

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。）

A 献立

食

ドレッシング・ハンパンゾー・春雨スープ・つぶあん入り草団子

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)
	769	29.0	17.3	127.3	352	105	1.79	2.9	1328	161	0.28	0.40	8	3.8	3.5

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				
うどん(冷凍)			200.00			2. みそ煮込み風うどん	
豚肉(もも・平切り)			40.00		ひと口大	(1) みそは微温湯で溶く。	
油揚げ			5.00		細切り	(2) 油揚げはゆでて油抜きする。	
人参		11.2	10.00		短冊	(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。	【アレルギー物質】 1. みそ煮込み風うどん
玉ねぎ		32	30.00		細切り		みそ(豆)
ねぎ		10.6	10.00		斜め切り	(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。	(大豆)
サラダ油			1.00			(5) 沸騰したらあくを取り、砂糖 ・(1)を入れて煮る。	小麦、さば、大豆、豚肉
塩			0.20			(6) 煮立ったらねぎを入れて火を 通し、水溶きでん粉を加える。	2. 牛乳
こしょう			0.02			※各学校で汁を沸騰させる。	乳
砂糖			5.00			どんぶりにあたためたうどんを 盛り、汁をかける。	3. えびしゅうまい
みそ(豆)	●		20.00				◎えびシューマイ
むろ削り			2.60				(小麦、えび)
でん粉			4.00				小麦、えび
水			180.00				4. 磯辺和え
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00			3. えびしゅうまい 蒸して2個とする。	小麦、大豆
小松菜(冷)			20.00		4cm	4. 磯辺和え	5. つぶあん入り草団子
白菜		42.6	40.00		細切り	(1) 小松菜・白菜はゆでて冷まし 水を切る。	◎こだんご草粒あん
砂糖			0.70			(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	(大豆)
しょうゆ			3.00			※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。	
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	● : 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！
みそ煮込み風うどん	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
えびしゅうまい	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
磯辺和え	浅皿			・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)
	774	32.8	20.7	115.8	363	114	6.56	3.5	1660	220	0.60	0.51	20	6.5	4.1

C 献立

食

きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシングハンパンゾー・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！
梅ふりかけ		ふりかけ容器				◎ : 加工	
牛乳							
白身魚のから揚げオyster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					
ドレッシングパンパソナー		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					

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				
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	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。	【アレルギー物質】 1. 豚肉のしょうがいた め
玉ねぎ		32	30.00		細切り		小麦・大豆・豚肉
しょうが		1.9	1.50		せん切り		2. 牛乳
サラダ油			1.00				乳
しょうゆ			6.00			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 ょう・トマトケチャップで調味す る。	3. キャベツソテー 大豆
酒			2.00				4. トマトスパゲティ ◎チキンウインナース ライス
みりん			3.00		短冊		(鶏肉)
キャベツ		23.6	20.00			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。	小麦・大豆・鶏肉
サラダ油			0.50				5. 磯辺和え
塩			0.20				小麦・大豆
こしょう			0.01				6. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆)
スパゲティ(カット)			10.00				大豆
◎チキンウインナースライス	●		5.00		細切り		7. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦・大豆・ごま)
玉ねぎ		10.7	10.00				
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			5. つぶあん入り草団子 1個とする。	
小松菜(冷)			20.00		4cm		
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	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！
梅ふりかけ	ふりかけ容器		◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
豚肉のしょうがいため	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
キャベツソテー	ランチボックス①			・調理・配膳時間の短縮！
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			

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

A 献立

食

大根のピクルス・オニオンスープ・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 (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)
	784	24.4	41.7	78.8	512	86	12.06	2.5	1607	214	0.33	0.53	56	5.2	3.9

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	
もち米		80	40.00			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。	
小豆			6.00				
塩			1.50				
牛乳		1本	206.00			2. とり肉のから揚げ	【アレルギー物質】 1. とり肉のから揚げ
鶏肉（胸）		25g×3	75.00			(1)しょうゆ・酒・しょうがを合わせて、鶏肉を漬ける。	小麦・大豆・鶏肉
しょうゆ			4.00			(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℃)	2. 牛乳
酒			2.00				乳
しょうが（おろし）	●		0.50				3. 玉ねぎとピーマンのソテー
小麦粉			4.00				大豆
でん粉			4.00				4. 白菜のごま和え
油		8	5.00				小麦・大豆・ごま
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	3. 玉ねぎとピーマンのソテー	5. 花形ピーチゼリー
ピーマン		5.9	5.00		細切り	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。	◎ミニデザート（ピーチ） （もも）
サラダ油			0.50				6. すまし汁
塩			0.40				◎カニカマフレーク （小麦、大豆）
こしょう			0.02				小麦、さば、大豆
人参		5.6	5.00		細切り	4. 白菜のごま和え	
白菜		42.6	40.00		細切り	(1)人参・白菜・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。	
ほうれん草（冷）			15.00		4cm	(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。	
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	
しめじ		6.3	5.00		小房	(1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分位煮立て取り出す。	
ねぎ		5.3	5.00		小口	(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。	
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎ミニデザート（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		その他		区分	
赤飯		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			
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							

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

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
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	【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 乳 3. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 4. 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 5. 花形ピーチゼリー ◎ミニデザート(ピーチ)(もも) もも 6. 大根のピクルス 小麦 7. クロワッサン 小麦, 乳, 大豆
牛乳		1本	206.00			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40	●	40g×2	80.00			・ハンバーグ	
サラダ油			0.50			天板に油をぬり, 焼いて1人2個とする。	
玉ねぎ		10.7	10.00		みじん	※各学校でハンバーグ2個にソースをかける。	
トマト水煮(ダイス)			15.00			2. 玉ねぎとピーマンのソテー	
砂糖			1.00			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。	
赤ワイン			1.00			3. コールスローサラダ	
ソース			0.50			人参・キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし, 水を切る。	
うす口しょうゆ			0.25			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
コンソメゴールド			1.00			4. ドレッシングイタリアン	
水			15.00			※各学校でサラダにかける。	
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り	5. 大根のピクルス	
ピーマン		5.9	5.00		細切り	(1) 大根はゆでて冷まし。	
サラダ油			0.50			(2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし, (1)を漬ける。	
塩			0.40			6. 花形ピーチゼリー	
こしょう			0.02			1個とする。(スプーン付き)	
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				
◎ミニデザート(ピーチ)	●	1個	30.00				

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

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

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

[illegible]

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

献立名 米粉パン・牛乳・白身魚のつぶつぶホワイトソース・スパゲティのソテー・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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米粉パン		浅皿		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			
白身魚のつぶつぶホワイトソース		中深皿					
スパゲティのソテー		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（アルミカップ）					

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. お好み焼き風丼 ・ 具	1. なしゼリー アルミカップ を用意する。
米		225	100.00			(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。	
豚肉（もも・平切り）			50.00		ひと口大	(2) 油を熱し、鶏卵は炒り卵にする。	
キャベツ		58.9	50.00		1 c m幅	・ ソース	【アレルギー物質】
人参		11.2	10.00		細切り	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。	1. お好み焼き風丼
塩			0.20			※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。	ノンエッグマヨネーズ（大豆）
こしょう			0.02				卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
サラダ油			1.00				2. 牛乳
鶏卵		35.3	30.00				乳
サラダ油			0.30				3. ドレッシング ごま
トマトケチャップ			9.00				ドレッシング（香りごま）（ごま）
ノンエッグマヨネーズ	●		4.00				ごま
砂糖			1.00				4. あっさりスープ
ソース			12.00				ヘルシーファームスープ（大豆、鶏肉、豚肉）
かつお削りぶし			0.30				大豆、鶏肉、豚肉、ごま
白 菜		53.2	50.00		細切り	2. 白菜のサラダ 白菜・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。	
きゅうり		10.2	10.00		小口	※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。	
豆腐（冷凍）			10.00				
大根		29.5	25.00		短冊	4. あっさりスープ	
ねぎ		5.6	5.00		小口	(1) 湯に大根を加えて煮る。	
塩			0.30			(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。	
こしょう			0.02			※各学校で、沸騰させる。	
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				
◎なしゼリー	●		40.00			5. なしゼリー 解凍し、40 g とする。	

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				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！
お好み焼き風丼		どんぶり		はし			
白菜のサラダ		浅皿		スプーン			
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）					

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

献立名 米粉パン・牛乳・白身魚のつぶつぶホワイトソース・スパゲティのソテー・野菜のマスタードいため
白菜のサラダ・ドレッシングごま・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
米粉パン		1個	119.00			1. 白身魚のつぶつぶホワイトソー ・ 魚	【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 3. スパゲティのソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. 野菜のマスタードい ため 小麦、大豆、豚肉、りん ご 5. ドレッシング* ごま ドレッシング（香りごま） （ごま） 6. 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 7. 米粉パン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00			(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。	
メルサ(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				
マスタード（粗挽き）			1.00				
スパゲティ（カット）			10.00			2. スパゲティのソテー	
玉ねぎ		16	15.00		細切り	(1) スパゲティはゆでる。	
サラダ油			0.50			(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)を炒め	
塩			0.30			塩・こしょう・コンソメスープ	
こしょう			0.02			の素で調味する。	
コンソメゴールド			0.30				
人参		11.2	10.00		短冊	3. 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)	
サラダ油			1.00			の順に、塩・こしょうをしなが	
塩			0.20			ら炒める。	
こしょう			0.02			(3) 具に火が通ったら、しょうゆ	
しょうゆ			1.50			・マスタードを加える。	
マスタード（粗挽き）			1.50				
白菜		53.2	50.00		細切り	4. 白菜のサラダ	
きゅうり		10.2	10.00		小口	白菜・きゅうりはゆでて冷まし	
ドレッシング*（香りごま）	●		8.00			水を切る。	
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
						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
スパゲティのソテー	ランチボックス①
野菜のマスタードいため	ランチボックス②
白菜のサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	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)
	732	36.8	26.0	90.4	349	93	2.09	3.2	1438	180	0.28	0.52	27	4.2	3.5

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・スパゲティのソテー・野菜のマスタードいため
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
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	【アレルギー物質】 1. 卵とじ五目あんかけ ラーメンの具 ヘルシーフォームストック (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 乳 3. マグロカツ ◎マグロカツ (小麦、大豆) 小麦、大豆 4. スパゲティのソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 5. 野菜のマスタードいた 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
牛乳		1本	206.00			(1) 油を熱し、豚肉・人参・戻し たしいたけ・ねぎ・白菜を塩・ こしょうをしながら炒める。	
豚肉(もも・平切り)			20.00		細切り	(2) 水・スープストック・塩ラー メンスープの素を加え、沸騰さ せる。	
鶏卵			15.00			(3) 水溶きでん粉を加え、とろみ がつき、沸騰したら卵を加える	
人参		11.2	10.00		短冊	(4) 最後にごま油を加える。	
白菜		32	30.00		短冊	※各学校で、スープを沸騰させ 保温汁わんに入れる。	
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				
ヘルシーフォームストック	●		0.50			2. マグロカツ	
◎鶏がら仕立て塩味	●		10.00			油で揚げ、1個とする。	
でん粉			2.00				
水			125.00			3. スパゲティのソテー	
ごま油			0.70			(1) スパゲティはゆでる。	
◎マグロカツ	●	40g×1個	40.00			(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。	
油		10	5.00				
スパゲティ(カット)			10.00			4. 野菜のマスタードいため	
玉ねぎ		16	15.00		細切り	(1) ブロッコリーはゆでる。	
サラダ油			0.50			(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。	
塩			0.30			(3) 具に火が通ったら、しょうゆ ・マスタードを加える。	
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.30				
人参		11.2	10.00		短冊	5. 中華風きゅうり	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(1) きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。	
ブロッコリー(冷)	●		20.00			(2) 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油 を煮立てて冷まし、(1)を漬ける	
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				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口	6. なしゼリー	
砂糖			1.00			解凍し、40gとする。	
しょうゆ			2.50				
酢			1.20				
ごま油			0.60				
◎なしゼリー	●		40.00				

献立名	食器	その他	区分	
中華麺	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
卵とじ五目あんかけラーメンの具	保温汁わん			
マグロカツ	ランチボックス①			
スパゲティのソテー	ランチボックス①			
野菜のマスタードいため	ランチボックス②			
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)
	809	31.7	24.2	116.9	402	120	7.22	2.7	1491	271	0.49	0.52	27	6.4	3.7

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
食数 合計 食
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℃) (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			2. アスパラと玉ねぎのソテー (1) アスパラはゆでて冷ます。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. 韓国風ピリ辛チキン コチジャン (大豆) 小麦、大豆、鶏肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. アスパラと玉ねぎのソテー 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. ごぼうのスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
鶏肉(胸)		25×3	75.00			3. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
塩			0.20			4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
酒			4.50			5. ごぼうのスープ (1) 油を熱し、ごぼう・しめじを塩・こしょうしながら炒める。 (2) 水を加え、沸騰したらあくをとる。 (3) えのきたけ・コンソメスープの素・うす口しょうゆを調味し最後にねぎ・ごま・ごま油を加える。 ※各学校でスープを沸騰させる。	
にんにく(おろし)	●		0.10			6. カラフルゼリー 解凍し、40gとする。	
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 4cm		
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 小口		
きゅうり		10.2	10.00				
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
ごぼう		16.7	15.00		さがき 小房		
しめじ		12.5	10.00		3cm 小口		
えのきたけ		11.8	10.00				
ねぎ		10.6	10.00				
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	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！
韓国風ピリ辛チキン	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
アスパラと玉ねぎのソテー	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
大根サラダ	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
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)			

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

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

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！	
牛乳				はし			
和風とんこつラーメン		どんぶり					
焼きぎょうざ		浅皿					
きゅうりのごま酢和え		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)
	765	36.7	22.8	111.0	385	86	2.34	3.5	1897	196	0.70	0.52	30	8.1	4.8

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

[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

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				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
人参		16.7	15.00		いちよう		
キャベツ		53	45.00		ひと口大		
しょうが(おろし)	●		0.80				【アレルギー物質】
にんにく(おろし)	●		0.30				1. 豚肉とキャベツのみ そいため
サラダ油			1.00				みそ(豆)
砂糖			4.50				(大豆)
しょうゆ			1.00				小麦・大豆・豚肉
みそ(豆)	●		4.50				2. 牛乳
酒			2.00				乳
トウバンジャン			0.80				3. 焼きぎょうざ
でん粉			1.00				◎焼き餃子
水			6.00				(小麦・大豆・豚肉・ごま)
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00			2. 焼きぎょうざ 蒸して2個とする。	小麦・大豆・豚肉・ごま
きゅうり		35.8	35.00		小口	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) 干ししいたけはゆでて戻し、 冷ます。 (3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢を合 わせる。 ※各学校で、材料・ごまを混ぜ て調味料をかける。	4. きゅうりのごま酢和 え
人参		5.6	5.00		細切り		小麦・大豆・ごま
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		5. カルチーズ
塩			0.20				◎チーズ(キャンディ・カルシウム (乳))
砂糖			2.00				乳
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま(白・すり)			1.50				
◎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	
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！
豚肉とキャベツのみそいため	ランチボックス①			・調理後食品の温度管理を！
焼きぎょうざ	ランチボックス②			・二次汚染防止の徹底！
きゅうりのごま酢和え	ランチボックス③			・調理・配膳時間の短縮！
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

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・ドレッシングパンパンジー・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℃)	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 細切り	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. さばの竜田揚げ 小麦、さば、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. 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 5. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
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			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。	
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	4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
油揚げ			5.00		細切り 短冊	5. みそ汁 (1) 煮干しは洗い、定量の水につ けあくを取りながら15分程煮 立てて、取り出す。 (2) 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。	
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	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！
さばの竜田揚げ	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
コーンサラダ	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシングパンパンジー	深皿			
みそ汁	汁わん			
たくあん	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)
	816	34.4	32.5	104.7	445	122	4.38	4.1	1334	282	0.38	0.64	35	4.7	3.3

献立名 牛乳・牛丼・春雨の酢の物・みそ汁・スティックパイ

[illegible]

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛丼	どんぶり	はし	
春雨の酢の物	浅皿	スプーン	<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！
みそ汁	汁わん		
スティックパイ	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)
	735	31.6	18.2	114.9	378	110	4.29	5.3	1356	145	0.29	0.51	28	4.6	3.4

C 献立

食

ト^レッシ^ング^バン^バン^ジー・たくあん[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！
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					
ドレッシングパンパンジー		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

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
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. 牛丼の具	【アレルギー物質】 1. 牛丼の具 小麦・牛肉・大豆 2. 牛乳 乳 3. 豆腐ハンバーグ ◎豆腐ハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉) 大豆・鶏肉・豚肉 4. オニオンソテー 大豆 5. 春雨の酢の物 小麦・大豆・ごま 6. 大豆の磯煮 小麦・大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 牛肉はしょうゆ・酒に漬ける。	
牛肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大	(2) 糸こんにゃくはゆでる。	
しょうゆ			0.70			(3) 油を熱し、(1)を炒める。	
酒			1.40			(4) 玉ねぎ・糸こんにゃくの順に	
糸こんにゃく(白)			21.00		4 cm	炒め、水を加え煮る。	
玉ねぎ		44.7	42.00		細切り	(5) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん	
ねぎ		7.4	7.00		斜め切り	・ねぎを入れて煮る。	
サラダ油			0.70			※各学校で具をあたため、保温	
砂糖			2.10			汁わんに入れる。	
しょうゆ			7.00			2. 豆腐ハンバーグ	
酒			0.84			蒸すまたは焼いて1個とする。	
みりん			0.84			3. オニオンソテー	
水			14.00			油を熱し、玉ねぎに塩・こしょ	
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00			うをしながらかめる。	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	4. 春雨の酢の物	
サラダ油			0.50			(1) 春雨はゆでて冷まし、水を切	
塩			0.20			る。	
こしょう			0.01			(2) 人参・きゅうりはゆでて冷ま	
◎春雨(マ)	●		8.00		5 cm	し、水を切る。	
人参		8.9	8.00		細切り	(3) 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油	
きゅうり		15.4	15.00		小口	を混ぜ合わせる。	
砂糖			1.00			※各学校で、材料を混ぜ合わせ	
しょうゆ			3.00			調味料をかける。	
酢			2.00			5. 大豆の磯煮	
ごま油			0.50			(1) 油揚げはゆでて油抜きする。	
大豆(水煮)			10.00			(2) こんにゃくはゆでる。	
油揚げ			1.50		細切り	(3) ひじきは水洗いして戻す。	
こんにゃく			5.00		角切り薄	(4) 油を熱し、人参・こんにゃく	
人参		5.6	5.00		細切り	・ひじきの順に塩をしながらか	
ひじき			1.00			めて水を加えて煮る。	
サラダ油			0.30			(5) やわらかくなったら、大豆・	
塩			0.10			油揚げ・砂糖・しょうゆを加え	
砂糖			1.50			煮含める。	
しょうゆ			2.00			6. スティックパイ	
水			5.00			汁を切り、1個とする。	
パイナップルスティック	●	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	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		スプーン(BOX)	◎ : 加工	
牛丼の具	保温汁わん			
豆腐ハンバーグ	ランチボックス①			
オニオンソテー	ランチボックス①			
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	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

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 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		
しょうが(おろし)	●		0.80			2. じゃが芋の甘辛煮 砂糖・しょうゆ・水を含ませ、じゃが芋を入れて煮含める。	
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) (大豆) 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. じゃが芋の甘辛煮 小麦・大豆 4. キャベツのおかか和 え 小麦・大豆 5. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま) 小麦、卵、大豆、ごま 6. 大根スープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉、 ごま
砂糖			3.00				
しょうゆ			4.00				
水			15.00				
人参		11.2	10.00		細切り	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・うす口しょうゆを加えて煮る。 (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。	
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				
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	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
たまごふりかけ		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
とり肉のけいちゃん焼き	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
じゃが芋の甘辛煮	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
キャベツのおかか和え	浅皿			
白菜漬	浅皿(7ℓミカップ)			
大根スープ	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)
	738	30.5	22.0	109.9	469	101	2.37	3.8	1335	222	0.35	0.53	51	8.0	3.3

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			2. 塩ラーメン	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1) サラダ油を熱し、しょうが・	
玉ねぎ		21.3	20.00		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・玉ねぎ・キ	
こしょう			0.01			ャベツの順に塩・こしょうをし	
コンソメゴールド			0.30			ながら炒め、コンソメスープの素	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	を加える。	【アレルギー物質】
ねぎ		5.3	5.00		小口	※各学校で、スープを沸騰させ	1. 塩ラーメン
しょうが(おろし)	●		0.50			る。	◎鶏がら仕立て塩味
にんにく(おろし)	●		0.50			どんぶりにゆでためんを盛り、	(鶏肉)
サラダ油			0.50			野菜炒めをのせ、スープをかけ	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚
◎鶏がら仕立て塩味	●		20.00			る。	肉
水			220.00				2. 牛乳
こしょう			0.03				乳
もやし		31	30.00		3cm	3. もやしのナムル	3. もやしのナムル
人参		11.2	10.00		細切り	(1) もやし・人参はゆでて冷まし	小麦・大豆・ごま
小松菜(冷)			10.00		3cm	水を切る。	4. 煮卵
塩			0.15			(2) 小松菜はゆでて冷まし、水を	小麦・卵・大豆
砂糖			2.00			切る。	
しょうゆ			2.00			(3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ご	
酢			2.00			ま油を合わせる。	
ごま油			0.50			※各学校で、材料・ごまを和え	
ごま(白・粒)			1.50			調味料をかける。	
うずら卵水煮		8g×3	24.00			4. 煮卵	
砂糖			1.00			(1) うずら卵はゆでる。	
しょうゆ			2.00			(2) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん	
酒			1.00			・水を煮立て、うずら卵を加え	
みりん			1.00			て煮て3個とする。	
水			5.00				

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！
もやしのナムル	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
煮卵	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)
	737	35.7	22.5	106.1	349	80	2.67	3.4	1866	292	0.66	0.58	28	8.2	4.7

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

食数 合計

食

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のけいちゃん焼き (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				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	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
しょうが(おろし)	●		0.80				2. 牛乳
にんにく(おろし)	●		0.20				乳
みそ(豆)	●		1.50			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。	3. 玉ねぎと人参のソテー
砂糖			0.70				大豆
しょうゆ			2.00				4. じゃが芋の甘辛煮 小麦、大豆
酒			1.00				5. キャベツのおかか和え
みりん			1.00				小麦、大豆
サラダ油			0.50			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。	6. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま)
人参		11.2	10.00		細切り		小麦、卵、大豆、ごま
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	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！
たまごふりかけ	ふりかけ容器		◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
とり肉のけいちゃん焼き	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
玉ねぎと人参のソテー	ランチボックス①			・調理・配膳時間の短縮！
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			

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

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	【アレルギー物質】 1. 甘辛肉団子 ◎愛知県産肉団子 (牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 4. 厚揚げの中華煮 ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 小麦, えび, 大豆, ごま 5. もやしのナムル 小麦, 大豆, ごま
牛乳		1本	206.00			(1) 肉団子は、でん粉をまぶして揚げ、5個とする。 (160～170℃)	
◎愛知県産肉団子	●	10g×5	50.00			(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。	
でん粉			2.50			(3) 肉団子に、(2)のたれをからめる。	
油		6	4.00			2. 玉ねぎと人参のソテー	
砂糖			3.00			油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	
酒			3.00			3. 厚揚げの中華煮	
しょうゆ			4.00			(1) むきえびはゆでる。	
水			2.00			(2) 厚揚げはゆでる。	
でん粉			0.40			(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。	
人参		11.2	10.00		細切り	4. もやしのナムル	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	(1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。	
サラダ油			0.50			(2) 小松菜はゆでて冷まし、水を切る。	
塩			0.40			(3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。	
こしょう			0.02			※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。	
むきえび			10.00		サイズ 100		
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		40.00		小口		
ねぎ		5.3	5.00				
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 c m		
人参		11.2	10.00		細切り		
小松菜(冷)			10.00		3 c m		
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
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
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

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)
	752	26.9	22.9	111.8	459	109	6.07	3.3	1191	249	0.34	0.47	16	4.8	2.9

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 サザンﾄﾞ・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	【アレルギー物質】 1. トンテキ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 2. 牛乳 3. キャベツソテー 大豆 4. マセドアンサラダ 乳 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) ヘルシーファームスープ 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
牛乳		1本	206.00			(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。	
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	(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。	
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
サラダ油			1.00				
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	2. キャベツソテー	
サラダ油			0.50			油を熱し、キャベツを塩・こし	
塩			0.20			ようしながら炒める。	
こしょう			0.01				
じゃが芋		44.5	40.00		1. 5cm角	3. マセドアンサラダ	
人参		5.6	5.00		1cm角	(1) じゃが芋はゆでるか蒸して、冷ます。	
きゅうり		10.2	10.00		1cm角	(2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	
チーズ(ダイス)			10.00			※各学校で、材料・チーズを合わせる。	
ドレッシング(サザン)	●		8.00			4. ドレッシング サザンﾄﾞ	
牛肉(もも・平切り)			8.00		ひと口大	※各学校でサラダにかける。	
◎キムチ	●		10.00				
大根		35.3	30.00		短冊	5. 牛肉キムチスープ	
小松菜(冷)			5.00			(1) 小松菜はゆでる。	
塩			0.25			(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。	
ヘルシーファームスープ ストック	●		2.00			(3) 油を熱し、牛肉を炒め、大根・(1)を塩をしながら炒める。	
サラダ油			0.50			(4) だし汁・スープストックを加える。	
煮干し			1.50			(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	
ごま油			0.20			※各学校で、沸騰させる。	
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	
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 サザンﾄﾞ	深皿			
牛肉キムチスープ	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)
	775	32.7	23.6	112.1	378	93	2.63	4.3	1454	162	0.79	0.58	31	6.1	3.7

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 7ℓミカップを用意する。
米		225	100.00				
まぐろ油漬			40.00				
玉ねぎ		32	30.00		みじん		
ねぎ		26.4	25.00		小口		
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			2. 名古屋コーチンぎょうざ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. ツナねぎ丼 小麦、大豆、ごま 2. 牛乳
油		3	2.00				乳
◎かんぱちそぼろ	●		8.00			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。	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)
もやし		30.3	30.00		3cm		小麦、大豆、鶏肉、ごま
きゅうり		20.5	20.00		輪切り		4. お魚そぼろときゅうりのごま和え 小麦、大豆、ごま
砂糖			1.00				5. 牛肉キムチスープ
しょうゆ			3.00				◎キムチ
ごま(白・すり)			0.70				(小麦、大豆、りんご、ゼラチン、ごま)
牛肉(もも・平切り)			8.00		ひと口大	4. 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。	ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉)
◎キムチ	●		10.00		短冊		小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン
大根		35.3	30.00				ごま
小松菜(冷)			5.00				
塩			0.25				
ヘルシーファ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		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
ツナねぎ丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
名古屋コーチンぎょうざ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
お魚そぼろときゅうりのごま和え	浅皿(7ℓミカップ)			・二次汚染防止の徹底！
牛肉キムチスープ	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)
	760	29.7	24.2	108.2	387	96	2.45	3.4	1399	107	0.27	0.48	21	3.9	3.5

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 ｻｳｻﾞﾝﾄﾞ・ﾌﾞﾁﾎｯﾄｹｰｷ

[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	
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 サザンド		ランチボックス③					
プチホットケーキ		ランチボックス④					

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

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℃)	【アレルギー物質】 1. 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 2. 牛乳 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
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 ようしながら炒める。	
◎名古屋コーチン餃子	●	19×3個	57.00			3. ぐる煮	
油		14	7.00			(1) こんにゃくはゆでる。	
キャベツ		23.6	20.00		短冊	(2) ごぼう・大根は下ゆでする。	
サラダ油			0.50			(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。	
塩			0.20			(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。	
こしょう			0.01			4. お魚そぼろときゅうりのごま和	
こんにゃく			10.00		2cm角 5mm厚	(1) もやし・きゅうりはゆでて冷 まし、水を切る。	
ごぼう		11.2	10.00		乱切り	(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。	
大根		23.6	20.00		1cm厚	5. プチホットケーキ	
人参		11.2	10.00		8mm厚	1個とする。	
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		
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				
◎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	
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			

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

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・ドレッシングパンパンジー
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
ロールパン35		1個	59.50			1. (ロールパン) 追加のみ	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				
スパゲティ(冷)			200.00			2. お肉たっぷりマーボーパスタ	
豚肉(ミンチ)			45.00			(1) 水耕ねぎはゆでて冷ます。	
豆腐(冷凍)			100.00			(2) スープストック・砂糖・しょうゆ・みそ・トウバンジャン・テンメンジャンは混ぜ合わせる	
玉ねぎ		21.3	20.00		みじん	(3) 豆腐はゆでる。	【アレルギー物質】
ねぎ		15.8	15.00		小口	(4) 油を熱し、しょうが・ねぎを炒め、豚肉・玉ねぎを加え、塩・こしょうをしながら炒める。	1. お肉たっぷりマーボーパスタ
しょうが(おろし)	●		0.50			(5) 水・(3)・(2)を加える。	ヘルシーファームスーフストック(大豆、鶏肉、豚肉)
サラダ油			0.50			(6) 最後に水溶きでん粉を加える。	みそ(豆)
塩			0.20			※各学校で具をあたため、ゆでたスパゲティをかけ、水耕ねぎを散らす。	(大豆)
こしょう			0.02				小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
ヘルシーファームスーフストック	●		0.50			3. キャベツのサラダ	2. 牛乳
砂糖			3.00			キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	乳
しょうゆ			4.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	3. ドレッシングパンパンジー
みそ(豆)	●		8.00			4. ドレッシングパンパンジー	ドレッシング(パンパンジー)
トウバンジャン			0.50			※各学校でサラダにかける。	(小麦、大豆、ごま)
テンメンジャン			1.00				小麦、大豆、ごま
でん粉			1.00				4. アンニンゼリー
水			80.00				◎おイトゼリー(杏仁風味)
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.6	5.00		小口		(乳)
キャベツ		47.1	40.00		細切り		5. (ロールパン)
きゅうり		20.5	20.00		小口		小麦、乳、大豆
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎おイトゼリー(杏仁風味)	●		40.00				

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！
お肉たっぷりマーボーパスタ	中深皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
キャベツのサラダ	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！
アンニンゼリー	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)
	891	39.1	29.7	120.3	357	177	4.72	4.7	1518	103	0.67	0.62	27	6.9	3.9

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・パンパンジー
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				
さくら(切り身)		70g×1	70.00		斜めに切る		
みそ(信州)			7.00				
酒			1.00				
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	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
ピーマン		5.9	5.00		細切り		2. 牛乳 乳
サラダ油			0.50			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。	3. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆
塩			0.40				4. ドレッシング・パンパンジー ※各学校でサラダにかける。
こしょう			0.02				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。
もやし		41.3	40.00		4cm 細切り		6. アンニンゼリー 汁をきって40gとする。
人参		11.2	10.00		細切り 小口		
きゅうり		10.3	10.00				
ドレッシング(パンパンジー)	●		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				
ヘルシーファーストストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
◎和食ゼリー(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・パンパンジー	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
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)
	746	31.0	20.1	112.3	369	93	2.30	3.3	1216	232	0.29	0.65	19	3.4	3.1

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・ハンバーグ・カリカリごま大豆

[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 ◎ : 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							
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シ	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)
	825	34.6	36.3	91.0	417	118	2.35	3.1	1320	172	0.37	0.55	33	5.9	3.4

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				
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		70g×1	70.00		斜めに切る	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. 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) 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
みそ(信州)			7.00				
酒			1.00				
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	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。	
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				
高野豆腐			2.00		細切り		
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		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(パンパンジー)	●		8.00			5. ドレッシング・パンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
◎素炒り大豆	●		6.00			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。	
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
米飯	ランチボックス主食
梅ふりかけ	ふりかけ容器
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

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)
	794	35.8	24.7	110.2	443	123	3.12	3.8	1253	234	0.31	0.66	18	4.8	3.1

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				
焼きそばめん			40.00		ひと口大		
豚肉(もも・平切り)			40.00				
小桜えび	●		0.50				
人参		5.6	5.00		細切り		【アレルギー物質】
ピーマン		5.9	5.00		細切り		1. 焼きそばパン
キャベツ		35.3	30.00		細切り		小桜えび (えび)
サラダ油			1.00				小麦、えび、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
塩			0.20				2. 牛乳
こしょう			0.01				乳
コンソメゴールド			0.20				3. ごぼうサラダ
トマトケチャップ			2.00				ごま
ソース			3.00				4. サンドイッチロール
しょうゆ			1.00				小麦、乳、大豆
かつお削りぶし			0.50				5. ジンジャースープ
ごぼう		38.9	35.00		細切り		◎ベーコン
人参		5.6	5.00		細切り		(乳、豚肉)
ごま(白・すり)			1.50				小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
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・缶詰)			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
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)
	752	32.1	24.9	103.0	371	108	2.23	3.5	1513	154	0.71	0.65	28	6.5	3.8

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		ひと口大		
人参		22.3	20.00		いちよう		
玉ねぎ		74.5	70.00		ひと口大		
サラダ油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.03				
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.50				
◎給食用カレーフレーク	●		15.00				【アレルギー物質】 1. チキンカレー ◎給食用カレーフレーク (小麦、大豆、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉、りんご
ソース			2.00				
チーズ(ピザ用)			8.00				
水			100.00			2. フライドポテト 油で揚げ、塩をふる。 (160～170℃)	2. 牛乳 乳
フライドポテト(カントリー)			40.00				3. フライドポテト 小麦、大豆
油		10	5.00				4. ごぼうサラダ ごま
塩			0.10				5. 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
ごぼう		38.9	35.00		細切り	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。	
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			4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
◎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	そ の 他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
チキンカレー	中深皿	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
フライドポテト	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
ごぼうサラダ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
ドレッシング 塩中華	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
カラフルゼリー	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)
	904	28.4	32.1	131.2	391	99	4.19	4.1	1164	298	0.30	0.67	58	6.6	2.9

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

食数 合計

食

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	【アレルギー物質】 1. 焼きそばパン 小麦 小桜えび (えび) 小麦 えび 大豆 鶏肉 豚肉 りんご 2. 牛乳 乳 3. カリフラワーの甘酢 いため 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 4. ごぼうサラダ ごま 5. サンドイッチロール 小麦 乳 大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 焼きそばめんは、ゆでるか蒸す。	
焼きそばめん			40.00		ひと口大	(2) 油を熱し、豚肉・人参の順に塩・こしょうしながら炒める。	
豚肉(もも・平切り)			40.00			(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。	
小桜えび	●		0.50		細切り	(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。	
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			2. カリフラワーの甘酢いため	
トマトケチャップ			2.00			(1) カリフラワーはゆでる。	
ソース			3.00			(2) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒める。	
しょうゆ			1.00			(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	
かつお削りぶし			0.50			(1)を入れてひと煮たちさせる。	
カリフラワー(冷)	●		45.00		みじん		
ねぎ		5.3	5.00				
しょうが(おろし)	●		0.50			3. ごぼうサラダ	
サラダ油			0.50			ごぼう・人参をゆでて冷ます。	
塩			0.20			※各学校で野菜とごまを混ぜる。	
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			5.00			4. ドレッシング 塩中華	
しょうゆ			2.50			※各学校でサラダにかける。	
酢			5.00				
酒			2.00			5. パインアップル	
ごま油			0.10		輪切り	汁を切って25gとする。	
唐辛子(たかの爪)			0.01				
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・カット)			25.00				

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

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

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	【アレルギー物質】 1. チキンカレーの具 ◎給食用カレー粉 (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. フライドポテト 小麦, 大豆 4. 野菜ソテー 大豆 5. カリフラワーの甘酢 いため 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま 6. 福神漬 ◎福神漬 (小麦, 大豆) 小麦, 大豆 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
牛乳		1本	206.00			(1) カレールウは微温湯で溶く。	
鶏肉			42.00		ひと口大	(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。	
人参		15.6	14.00		いちよう	(3) あくを取り、コンソメスープの素を加える。	
玉ねぎ		52.2	49.00		ひと口大	(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。	
サラダ油			0.70			※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。	
塩			0.21				
こしょう			0.02				
カレー粉			0.21				
コンソメゴールド			0.35				
◎給食用カレー粉	●		10.50				
ソース			1.40				
チーズ(ピザ用)			5.60				
水			70.00			2. フライドポテト	
						油で揚げ、塩をふる。 (160～170℃)	
フライドポテト(カントリー)			40.00				
油		10	5.00				
塩			0.10			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		5.6	5.00		いちよう		
キャベツ		35.3	30.00		短冊		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50			4. カリフラワーの甘酢いため	
塩			0.40			(1) カリフラワーはゆでる。	
こしょう			0.02			(2) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒める。	
カリフラワー(冷)	●		45.00			(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)を入れてひと煮たちさせる。	
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			5. カラフルゼリー	
砂糖			5.00			解凍し、40gとする。	
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				
◎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℃、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

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。 (160～170℃)	1. 野菜ふりかけ ・ 1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50			(2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。	2. プチりんごケーキ 7ℓカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			(3) 揚げた魚に(2)をからめ、削りぶしをかけ、1個とする。	
ほき(切り身)		60g×1	60.00			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】 1. 白身魚のおかか揚げ 小麦、大豆
酒			4.00			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. 牛乳 乳
でん粉			5.00			(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。	3. キャベツと玉ねぎのソテー 大豆
油		16	8.00			4. けんちん汁 (1) 油揚げはゆでて、油抜きする	4. 白菜のごま和え 小麦、大豆、ごま
しょうゆ			3.50			(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。	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)
砂糖			2.50			(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。	小麦、卵、乳、大豆、りんご
水			3.00			(4) やわらかくなったら、しょうゆ・豆腐・油揚げを入れる。	6. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま)
かつお削りぶし			1.00			(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。	7. けんちん汁 小麦、さば、大豆
玉ねぎ		16	15.00		細切り 短冊	5. プチりんごケーキ 1個とする。	
キャベツ		29.5	25.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
人参		11.2	10.00		細切り 細切り		
白菜		53.2	50.00				
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 短冊		
人参		11.2	10.00				
大根		29.5	25.00				
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				
◎りんごプチケーキ	●	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(7ℓ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)
	757	29.0	23.5	111.0	391	112	2.49	3.2	1327	255	0.27	0.53	28	3.6	3.3

B 献立

食

献立名 (米飯)・牛乳・豚肉の五目あんかけしめん・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

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	
豚肉の五目あんかけきしめん	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！
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)		

2025/12/22

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。 (160~170℃)	1. 野菜ふりかけ ・ 1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50			(2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のおかか揚げ 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00			(3) 揚げた魚に(2)をからめ、削りぶしをかけ、1個とする。	2. 牛乳
ほき(切り身)		60g×1	60.00				3. キャベツと玉ねぎのソテー
酒			4.00				油を熱し、玉ねぎ・キャベツを塩・こしょうしながら炒める。
でん粉			5.00				4. 高野豆腐の煮物
油		16	8.00				(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。
しょうゆ			3.50				(2) だし汁に、人参を入れて煮る。
砂糖			2.50				(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。
水			3.00				5. 白菜のごま和え
かつお削りぶし			1.00				(1) 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。
玉ねぎ		16	15.00		細切り 短冊		(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。
キャベツ		29.5	25.00				6. プチりんごケーキ
サラダ油			0.50				◎りんごプチケーキ
塩			0.40				(小麦、卵、乳、大豆、りんご)
こしょう			0.02				小麦、卵、乳、大豆、りんご
高野豆腐			7.00		角切り いちよう5mm		7. 野菜ふりかけ
人参		11.2	10.00				◎やさいふりかけ
砂糖			2.00				(小麦、卵、大豆、ごま)
うす口しょうゆ			3.00				小麦、卵、大豆、ごま
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				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

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

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	30.7	23.8	109.2	412	98	2.43	3.2	1071	255	0.25	0.53	25	3.0	2.7

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・プチりんごケーキ

[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	
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					
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)
	807	34.5	26.5	111.3	367	114	2.88	4.4	1078	358	0.78	0.53	30	4.4	2.8

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・ドレッシングパンパシザー

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
黒ロールパン	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					
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						
ドレッシングパンパンジー	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

献立名 米飯・牛乳・ミックスフライ(白身魚・コーンコロッケ)・きんぴらごぼう・もやしのサラダ・ドレッシングパンパンジー・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℃)	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(枠)	●	30g×1	30.00				
◎コーンたっぷりフライ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(枠) (小麦、大豆) ◎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
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		4cm	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。	2. 牛乳
きゅうり		10.2	10.00		小口		乳
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。	3. きんぴらごぼう 小麦、大豆、ごま
高野豆腐			4.00		細切り		4. ドレッシングパンパンジー
白菜		21.3	20.00		短冊		(小麦、大豆、ごま)
人参		11.2	10.00		短冊		5. きゅうり漬
ねぎ		5.3	5.00		小口		◎輪切きゅうり (小麦、大豆)
うす口しょうゆ			2.00				小麦、大豆
塩こうじ	●		10.00				6. こうじ汁
むろ削り			3.00				小麦、さば、大豆
水			140.00				
◎輪切きゅうり	●		10.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ミックスフライ(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
ドレッシングパンパンジー	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

- : 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)
	765	23.6	24.0	117.1	354	99	2.21	3.3	1191	231	0.27	0.46	17	4.8	2.8

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・パンジー・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、次亜塩素酸ソーダ 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				
鶏肉			35.00		ひと口大		
じゃが芋		15.6	14.00		2cm角		
人参		11.7	10.50		いちよう厚		
玉ねぎ		29.8	28.00		ひと口大		
しめじ		8.8	7.00		小房		
小松菜(冷)			10.50		3cm		
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			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 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 大豆 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・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
キャベツ		41.2	35.00		短冊 細切り	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。	
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			4. マカロニソテー (1) マカロニはゆでる。 (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。	
にんにく(おろし)	●		0.10		輪切り		
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	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(パン・パンジー)	●		8.00			6. ドレッシング・パン・パンジー ※各学校でサラダにかける。	
ミニトマト		10g×1	10.00			7. ミニトマト へたをとり、1個とする。	

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				スプーン(BOX)		◎：加工		・加熱は75℃、1分以上！							
小松菜のクリームシチュー		保温汁わん						・調理後食品の温度管理を！							
豆腐ハンバーグ		ランチボックス①						・二次汚染防止の徹底！							
キャベツと人参のソテー		ランチボックス①						・調理・配膳時間の短縮！							
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・パンジー		ランチボックス③													
ミニトマト		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)
	830	34.7	30.9	108.5	524	116	6.37	3.5	1684	477	0.47	0.73	36	7.7	4.2

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・パンパングー・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！
お魚ふりかけ		ふりかけ容器				◎ : 加工	
牛乳							
ミックスフライ(白身魚・コーンロック)		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					
ドレッシングパンプンソー		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)
	740	21.9	23.4	114.0	529	175	1.85	3.2	1058	197	0.26	0.46	25	4.9	2.5

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 サザンド・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. ごま団子 アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			(1) 魚に酒・塩で下味をつけ、で ん粉をまぶす。	【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. ごま団子 ◎ごま団子 (小麦、乳、大豆、ごま) 小麦、乳、大豆、ごま 4. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
たら(切り身)		60g×1	60.00			(2) 天板に油をぬり、魚を焼き、 1個とする。	
酒			2.00			・五目あん	
塩			0.50			(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	
でん粉			3.00		細切り	(2) 最後に水溶きでん粉を加え、 とろみをつける。	
サラダ油			0.80		細切り	※各学校で魚にあんをかける。	
人参		16.7	15.00		細切り	2. コーンサラダ	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(1) ホールコーンは汁を切る。	
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り	(2) キャベツはゆでて冷まし、水 を切る。	
サラダ油			0.50			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
しょうゆ			5.00			3. ドレッシング サザンド	
砂糖			2.00			※各学校でサラダにかける。	
みりん			2.00			4. みそ汁	
酒			1.00			(1) 油揚げはゆでて、油抜きする	
でん粉			0.50			(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。	
水			10.00			(3) だし汁を沸騰させ、油揚げ・ 玉ねぎ・みそを加える。	
ホールコーン(缶)			15.00			※各学校で沸騰させる。	
キャベツ		41.2	35.00		細切り	5. ごま団子	
ドレッシング(サザン)	●		8.00			1個とする。	
油揚げ			5.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎ごま団子	●	25g×1個	25.00				

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 サザン	深皿
みそ汁	汁わん
ごま団子	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 (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

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				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
しょうゆ			4.00				
酒			1.00				
小麦粉			4.00				
でん粉			4.00				
油		8	5.00				
◎青のり	●		0.30			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 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. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵、乳、大豆、ごま) 卵、乳、大豆、ごま 6. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
小松菜(冷)			40.00		4cm 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		5mm小口	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			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		細切り 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。	
玉ねぎ		42.6	40.00				
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00			5. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	

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！
とり肉の香り揚げ	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
人参と青菜の塩こうじナムル	深皿			・二次汚染防止の徹底！
中華風きゅうり	浅皿(アルミカップ)			・調理・配膳時間の短縮！
みそ汁	汁わん			
白ごまプリン				

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

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 サザンﾄﾞ
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	【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
牛乳		1本	206.00			(1) 魚に酒・塩で下味をつけ、で ん粉をまぶす。	
たら(切り身)		60g×1	60.00			(2) 天板に油をぬり、魚を焼き、 1個とする。	
酒			2.00			・五目あん	
塩			0.50			(1) 油を熱し、人参・玉ねぎ・戻 したしいたけを炒め、しょう	
でん粉			3.00			ゆ・砂糖・みりん・酒を入れる	
サラダ油			0.80			(2) 最後に水溶きでん粉を加え、 とろみをつける。	
人参		16.7	15.00		細切り	※各学校で魚にあんをかける。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	2. 人参と青菜の塩こうじナムル	
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り	(1) 小松菜はゆでて水を切る。	
サラダ油			0.50			(2) ごま油を熱し、人参を炒める。	
しょうゆ			5.00			(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	
砂糖			2.00			・ごまを加えてさらに炒める。	
みりん			2.00			3. コーンサラダ	
酒			1.00			(1) ホールコーンは汁を切る。	
でん粉			0.50			(2) キャベツはゆでて冷まし、水 を切る。	
水			10.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
小松菜(冷)			40.00		4 c m	4. ドレッシング サザンﾄﾞ	
人参		11.2	10.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
ごま油			0.80			5. ごま団子	
塩			0.30			1個とする。	
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(サザン)	●		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 サザンﾄﾞ	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℃、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

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。	【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 乳 3. にらと玉ねぎのソテー 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. 中華風きゅうり 小麦・大豆・ごま 6. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵・乳・大豆・ごま) 卵・乳・大豆・ごま
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				
酒			1.00				
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		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
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				
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				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00			5. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	

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

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

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

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) だし汁の中に人参・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、煮立っ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。	【アレルギー物質】 1. カツ丼 ◎スクールヒレカツ (小麦,大豆,豚肉) 小麦,卵,さば,大豆,豚肉 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. 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
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				
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			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			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・うす口しょうゆ・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。	
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	そ の 他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
カツ丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	
きゅうりとコーンのサラダ	深皿	スプーン		
ドレッシング ごま	深皿			
大根スープ	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)
	842	33.1	27.5	117.1	372	97	2.92	4.0	1768	409	0.77	0.69	16	4.4	4.5

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

献 立 名	食 器	そ の 他	区 分	
パン	ランチボックス (パン)	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	
ツナサンド	ランチボックス①			
魚そぼろとマカロニのカートマトリ-	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			

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

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カレトマトソテー・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	【アレルギー物質】 1. カツ丼の具 ◎スクールヒレカツ (小麦,大豆,豚肉) 小麦,卵,さば,大豆,豚肉 2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 大豆 4. 魚そぼろとマカロニのカレトマトソテー 小麦,大豆,鶏肉,豚肉 5. 桜漬 ◎桜漬 (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00			(1)ヒレカツは油で揚げ, 2個とする。(160~170℃)	
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00			・カツ丼の具	
油		14	7.00			(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。	
鶏卵			35.00		細切り	(2)だし汁の中に人参・玉ねぎを入れて煮る。	
人参		11.7	10.50		細切り	(3)やわらかくなったら, ねぎ・塩・砂糖・しょうゆを入れる。	
玉ねぎ		37.3	35.00		斜め切り	(4)みりんを加え, 煮立ったら溶き卵を流し込む。	
ねぎ		7.4	7.00			※各学校で具をあたため, 保温汁わんに入れる。	
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	2. キャベツソテー	
サラダ油			0.50			油を熱し, キャベツを塩・こし	
塩			0.20			ようしながら炒める。	
こしょう			0.01				
マカロニ			8.00			3. 魚そぼろとマカロニのカレトマトソテー	
◎かんぱちそぼろ	●		6.00			(1)マカロニはゆでる。	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	(2)油を熱し, にんにく・しょう	
人参		5.6	5.00		細切り	がを炒め, 香りが立ったら, 人	
にんにく(おろし)	●		0.20			参・玉ねぎ・かんぱちそぼろの	
しょうが(おろし)	●		0.20			順に塩・こしょう・カレー粉を	
サラダ油			0.50			しながら炒める。	
塩			0.20			(3)トマトピューレ・コンソメス	
こしょう			0.01			ープの素・しょうゆを加える。	
カレー粉			0.10			(4)最後にマカロニを加え火を通	
コンソメゴールド			0.30			す。	
しょうゆ			0.50				
トマトピューレ			6.00			4. アロエフルーツ	
◎桜漬	●		10.00			アロエペラとパインを混ぜ合わ	
アロエ シラップ漬	●		25.00			せ, 汁を切って40gとする。	
パインアップル(缶・カット)			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	<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	
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カレトマトソテー	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			

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

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℃)	1. ミニストロベリーケーキ 7ミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
メルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
白ワイン			1.00				
小麦粉			10.00				
粉チーズ			1.00				
塩			0.20				
水			13.00				
油		14	7.00				
人参		11.2	10.00		短冊	2. 野菜のマスタードいため (1) ブロッコリーはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・玉ねぎ・(1)の順に、塩・こしょうをしながらかめる。 (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 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 乳 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
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			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			0.20				
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	4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
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			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。	
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			6. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	
◎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(7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)
	743	29.1	23.7	107.0	355	89	1.57	3.0	1302	475	0.28	0.47	22	3.5	3.2

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

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 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。	
◎ベーコン	●		10.00			(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。	
人参		27.8	25.00		いちょうひと口大	(3) あくを取り、コンソメスープの素・チーズを加える。	
玉ねぎ		74.5	70.00			(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。	
サラダ油			1.00			・ハンバーグ	
塩			0.40			天板に油をぬり、ハンバーグを焼き1人2個とする。	
こしょう			0.03			※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。	
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.60				
チーズ(ピザ用)			5.00				
◎給食用カレーフレーク	●		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		
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				
パイナップルスティック	●	30g×1	30.00				
						3. ドレッシング・コールスロー	
						※各学校でサラダにかける。	
						4. スティックパイ	
						汁を切り、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！
ハンバーグカレー	中深皿	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
コールスローサラダ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
ドレッシング・コールスロー	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
スティックパイ	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)
	866	27.3	31.1	122.3	528	102	13.07	3.7	1360	320	0.40	0.51	41	5.7	3.4

献立名 米飯・牛乳・白身魚のフリッター・スパゲティのソテー・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℃)	【アレルギー物質】 1. 白身魚のフリッター 小麦・乳・大豆・ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. スパゲティのソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. 野菜のマスタードいため 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
牛乳		1本	206.00			2. スパゲティのソテー (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)を炒め塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。	
メルサ(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。	
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				
スパゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.30				
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
スパゲティのソテー	ランチボックス①
野菜のマスタードいため	ランチボックス②
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℃、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

献立名 米飯・牛乳・ハンバーグカレーの具・スパゲティのソテー・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

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	【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 2. 牛乳 乳 3. スパゲティのソテー 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 4. 福神漬 ◎福神漬 (小麦, 大豆) 小麦, 大豆
牛乳		1本	206.00			(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	
◎ベーコン	●		7.00		いちようひと口大	天板に油をぬり、ハンバーグを焼き、1人2個とする。 ※各学校でカレーをあたため保温汁わんに入れる。	
人参		19.5	17.50				
玉ねぎ		52.2	49.00				
サラダ油			0.70				
塩			0.28				
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				
スパゲティ(カット)			10.00		細切り	2. スパゲティのソテー (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)を炒め塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。	
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		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			5. スティックパイ 汁を切り、1個とする。	
パイナップルスティック	●	30g×1	30.00				

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
スパゲティのソテー	ランチボックス①
コールスローサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス③
福神漬	ランチボックス④
スティックパイ	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℃、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