし)	●		0.20				
ごま油			0.30				
ヘルシーフームスープ・ストック	●		0.30				
しょうゆ			1.20				
酒			1.50				
みりん			1.00				
オイスターソース	●		2.50				
でん粉			0.70				
水			16.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
◎チキンウインナースライス	●		5.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
サフード油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
トマトケチャップ			5.00				
ホールコーン(缶)			20.00				
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(パン・ソーセージ)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨(マ)	●		5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		5 cm 細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
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				
◎こだんご草粒あん	●	20g × 1	20.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ はし	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳			
白身魚のから揚げオイスター風味	浅皿		
トマトスパゲティ	浅皿		
きゅうりとコーンのサラダ	深皿		
ドレッシング・パン・ソーセージ	深皿		
春雨スープ	汁わん		
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)
	769	29.0	17.3	127.3	352	105	1.79	2.9	1328	161	0.28	0.40	8	3.8	3.5

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月2日(月)

B 献立

食数 合計

食

献立名 (米飯)・牛乳・みそ煮込み風うどん・えびしゅうまい・磯辺和え・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		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	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			2. みそ煮込み風うどん (1) みそは微温湯で溶く。 (2) 油揚げはゆでて油抜きする。 (3) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら 15 分程煮立てて取り出す。 (4) 油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎを塩・こしょうしながら炒め (2)・(3)を加えて煮る。 (5) 沸騰したらあくを取り、砂糖 ・(1)を入れて煮る。 (6) 煮立ったらねぎを入れて火を通して、水溶きでん粉を加える。 ※各学校で汁を沸騰させる。 どんぶりにあたためたうどんを盛り、汁をかける。	【アレルギー物質】 1. みそ煮込み風うどん みそ(豆) (大豆) 小麦・さば・大豆・豚肉 2. 牛乳 乳 3. えびしゅうまい ◎えびしゅーマイ (小麦・えび) 小麦・えび 4. 磯辺和え 小麦・大豆 5. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆
うどん(冷凍)			200.00				
豚肉(もも・平切り)			40.00				
油揚げ			5.00				
人参		11.2	10.00				
玉ねぎ		32	30.00				
ねぎ		10.6	10.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
砂糖			5.00				
みそ(豆)	●		20.00				
むろ削り			2.60				
でん粉			4.00				
水			180.00				
◎えびしゅーマイ	●	18g × 2個	36.00			3. えびしゅうまい 蒸して2個とする。	
小松菜(冷)			20.00				
白菜		42.6	40.00		4 cm 細切り	4. 磯辺和え (1) 小松菜・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。	
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				
◎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
(米飯)	深皿	トレイ はし	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳			
みそ煮込み風うどん	どんぶり		
えびしゅうまい	浅皿		
磯辺和え	浅皿		
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)
	774	32.8	20.7	115.8	363	114	6.56	3.5	1660	220	0.60	0.51	20	6.5	4.1

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月2日(月)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・白身魚のから揚げオイスター風味・キャベツソテー・トマトスパゲティ
きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング・パン・ソーセージ・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. 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				
ヘルシー(切り身・骨無し)		60g × 1	60.00				【アレルギー物質】
塩			0.20				1. 白身魚のから揚げオイスター風味
こしょう			0.01				ヘルシーフームスープ ストック
でん粉			3.00				(大豆、鶏肉、豚肉)
油		6	4.00				オイスターソース
ねぎ		5.3	5.00		みじん切り		(小麦、大豆)
にんにく(おろし)	●		0.20				小麦、大豆、鶏肉、豚肉、
ごま油			0.30				ごま
ヘルシーフームスープ ストック	●		0.30				2. 牛乳
しょうゆ			1.20				3. キャベツソテー
酒			1.50				大豆
みりん			1.00				4. トマトスパゲティ
オイスターソース	●		2.50				◎チキンウインナースライス
でん粉			0.70				ライス
水			16.00				(鶏肉)
キャベツ		23.6	20.00		短冊		小麦、大豆、鶏肉
サラダ油			0.50				5. ドレッシング・パン・ソーセージ
塩			0.20				(小麦、大豆、ごま)
こしょう			0.01				小麦、大豆、ごま
スパゲティ(カット)			10.00				6. つぶあん入り草団子
◎チキンウインナースライス	●		5.00				◎こだんご草粒あん
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		(大豆)
サラダ油			0.50				7. 梅ふりかけ
塩			0.30				◎うめじそふりかけ
こしょう			0.01				(小麦、大豆、ごま)
トマトケチャップ			5.00				小麦、大豆、ごま
ホールコーン(缶)			20.00				
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(パン・ソーセージ)	●		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
梅ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
白身魚のから揚げオイスター風味	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
トマトスパゲティ	ランチボックス②
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・パン・ソーセージ	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)
	746	28.2	18.0	121.2	405	108	1.86	2.9	1123	166	0.29	0.42	14	3.9	2.9

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月2日(月)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・豚肉のしょうがいため・キャベツソテー・トマトスパゲティ・磯辺和え

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. 豚肉のしょうがいため (1)油を熱し、しょうが・豚肉・玉ねぎの順に炒める。 (2)しょうゆ・酒・みりんを入れてからめる。	1. 梅ふりかけ ・ 1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50			2. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こしょくしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. 豚肉のしょうがいため 小麦・大豆・豚肉
牛乳		1本	206.00			3. トマトスパゲティ (1)スパゲティはゆでる。 (2)サラダ油を熱し、ウインナ・玉ねぎ・(1)を炒め、塩・こしょく・トマトケチャップで調味する。	2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 大豆 4. トマトスパゲティ ◎チキンウインナースライス
豚肉(もも・平切り)			60.00			4. 磯辺和え (1)小松菜・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。	(鶏肉) 小麦・大豆・鶏肉
玉ねぎ		32	30.00			5. つぶあん入り草団子 1個とする。	5. 磯辺和え 小麦・大豆
しょうが		1.9	1.50				6. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆
サラダ油			1.00				7. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦・大豆・ごま) 小麦・大豆・ごま
しょうゆ			6.00				
酒			2.00				
みりん			3.00				
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
スパゲティ(カット)			10.00				
◎チキンウインナースライス	●		5.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
トマトケチャップ			5.00				
小松菜(冷)			20.00				
白菜		42.6	40.00		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				
◎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
梅ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
豚肉のしょうがいため	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
トマトスパゲティ	ランチボックス②
磯辺和え	ランチボックス③
つぶあん入り草団子	ランチボックス④

その他
はし

区分
 ● : 統一
 ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・加熱は75°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)
	745	31.2	18.1	117.9	440	105	2.77	4.1	1103	159	0.79	0.56	27	4.4	2.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月3日(火)

A 献立

食数 合計

食

献立名 クロワッサン・牛乳・ハンバーグのトマトソースかけ・コールスローサラダ・ドレッシング イタリアン

大根のピクルス・オニオンスープ・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
クロワッサン		2個	94.00			1. ハンバーグのトマトソースかけ ・ソース 湯の中に、玉ねぎ・トマト・砂糖・赤ワイン・ソース・うす口しょうゆ・コンソメスープの素を加えて煮込む。 ・ハンバーグ 天板に油をぬり、焼いて1人2個とする。 ※各学校でハンバーグ2個にソースをかける。	1. 大根のピクルス アルミカップ [°] を用意する。
牛乳		1本	206.00			2. コールスローサラダ 人参・キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	【アレルギー物質】 1. ハンバーグのトマトソースかけ ◎ハンバーグ40 (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、かに、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 3. ドレッシング イタリアン ドレッシング [°] (イタリアン) (鶏肉、豚肉) 鶏肉、豚肉 4. 大根のピクルス 小麦 5. 花形ピーチゼリー ◎ミニッツ [°] (ピーチ) (もも) もも 6. クロワッサン 小麦、乳、大豆 7. オニオンスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
◎ハンバーグ40	●	40g × 2	80.00			3. ドレッシング イタリアン ※各学校でサラダにかける。	
サラダ油			0.50			4. 大根のピクルス (1) 大根はゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
玉ねぎ		10.7	10.00		5. 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。		
トマト水煮 (ダイス)			15.00			6. 花形ピーチゼリー 1個とする。(スプーン付き)	
砂糖			1.00				
赤ワイン			1.00				
ソース			0.50				
うす口しょうゆ			0.25				
コンソメゴールド			1.00				
水			15.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		小口		
ドレッシング (イタリアン)	●		8.00				
大根		23.6	20.00		細切り		
塩			0.25				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
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				
◎ミニッツ [°] (ピーチ)	●	1個	30.00				

献立名	食器
クロワッサン	浅皿
牛乳	
ハンバーグのトマトソースかけ	中深皿
コールスローサラダ	中深皿
ドレッシング イタリアン	中深皿
大根のピクルス	中深皿 (アルミカップ [°])
オニオンスープ	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)
	784	24.4	41.7	78.8	512	86	12.06	2.5	1607	214	0.33	0.53	56	5.2	3.9

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月3日(火)

B 献立

食数 合計

食

献立名 赤飯・牛乳・とり肉のから揚げ・玉ねぎとピーマンのソテー・白菜のごま和え・すまし汁・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		138	60.00			1. 赤飯 小豆はゆでて十分に冷まし、米と塩を混ぜ、適量の水を入れて炊く。	
もち米		80	40.00				
小豆			6.00				
塩			1.50				
牛乳		1本	206.00			2. とり肉のから揚げ (1)しょうゆ・酒・しょうがを合わせて、鶏肉を漬ける。 (2)小麦粉・でん粉を合わせて、鶏肉つけて油で揚げ、3個とする。 (160~170°C)	【アレルギー物質】 1. とり肉のから揚げ 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 3. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 4. 白菜のごま和え 小麦・大豆・ごま 5. 花形ピーチゼリー ◎ミニ・ザート(ピーチ) (もも) もも 6. すまし汁 ◎カニカマフレーク (小麦・大豆) 小麦・さば・大豆
鶏肉(胸)		25g × 3	75.00				
しょうゆ			4.00				
酒			2.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
小麦粉			4.00				
でん粉			4.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	3. 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。	
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				
人参		5.6	5.00		細切り	4. 白菜のごま和え (1)人参・白菜・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料ごまを和え調味料をかける。	
白菜		42.6	40.00		細切り		
ほうれん草(冷)			15.00		4 cm		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00			5. すまし汁 (1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分位煮立てて取り出す。 (2)だし汁を沸騰させ、塩・うす口しょうゆ・カニカマフレーク・しめじ・ねぎを加えて煮る ※各学校で、沸騰させる。	
しめじ		6.3	5.00		小房		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎ミニ・ザート(ピーチ)	●	1個	30.00			6. 花形ピーチゼリー 1個とする。(スプーン付き)	

献立名	食器
赤飯	茶わん
牛乳	
とり肉のから揚げ	浅皿
玉ねぎとピーマンのソテー	浅皿
白菜のごま和え	深皿
すまし汁	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)
	741	33.5	19.4	112.1	366	102	2.33	3.3	1686	198	0.29	0.48	53	4.2	4.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月3日(火)

C 献立

食数 合計

食

献立名 クロワッサン・牛乳・ハンバーグのトマトソースかけ・玉ねぎとピーマンのソテー・コールスローサラダ
ドレッシング イタリアン・大根のピクルス・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
クロワッサン		2個	94.00			1. ハンバーグのトマトソースかけ ・ソース 湯の中に、玉ねぎ・トマト・砂糖・赤ワイン・ソース・うす口しょうゆ・コンソメスープの素を加えて煮込む。	
牛乳		1本	206.00			2. ハンバーグ	【アレルギー物質】
◎ハンバーグ40	●	40g × 2	80.00			1. ハンバーグのトマトソースかけ ◎ハンバーグ40	○大豆、鶏肉、豚肉
サラダ油			0.50				小麦、かに、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン
玉ねぎ		10.7	10.00		みじん	2. 牛乳	
トマト水煮(ダイス)			15.00			3. 玉ねぎとピーマンのソテー	
砂糖			1.00			4. ドレッシング イタリアン	
赤ワイン			1.00			5. ドレッシング(イタリアン)	
ソース			0.50			6. コールスローサラダ	
うす口しょうゆ			0.25			7. 人参・キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	
コンソメゴールド			1.00			8. 玉ねぎとピーマンのソテー	
水			15.00			9. 大根のピクルス	
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	10. 大根はゆでて冷ます。	
ビーマン		5.9	5.00		細切り	11. 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
サラダ油			0.50			12. 花形ピーチゼリー	
塩			0.40			13. 1個とする。(スプーン付き)	
こしょう			0.02				
人参		5.6	5.00		細切り		
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		小口		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
大根		23.6	20.00		細切り		
塩			0.25				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
◎ミニテサート(ピーチ)	●	1個	30.00				

献立名	食器
クロワッサン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ハンバーグのトマトソースかけ	ランチボックス①
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①
コールスローサラダ	ランチボックス②
ドレッシング イタリアン	ランチボックス②
大根のピクルス	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

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)
	786	24.3	42.2	78.3	512	87	12.09	2.5	1337	147	0.32	0.52	59	5.2	3.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月3日(火)

D 献立

食数 合計

食

献立名 赤飯・牛乳・とり肉のから揚げ・玉ねぎとピーマンのソテー・白菜のごま和え・小魚のいり煮

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		138	60.00			1. 赤飯 小豆はゆでて十分に冷まし、米と塩を混ぜ、適量の水を入れて炊く。	
もち米		80	40.00				
小豆			6.00				
塩			1.50				
牛乳		1本	206.00			2. とり肉のから揚げ (1)しょうゆ・酒・しょうがを合わせて、鶏肉を漬ける。 (2)小麦粉・でん粉を合わせて、鶏肉つけて油で揚げ、3個とする。 (160～170℃)	
鶏肉(胸)	●	25g × 3	75.00			3. 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。	
しょうゆ			4.00				
酒			2.00				
しょうが(おろし)	●	0.50				4. 白菜のごま和え (1)人参・白菜・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料とごまを和え調味料をかける。	
小麦粉			4.00				
でん粉			4.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	5. 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。	
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				
人参		5.6	5.00		細切り	6. 花形ピーチゼリー 1個とする。(スプーン付き)	
白菜		42.6	40.00		細切り		
ほうれん草(冷)			15.00		4 cm		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
◎ミニデザート(ピーチ)	●	1個	30.00				

献立名	食器
赤飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のから揚げ	ランチボックス①
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①
白菜のごま和え	ランチボックス②
小魚のいり煮	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

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)	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)
	751	35.6	19.6	111.7	404	110	3.02	3.6	1438	198	0.30	0.48	52	4.0	3.5

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月4日(水)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米粉パン・牛乳・白身魚のつぶつぶホワイトソース・スペゲティのソテー・白菜のサラダ・ドレッシング・ごまあっさりスープ・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. 白身魚のつぶつぶホワイトソース ・魚 (1)魚は塩・こしょう・酒をふっておく。 (2)魚に小麦粉をふるい、油をぬった天板に並べて焼き、1個とする。 ・ホワイトソース (1)油を熱し、小麦粉をふるい入れて弱火でこげつかないように炒める。 (2)火を止め水を入れ、ホワイトルウを作る。 (3)牛乳・コンソメスープの素・粗挽きこしょう・チーズを加え最後にマスタードを加える。 ※各学校で魚1個に、ソースをかける。	1. プチりんごケーキ アルミカッフ [°] を用意する。
牛乳		1本	206.00				
マルーサ(切り身・骨無し)		60g × 1	60.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
酒			2.00				
小麦粉			3.00				
サラダ油			0.50				
小麦粉			1.00				
サラダ油			0.60				
水			25.00				
牛乳			10.00				
こしょう(粗挽き)			0.15				
コンソメゴールド			0.30				
チーズ(ピザ用)			1.00				
マスター ^d ド(粗挽き)			1.00				
スペゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り	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、玉ねぎ・(1)を炒め塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。	
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				
白菜		53.2	50.00		細切り	3. 白菜のサラダ 白菜・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
きゅうり		10.2	10.00		小口		
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。	
豆腐(冷凍)			10.00				
大根		29.5	25.00		短冊	5. あっさりスープ (1)湯に大根を加えて煮る。 (2)スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後に豆腐・ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
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				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
◎りんごブチケーキ	●	1個	14.00			6. 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	
白身魚のつぶつぶホワイトソース	中深皿
スペゲティのソテー	中深皿
白菜のサラダ	中深皿
ドレッシング・ごま	中深皿
あっさりスープ	汁わん
プチりんごケーキ	中深皿(アルミカッフ [°])

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)
	731	36.4	25.7	90.1	350	97	2.02	3.1	1596	97	0.26	0.50	18	3.3	3.9

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月4日(水)

B 献立

食数 合計

食

献立名 牛乳・お好み焼き風丼・白菜のサラダ・ドレッシング・ごま・あっさりスープ・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. お好み焼き風丼 ・具 (1)油を熱し、豚肉・キャベツ・人参を塩・こしょうしながら炒める。 (2)油を熱し、鶏卵は炒り卵にする。 ・ソース ケチャップ・マヨネーズ・砂糖 ・ソースを混ぜ合わせ、煮立たせる。 ※各学校で、具を混ぜ合わせて米飯にのせ、ソースと削り節をかける。	1. なしゼリー アルミカップ [®] を用意する。
米		225	100.00				
豚肉(もも・平切り)			50.00				
キャベツ		58.9	50.00		ひと口大 1cm幅 細切り		
人参		11.2	10.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
サラダ油			1.00				
鶏卵		35.3	30.00				
サラダ油			0.30				
トマトケチャップ			9.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		4.00				
砂糖			1.00				
ソース			12.00				
かつお削りぶし			0.30				
白菜		53.2	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. ドレッシング・ごま ※各学校でサラダにかける。	
豆腐(冷凍)			10.00				
大根		29.5	25.00		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 [®] スティック	●		2.50			4. あっさりスープ (1)湯に大根を加えて煮る。 (2)スープスティック・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。	
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
◎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
牛乳	
お好み焼き風丼	どんぶり
白菜のサラダ	浅皿
ドレッシング・ごま	浅皿
あっさりスープ	汁わん
なしゼリー	浅皿(アルミカップ [®])

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)
	790	29.8	25.9	111.5	372	105	2.57	3.7	1230	225	0.70	0.61	41	3.7	3.1

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月4日(水)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米粉パン・牛乳・白身魚のつぶつぶホワイトソース・スペゲティのソテー・野菜のマスタードいため
白菜のサラダ・ドレッシング・ごま・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
米粉パン		1個	119.00			1. 白身魚のつぶつぶホワイトソース ・魚 (1)魚は塩・こしょう・酒をふっておく。 (2)魚に小麦粉をふるい、油をぬった天板に並べて焼き、1個とする。 ・ホワイトソース (1)油を熱し、小麦粉をふるい入れて弱火でこげつかないように炒める。 (2)火を止め水を入れ、ホワイトルウを作る。 (3)牛乳・コンソメスープの素・粗挽きこしょう・チーズを加え最後にマスタードを加える。 ※各学校で魚1個に、ソースをかける。	
牛乳		1本	206.00			【アレルギー物質】 1. 白身魚のつぶつぶホワイトソース 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 乳	
マルーサ(切り身・骨無し)		60g × 1	60.00			3. スペゲティのソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
塩			0.30			4. 野菜のマスタードいため 小麦、大豆、豚肉、りんご	
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)	
酒			2.00			6. 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)	
小麦粉			3.00			7. 米粉パン 小麦、乳、大豆	
サラダ油			0.50				
小麦粉			1.00				
サラダ油			0.60				
水			25.00				
牛乳			10.00				
こしょう(粗挽き)			0.15				
コンソメゴールド			0.30				
チーズ(ピザ用)			1.00				
マスタード(粗挽き)			1.00				
スペゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り	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、玉ねぎ・(1)を炒め 塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。	
サラダ油			0.50			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。	
塩			0.30			4. 白菜のサラダ 白菜・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
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。	
コンソメゴールド			0.30			6. ブチりんごケーキ 1個とする。	
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				
白菜		53.2	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				
◎りんごブチケーキ	●	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	
白身魚のつぶつぶホワイトソース	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
野菜のマスタードいため	ランチボックス②
白菜のサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・ごま	ランチボックス③
ブチりんごケーキ	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°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)
	732	36.8	26.0	90.4	349	93	2.09	3.2	1438	180	0.28	0.52	27	4.2	3.5

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月4日(水)

D 献立

食数 合計

食

献立名 中華麺・牛乳・卵とじ五目あんかけラーメンの具・マグロカツ・スペゲティのソテー・野菜のマスター豆いため
中華風きゅうり・なしそりー

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
中華めん240(袋)		1袋	240.00			1. 卵とじ五目あんかけラーメンの具 (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。 (3)水溶きでん粉を加え、とろみ がつき、沸騰したら卵を加える (4)最後にごま油を加える。 ※各学校で、スープを沸騰させ 保温汁わんに入れる。	
牛乳		1本	206.00			2. マグロカツ 油で揚げ、1個とする。	【アレルギー物質】 1. 卵とじ五目あんかけ ラーメンの具 ヘルシーフームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 卵、大豆、鶏肉、豚肉、ご ま 2. 牛乳
豚肉(もも・平切り)			20.00		細切り	3. スペゲティのソテー (1)スペゲティはゆでる。 (2)油を熱し、玉ねぎ・(1)を炒め 塩・こしょう・コンソメスープ の素で調味する。	3. マグロカツ ◎マグロカツ (小麦、大豆) 小麦、大豆
鶏卵			15.00			4. 野菜のマスター豆いため (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 ・マスター豆を加える。	4. スペゲティのソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 5. 野菜のマスター豆いため 小麦、大豆、豚肉、りん ご 6. 中華風きゅうり 小麦、大豆、ごま 7. 中華麺 小麦
人参		11.2	10.00			5. 中華風きゅうり (1)きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。 (2)砂糖・しょうゆ・酢・ごま油 を煮立てて冷まし、(1)を漬ける	
白菜		32	30.00			6. なしそりー 解凍し、40gとする。	
干しいたけ(スライス)			0.30		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
サラダ油			0.50				
塩			0.15				
こしょう			0.01				
ヘルシーフームスープストック	●		0.50				
◎鶏がら仕立て塩味	●		10.00				
でん粉			2.00				
水			125.00				
ごま油			0.70				
◎マグロカツ	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
スペゲティ(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				
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				
マスター豆(粗挽き)			1.50				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.50				
酢			1.20				
ごま油			0.60				
◎なしそりー	●		40.00				

献立名	食器	その他	区分
中華麺	ランチボックス主食	はし	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳	保温汁わん		
卵とじ五目あんかけラーメンの具	ランチボックス①		
マグロカツ	ランチボックス①		
スペゲティのソテー	ランチボックス②		
野菜のマスター豆いため	ランチボックス④		
中華風きゅうり	ランチボックス③		
なしそりー			

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)
	809	31.7	24.2	116.9	402	120	7.22	2.7	1491	271	0.49	0.52	27	6.4	3.7

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月5日(木)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・韓国風ピリ辛チキン・アスパラと玉ねぎのソテー・大根サラダ・ドレッシング 塩中華

ごぼうのスープ・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
米		225	100.00			1. 韓国風ピリ辛チキン (1) 鶏肉は塩・酒・にんにくに漬ける。 (2) (1)にでん粉をまぶし、油で揚げ、3個とする。 (160~170°C) (3) しょうゆ・砂糖・みりん・トマトケチャップ・コチジャン・水・ごま油を加え煮立てる。 (4) (3)にごまを入れ、(2)の鶏肉にからめて3個とする。	1. カラフルゼリー アルミカップ [®] を用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉（胸）		25×3	75.00				
塩			0.20				
酒			4.50				
にんにく（おろし）	●		0.10				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
しょうゆ			3.00				
砂糖			1.50				
みりん			2.00				
トマトケチャップ			8.00				
コチジャン	●		1.50				
水			4.00				
ごま油			1.00				
ごま（白・粒）			1.00				
玉ねぎ		32	30.00	細切り 4 cm			
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				
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（塩中華）	●		8.00				
ごぼう		16.7	15.00	ささがき			
しめじ		12.5	10.00	小房			
えのきたけ		11.8	10.00	3 cm			
ねぎ		10.6	10.00	小口			
サラダ油			0.30				
塩			0.50				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.80				
うす口しょうゆ			1.00				
水			140.00				
ごま（白・粒）			2.00				
ごま油			0.30				
◎カクテルゼリー	●		40.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
韓国風ピリ辛チキン	浅皿
アスパラと玉ねぎのソテー	浅皿
大根サラダ	深皿
ドレッシング 塩中華	深皿
ごぼうのスープ	汁わん
カラフルゼリー	浅皿（アルミカップ [®] ）

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)
	805	32.2	22.6	122.5	351	104	3.91	3.5	1213	102	0.34	0.68	64	5.7	3.0

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月5日(木)

B 献立

食数 合計

食

献立名 (米飯)・牛乳・和風とんこつラーメン・焼きぎょうざ・きゅうりのごま酢和え

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 和風とんこつラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00			2. 和風とんこつラーメン (1) 煮干しを洗い、定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて取り出す。 (2) とんこつラーメンの素を加え、スープを作る。 (3) 油を熱し、豚肉・人参・キャベツを塩・こしょうをしながら炒める。 ※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、野菜をのせ、スープをかける。	2. きゅうりのごま酢和え アルミカップを用意する。
中華冷凍めん			200.00				
豚肉(もも・平切り)			50.00				
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			0.02				
◎とんコラーメンの素	●		20.00				【アレルギー物質】
煮干し			2.50				1. 和風とんこつラーメン ◎とんコラーメンの素 (小麦、大豆、豚肉) 小麦、卵、大豆、豚肉
水			220.00				2. 牛乳 乳
こしょう			0.03				3. 焼きぎょうざ 蒸して2個とする。
◎焼き餃子	●	18g × 2個	36.00				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。
きゅうり		35.8	35.00		小口 細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
干しこいたけ(スライス)			0.50				
塩			0.20				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま(白・すり)			1.50				

献立名	食器	その他	区分
(米飯) 牛乳 和風とんこつラーメン 焼きぎょうざ きゅうりのごま酢和え	深皿 どんぶり 浅皿 浅皿(アルミカップ)	トレイ はし	● : 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)
	765	36.7	22.8	111.0	385	86	2.34	3.5	1897	196	0.70	0.52	30	8.1	4.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月5日(木)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・韓国風ピリ辛チキン・アスパラと玉ねぎのソテー・大根サラダ・ドレッシング 塩中華・カルチーズ
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
米		225	100.00			1. 韓国風ピリ辛チキン (1) 鶏肉は塩・酒・にんにくに漬ける。 (2) (1)ででん粉をまぶし、油で揚げ、3個とする。 (160~170°C) (3) しょうゆ・砂糖・みりん・トマトケチャップ・コチジャン・水・ごま油を加え煮立てる。 (4) (3)にごまを入れ、(2)の鶏肉にからめて3個とする。	1. カルチーズ ・ 1個
牛乳		1本	206.00				
鶏肉（胸）		25×3	75.00				
塩			0.20				
酒			4.50				
にんにく（おろし）	●		0.10				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
しょうゆ			3.00				
砂糖			1.50				
みりん			2.00				
トマトケチャップ			8.00				
コチジャン	●		1.50				
水			4.00				
ごま油			1.00				
ごま（白・粒）			1.00				
玉ねぎ		32	30.00	細切り 4 cm			
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				
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（塩中華）	●		8.00				
◎チーズ（キャンデイ・カルシウム）	●	5g×1	5.00				
◎カクテルゼリー	●		40.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳			
韓国風ピリ辛チキン	ランチボックス①		
アスパラと玉ねぎのソテー	ランチボックス①		
大根サラダ	ランチボックス②		
ドレッシング 塩中華	ランチボックス②		
カルチーズ	ランチボックス④		
カラフルゼリー	ランチボックス③		

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	782	31.6	22.2	117.7	396	86	3.41	3.4	884	117	0.27	0.63	63	3.7	2.1

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月5日(木)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・豚肉とキャベツのみそいため・焼きぎょうざ・きゅうりのごま酢和え・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. 豚肉とキャベツのみそいため (1)砂糖・しょうゆ・みそ・酒・トウバンジャンを合わせる。 (2)油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、豚肉・人参の順に炒める。 (3)やわらかくなったら、キャベツを加えてさらに炒め、(1)を加える。 (4)最後に水溶きでん粉を加える。	1. カルチーズ ・ 1個
牛乳		1本	206.00			2. 焼きぎょうざ 蒸して2個とする。	
豚肉（もも・平切り）			60.00		ひと口大	3. きゅうりのごま酢和え (1)きゅうり・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (2)干しいたけはゆでて戻し、冷ます。 (3)塩・砂糖・しょうゆ・酢を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを混せて調味料をかける。	
人参		16.7	15.00		いちょう	4. 焼きぎょうざ ◎焼き餃子 (小麦、大豆、豚肉、ごま)	
キャベツ		53	45.00		ひと口大	5. きゅうりのごま酢和え 小麦、大豆、ごま	
しょうが（おろし）	●		0.80			◎チーズ（キャンティ・カルシウム） (乳)	
にんにく（おろし）	●		0.30			6. カルチーズ （乳）	
サラダ油			1.00				
砂糖			4.50				
しょうゆ			1.00				
みそ（豆）	●		4.50				
酒			2.00				
トウバンジャン			0.80				
でん粉			1.00				
水			6.00				
◎焼き餃子	●	18g × 2個	36.00				
きゅうり		35.8	35.00		小口		
人参		5.6	5.00		細切り		
干しいたけ（スライス）			0.50		細切り		
塩			0.20				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま（白・すり）			1.50				
◎チーズ（キャンティ・カルシウム）	●	5g × 1	5.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一
牛乳			◎ : 加工
豚肉とキャベツのみそいため	ランチボックス①		
焼きぎょうざ	ランチボックス②		
きゅうりのごま酢和え	ランチボックス③		
カルチーズ	ランチボックス④		

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	747	31.5	21.5	108.9	381	92	2.30	4.4	784	248	0.82	0.56	33	3.4	1.9

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月9日(月)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・さばの竜田揚げ・人参と青菜の塩こうじナムル・コーンサラダ・ドレッシングパンソングー・みそ汁
たくあん

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. 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.たくあん アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)	●	70g × 1	70.00				
しょうが(おろし)			0.50				
しょうゆ			3.00				
でん粉			6.00				
油		8	5.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
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				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ドレッシング(パンソングー)	●		8.00				
油揚げ			5.00				
白菜		42.6	40.00				
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎たくあん(千切り)	●		10.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さばの竜田揚げ	浅皿
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿
コーンサラダ	深皿
ドレッシングパンソングー	深皿
みそ汁	汁わん
たくあん	浅皿(アルミカップ)

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)
	816	34.4	32.5	104.7	445	122	4.38	4.1	1334	282	0.38	0.64	35	4.7	3.3

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月9日(月)

B 献立

食数 合計

食

献立名 牛乳・牛丼・春雨の酢の物・みそ汁・スティックパイン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 牛丼 (1) 牛肉はしょうゆ・酒に漬ける。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) 油を熱し、(1)を炒める。 (4) 玉ねぎ・糸こんにゃくの順に炒め、水を加えて煮る。 (5) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん・ねぎを入れて煮る。 ※各学校で具をあたため、米飯にかける。	1. スティックパインアルミカップ [®] を用意する。
米		225	100.00				
牛肉（もも・平切り）			60.00				
しょうゆ			1.00				
酒			2.00				
糸こんにゃく（白）			30.00		4 cm		
玉ねぎ		63.9	60.00		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		斜め切り		
サラダ油			1.00				
砂糖			3.00				
しょうゆ			10.00			2. 春雨の酢の物 (1) 春雨はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (3) 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を混ぜ合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせ調味料をかける。	
酒			1.20				
みりん			1.20				
水			20.00				
◎春雨（マ）	●		8.00		5 cm	3. 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) 油揚げはゆでて油抜きをする。 (3) だし汁を沸騰させ、白菜・油揚げ・みそを加える。 ※各学校で沸騰させる。	
人参		8.9	8.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		小口		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
油揚げ			5.00				
白菜		42.6	40.00		細切り		
みそ（豆）	●		9.00		短冊		
煮干し			2.10				
水			140.00				
パインアップルステイック	●	30g × 1	30.00			4. スティックパイン 汁を切り、1個とする。	

献立名	食器
牛乳	
牛丼	どんぶり
春雨の酢の物	浅皿
みそ汁	汁わん
ステイックパイン	浅皿（アルミカップ。）

その他の
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)	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	31.6	18.2	114.9	378	110	4.29	5.3	1356	145	0.29	0.51	28	4.6	3.4

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月9日(月)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・さばの竜田揚げ・オニオンソテー・人参と青菜の塩こうじナムル・コーンサラダ

ドレッシング バンバンジー・たくあん

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. 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)	
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。	【アレルギー物質】 1. さばの竜田揚げ 小麦・大豆 2. 牛乳 3. オニオンソテー 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. ドレッシング バンバンジー・ドレッシング (バンバンジー) (小麦・大豆・ごま) 小麦・大豆・ごま
さば(切り身)	●	70g × 1	70.00			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。	
しょうが(おろし)			0.50			4. コーンサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
しょうゆ			3.00			5. ドレッシング バンバンジー ^{ドレッシング (バンバンジー)} ※各学校でサラダにかける。	
でん粉			6.00				
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				
小松菜(冷)			40.00				
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				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ドレッシング(バンバンジー)	●		8.00				
◎たくあん(千切り)	●		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
牛乳			◎ : 加工
さばの竜田揚げ	ランチボックス①		
オニオンソテー	ランチボックス①		
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②		
コーンサラダ	ランチボックス③		
ドレッシング バンバンジー	ランチボックス③		
たくあん	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)
	781	30.3	30.3	104.9	357	96	3.20	3.6	988	279	0.38	0.62	29	4.0	2.4

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月9日(月)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・牛丼の具・豆腐ハンバーグ・オニオンソテー・春雨の酢の物・大豆の磯煮・スティックパイン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛丼の具 (1) 牛肉はしょうゆ・酒に漬ける。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) 油を熱し、(1)を炒める。 (4) 玉ねぎ・糸こんにゃくの順に炒め、水を加え煮る。 (5) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん・ねぎを入れて煮る。 ※各学校で具をあたため、保温汁わんに入れる。	
牛乳		1本	206.00			2. 豆腐ハンバーグ 蒸すまたは焼いて1個とする。	
牛肉(もも・平切り) しょうゆ			42.00 0.70		ひと口大	3. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	
糸こんにゃく(白)			1.40			4. 春雨の酢の物 (1) 春雨はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (3) 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を混ぜ合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせ調味料をかける。	
玉ねぎ ねぎ		44.7	42.00 7.4		細切り 斜め切り	5. 大豆の磯煮 (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) こんにゃくはゆでる。 (3) ひじきは水洗いして戻す。 (4) 油を熱し、人参・こんにゃく・ひじきの順に塩をしながら炒めて水を加えて煮る。 (5) やわらかくなったら、大豆・油揚げ・砂糖・しょうゆを加え煮含める。	
サラダ油			0.70			6. スティックパイン 汁を切り、1個とする。	
砂糖			2.10				
しょうゆ			7.00				
酒			0.84				
みりん			0.84				
水			14.00				
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00				
玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう		32	30.00 0.50 0.20 0.01		細切り		
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm		
人参 きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油		8.9 15.4	8.00 15.00 1.00 3.00 2.00 0.50		細切り 小口		
大豆(水煮) 油揚げ こんにゃく 人参 ひじき サラダ油 塩 砂糖 しょうゆ 水			10.00 1.50 5.00 5.6 5.00 1.00 0.30 0.10 1.50 2.00 5.00		細切り 角切り薄 細切り		
パインアップルステイク	●	30g × 1	30.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	ランチボックス主食		
牛乳			
牛丼の具	保温汁わん		
豆腐ハンバーグ	ランチボックス①		● : 統一
オニオンソテー	ランチボックス①		◎ : 加工
春雨の酢の物	ランチボックス③		
大豆の磯煮	ランチボックス④		
スティックパイン	ランチボックス②		

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	736	29.5	17.6	119.3	364	105	6.67	4.4	1152	180	0.29	0.46	21	5.6	2.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月10日(火)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・とり肉のけいちゃん焼き・じゃが芋の甘辛煮・キャベツのおかか和え・白菜漬
大根スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のけいちゃん焼き (1) しょうが・にんにく・みそ・砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ、鶏肉を漬け込む。 (2) 天板に油をぬって鶏肉を並べて焼き、2個とする。	1. たまごふりかけ ・ 1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50			2. 白菜漬 アルミカップ [®] を用意する。	
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g × 2	80.00		開く		
しょうが(おろし)	●		0.80				
にんにく(おろし)	●		0.20				
みそ(豆)	●		1.50				
砂糖			0.70				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			1.00				
サラダ油			0.50				
じゃが芋		66.7	60.00		ひと口大	3. キャベツのおかか和え (1) 人参・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削り節を混ぜ、調味料をかける。	【アレルギー物質】 1. とり肉のけいちゃん焼き みそ(豆) 小麦・大豆・鶏肉
砂糖			3.00				2. 牛乳 乳
しょうゆ			4.00				3. じゃが芋の甘辛煮 小麦・大豆
水			15.00				4. キャベツのおかか和え 小麦・大豆
人参		11.2	10.00		細切り		5. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦・卵・大豆・ごま)
キャベツ		58.9	50.00		細切り		小麦・卵・大豆・ごま
砂糖			0.40				6. 大根スープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
◎白菜漬	●		15.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
たまごふりかけ	
牛乳	
とり肉のけいちゃん焼き	浅皿
じゃが芋の甘辛煮	深皿
キャベツのおかか和え	浅皿
白菜漬	浅皿(アルミカップ [®])
大根スープ	汁わん

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)
	738	30.5	22.0	109.9	469	101	2.37	3.8	1335	222	0.35	0.53	51	8.0	3.3

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月10日(火)

B 献立

食数 合計

食

献立名 (米飯)・牛乳・塩ラーメン・もやしのナムル・煮卵

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. 煮卵 アルミカップ [®] を用意する。	
中華冷凍めん			200.00				
豚肉 (もも・平切り)			50.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		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				
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				
もやし		31	30.00		3 cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
小松菜(冷)			10.00		3 cm		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
ごま (白・粒)			1.50				
うずら卵水煮		8g × 3	24.00			4. 煮卵 (1) うずら卵はゆでる。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん ・水を煮立て、うずら卵を加えて煮て3個とする。	
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			1.00				
水			5.00				

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			
塩ラーメン	どんぶり		
もやしのナムル	浅皿		
煮卵	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)
	737	35.7	22.5	106.1	349	80	2.67	3.4	1866	292	0.66	0.58	28	8.2	4.7

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月10日(火)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・とり肉のけいちゃん焼き・玉ねぎと人参のソテー・じゃが芋の甘辛煮
キャベツのおかか和え・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. とり肉のけいちゃん焼き (1) しょうが・にんにく・みそ・砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ、鶏肉を漬け込む。 (2) 天板に油をぬって鶏肉を並べて焼き、2個とする。	1. たまごふりかけ ・ 1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50			2. 玉ねぎと人参のソテー 油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. とり肉のけいちゃん焼き みそ(豆) (大豆) 小麦、大豆、鶏肉
牛乳		1本	206.00			3. じゃが芋の甘辛煮 砂糖・しょうゆ・水を合わせ、じゃが芋を入れて煮含める。	2. 牛乳 乳
鶏肉(もも)		40g × 2	80.00		開く	4. キャベツのおかか和え (1) 人参・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削り節を混ぜ、調味料をかける。	3. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 4. じゃが芋の甘辛煮 小麦、大豆 5. キャベツのおかか和え 小麦、大豆 6. 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
しょうが(おろし)	●		0.80				
にんにく(おろし)	●		0.20				
みそ(豆)	●		1.50				
砂糖			0.70				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			1.00				
サラダ油			0.50				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
じゃが芋		66.7	60.00		ひと口大		
砂糖			3.00				
しょうゆ			4.00				
水			15.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
◎白菜漬	●		15.00				

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	
とり肉のけいちゃん焼き	ランチボックス①
玉ねぎと人参のソテー	ランチボックス①
じゃが芋の甘辛煮	ランチボックス②
キャベツのおかか和え	ランチボックス③
白菜漬	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)
	736	30.5	22.0	110.3	467	100	2.37	3.9	1048	256	0.36	0.54	50	8.1	2.6

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月10日(火)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・甘辛肉団子・玉ねぎと人参のソテー・厚揚げの中華煮・もやしのナムル・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. 甘辛肉団子 (1) 肉団子は、でん粉をまぶして揚げ、5個とする。 (160~170°C) (2) 砂糖・酒・しょうゆ・水を煮立て、水溶きでん粉でとろみをつける。 (3) 肉団子に、(2)のたれをからめる。	
牛乳		1本	206.00			2. 玉ねぎと人参のソテー 油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	
◎愛知県産肉団子	●	10g × 5	50.00			3. 厚揚げの中華煮 (1) むきえびはゆでる。 (2) 厚揚げはゆでる。 (3) ごま油を熱し、ねぎを炒め香りが立ったら、水・(1)・(2)・砂糖・しょうゆ・酒を加えて煮る。	
でん粉			2.50			4. もやしのナムル (1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 小松菜はゆでて冷まし、水を切る。 (3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。	
油		6	4.00				
砂糖			3.00				
酒			3.00				
しょうゆ			4.00				
水			2.00				
でん粉			0.40				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
むきえび			10.00		サバ 100		
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		40.00				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
ごま油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			4.00				
酒			1.00				
水			10.00				
もやし		31	30.00		3 cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
小松菜(冷)			10.00		3 cm		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
ごま(白・粒)			1.50				
◎白菜漬	●		15.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一
牛乳			◎ : 加工
甘辛肉団子	ランチボックス①		
玉ねぎと人参のソテー	ランチボックス①		
厚揚げの中華煮	ランチボックス②		
もやしのナムル	ランチボックス③		
白菜漬	ランチボックス④		

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	752	26.9	22.9	111.8	459	109	6.07	3.3	1191	249	0.34	0.47	16	4.8	2.9

- ・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3月11日(水)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・トンテキ・キャベツソテー・マセドアンサラダ・ドレッシング・ササンド・牛肉キムチスープ

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. トンテキ (1)油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを加えてさらに炒める。 (2)やわらかくなったら、にんにく・砂糖・しょうゆ・みりん・ソース・トマトケチャップを加える。	
牛乳		1本	206.00			2. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こしょしながら炒める。	
豚肉（もも・平切り）			60.00			3. マセドアンサラダ (1)じゃが芋はゆでるか蒸して、冷ます。 (2)人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料・チーズを合わせる。	
玉ねぎ		37.3	35.00			4. ドレッシング ササンド ※各学校でサラダにかける。	
サラダ油	●		1.00			5. 牛肉キムチスープ (1)小松菜はゆでる。 (2)煮干しは洗い、定量の水につけ、あくを取りながら15分程度煮立たせて取り出す。 (3)油を熱し、牛肉を炒め、大根・(1)を塩をしながら炒める。 (4)だし汁・スープストックを加える。 (5)具材が柔らかくなったら、キムチ・ごま油を加え、煮立てる ※各学校で、沸騰させる。	
にんにく（おろし）	●		1.00				
砂糖			3.00				
しょうゆ			5.00				
みりん			5.00				
ソース			10.00				
トマトケチャップ			2.50				
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
じゃが芋		44.5	40.00		1. 5cm角		
人参		5.6	5.00		1 cm角		
きゅうり		10.2	10.00		1 cm角		
チーズ（ダイス）			10.00				
ドレッシング（ササンド）	●		8.00				
牛肉（もも・平切り）			8.00				
◎キムチ	●		10.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
小松菜（冷）			5.00				
塩			0.25				
ヘルシーフームスープ ストック	●		2.00				
サラダ油			0.50				
煮干し			1.50				
ごま油			0.20				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
トンテキ	浅皿
キャベツソテー	浅皿
マセドアンサラダ	深皿
ドレッシング ササンド	深皿
牛肉キムチスープ	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)
	775	32.7	23.6	112.1	378	93	2.63	4.3	1454	162	0.79	0.58	31	6.1	3.7

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月11日(水)

B 献立

食数 合計

食

献立名 牛乳・ツナねぎ丼・名古屋コーチンぎょうざ・お魚そぼろときゅうりのごま和え・牛肉キムチスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ツナねぎ丼 (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 半量のごま油を熱し、玉ねぎ・ねぎを炒め、まぐろ油漬・ホールコーンを加え、さらに炒める。 (3) 砂糖・しょうゆ・残りのごま油で調味する。	1. お魚そぼろときゅうりのごま和え アルミカップを用意する。
米		225	100.00			2. 名古屋コーチンぎょうざ 油で揚げ、1個とする。 (160~170°C)	【アレルギー物質】 1. ツナねぎ丼 小麦、大豆、ごま 2. 牛乳 3. 名古屋コーチンぎょうざ ◎名古屋コーチン餃子 (小麦、大豆、鶏肉、ごま) 小麦、大豆、鶏肉、ごま
まぐろ油漬			40.00			3. お魚そぼろときゅうりのごま和え (1) もやし・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料・そぼろ・ごまを和え、調味料をかける。	4. お魚そぼろときゅうりのごま和え 小麦、大豆、ごま 5. 牛肉キムチスープ ◎キムチ (小麦、大豆、りんご、ゼラチン、ごま) ヘルシーフームスープ ストック (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま
玉ねぎ		32	30.00		みじん 小口		
ねぎ		26.4	25.00				
ホールコーン(缶)			20.00				
砂糖			3.00				
しょうゆ			8.00				
ごま油			1.00				
◎名古屋コーチン餃子	●	19g × 1個	19.00				
油			3	2.00			
◎かんぱちそぼろ	●		8.00				
もやし		30.3	30.00		3cm		
きゅうり		20.5	20.00		輪切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			0.70				
牛肉(もも・平切り)			8.00		ひと口大		
◎キムチ	●		10.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
小松菜(冷)			5.00				
塩			0.25				
ヘルシーフームスープ ストック	●		2.00				
サラダ油			0.50				
煮干し			1.50				
ごま油			0.20				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳 ツナねぎ丼 名古屋コーチンぎょうざ お魚そぼろときゅうりのごま和え 牛肉キムチスープ	どんぶり 浅皿 浅皿(アルミカップ) 汁わん	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)
	760	29.7	24.2	108.2	387	96	2.45	3.4	1399	107	0.27	0.48	21	3.9	3.5

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月11日(水)

C 献立

食数 合計

献立名 米飯・牛乳・トンテキ・キャベツソテー・ぐる煮・マセドアンサラダ・ドレッシング・ササンド・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. トンテキ (1)油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを加えてさらに炒める。 (2)やわらかくなったら、にんにく・砂糖・しょうゆ・みりん・ソース・トマトケチャップを加える。	
牛乳		1本	206.00			2. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こしょしながら炒める。	
豚肉（もも・平切り）			60.00			3. ぐる煮 (1)こんにゃくはゆでる。 (2)ごぼう・大根は下ゆでする。 (3)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (4)だし汁に人参・ごぼう・大根・こんにゃくを入れて煮、砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含める。	
玉ねぎ		37.3	35.00			4. マセドアンサラダ (1)じゃが芋はゆでるか蒸して、冷ます。 (2)人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料・チーズを合わせる。	
サラダ油	●		1.00			5. ドレッシング・ササンド ※各学校でサラダにかける。	
にんにく（おろし）			1.00			6. プチホットケーキ 1個とする。	
砂糖			3.00				
しょうゆ			5.00				
みりん			5.00				
ソース			10.00				
トマトケチャップ			2.50				
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
こんにゃく			10.00				
ごぼう		11.2	10.00		2cm角 5mm厚 乱切り		
大根		23.6	20.00		仔ヨウ 1cm厚		
人参		11.2	10.00		仔ヨウ 8mm厚		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
じゃが芋		44.5	40.00		1. 5cm角 1cm角 1cm角		
人参		5.6	5.00				
きゅうり		10.2	10.00				
チーズ（ダイス）			10.00				
ドレッシング（ササンド）	●		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	
トンテキ	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
ぐる煮	ランチボックス②
マセドアンサラダ	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
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)
	795	31.0	24.0	117.8	349	92	2.21	4.0	1272	218	0.78	0.57	28	6.8	3.1

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月11日(水)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・名古屋コーチンぎょうざ・キャベツソテー・ぐる煮・お魚そぼろときゅうりのごま和え
プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 名古屋コーチンぎょうざ 油で揚げ、3個とする。 (160~170°C)	
牛乳		1本	206.00			2. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こし ょうしながら炒める。	
◎名古屋コーチン餃子	●	19×3個	57.00			3. ぐる煮 (1) こんにゃくはゆでる。 (2) ごぼう・大根は下ゆする。 (3) むろ削りは定量の水につけ, あくを取りながら15分程煮立て, 取り出す。 (4) だし汁に人参・ごぼう・大根 ・こんにゃくを入れて煮、砂糖 ・しょうゆ・みりんの順に加えて 煮含める。	【アレルギー物質】 1. 名古屋コーチンぎょう うざ ◎名古屋コーチン餃子 (小麦, 大豆, 鶏肉, ごま) 小麦, 大豆, 鶏肉, ごま 2. 牛乳 3. キャベツソテー 大豆 4. ぐる煮 小麦, さば, 大豆 5. お魚そぼろときゅう りのごま和え 小麦, 大豆, 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
油		14	7.00			4. お魚そぼろときゅうりのごま和え (1) もやし・きゅうりはゆでて冷 まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料・そぼろ・ご まを和え、調味料をかける。	
キャベツ		23.6	20.00		短冊	5. プチホットケーキ 1個とする。	
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
こんにゃく			10.00				
ごぼう		11.2	10.00		2cm角 5mm厚 乱切り		
大根		23.6	20.00		仔ヨウ 1cm厚		
人参		11.2	10.00		仔ヨウ 8mm厚		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
◎かんぱちそぼろ	●		8.00				
もやし		30.3	30.00		3cm 輪切り		
きゅうり		20.5	20.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま (白・すり)			0.70				
◎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	
名古屋コーチンぎょうざ	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
ぐる煮	ランチボックス②
お魚そぼろときゅうりのごま和え	ランチボックス③
プチホットケーキ	ランチボックス④

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)
	731	22.7	22.0	110.8	351	76	1.50	2.7	785	160	0.26	0.46	24	3.4	1.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月12日(木)

A 献立

食数 合計

食

献立名 (ロールパン)・牛乳・お肉たっぷりマーボーパスタ・キャベツのサラダ・ドレッシング・パンソシード

アンニンゼリー

献立名	食器
(ロールパン)	浅皿
牛乳	
お肉たっぷりマーボーパスタ	中深皿
キャベツのサラダ	深皿
ドレッシングパンソース -	深皿
アンニンゼリー	深皿 (アルミカップ°)

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℃、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)
	891	39.1	29.7	120.3	357	177	4.72	4.7	1518	103	0.67	0.62	27	6.9	3.9

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月12日(木)

B 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・さわらの西京焼き・玉ねぎとピーマンのソテー・もやしのサラダ・ドレッシングパンパソジーネ
あっさりスープ・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
米		225	100.00			1. さわらの西京焼き (1)みそ・酒・みりん・砂糖を混ぜ合わせ、魚を漬ける。 (2)天板に油をぬり魚を焼き、1個とする。	1. アンニンゼリー アルミカップを用意する。
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。	【アレルギー物質】 1. さわらの西京焼き 大豆 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 4. ドレッシングパンパソジーネ ドレッシング(パンパソジーネ) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 5. アンニンゼリー ◎ホワイトゼリー(杏仁風味) (乳) 乳 6. 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
さわら(切り身)		70g × 1	70.00		斜めに切る	3. もやしのサラダ もやし・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。	
みそ(信州)			7.00			4. ドレッシングパンパソジーネ ※各学校でサラダにかける。	
酒			1.00			5. あっさりスープ (1)湯に人参・白菜を加えて煮る。 (2)スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後にカニカマ・ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
みりん			4.00			6. アンニンゼリー 汁をきって40gとする。	
砂糖			4.50				
サラダ油			0.50				
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				
もやし		41.3	40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		小口		
ドレッシング(パンパソジーネ)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		21.3	20.00		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				
◎ホワイトゼリー(杏仁風味)	●		40.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さわらの西京焼き	浅皿
玉ねぎとピーマンのソテー	浅皿
もやしのサラダ	深皿
ドレッシングパンパソジーネ	深皿
あっさりスープ	汁わん
アンニンゼリー	浅皿(アルミカップ)

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)
	746	31.0	20.1	112.3	369	93	2.30	3.3	1216	232	0.29	0.65	19	3.4	3.1

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月12日(木)

C 献立

食数 合計

食

献立名 ロールパン・牛乳・ささみチーズカツ・玉ねぎとピーマンのソテー・ツナと大根のさっぱりいため
キャベツのサラダ・ドレッシングパンパッジ・カリカリごま大豆

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. ささみチーズカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170°C)	
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。	
◎ササミチーズフライ油	●	60g × 1 14	60.00 7.00			3. ツナと大根のさっぱりいため (1) まぐろ油漬けは汁を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 (3) 高野豆腐戻してしっかりと水気を切る。 (4) 油を熱し、人参・大根の順に塩をしながら炒める。 (5) やわらかくなりはじめたら、 (1)・(2)・砂糖・しょうゆ・(3)を加えてさらに炒める。 (6) レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。	
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	4. 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。	
ピーマン		5.9	5.00		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。	
サラダ油			0.50			6. カリカリごま大豆 (1) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ、煮立たせる。 (2) 素炒り大豆・ごまを加える。	
塩			0.40				
こしょう			0.02				
まぐろ油漬			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
大根		35.3	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
高野豆腐			2.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
レモン汁			2.00				
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(パンパッジ)	●		8.00				
◎素炒り大豆	●		6.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
酒			1.00				
みりん			0.80				
ごま(白・粒)			1.50				

献立名	食器
ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ささみチーズカツ	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
ツナと大根のさっぱりいため	ランチボックス②
キャベツのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングパンパッジ	ランチボックス③
カリカリごま大豆	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)
	825	34.6	36.3	91.0	417	118	2.35	3.1	1320	172	0.37	0.55	33	5.9	3.4

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月12日(木)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・さわらの西京焼き・玉ねぎとピーマンのソテー・ツナと大根のさっぱりいため
もやしのサラダ・ドレッシングパンパンジー・カリカリごま大豆

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの西京焼き (1)みそ・酒・みりん・砂糖を混ぜ合わせ、魚を漬ける。 (2)天板に油をぬり魚を焼き、1個とする。	1. 梅ふりかけ ・ 1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50			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. さわらの西京焼き 大豆 2. 牛乳 3. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 4. ツナと大根のさっぱりいため 小麦・大豆 5. ドレッシングパンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦・大豆・ごま) 小麦・大豆・ごま 6. カリカリごま大豆 ◎素炒り大豆 (大豆) 小麦・大豆・ごま 7. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦・大豆・ごま) 小麦・大豆・ごま
牛乳		1本	206.00			3. ツナと大根のさっぱりいため (1)まぐろ油漬けは汁を切る。 (2)ホールコーンは汁を切る。 (3)高野豆腐戻してしっかりと水気を切る。 (4)油を熱し、人参・大根の順に塩をしながら炒める。 (5)やわらかくなりはじめたら、 (1)・(2)・砂糖・しょうゆ・(3)を加えてさらに炒める。 (6)レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。	
さわら(切り身)		70g × 1	70.00		斜めに切る	4. もやしのサラダ もやし・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。	
みそ(信州)			7.00			5. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
酒			1.00			6. カリカリごま大豆 (1)砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ、煮立たせる。 (2)素炒り大豆・ごまを加える。	
みりん			4.00				
砂糖			4.50				
サラダ油			0.50				
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				
まぐろ油漬			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
大根		35.3	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00		細切り		
高野豆腐			2.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
レモン汁			2.00				
もやし		41.3	40.00		4 cm 細切り		
人参		11.2	10.00		小口		
きゅうり		10.3	10.00				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎素炒り大豆	●		6.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
酒			1.00				
みりん			0.80				
ごま(白・粒)			1.50				

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
梅ふりかけ	ふりかけ容器		◎ : 加工
牛乳			
さわらの西京焼き	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		
ツナと大根のさっぱりいため	ランチボックス②		
もやしのサラダ	ランチボックス③		
ドレッシングパンパンジー	ランチボックス③		
カリカリごま大豆	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)
	794	35.8	24.7	110.2	443	123	3.12	3.8	1253	234	0.31	0.66	18	4.8	3.1

- ・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3月13日(金)

A 献立

食数 合計

食

献立名 サンドイッチロール・牛乳・焼きそばパン・ごぼうサラダ・ドレッシング・塩中華・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
サンドイッチロール		2個	114.00			1. 焼きそばパン (1) 焼きそばめんは、ゆでるか蒸す。 (2) 油を熱し、豚肉・人参の順に塩・こしょうしながら炒める。 (3) ピーマン・キャベツ・桜えび・コンソメスープの素を入れて、さらに炒める。 (4) (1)・トマトケチャップ・ソース・しょうゆを加えて炒め、削りぶしを混ぜる。	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			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。	【アレルギー物質】 1. 焼きそばパン 小桜えび (えび) 小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 2. 牛乳 乳 3. ごぼうサラダ ごま 4. サンドイッチロール 小麦・乳・大豆 5. ジンジャースープ ◎ベーコン (乳・豚肉) 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
焼きそばめん			40.00			3. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
豚肉 (もも・平切り)	●		40.00			4. ジンジャースープ (1) 油を熱し、ベーコン・大根・しめじ・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。	
小桜えび	●		0.50			5. パインアップル 汁を切って25gとする。	
人参		5.6	5.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
トマトケチャップ			2.00				
ソース			3.00				
しょうゆ			1.00				
かつお削りぶし			0.50				
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 (塩中華)	●		8.00				
◎ベーコン	●		10.00				
大根		17.7	15.00		短冊		
しめじ		9.5	8.00		小房		
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・チップ)			25.00				

献立名	食器
サンドイッチロール	浅皿
牛乳	
焼きそばパン	中深皿
ごぼうサラダ	中深皿
ドレッシング 塩中華	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)
	752	32.1	24.9	103.0	371	108	2.23	3.5	1513	154	0.71	0.65	28	6.5	3.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月13日(金)

B 献立

食数 合計

食

献立名 牛乳・チキンカレー・フライドポテト・ごぼうサラダ・ドレッシング 塩中華・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
牛乳		1本	206.00			1. チキンカレー (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、鶏肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加えて煮る。 (3) あくを取り、コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら、ルウ・ソース・チーズを入れてさらに炒める。 ※各学校でカレーをあたため、米飯にかける。	1. カラフルゼリー アルミカップ [®] を用意する。
米		225	100.00				
鶏肉			60.00				
人参		22.3	20.00		ひと口大		
玉ねぎ		74.5	70.00		いちょう		
サラダ油			1.00		ひと口大		
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				
◎給食用カレーフレーク	●		15.00				
ソース			2.00				
チーズ(ピザ用)			8.00				
水			100.00				
フライドポテト(カントリー)			40.00				
油		10	5.00				
塩			0.10				
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(塩中華)	●		8.00			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。	
◎カクテルゼリー	●		40.00			4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
						5. カラフルゼリー 解凍し、40gとする。	

献立名	食器
牛乳	
チキンカレー	中深皿
フライドポテト	浅皿
ごぼうサラダ	浅皿
トレッシング 塩中華	浅皿
カラフルゼリー	浅皿（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)
	904	28.4	32.1	131.2	391	99	4.19	4.1	1164	298	0.30	0.67	58	6.6	2.9

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月13日(金)

C 献立

食数 合計

食

献立名 サンドイッチロール・牛乳・焼きそばパン・カリフラワーの甘酢いため・ごぼうサラダ・ドレッシング・塩中華
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
サンドイッチロール		2個	114.00			1. 焼きそばパン (1) 焼きそばめんは、ゆでるか蒸す。 (2) 油を熱し、豚肉・人参の順に塩・こしょうしながら炒める。 (3) ピーマン・キャベツ・桜えび・コンソメスープの素を入れて、さらに炒める。 (4) (1)・トマトケチャップ・ソース・しょうゆを加えて炒め、削りぶしを混ぜる。	
牛乳		1本	206.00			2. カリフラワーの甘酢いため (1) カリフラワーはゆでる。 (2) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒める。 (3) 水・塩・コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢・酒・ごま油・唐辛子を加えて煮立たせ (1)を入れてひと煮立ちさせる。	
焼きそばめん			40.00			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。	
豚肉 (もも・平切り)			40.00			4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
小桜えび	●		0.50			5. パインアップル 汁を切って 25 g とする。	
人参		5.6	5.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
トマトケチャップ			2.00				
ソース			3.00				
しょうゆ			1.00				
かつお削りぶし			0.50				
カリフラワー (冷)	●		45.00				
ねぎ		5.3	5.00		みじん		
しょうが (おろし)	●		0.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			5.00				
しょうゆ			2.50				
酢			5.00				
酒			2.00				
ごま油			0.10				
唐辛子 (たかの爪)			0.01		輪切り		
水			5.00				
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 (塩中華)	●		8.00				
パインアップル(缶・チップ)			25.00				

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	
焼きそばパン	ランチボックス①
カリフラワーの甘酢いため	ランチボックス②
ごぼうサラダ	ランチボックス③
ドレッシング 塩中華	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)
	747	31.4	21.9	109.4	378	110	2.43	3.4	1360	154	0.67	0.64	47	7.5	3.5

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月13日(金)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・チキンカレーの具・フライドポテト・野菜ソテー・カリフラワーの甘酢いため・福神漬
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
米		225	100.00			1. チキンカレーの具 (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、鶏肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加えて煮る。 (3) あくを取り、コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら、ルウ・ソース・チーズを入れてさらに煮込む。 ※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。	
牛乳		1本	206.00			2. フライドポテト 油で揚げ、塩をふる。 (160~170°C)	
鶏肉			42.00	ひと口大		3. 野菜ソテー 油を熱し、人参・キャベツ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。	
人参		15.6	14.00	いちょう		4. カリフラワーの甘酢いため (1) カリフラワーはゆでる。 (2) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒める。 (3) 水・塩・コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢・酒・ごま油・唐辛子を加えて煮立たせ (1)を入れてひと煮立ちさせる。	
玉ねぎ		52.2	49.00	短冊		5. カラフルゼリー 解凍し、40gとする。	
サラダ油			0.70	細切り		6. 福神漬 ◎福神漬 (小麦、大豆) 小麦、大豆	
塩			0.21			7. 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	
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				
フライドポテト(カントリー)			40.00				
油		10	5.00				
塩			0.10				
人参		5.6	5.00				
キャベツ		35.3	30.00				
ピーマン		5.9	5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
カリフラワー(冷)	●		45.00				
ねぎ		5.3	5.00	みじん			
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			5.00				
しょうゆ			2.50				
酢			5.00				
酒			2.00				
ごま油			0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.01				
水			5.00	輪切り			
◎福神漬	●		10.00				
◎カクテルゼリー	●		40.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
チキンカレーの具	保温汁わん
フライドポテト	ランチボックス①
野菜ソテー	ランチボックス①
カリフラワーの甘酢いため	ランチボックス②
福神漬	ランチボックス④
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)
	854	25.4	27.2	131.4	362	80	3.96	3.6	1396	246	0.28	0.62	98	5.9	3.5

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月16日(月)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・白身魚のおかか揚げ・キャベツと玉ねぎのソテー・白菜のごま和え・けんちん汁
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. 白身魚のおかか揚げ (1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (16.0~17.0°C) (2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。 (3) 揚げた魚に(2)をからめ、削りぶしをかけ、1個とする。	1. 野菜ふりかけ ・ 1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50			2. 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				
ほき(切り身)		60g × 1	60.00				
酒			4.00				
でん粉			5.00				
油		16	8.00			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。	【アレルギー物質】
しょうゆ			3.50			3. 白菜のごま和え (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、野菜とごまを混ぜ調味料をかける。	1. 白身魚のおかか揚げ 小麦・大豆
砂糖			2.50			4. けんちん汁 (1) 油揚げはゆでて、油抜きする (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) 油を熱し、ごぼう・人参・大根の順に塩をしながら炒め、だし汁を加え、沸騰したらあくを取る。 (4) やわらかくなったら、しょうゆ・豆腐・油揚げを入れる。 (5) 煮立ったら水溶きでん粉を加える。 ※各学校で沸騰させる。	2. 牛乳 3. 乳
水			3.00			5. プチりんごケーキ ◎りんごブチケーキ (小麦・卵・大豆・りんご)	4. 白菜のごま和え 小麦・大豆・ごま
かつお削りぶし			1.00			6. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦・卵・大豆・ごま)	5. プチりんごケーキ 小麦・卵・乳・大豆・りんご
玉ねぎ		16	15.00		細切り		7. けんちん汁 小麦・さば・大豆
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				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
油揚げ			3.00		細切り		
豆腐(冷凍)			20.00				
ごぼう		8.9	8.00		ささがき		
人参		11.2	10.00		短冊		
大根		29.5	25.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.90				
しょうゆ			2.00				
でん粉			1.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎りんごブチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
野菜ふりかけ	
牛乳	
白身魚のおかか揚げ	浅皿
キャベツと玉ねぎのソテー	浅皿
白菜のごま和え	深皿
けんちん汁	汁わん
プチりんごケーキ	浅皿(アルミカップ)

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)
	757	29.0	23.5	111.0	391	112	2.49	3.2	1327	255	0.27	0.53	28	3.6	3.3

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月16日(月)

B 献立

食数 合計

食

献立名 (米飯)・牛乳・豚肉の五目あんかけきしめん・高野豆腐の煮物・大根とツナのサラダ・ドレッシング・ごま
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. 豚肉の五目あんかけ きしめん ・唐辛子を用意す る。
牛乳		1本	206.00			2. 豚肉の五目あんかけきしめん (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)だし汁を煮立て、豚肉・人参 を入れ、沸騰したらあくを取る (3)白菜・ねぎ・砂糖・しょうゆ ・うす口しょうゆ・みりんを加 えて再び煮立て、最後に水溶き でん粉を加えてとろみをつける。 ※各学校で、あんを沸騰させる。 どんぶりにあたためた麺を盛り あんをかける。	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				
豚肉(もも・平切り)			50.00				
人参		22.3	20.00		ひと口大 細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
砂糖			0.80				
しょうゆ			10.00				
うす口しょうゆ			5.00				
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						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。	
人参		11.2	10.00				
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
大根		35.3	30.00		細切り 4 cm		
ほうれん草(冷)			15.00				
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				
◎りんごブチケーキ	●	1個	14.00				
						5. ドレッシング・ごま ※各学校でサラダにかける。	
						6. プチりんごケーキ 1個とする。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
豚肉の五目あんかけきしめん	どんぶり
高野豆腐の煮物	浅皿
大根とツナのサラダ	浅皿
ドレッシング・ごま	浅皿
プチりんごケーキ	浅皿(アルミカップ [®])

その他の
トレイ はし

区分	<ul style="list-style-type: none"> ● : 統一 ◎ : 加工 	<ul style="list-style-type: none"> ・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)
	749	33.1	22.9	103.5	363	107	2.78	3.4	1659	360	0.67	0.54	20	4.9	4.3

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月16日(月)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・白身魚のおかか揚げ・キャベツと玉ねぎのソテー・高野豆腐の煮物
白菜のごま和え・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. 白身魚のおかか揚げ (1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (16.0~17.0°C) (2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。 (3) 揚げた魚に(2)をからめ、削りぶしをかけ、1個とする。	1. 野菜ふりかけ ・ 1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50			2. 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. 白身魚のおかか揚げ 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. キャベツと玉ねぎのソテー 大豆 4. 高野豆腐の煮物 小麦・さば・大豆 5. 白菜のごま和え 小麦・大豆・ごま 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
牛乳		1本	206.00			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。	7. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦・卵・大豆・ごま) 小麦・卵・大豆・ごま
ほき(切り身)		60g × 1	60.00			4. 白菜のごま和え (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、野菜とごまを混ぜ調味料をかける。	
酒			4.00			5. プチりんごケーキ 1個とする。	
でん粉			5.00				
油		16	8.00				
しょうゆ			3.50				
砂糖			2.50				
水			3.00				
かつお削りぶし			1.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
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				
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				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎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
野菜ふりかけ	ふりかけ容器		◎ : 加工
牛乳			
白身魚のおかか揚げ	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		
高野豆腐の煮物	ランチボックス②		
白菜のごま和え	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)
	759	30.7	23.8	109.2	412	98	2.43	3.2	1071	255	0.25	0.53	25	3.0	2.7

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月16日(月)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・焼き肉・高野豆腐の煮物・大根とツナのサラダ・ドレッシング・ごま・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
米		225	100.00			1. 焼き肉 ・たれ にんにく・しょうが・砂糖・し ょうゆ・酒・みりん・テンメン ジャン・トウバンジャン・ねぎ ・ごまを混ぜて、たれを作る。 ・豚肉 (1)たれの半量で豚肉を漬ける。 (2)油を熱し、豚肉を炒める。 ・野菜 油を熱し、人参・玉ねぎ・キャ ベツの順に炒め、残りのたれを 加え、さらに炒める。 ※各学校で、野菜を盛り、その 上に肉をのせる。	1. 焼き肉 ・豚肉は少量ずつ炒め る。
牛乳		1本	206.00				
豚肉（もも・平切り）			60.00		ひと口大		
サラダ油			1.00				
人参		22.3	20.00		短冊		【アレルギー物質】
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	1. 焼き肉 小麦・大豆・豚肉・ごま	
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大	2. 牛乳 乳	
サラダ油			1.00			3. 高野豆腐の煮物 小麦・さば・大豆	
しょうが（おろし）	●		0.10			4. 大根とツナのサラダ 大豆・ごま	
にんにく（おろし）	●		0.10			5. ドレッシング・ごま ドレッシング（香りごま） （ごま）	
砂糖			3.00			6. 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)	
しょうゆ			8.00			小麦・卵・乳・大豆・りん ご	
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				
ねぎ		2.2	2.00		小口		
ごま（白・すり）			1.00				
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				
大根		35.3	30.00		細切り		
ほうれん草（冷）			15.00		4 cm		
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				
◎りんごブチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
焼き肉	ランチボックス①
高野豆腐の煮物	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
ブチりんごケーキ	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°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)
	807	34.5	26.5	111.3	367	114	2.88	4.4	1078	358	0.78	0.53	30	4.4	2.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月17日(火)

A 献立

食数 合計

食

献立名 黒ロールパン・牛乳・小松菜のクリームシチュー・豆腐ハンバーグ・人参サラダ・ドレッシング バンバンジー

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
黒ロールパン35		2個	115.00			1. 小松菜のクリームシチュー (1) 小松菜はゆでて冷ます。 (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、ホワイトルウを作る。 (4) 油を熱し、鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・しめじを塩・こしょうしながら炒め、残りの水を加えて、やわらかくなるまで煮込む。 (5) 沸騰したらあくを取り、牛乳・コンソメスープの素を加える (6) (3)を入れて煮込み、塩・こしょうを加える。 ※各学校で、小松菜を加えて沸騰させる。	
牛乳		1本	206.00			2. 豆腐ハンバーグ 蒸すまたは焼いて1個とする。	【アレルギー物質】 1. 小松菜のクリームシチュー 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉 2. 牛乳 3. 豆腐ハンバーグ ◎豆腐ハンバーグ (大豆. 鶏肉. 豚肉) 大豆. 鶏肉. 豚肉 4. ドレッシング バンバンジー - ドレッシング (バンバンジー) (小麦. 大豆. ごま) 小麦. 大豆. ごま 5. 黒ロールパン 小麦. 乳. 大豆
鶏肉			50.00		ひと口大 2cm角	3. 人参サラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
じゃが芋		22.3	20.00		いちょう厚	4. ドレッシング バンバンジー - ドレッシング (バンバンジー) ※各学校でサラダにかける。	
人参		16.7	15.00		ひと口大 小房		
玉ねぎ		42.6	40.00		3cm		
しめじ		12.5	10.00				
小松菜(冷)			15.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
サラダ油			4.00				
小麦粉			8.00				
牛乳			100.00				
コンソメゴールド			2.00				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
水			70.00				
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	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 (バンバンジー)	●		8.00				

献立名	食器	その他	区分
黒ロールパン	浅皿	トレイ	● : 統一
牛乳		はし	◎ : 加工
小松菜のクリームシチュー	中深皿	スプーン	
豆腐ハンバーグ	深皿		
人参サラダ	深皿		
ドレッシング バンバンジー	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)
	835	36.3	34.1	100.9	549	112	6.30	3.6	1607	493	0.48	0.79	24	7.3	4.1

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月17日(火)

B 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・ミックスフライ(白身魚・コーンロッケ)・きんぴらごぼう・もやしのサラダ・ドレッシングパンソング -・こうじ汁
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(白身魚・コーンコロッケ) ・白身魚フライ 油で揚げ1個とする。 ・コーンコロッケ 油で揚げ1個とする。 (160~170°C)	1. きゅうり漬 アルミカップ [®] を用意する。
牛乳		1本	206.00				
◎白身魚フライ(ホタテ)	●	30g × 1	30.00				
◎コンたっぷりフライ40	●	40g × 1	40.00				
油		18	9.00				
ごぼう		27.8	25.00		細切り	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。	【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(白身魚・コーンコロッケ) ◎白身魚フライ(ホタテ) (小麦, 大豆) ◎コンたっぷりフライ40 (小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, ゼラチン)
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				
もやし		50.6	50.00		4 cm	3. もやしのサラダ もやし・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
きゅうり		10.2	10.00		小口	4. ドレッシングパンパージー ※各学校でサラダにかける。	2. 牛乳 乳
ドレッシング(パンパージー)	●		8.00				
高野豆腐			4.00		細切り	5. こうじ汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮たて、取り出す。 (2) だし汁に人参・白菜を入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、うす口しょうゆ・塩こうじ・高野豆腐・ねぎを加えて加熱する。 ※各学校で、沸騰させる。	3. きんぴらごぼう 小麦, 大豆, ごま
白菜		21.3	20.00		短冊		4. ドレッシングパンパージー-ドレッシング(パンパージー) (小麦, 大豆, ごま)
人参		11.2	10.00		短冊		5. きゅうり漬 ◎輪切きゅうり (小麦, 大豆)
ねぎ		5.3	5.00		小口		6. こうじ汁 小麦, さば, 大豆
うす口しょうゆ			2.00				
塩こうじ	●		10.00				
むろ削り			3.00				
水			140.00				
◎輪切きゅうり	●		10.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ミックフライ(白身魚・コーンコロッケ)	浅皿
きんぴらごぼう	浅皿
もやしのサラダ	深皿
トレッシング・パン・ソース -	深皿
こうじ汁	汁わん
きゅうり漬	浅皿(アルミカップ)

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)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	765	23.6	24.0	117.1	354	99	2.21	3.3	1191	231	0.27	0.46	17	4.8	2.8

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月17日(火)

C 献立

食数 合計

食

献立名 黒ロールパン・牛乳・小松菜のクリームシチュー・豆腐ハンバーグ・キャベツと人参のソテー
マカロニソテー・人参サラダ・ドレッシング・パン・ソース・ミニトマト

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
黒ロールパン35		2個	115.00			1. 小松菜のクリームシチュー (1) 小松菜はゆでて冷ます。 (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、ホワイトルウを作る。 (4) 油を熱し、鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・しめじを塩・こしょうしながら炒め、残りの水を加えて、やわらかくなるまで煮込む。 (5) 沸騰したらあくを取り、牛乳・コンソメスープの素を加える (6) (3)を入れて煮込み、塩・こしょうを加える。 ※各学校で、小松菜を加えて沸騰させ、保温汁わんに入れる。	1. ミニトマト ・ミニトマトは生で使用するため、次亜塩素酸リード200ppm溶液に5分以上漬ける。その後、流水で3回すすぐ。
牛乳		1本	206.00			2. 豆腐ハンバーグ 蒸すまたは焼いて1個とする。	【アレルギー物質】 1. 小松菜のクリームシチュー 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉 2. 牛乳 3. 豆腐ハンバーグ ◎豆腐ハンバーグ (大豆, 鶏肉, 豚肉) 大豆. 鶏肉. 豚肉 4. キャベツと人参のソテー 油を熱し、キャベツ・人参を塩・こしょうしながら炒める。
鶏肉			35.00		ひと口大 2cm角	3. キャベツと人参のソテー 油を熱し、キャベツ・人参を塩・こしょうしながら炒める。	
じゃが芋		15.6	14.00		いちょう厚	4. マカロニソテー (1) マカロニはゆである。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、香りが立ったら、マカロニを加えて塩・コンソメスープの素をしながら炒める。	5. マカロニソテー 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 6. 黒ロールパン 小麦. 乳. 大豆 7. ドレッシング・パン・ソース - ドレッシング(パン・ソース)- (小麦, 大豆, ごま) 小麦. 大豆. ごま
人参		11.7	10.50			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。	
玉ねぎ		29.8	28.00			6. ドレッシング・パン・ソース - ※各学校でサラダにかける。	
しめじ		8.8	7.00		ひと口大 小房 3cm	7. ミニトマト へたをとり、1個とする。	
小松菜(冷)			10.50				
サラダ油			0.35				
塩			0.35				
こしょう			0.01				
サラダ油			2.80				
小麦粉			5.60				
牛乳			70.00				
コンソメゴールド			1.40				
塩			0.35				
こしょう			0.01				
水			49.00				
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00				
キャベツ		41.2	35.00		短冊 細切り		
人参		5.6	5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
マカロニ			15.00				
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.05				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(パン・ソース)	●		8.00				
ミニトマト		10g × 1	10.00				

献立名	食器
黒ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
小松菜のクリームシチュー	保温汁わん
豆腐ハンバーグ	ランチボックス①
キャベツと人参のソテー	ランチボックス①
マカロニソテー	ランチボックス②
人参サラダ	ランチボックス③
ドレッシング・パン・ソース	ランチボックス③
ミニトマト	ランチボックス④

その他
はし スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する！
- ・加熱は75°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	34.7	30.9	108.5	524	116	6.37	3.5	1684	477	0.47	0.73	36	7.7	4.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月17日(火)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・ミックスフライ(白身魚・コーンコロッケ)・キャベツと人参のソテー・きんぴらごぼう
もやしのサラダ・ドレッシング・パンソングー・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(白身魚・コーンコロッケ) ・白身魚フライ 油で揚げ1個とする。 ・コーンコロッケ 油で揚げ1個とする。 (160~170°C)	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				
◎白身魚フライ(ホタテ)	●	30g × 1	30.00			2. キャベツと人参のソテー 油を熱し、キャベツ・人参を塩 ・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(白身魚・コーンコロッケ)
◎コーンたっぷりフライ40	●	40g × 1	40.00				◎白身魚フライ(ホタテ) (小麦, 大豆)
油		18	9.00				◎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
キャベツ		41.2	35.00		短冊	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。	小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, ゼラチン
人参		5.6	5.00		細切り		2. 牛乳
サフラン油			0.50				3. キャベツと人参のソテー
塩			0.40				4. 大豆
こしょう			0.02				4. きんぴらごぼう 小麦, 大豆, ごま
ごぼう		27.8	25.00		細切り	5. ドレッシングパンパニジー ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	5. ドレッシングパンパニジー - ドレッシング (パンパニジー) (小麦, 大豆, ごま)
人参		11.2	10.00		細切り		小麦, 大豆, ごま
ごま油			0.50				6. お魚ふりかけ
砂糖			1.00				◎おさかなふりかけ (小麦, さば, 大豆, ごま)
しょうゆ			3.00) 小麦, さば, 大豆, ごま
酒			2.50				7. きゅうり漬
もやし		50.6	50.00		4 cm		◎輪切きゅうり (小麦, 大豆)
きゅうり		10.2	10.00		小口		小麦, 大豆
ドレッシング (パンパニジー)	●		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
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
ミックスフライ(白身魚・コーンコロッケ)	ランチボックス①
キャベツと人参のソテー	ランチボックス①
きんぴらごぼう	ランチボックス②
もやしのサラダ	ランチボックス③
ト レッシング バンバンジ -	ランチボックス③
きゅうり漬	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)	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)
	740	21.9	23.4	114.0	529	175	1.85	3.2	1058	197	0.26	0.46	25	4.9	2.5

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月18日(水)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・たらの五目あんかけ・コーンサラダ・ドレッシング・サウサンド・みそ汁・ごま団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1.たらの五目あんかけ ・魚 (1)魚に酒・塩で下味をつけ、でん粉をまぶす。 (2)天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 ・五目あん (1)油を熱し、人参・玉ねぎ・戻したしいたけを炒め、しょうゆ・砂糖・みりん・酒を入れる (2)最後に水溶きでん粉を加え、とろみをつける。 ※各学校で魚にあんをかける。	1.ごま団子 アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		60g × 1	60.00				
酒			2.00				
塩			0.50				
でん粉			3.00				
サラダ油			0.80				
人参		16.7	15.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
サラダ油			0.50				
しょうゆ			5.00				
砂糖			2.00				
みりん			2.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			10.00				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ドレッシング(サウサン)	●		8.00			3.ドレッシング・サウサン ※各学校でサラダにかける。	
油揚げ			5.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	4.みそ汁 (1)油揚げはゆでて、油抜きする (2)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。 (3)だし汁を沸騰させ、油揚げ・玉ねぎ・みそを加える。 ※各学校で沸騰させる。	
みそ(豆)	●		9.00		細切り		
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎ごま団子	●	25g × 1個	25.00			5.ごま団子 1個とする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
たらの五目あんかけ	浅皿
コーンサラダ	深皿
ドレッシング・サウサン	深皿
みそ汁	汁わん
ごま団子	浅皿(アルミカップ)

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)
	754	30.3	19.4	117.8	349	109	2.86	3.4	1181	191	0.27	0.48	22	4.3	3.0

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月18日(水)

B 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・とり肉の香り揚げ・人参と青菜の塩こうじナムル・中華風きゅうり・みそ汁・白ごまプリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の香り揚げ (1) 鶏肉はしょうゆ・酒に漬ける (2) 小麦粉・でん粉を混ぜてふるい、鶏肉にまぶして揚げる。 (160～170℃) (3) (2)に青のりをまぶし、3個とする。	1. 中華風きゅうり アルミカップ [®] を用意する。
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. とり肉の香り揚げ 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 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. 中華風きゅうり 小麦・大豆・ごま 5. ごま油 6. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
鶏肉(胸)		25g × 3	75.00			3. 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。	
しょうゆ			4.00			4. みそ汁 (1) 油揚げはゆでて、油抜きする (2) 煮干しは洗い、定量の水につけて、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁を沸騰させ、油揚げ・玉ねぎ・みそを加える。 ※各学校で沸騰させる。	
酒			1.00			5. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	
小麦粉			4.00				
でん粉			4.00				
油		8	5.00				
◎青のり	●		0.30				
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				
きゅうり		20.5	20.00		5 mm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				
油揚げ			5.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉の香り揚げ	浅皿
人参と青菜の塩こうじナムル	深皿
中華風きゅうり	浅皿(アルミカップ [®])
みそ汁	汁わん
白ごまプリン	

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)
	801	36.5	26.8	107.5	464	130	4.11	3.7	1155	276	0.33	0.49	19	4.0	2.9

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月18日(水)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・たらの五目あんかけ・人参と青菜の塩こうじナムル・コーンサラダ・ドレッシング サウサンド
ごま団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. たらの五目あんかけ ・魚 (1)魚に酒・塩で下味をつけ、でん粉をまぶす。 (2)天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 ・五目あん (1)油を熱し、人参・玉ねぎ・戻したしいたけを炒め、しょうゆ・砂糖・みりん・酒を入れる (2)最後に水溶きでん粉を加え、とろみをつける。 ※各学校で魚にあんをかける。	
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. たらの五目あんかけ 小麦、大豆 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. ごま団子 ◎ごま団子 (小麦、乳、大豆、ごま) 小麦、乳、大豆、ごま
たら(切り身)		60g × 1	60.00			3. コーンサラダ (1)ホールコーンは汁を切る。 (2)キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
酒			2.00			4. ドレッシング サウサンド ※各学校でサラダにかける。	
塩			0.50			5. ごま団子 1個とする。	
でん粉			3.00				
サラダ油			0.80				
人参		16.7	15.00				
玉ねぎ		21.3	20.00				
干しいたけ(スライス)			0.50				
サラダ油			0.50				
しょうゆ			5.00				
砂糖			2.00				
みりん			2.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			10.00				
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				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ドレッシング(サウサンド)	●		8.00				
◎ごま団子	●	25g × 1個	25.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
たらの五目あんかけ	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
コーンサラダ	ランチボックス③
ドレッシング サウサンド	ランチボックス③
ごま団子	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)
	730	27.0	18.6	116.7	353	94	2.64	3.0	978	364	0.30	0.51	28	4.4	2.4

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月18日(水)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・とり肉の香り揚げ・にらと玉ねぎのソテー・人参と青菜の塩こうじナムル・中華風きゅうり
白ごまプリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の香り揚げ (1) 鶏肉はしょうゆ・酒に漬ける (2) 小麦粉・でん粉を混ぜてふるい、鶏肉にまぶして揚げる。 (160~170℃) (3) (2)に青のりをまぶし、3個とする。	
牛乳		1本	206.00			2. にらと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・こしょうをしながら炒める。	
鶏肉(胸)		25g × 3	75.00			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。	
しょうゆ			4.00			4. 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。	
酒			1.00			5. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	
小麦粉			4.00				
でん粉			4.00				
油		8	5.00				
◎青のり	●		0.30				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
にら		5.3	5.00		4 cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
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				
きゅうり		20.5	20.00		5 mm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				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉の香り揚げ	ランチボックス①
にらと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②
中華風きゅうり	ランチボックス④
白ごまプリン	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)
	759	32.4	24.6	105.8	388	105	2.97	3.2	888	291	0.32	0.49	19	3.3	2.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月19日(木)

A 献立

食数 合計

食

献立名 パン・牛乳・ツナサンド・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング・ごま・大根スープ・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
スライスパン		2枚	123.00			1. ツナサンド (1) まぐろ油漬は、油を切る。 (2) じゃが芋は、ゆでるか蒸し、熱いうちにつぶして、塩をふり冷ます。 (3) 人参・玉ねぎはゆでて冷まし水を切る。 (4) マヨネーズ・塩・砂糖・酢を合わせマヨネーズソースを作る ※各学校で、材料・チーズをマヨネーズソースで和える。	1. 紫芋タルト アルミカッフ [®] を用意する。
牛乳		1本	206.00			2. きゅうりとコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。	【アレルギー物質】 1. ツナサンド ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦. 乳. 大豆 2. 牛乳 乳 3. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 4. 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 5. パン 小麦. 乳. 大豆 6. 大根スープ ◎カニカマフレーク (小麦, 大豆) 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉. ごま
まぐろ油漬			40.00			3. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
じゃが芋		61	55.00			4. 大根スープ (1) ごま油を熱し、大根・人参・ねぎを加えて炒める。 (2) 水を入れ、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょくゆ・カニカマを加えて煮る。 (3) 具がやわらかくなったら水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、スープを沸騰させる。	
塩			0.10			5. 紫芋タルト 1個とする。	
人参		16.7	15.00				
玉ねぎ		5.4	5.00				
チーズ(ダイス)	●		7.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		15.00				
塩			0.20				
砂糖			0.20				
酢			0.20				
ホールコーン(缶)			20.00				
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				
◎紫芋プチタルト	●	16g × 1個	16.00				

献立名	食器
パン	浅皿
牛乳	
ツナサンド	中深皿
きゅうりとコーンのサラダ	中深皿
ドレッシング ごま	中深皿
大根スープ	汁わん
紫芋タルト	中深皿(アルミカッフ [®])

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)
	912	30.9	42.5	103.5	424	94	1.81	2.5	1829	314	0.34	0.51	26	9.5	4.6

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月19日(木)

B 献立

食数 合計

食

献立名 牛乳・カツ丼・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング・ごま・大根スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. カツ丼 (1) ヒレカツは油で揚げ、2個とする。(160~170℃) (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)だし汁の中に入参・玉ねぎを入れて煮る。 (4)やわらかくなったら、ねぎ・塩・砂糖・しょうゆを入れる。 (5)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る。米飯にヒレカツと具をのせ、きざみのりをかける。	
米		225	100.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		14	7.00				
鶏卵			50.00				
人参		16.7	15.00		細切り		
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		斜め切り		
塩			0.20				
砂糖			1.40				
しょうゆ			14.00				
みりん			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
きざみのり			0.50				
ホールコーン(缶)			20.00			2. きゅうりとコーンのサラダ (1)ホールコーンは汁を切る。 (2)きゅうり・入参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。	
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
入参		11.2	10.00		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。	
◎カニカマフレーク	●		10.00				
大根		35.3	30.00		短冊	4. 大根スープ (1)ごま油を熱し、大根・入参・ねぎを加えて炒める。 (2)水を入れ、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょくゆ・カニカマを加えて煮る。 (3)具がやわらかくなったら水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、スープを沸騰させる。	
入参		5.6	5.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょくゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				

献立名	食器
牛乳	
カツ丼	どんぶり
きゅうりとコーンのサラダ	深皿
ドレッシング・ごま	深皿
大根スープ	汁わん

その他の調理用具
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℃、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)
	842	33.1	27.5	117.1	372	97	2.92	4.0	1768	409	0.77	0.69	16	4.4	4.5

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月19日(木)

C 献立

食数 合計

食

献立名 パン・牛乳・ツナサンド・魚そぼろとマカロニのカレートマトソテー・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング・ごま
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
スライスパン		2枚	123.00			1. ツナサンド (1) まぐろ油漬は、油を切る。 (2) じゃが芋は、ゆでるか蒸し、熱いうちにつぶして、塩をふり冷ます。 (3) 人参・玉ねぎはゆでて冷まし水を切る。 (4) マヨネーズ・塩・砂糖・酢を合わせマヨネーズソースを作る ※各学校で、材料・チーズをマヨネーズソースで和える。	
牛乳		1本	206.00			2. 魚そぼろとマカロニのカレートマトソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが立つたら、人参・玉ねぎ・かんぱちそぼろの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒める。 (3) トマトピューレ・コンソメスープの素・しょうゆを加える。 (4) 最後にマカロニを加え火を通す。	【アレルギー物質】 1. ツナサンド ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦・乳・大豆 2. 牛乳 乳 3. 魚そぼろとマカロニのカレートマトソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. ドレッシング・ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. 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 6. パン 小麦・乳・大豆
まぐろ油漬			40.00			3. きゅうりとコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。	
じゃが芋		61	55.00			4. ドレッシング・ごま ※各学校でサラダにかける。	
塩			0.10			5. 紫芋タルト 1個とする。	
人参		16.7	15.00				
玉ねぎ		5.4	5.00				
チーズ(ダイス)			7.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		15.00				
塩			0.20				
砂糖			0.20				
酢			0.20				
マカロニ			8.00				
◎かんぱちそぼろ	●		6.00				
玉ねぎ		10.7	10.00				
人参		5.6	5.00				
にんにく(おろし)	●		0.20				
しょうが(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
カレー粉			0.10				
コンソメゴールド			0.30				
しょうゆ			0.50				
トマトピューレ			6.00				
ホールコーン(缶)			20.00				
きゅうり		10.2	10.00				
人参		11.2	10.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎紫芋プチタルト	●	16g × 1個	16.00				

献立名	食器
パン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ツナサンド	ランチボックス①
魚そぼろとマカロニのカレートマトソテー	ランチボックス②
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・ごま	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
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)
	935	32.2	43.1	107.2	400	98	1.99	2.7	1477	317	0.38	0.53	24	9.7	3.7

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月19日(木)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・カツ丼の具・キャベツソテー・魚そぼろとマカロニのかレトマトソテー・桜漬・アロエフルーツ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. カツ丼の具 ・ヒレカツ (1)ヒレカツは油で揚げ、2個とする。(160~170°C) ・カツ丼の具 (1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて取り出す。 (2)だし汁の中に人参・玉ねぎを入れて煮る。 (3)やわらかくなったら、ねぎ・塩・砂糖・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、保温汁わんに入れる。	
牛乳		1本	206.00			2. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こしょうしながら炒める。	
◎スクールヒレカツ	●	30g × 2	60.00			3. 魚そぼろとマカロニのかレトマトソテー (1)マカロニはゆでる。 (2)油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが立ったら、人参・玉ねぎ・かんぱちそぼろの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒める。 (3)トマトピューレ・コンソメスープの素・しょうゆを加える。 (4)最後にマカロニを加え火を通す。	
油		14	7.00			4. アロエフルーツ アロエベラとパインを混ぜ合わせ、汁を切って40gとする。	
鶏卵			35.00				
人参		11.7	10.50		細切り		
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
ねぎ		7.4	7.00		斜め切り		
塩			0.14				
砂糖			0.98				
しょうゆ			9.80				
みりん			2.10				
むろ削り			0.56				
水			28.00				
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
マカロニ			8.00				
◎かんぱちそぼろ	●		6.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.20				
しょうが(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
カレー粉			0.10				
コンソメゴールド			0.30				
しょうゆ			0.50				
トマトピューレ			6.00				
◎桜漬	●		10.00				
アロエ シラップ漬 バインアップル(缶・瓶)	●		25.00				
			15.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
カツ丼の具	保温汁わん
キャベツソテー ヒレカツ	ランチボックス①
魚そぼろとマカロニのかレトマトソテー	ランチボックス②
桜漬	ランチボックス④
アロエフルーツ	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)
	801	31.4	23.0	119.2	347	89	2.66	3.9	1317	264	0.77	0.62	19	3.4	3.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月23日(月)

A 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・白身魚のフリッター・野菜のマスター^{ドいため}・チーズサラダ・ドレッシング・コールスロー
もずくのスープ・ミニストロベリーケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚のフリッター (1)魚に塩・こしょう・白ワインをふる。 (2)水にふるった小麦粉・粉チーズ・塩を加えて衣を作る。 (3)魚に衣をつけ、油で揚げ、1個とする。 (160~170°C)	1. ミニストロベリーケーキ アルミカップ [®] を用意する。
牛乳		1本	206.00			2. 野菜のマスター ^{ドいため} (1) プ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。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のフリッター 小麦・乳・大豆・ゼラチン 2. 牛乳 3. 野菜のマスター ^{ドいため} 小麦・大豆・豚肉・りんご 4. チーズサラダ 5. ミニストロベリーケーキ ◎カットケーキ(ストロベリー) (小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン) 小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン 6. もずくのスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
メルーサ(切り身・骨無し)		60g × 1	60.00			3. チーズサラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で、材料とチーズを混ぜ合わせる。	
塩			0.30			4. 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			5. もずくのスープ (1)沸騰した湯の中に、人参・もずく・塩・コンソメスープの素・しょうゆを加えて煮る。 (2)最後にねぎを加えて煮立てる。 ※各学校で沸騰させる。	
白ワイン			1.00			6. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	
小麦粉			10.00				
粉チーズ			1.00				
塩			0.20				
水			13.00				
油		14	7.00				
人参			11.2	10.00	短冊 細切り		
玉ねぎ			21.3	20.00			
プロッコリー(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				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
チーズ(ダイス)			10.00				
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
◎もずく	●		10.00				
塩			0.60				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
白身魚のフリッター	浅皿
野菜のマスター ^{ドいため}	浅皿
チーズサラダ	深皿
ドレッシング・コールスロー	深皿
もずくのスープ	汁わん
ミニストロベリーケーキ	浅皿(アルミカップ [®])

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	29.1	23.7	107.0	355	89	1.57	3.0	1302	475	0.28	0.47	22	3.5	3.2

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月23日(月)

B 献立

食数 合計

食

献立名 牛乳・ハンバーグカレー・コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・スティックパイン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ハンバーグカレー ・カレー	1. スティックパイン アルミカップ [®] を用意する。
米		225	100.00			(1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、ペークン・人参・玉ねぎの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加えて煮る。	
◎ペークン	●		10.00			(3) あくを取り、コンソメスープの素・チーズを加える。 (4) やわらかくなったら、ルウ・ソースを入れてさらに煮込む。	
人参		27.8	25.00		いちょう	・ハンバーグ	【アレルギー物質】
玉ねぎ		74.5	70.00		ひと口大	天板に油をぬり、ハンバーグを焼き1人2個とする。 ※各学校で米飯にハンバーグをのせ、あたためたカレーをかける。	1. ハンバーグカレー ◎ペークン (乳、豚肉) ◎給食用カーフレーク (小麦、大豆、豚肉) ◎ハンバーグ40 (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
サラダ油			1.00				2. 牛乳
塩			0.40				
こしょう			0.03				
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.60				
チーズ(ピザ用)			5.00				
◎給食用カーフレーク	●		18.00				
ソース			2.00				
水			120.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
サラダ油			1.00				
人参		5.6	5.00		細切り	2. コールスローサラダ 人参・キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		小口	3. ドレッシングコールスロー ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00			4. スティックパイン 汁を切り、1個とする。	
パインアップルステイク	●	30g×1	30.00				

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)
	866	27.3	31.1	122.3	528	102	13.07	3.7	1360	320	0.40	0.51	41	5.7	3.4

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月23日(月)

C 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・白身魚のフリッター・スペゲティのソテー・野菜のマスタードいため・チーズサラダ
ドレッシング・コールスロー・ミニストロベリーケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚のフリッター (1)魚に塩・こしょう・白ワインをふる。 (2)水にふるった小麦粉・粉チーズ・塩を加えて衣を作る。 (3)魚に衣をつけ、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、玉ねぎ・(1)を炒め塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。	
マルーサ(切り身・骨無し)		60g × 1	60.00			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。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のフリッター 小麦・卵・大豆・ゼラチン 2. 牛乳 3. スペゲティのソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. 野菜のマスタードいため 小麦・大豆・豚肉・りんご 5. チーズサラダ 乳 6. ミニストロベリーケーキ ◎カットケーキ(ストロベリー) (小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン) 小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン
塩			0.30			4. チーズサラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で、材料とチーズを混ぜ合わせる。	
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。	
白ワイン			1.00			6. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	
小麦粉			10.00				
粉チーズ			1.00				
塩			0.20				
水			13.00				
油		14	7.00				
スペゲティ(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				
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				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
チーズ(ダイス)			10.00				
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚のフリッター	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
野菜のマスタードいため	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
ミニストロベリーケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分	● : 統一 ◎ : 加工	・ 食品はすべて洗浄する！ ・ 加熱は75°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)
	779	30.2	24.4	113.6	353	92	1.69	3.2	1015	404	0.30	0.47	21	3.8	2.5

中学校スクールランチ調理業務指示書

2026年3月23日(月)

D 献立

食数 合計

食

献立名 米飯・牛乳・ハンバーグカレーの具・スペゲティのソテー・コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・福神漬
スティックパイン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ハンバーグカレーの具 ・カレー (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、ベーコン・人参・玉ねぎの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加えて煮る。 (3) あくを取り、コンソメスープの素・チーズを加える。 (4) やわらかくなったら、ルウ・ソースを入れてさらに煮込む。 ・ハンバーグ 天板に油をぬり、ハンバーグを焼き、1人2個とする。 ※各学校でカレーをあたため保温汁わんに入れる。	
牛乳		1本	206.00				
◎ベーコン	●		7.00				
人参		19.5	17.50				【アレルギー物質】 1. ハンバーグカレーの具 ◎ベーコン (乳、豚肉) ◎給食用カレーフレーク (小麦、大豆、豚肉) ◎ハンバーグ40 (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
玉ねぎ		52.2	49.00				2. 牛乳 乳
サラダ油			0.70				3. スペゲティのソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
塩			0.28				4. 福神漬 ◎福神漬 (小麦、大豆) 小麦、大豆
こしょう			0.02				
カレー粉			0.21				
コンソメゴールド			0.42				
チーズ(ピザ用)			3.50				
◎給食用カレーフレーク	●		12.60				
ソース			1.40				
水			84.00				
◎ハンバーグ40	●	40g × 2	80.00				
サラダ油			1.00				
スペゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り	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、玉ねぎ・(1)を炒め 塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。	
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				
人参		5.6	5.00		細切り	3. コールスローサラダ 人参・キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		小口		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00			4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
◎福神漬	●		10.00				
パインアップルスティック	●	30g × 1	30.00			5. スティックパイン 汁を切り、1個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ハンバーグカレーの具	保温汁わん
スペゲティのソテー	ランチボックス①
ハンバーグ	ランチボックス③
コールスローサラダ	ランチボックス③
ドレッシング	ランチボックス④
コールスロー	
福神漬	ランチボックス④
スティックパイン	ランチボックス②

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)
	869	27.4	28.6	128.5	514	105	13.01	3.6	1424	263	0.40	0.48	39	5.8	3.6