

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 4月

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

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

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

献立名 米飯・牛乳・韓国風すき焼き・白菜のサラダ・ドレッシングごま・にらとベーコンのスープ・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		225	100.00			1. 韓国風すき焼き ・豚肉 (1)ねぎ・こしょう・砂糖・しょうゆ・酒・コチジャンを混ぜ合わせ、豚肉を漬ける。 (2)ごま油を熱し、豚肉を炒める。 ・野菜 油を熱し、玉ねぎ・キャベツの順に塩・こしょうしながら炒める。 ※各学校で、野菜を盛り、その上に肉を盛りつける。 2. 白菜のサラダ 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 3. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 4. にらとベーコンのスープ (1)湯の中に、カニカマ・ベーコン・玉ねぎ・にら・塩・コンソメスープの素・うす口しょうゆを加える。 ※各学校で、沸騰させる。 5. プチりんごケーキ 1個とする。	1. 韓国風すき焼き ・豚肉は少量ずつ炒める。 2. プチりんごケーキ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 韓国風すき焼き コチジャン (大豆) 小麦・大豆・豚肉・ごま 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. 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 5. にらとベーコンのスープ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
こしょう			0.01				
砂糖			2.50				
しょうゆ			5.00				
酒			1.00				
コチジャン	●		2.00				
ごま油			1.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎ベーコン	●		5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
にら		10.6	10.00		2cm		
塩			0.40				
コンソメゴールド			0.60				
うす口しょうゆ			1.50				
水			140.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
韓国風すき焼き	浅皿
白菜のサラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
にらとベーコンのスープ	汁わん
プチりんごケーキ	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)
	757	30.5	24.4	107.2	369	87	2.04	3.8	1182	186	0.79	0.54	34	3.6	2.9

献立名 (米飯)・牛乳・とり肉の和風ラーメン・野菜パオズ・キャベツのごま和え・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		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. とり肉の和風ラーメン
牛乳		1本	206.00				・こしょうを用意する
中華冷凍めん			200.00			2. とり肉の和風ラーメン	2. プチりんごケーキ
鶏肉			40.00		こま切れ	(1)むろ削りは定量の水につけ、	アルミカップを用意する。
人参		11.2	10.00		細切り	あくを取りながら15分程煮立	
もやし		30.3	30.00		4cm	てて、取り出す。	
ねぎ		10.6	10.00		小口	(2)だし汁の中にスープストック	
小松菜(冷)			15.00		4cm	・塩ラーメンの素・ねぎを加え	
サラダ油			1.00			スープを作る。	
塩			0.25			(3)もやし・小松菜はゆでて冷ま	【アレルギー物質】
こしょう			0.01			し、水を切る。	1. とり肉の和風ラーメン
コンソメゴールド			0.25			(4)油を熱し、鶏肉・人参・もや	ン
ごま(白・粒)			1.00			しの順に塩・こしょうしながら	ヘルシーファームスープストック
ヘルシーファームスープストック	●		0.80			炒め、やわらかくならコン	(大豆、鶏肉、豚肉)
◎鶏がら仕立て塩味	●		15.00			ソメスープの素・小松菜・ごま	◎鶏がら仕立て塩味
むろ削り			4.40			を加える。	(鶏肉)
水			220.00			※各学校で、スープを沸騰させ	小麦、卵、さば、大豆、鶏
こしょう			0.03			る。	肉、豚肉、ごま
◎多菜包子	●	30g×1個	30.00			どんぶりにゆでためんを盛り、	2. 牛乳
油		8	4.00			具をのせ、スープをかける。	乳
人参		11.2	10.00		細切り	3. 野菜パオズ	3. 野菜パオズ
キャベツ		47.1	40.00		細切り	油で揚げ、1個とする。	◎多菜包子
砂糖			1.00			(160~170℃)	(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、
しょうゆ			3.00				ごま)
ごま(白・すり)			1.00			4. キャベツのごま和え	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			(1)人参・キャベツはゆでて冷ま	ごま
						し、水を切る。	4. キャベツのごま和え
						(2)砂糖・しょうゆを合わせる。	小麦、大豆、ごま
						※各学校で、材料とごまを混ぜ	5. プチりんごケーキ
						合わせ、調味料をかける。	◎りんごプチケーキ
							(小麦、卵、乳、大豆、りん
						5. プチりんごケーキ	ご)
						1個とする。	小麦、卵、乳、大豆、りん
							ご

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	
とり肉の和風ラーメン	どんぶり		
野菜パオズ	浅皿		
キャベツのごま和え	浅皿		
プチりんごケーキ	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	807	31.7	28.8	114.3	362	82	2.32	2.9	1666	278	0.28	0.49	29	8.6	4.2

献立名 米飯・牛乳・韓国風すき焼き・大根のカニカマあん・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		225	100.00			1. 韓国風すき焼き ・豚肉 (1)ねぎ・こしょう・砂糖・しょうゆ・酒・コチジャンを混ぜ合わせ、豚肉を漬ける。 (2)ごま油を熱し、豚肉を炒める。 ・野菜 油を熱し、玉ねぎ・キャベツの順に塩・こしょうしながら炒める。 ※各学校で、野菜を盛り、その上に肉を盛りつける。 2. 大根のカニカマあん (1)大根はゆでる。 (2)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立て取り出す。 (3)塩・みりん・しょうゆを加えて沸騰させ、カニカマフレーク・(1)を入れて加熱し、水溶きでん粉を加える。 3. 白菜のサラダ 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. プチりんごケーキ 1個とする。	1. 韓国風すき焼き ・豚肉は少量ずつ炒める。 【アレルギー物質】 1. 韓国風すき焼き コチジャン (大豆) 小麦,大豆,豚肉,ごま 2. 牛乳 乳 3. 大根のカニカマあん ◎カニカマフレーク (小麦,大豆) 小麦,さば,大豆 4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦,卵,乳,大豆,りんご) 小麦,卵,乳,大豆,りんご
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
こしょう			0.01				
砂糖			2.50				
しょうゆ			5.00				
酒			1.00				
コチジャン	●		2.00				
ごま油			1.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
大根		58.9	50.00		8mm厚仔切		
◎カニカマフレーク	●		10.00				
塩			0.20				
みりん			2.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
でん粉			0.30				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎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
牛乳	
韓国風すき焼き	ランチボックス①
大根のカニカマあん	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)
	743	29.6	22.9	108.1	374	88	2.03	3.8	1061	157	0.76	0.54	35	3.7	2.6

献立名 あいちの米粉パン50・牛乳・白身魚のバジルマヨ焼き・野菜のマスタードいため・ポテトサラダ
ドレッシング・コールロー・春雨スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
あいちの米粉パン50		1個	113.00			1. 白身魚のバジルマヨ焼き (1) バジルソース・マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜ合わせ、魚をつける。 (2) パン粉・粉チーズを合わせておく。 (3) 天板に油を塗り、(1)に(2)をのせて焼く。 2. 野菜のマスタードいため (1) ブロccoli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。 3. ポテトサラダ (1) じゃが芋は蒸すかゆでて、塩をふってつぶし、冷ます。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング・コールロー ※各学校でサラダにかける。 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。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のバジルマヨ焼き ノンエッグマヨネーズ(大豆) 2. 牛乳 乳 3. 野菜のマスタードいため 小麦・大豆・豚肉・りんご 4. あいちの米粉パン50 小麦・乳・大豆 5. 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
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		60g×1	60.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう(粗挽き)			0.05				
ノンエッグマヨネーズ	●		5.00				
◎バジルソース	●		5.00				
パン粉			3.00				
粉チーズ			1.00				
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				
じゃが芋		44.5	40.00		ひと口大		
塩			0.10				
人参		11.2	10.00		いちよう		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(コールロー)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨(マ)	●		5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		5cm		
ねぎ		5.3	5.00		細切り		
塩			0.40		小口		
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献立名	食器
あいちの米粉パン50	浅皿
牛乳	
白身魚のバジルマヨ焼き	中深皿
野菜のマスタードいため	中深皿
ポテトサラダ	中深皿
ドレッシング・コールロー	中深皿
春雨スープ	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	777	35.5	28.4	98.2	398	89	1.90	3.0	1962	241	0.32	0.45	31	7.4	4.9

献立名 牛乳・豚肉丼・揚げぎょうざ・根菜の煮物・春雨スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 豚肉丼 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら、15分くらい煮立てて取り出す。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) 油を熱し、しょうが・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・糸こんにゃくの順に塩をしながら炒め、だし汁を加えて煮立てる。 (4) あくを取ったら、砂糖・しょうゆ・酒・みりんを入れて煮込む。 ※各学校で、あたためて米飯にかける。 2. 揚げぎょうざ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃) 3. 根菜の煮物 (1) ごぼう・大根はゆでる (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) 油を熱し、ごぼう・大根・人参を炒める。 (4) だし汁・砂糖・しょうゆ・酒を加えて煮る。 4. 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。	【アレルギー物質】 1. 豚肉丼 小麦. さば. 大豆. 豚肉 2. 牛乳 乳 3. 揚げぎょうざ ◎揚げぎょうざ (小麦. 大豆. 豚肉) 小麦. 大豆. 豚肉 4. 根菜の煮物 小麦. さば. 大豆 5. 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
米		225	100.00		ひと口大 4cm		
豚肉(もも・平切り)			60.00		細切り		
糸こんにゃく(白)			30.00		斜め切り		
玉ねぎ		63.9	60.00				
ねぎ		10.6	10.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.10				
砂糖			3.50				
しょうゆ			13.00				
酒			1.20				
みりん			3.00				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
◎揚げぎょうざ	●	18g×2個	36.00				
油		3	2.00				
ごぼう		11.2	10.00		乱切り		
大根		35.3	30.00		いちょう1cm		
人参		11.2	10.00		いちょう5mm		
サラダ油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			1.00				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨(マ)	●		5.00		5cm		
玉ねぎ		21.3	20.00		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				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	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！
豚肉丼	どんぶり	はし	
揚げぎょうざ	浅皿	スプーン	
根菜の煮物	浅皿		
春雨スープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	789	31.9	21.5	120.3	375	96	5.12	4.0	1617	153	0.85	0.54	20	4.9	4.1

献立名 あいちの米粉パン・牛乳・白身魚のバジルマヨ焼き・スパゲティのソテー・野菜のマスタードいため
ポテトサラダ・ドレッシング・コールスロー・カルチーズ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
あいちの米粉パン50		1個	113.00			1. 白身魚のバジルマヨ焼き (1) バジルソース・マヨネーズ・塩・こしょうを混ぜ合わせ、魚をつける。 (2) パン粉・粉チーズを合わせておく。 (3) 天板に油を塗り、(1)に(2)をのせて焼く。 2. スパゲティのソテー (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・スパゲティを炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 3. 野菜のマスタードいため (1) ブロccoli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。 4. ポテトサラダ (1) じゃが芋は蒸すかゆでて、塩をふってつぶし、冷ます。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	1. カルチーズ・1個 【アレルギー物質】 1. 白身魚のバジルマヨ焼き ノンエッグマヨネーズ(大豆) 小麦. 乳. 大豆 2. 牛乳 乳 3. スパゲティのソテー 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 4. 野菜のマスタードいため 小麦. 大豆. 豚肉. りんご 5. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳) 乳 6. あいちの米粉パン 小麦. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		60g×1	60.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう(粗挽き)			0.05				
ノンエッグマヨネーズ	●		5.00				
◎バジルソース	●		5.00				
パン粉			3.00				
粉チーズ			1.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
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				
じゃが芋		44.5	40.00		ひと口大		
塩			0.10				
人参		11.2	10.00		いちよう		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				

献立名	食器
あいちの米粉パン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
白身魚のバジルマヨ焼き	ランチボックス①
スパゲティのソテー	ランチボックス①
野菜のマスタードいため	ランチボックス②
ポテトサラダ	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
カルチーズ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	797	36.5	30.3	98.5	408	93	1.96	3.5	1718	257	0.33	0.48	30	7.6	4.2

献立名 米飯・牛乳・豚肉丼の具・揚げぎょうざ・スパゲティのソテー・根菜の煮物・カルチーズ・なしゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉丼の具 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら、15分くらい煮立てて取り出す。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) 油を熱し、しょうが・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・糸こんにゃくの順に塩をしながら炒め、だし汁を加えて煮立てる。 (4) あくを取ったら、砂糖・しょうゆ・酒・みりんを入れて煮込む。 ※各学校で、具をあたためて保温汁わんに入れる。 2. 揚げぎょうざ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃) 3. スパゲティのソテー (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・スパゲティを炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 4. 根菜の煮物 (1) ごぼう・大根はゆでる。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) 油を熱し、ごぼう・大根・人参を炒める。 (4) だし汁・砂糖・しょうゆ・酒を加えて煮る。 5. なしゼリー 解凍し、35gとする。	1. カルチーズ ・1個 【アレルギー物質】 1. 豚肉丼の具 小麦. さば. 大豆. 豚肉 2. 牛乳 乳 3. 揚げぎょうざ ◎揚げぎょうざ (小麦. 大豆. 豚肉) 小麦. 大豆. 豚肉 4. スパゲティのソテー 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 5. 根菜の煮物 小麦. さば. 大豆 6. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳) 乳
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大		
糸こんにゃく(白)			21.00		4cm		
玉ねぎ		44.7	42.00		細切り		
ねぎ		7.4	7.00		斜め切り		
しょうが(おろし)	●		0.35				
サラダ油			0.70				
塩			0.07				
砂糖			2.45				
しょうゆ			9.10				
酒			0.84				
みりん			2.10				
むろ削り			0.28				
水			14.00				
◎揚げぎょうざ	●	18g×2個	36.00				
油		3	2.00				
スパゲティ(カット)			10.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00				
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				
ごぼう		11.2	10.00		乱切り		
大根		35.3	30.00		いちよう1cm		
人参		11.2	10.00		いちよう5mm		
サラダ油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			1.00				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				
◎なしゼリー	●		35.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉丼の具	保温汁わん
揚げぎょうざ	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
根菜の煮物	ランチボックス②
カルチーズ	ランチボックス④
なしゼリー	ランチボックス③

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)
	786	28.6	21.2	123.8	412	102	4.88	4.1	1137	168	0.68	0.52	17	4.6	2.8

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・大根のごまみそかけ・ほうれん草の中華和え・すまし汁・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ぶりフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎ぶりフライ	●	50g×1個	50.00			2. 大根のごまみそかけ ・大根	【アレルギー物質】 1. ぶりフライ ◎ぶりフライ (小麦) 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. 大根のごまみそかけ みそ(豆) (大豆) 小麦・さば・大豆・ごま 4. ほうれん草の中華和え ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦・大豆・ごま 5. すまし汁 小麦・さば・大豆
油		12	6.00			(1)大根はゆでる。	
大根		70.6	60.00		いちょう	(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。	
砂糖			0.80			(3)だし汁に砂糖・大根を入れ、 煮立ったらしょうゆを加え、や わらかくなるまで煮る。	
しょうゆ			2.00			・ごまみそ	
むろ削り			0.25			砂糖・みそ・みりん・水を煮立 て、最後に水溶きでん粉を加え ごまを入れる。	
水			12.00			※各学校で、大根にごまみそを かける。	
砂糖			4.00				
みそ(豆)	●		6.00				
みりん			2.50				
でん粉			0.80				
水			12.00				
ごま(白・すり)			1.50				
◎カニカマフレーク	●		5.00			3. ほうれん草の中華和え	
もやし		31	30.00		3cm	(1)カニカマは加熱して冷ます。	
ほうれん草(冷)			20.00		4cm	(2)もやし・ほうれん草はゆでて 冷まし、水を切る。	
砂糖			0.30			(3)砂糖・しょうゆ・ごま油を合 わせる。	
しょうゆ			3.50			※各学校で材料を混ぜ、調味料 をかける。	
ごま油			0.30				
豆腐(冷凍)			30.00				
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80			4. すまし汁	
水			140.00			(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。	
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00			(2)だし汁を沸騰させ、塩・うす 口しょうゆ・豆腐・ねぎを加え る。 ※各学校で、沸騰させる。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ぶりフライ	浅皿
大根のごまみそかけ	浅皿
ほうれん草の中華和え	深皿
すまし汁	汁わん
ソース	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	751	25.2	22.9	110.7	352	114	3.11	3.2	1319	180	0.30	0.52	17	3.9	3.4

献立名 牛乳・チキンカレー・豆腐ハンバーグ・人参サラダ・ドレッシングイタリアン・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
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、しょうが・にんにく・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)を加え煮る。 (3) あくを取り、・オールスパイス・ロリエ・コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら、(1)・砂糖・しょうゆ・ソース・ケチャップ・チーズを加えてさら煮込む ※各学校でカレーをあたため、米飯にかける。 2. 豆腐ハンバーグ 蒸すまたは焼いて1個とする。 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。 4. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。 5. パインアップル 汁を切り、1個とする。	1. パインアップル アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. チキンカレー ◎カレールウ(小麦) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 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. 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
米		225	100.00		ひと口大 いちょう ひと口大		
鶏肉			60.00				
人参		22.3	20.00				
玉ねぎ		74.5	70.00				
サラダ油			1.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
にんにく(おろし)	●		0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.00				
カレー粉			0.50				
オールスパイス			0.10				
ロリエパウダー			0.01				
コンソメゴールド			1.00				
◎カレールウ	●		15.00				
ソース			2.00				
トマトケチャップ			3.00				
チーズ(ピザ用)			5.00				
水			100.00				
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00				
人参		33.4	30.00		細切り 細切り		
きゅうり		20.5	20.00				
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
パインアップル(缶・ペビー)		20g×1	20.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	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!
チキンカレー	中深皿	はし	
豆腐ハンバーグ	浅皿	スプーン	
人参サラダ	浅皿		
ドレッシングイタリアン	浅皿		
パインアップル	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	816	30.9	26.9	116.8	363	91	5.69	3.8	1574	468	0.34	0.51	18	4.4	4.0

献立名 米飯・赤しそふりかけ・牛乳・ぶりフライ・玉ねぎとコーンのソテー・大根のごまみそかけ
ほうれん草の中華和え・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ぶりフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. 赤しそふりかけ ・1袋
◎赤しそふりかけ	●	1袋	1.70				2. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00			2. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に 塩・こしょうをしながら炒める。	
◎ぶりフライ	●	50g×1個	50.00				
油		12	6.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	3. 大根のごまみそかけ ・大根 (1) 大根はゆでる。 (2) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (3) だし汁に砂糖・大根を入れ、 煮立ったらしょうゆを加え、や わらかくなるまで煮る。 ・ごまみそ 砂糖・みそ・みりん・水を煮立 て、最後に水溶きでん粉を加え ごまを入れる。 ※各学校で、大根にごまみそを かける。	【アレルギー物質】 1. ぶりフライ ◎ぶりフライ (小麦) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとコーンのソ テー 大豆 4. 大根のごまみそかけ みそ(豆) (大豆) 小麦、さば、大豆、ごま 5. ほうれん草の中華和 え
ホールコーン(缶)			3.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
大根		70.6	60.00		いちょう		
砂糖			0.80				
しょうゆ			2.00				
むろ削り			0.25				
水			12.00				
砂糖			4.00				
みそ(豆)	●		6.00				
みりん			2.50				
でん粉			0.80				
水			12.00				
ごま(白・すり)			1.50				
◎カニカマフレーク	●		5.00			4. ほうれん草の中華和え (1) カニカマは加熱して冷ます。 (2) もやし・ほうれん草はゆでて 冷まし、水を切る。 (3) 砂糖・しょうゆ・ごま油を合 わせる。 ※各学校で材料を混ぜ、調味料 をかける。	◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、大豆、ごま
もやし		31	30.00		3cm		
ほうれん草(冷)			20.00		4cm		
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.50				
ごま油			0.30				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
赤しそふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
ぶりフライ	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
大根のごまみそかけ	ランチボックス②
ほうれん草の中華和え	ランチボックス③
ソース	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、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	24.1	22.4	111.0	349	95	2.64	3.0	1372	193	0.29	0.52	17	4.1	3.5

献立名 米飯・牛乳・チキンカレーの具・豆腐ハンバーグ・玉ねぎとコーンのソテー・人参サラダ・ドレッシングイタリアン
福神漬・パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. チキンカレーの具	【アレルギー物質】 1. チキンカレーの具 ◎カレーフレーク (小麦) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 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. 玉ねぎとコーンのソテー 大豆 5. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉、豚肉) 鶏肉、豚肉 6. 福神漬 ◎福神漬 (小麦、大豆) 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00			(1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにく・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)を加え煮る。 (3) あくを取り、オールスパイス・ロリエ・コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら、(1)・砂糖・しょうゆ・ソース・ケチャップ・チーズを加えてさら煮込む ※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。	
鶏肉			42.00		ひと口大		
人参		15.6	14.00		いちよう		
玉ねぎ		52.2	49.00		ひと口大		
サラダ油			0.70				
しょうが(おろし)	●		0.35				
にんにく(おろし)	●		0.35				
塩			0.28				
こしょう			0.02				
砂糖			0.70				
しょうゆ			1.40				
カレー粉			0.35				
オールスパイス			0.07				
ロリエパウダー			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
◎カレーフレーク	●		10.50				
ソース			1.40				
トマトケチャップ			2.10				
チーズ(ピザ用)			3.50				
水			70.00				
◎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。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	3. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうをしながら炒める。	
ホールコーン(缶)			3.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
人参		33.4	30.00		細切り	4. 人参サラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00			5. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。	
◎福神漬	●		10.00			6. パインアップル 汁を切り、1個とする。	
パインアップル(缶・ベビー)		20g×1	20.00				

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
豆腐ハンバーグ	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
人参サラダ	ランチボックス②
ドレッシングイタリアン	ランチボックス②
福神漬	ランチボックス④
パインアップル	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)
	762	27.3	22.4	116.9	349	87	5.53	3.4	1480	416	0.33	0.46	18	4.2	3.8

献立名 (ミルクロールパン)・牛乳・えびとチキンのクリームスパゲティ・もやしのサラダ・ドレッシング サザン[®] 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
ミルクロールパン35		1個	60.00			1. (ミルクロールパン)追加のみ	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		サイズ80	2. えびとチキンのクリームスパゲティ	【アレルギー物質】 1. えびとチキンのクリームスパゲティ 小麦・乳・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. アンニンゼリー ◎ホワイトゼリー(杏仁風味) (乳) 乳 4. (ミルクロールパン) 小麦・乳・大豆
むきえび			20.00		5gカット 細切り 小房	(1) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。	
白ワイン			0.20			(2) えびはゆでて白ワインをふる	
鶏肉			30.00			(3) 油・バターを熱し、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。	
玉ねぎ		42.6	40.00			(4) 火を止め水(1/4量)を加えホワイトルウを作る。	
しめじ		23.6	20.00			(5) 油を熱し、鶏肉・玉ねぎ・しめじの順に塩・こしょうしながら炒め、白ワインをふり、水(1)(4)で使用した水は除く)を加えて煮る。	
バター			1.80			(6) 沸騰したらあくを取り、えび・コンソメスープの素・ルウを入れる。	
サラダ油			3.50			(7) 再び煮立ったら(1)を加える。	
小麦粉			9.00			※各学校でスープを沸騰させ、パセリを加え、あたためたスパゲティにかける。	
サラダ油			1.00				
塩			1.00				
こしょう			0.03				
白ワイン			0.30				
コンソメゴールド			2.00				
脱脂粉乳			9.00				
水			200.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
もやし		50.6	50.00		4cm	3. もやしのサラダ	
きゅうり		10.2	10.00		小口	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。	
ドレッシング(サザン)	●		8.00			4. ドレッシング サザン [®] ※各学校でサラダにかける。	
◎ホワイトゼリー(杏仁風味)	●		18.00			5. アンニンゼリー 汁をきって18gとする。	

献立名	食器
(ミルクロールパン)	浅皿
牛乳	
えびとチキンのクリームスパゲティ	中深皿
もやしのサラダ	深皿
ドレッシング サザン [®]	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)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	849	38.3	26.3	118.2	419	113	2.78	4.2	1444	104	0.41	0.75	11	6.3	3.6

献立名 米飯・牛乳・ソースカツ・キャベツソテー・信田和え・こうじ汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ソースカツ (1) ヒレカツは油で揚げ、2個とする。(160~170℃) (2) 水に砂糖・しょうゆ・酒・トマトケチャップ・ソースを入れて煮立てる。 ※各学校でヒレカツ2個にソースをかける。 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。 3. 信田和え (1) 油揚げはゆでて油抜きし、砂糖・しょうゆ・水で煮て冷ます。 (2) 小松菜はゆでて冷まし、水を切る。 (3) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を和え、調味料をかける。 4. 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。	【アレルギー物質】 1. ソースカツ ◎スクールヒレカツ (小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 大豆 4. 信田和え 小麦、大豆 5. こうじ汁 小麦、さば、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		14	7.00				
砂糖			0.50				
しょうゆ			1.00				
酒			3.00				
トマトケチャップ			4.00				
ソース			6.00				
水			5.00				
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				
油揚げ			5.00		細切り		
砂糖			0.60				
しょうゆ			0.80				
水			8.00				
小松菜(冷)			45.00		4cm		
砂糖			0.30				
しょうゆ			2.00				
高野豆腐			4.00		細切り		
白菜		21.3	20.00		短冊		
人参		11.2	10.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
うす口しょうゆ			2.00				
塩こうじ	●		10.00				
むろ削り			3.00				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
ソースカツ	浅皿		
キャベツソテー	浅皿		
信田和え	深皿		
こうじ汁	汁わん		

- ・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	28.2	21.4	108.7	376	93	3.26	3.6	1094	270	0.71	0.49	26	3.3	2.6

献立名 ミルクロールパン・牛乳・ハーブチキン・キャベツソテー・トマトスパゲティ・もやしのサラダ
ドレッシング サザンド・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
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. ハーブチキン (1) 鶏肉に塩をふる。 (2) パン粉・粉チーズ・パプリカ パウダー・バジル・こしょうを 合わせる。 (3) 天板に油を塗り、鶏肉を並べ (2)をかけて焼き、2個とする。 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。 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。 4. 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。 5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。 6. アンニンゼリー 汁をきって18gとする。	【アレルギー物質】 1. ハーブチキン 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 大豆 4. トマトスパゲティ ◎チキンウイナー スライス (鶏肉) 小麦. 大豆. 鶏肉 5. アンニンゼリー ◎杏仁ゼリー(杏仁風味) (乳) 乳 6. ミルクロールパン 小麦. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
塩			0.40				
パン粉			2.00				
粉チーズ			2.00				
パプリカパウダー			0.10				
バジル(乾燥)			0.05				
こしょう(粗挽き)			0.05				
サラダ油			0.50				
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				
スパゲティ(カット)			10.00				
◎チキンウイナー 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				
もやし		50.6	50.00		4cm		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎杏仁ゼリー(杏仁風味)	●		18.00				

献立名	食器
ミルクロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ハーブチキン	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
もやしのサラダ	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
アンニンゼリー	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)
	771	35.8	31.7	88.3	382	97	1.81	3.7	1161	125	0.37	0.67	18	3.9	3.0

献立名 米飯・牛乳・ソースカツ・キャベツソテー・トマトスパゲティ・信田和え・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. ソースカツ (1) ヒレカツは油で揚げ、2個とする。(160~170℃) (2) 水に砂糖・しょうゆ・酒・トマトケチャップ・ソースを入れて煮立てる。 ※各学校でヒレカツ2個にソースをかける。 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。 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。 4. 信田和え (1) 油揚げはゆでて油抜きし、砂糖・しょうゆ・水で煮て冷ます。 (2) 小松菜はゆでて冷まし、水を切る。 (3) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を和え、調味料をかける。 5. アンニンゼリー 汁をきって18gとする。	【アレルギー物質】 1. ソースカツ ◎スクールヒレカツ (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 大豆 4. トマトスパゲティ ◎チキンウイナー スライス (鶏肉) 小麦, 大豆, 鶏肉 5. 信田和え 小麦, 大豆 6. アンニンゼリー ◎お伊勢り(杏仁風味) (乳) 乳
牛乳		1本	206.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		14	7.00				
砂糖			0.50				
しょうゆ			1.00				
酒			3.00				
トマトケチャップ			4.00				
ソース			6.00				
水			5.00				
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				
油揚げ			5.00		細切り		
砂糖			0.60				
しょうゆ			0.80				
水			8.00				
小松菜(冷)			45.00		4cm		
砂糖			0.30				
しょうゆ			2.00				
◎お伊勢り(杏仁風味)	●		18.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ソースカツ	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
信田和え	ランチボックス③
アンニンゼリー	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)
	755	27.6	21.4	115.5	358	96	2.91	3.5	903	203	0.71	0.49	21	3.5	2.3

献立名 米飯・牛乳・肉団子のケチャップ甘酢あん・大根サラダ・ドレッシングごま・小魚のいり煮
とうもろこしのスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 肉団子のケチャップ甘酢あん・肉団子 でん粉をまぶして揚げ、5個とする。(160~170℃) ・あん (1) 油を熱し、人参・玉ねぎ・戻したしいたけ・ピーマンを塩・こしょうしながら炒め、水を加える。 (2) やわらかくなったら、コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢・ケチャップを加えて煮込む。 (3) 最後に水溶きでん粉を加えとろみをつける。 ※各学校で肉団子5個を盛り、あんをかける。 2. 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。 3. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 4. 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。 5. とうもろこしのスープ (1) ホールコーンは、汁を切る。 (2) 湯の中に(1)・塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮る。 (3) うす口しょうゆ加える。 ※各学校で沸騰させ、わかめを加える。	1. 小魚のいり煮 アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 肉団子のケチャップ甘酢あん ◎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. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま)(ごま) ごま 4. 小魚のいり煮 小麦,大豆 5. とうもろこしのスープ 小麦,大豆,鶏肉,豚肉
牛乳		1本	206.00				
◎愛知県産肉団子	●	10g×5個	50.00				
でん粉			2.50				
油		6	4.00				
人参		11.2	10.00		いちょう		
玉ねぎ		53.2	50.00		ひと口大		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		ひと口大		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.50				
砂糖			5.00				
しょうゆ			5.00				
酢			2.00				
トマトケチャップ			4.00				
でん粉			1.60				
水			40.00				
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
わかめ			0.50				
ホールコーン(缶)			20.00				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
肉団子のケチャップ甘酢あん	浅皿
大根サラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
小魚のいり煮	深皿(アルミカップ)
とうもろこしのスープ	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	754	25.4	21.9	116.1	387	95	2.62	3.4	1438	160	0.32	0.45	20	4.1	3.5

献立名 牛乳・中華飯・にらまんじゅう・人参と青菜の塩こうじナムル・とうもろこしのスープ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 中華飯	【アレルギー物質】 1. 中華飯 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 乳 3. にらまんじゅう ◎にらまんじゅう (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 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. とうもろこしのスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
米		225	100.00			(1) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(2) やわらかくなったら、白菜・コンソメスープの素・しょうゆ・水を入れて煮る。	
人参		22.3	20.00		いちょう	(3) 最後に水溶きでん粉を加える	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	※各学校で具をあたため、米飯にかける。	
白菜		42.6	40.00		ひと口大		
ねぎ		10.6	10.00		みじん		
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.80			2. にらまんじゅう	
しょうゆ			5.00			蒸して、1人1個とする。	
でん粉			6.00				
水			80.00				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00			3. 人参と青菜の塩こうじナムル	
小松菜(冷)			40.00		4cm	(1) 小松菜はゆでて水を切る。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) ごま油を熱し、人参を炒める。	
ごま油			0.80			(3) 火が通ったら、(1)を加え塩・コンソメスープの素・塩こうじ・ごまを加えてさらに炒める。	
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30			4. とうもろこしのスープ	
塩こうじ	●		2.00			(1) ホールコーンは、汁を切る。	
ごま(白・粒)			2.00			(2) 湯の中に(1)・塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮る。	
わかめ			0.50			(3) うす口しょうゆ加える。	
ホールコーン(缶)			20.00			※各学校で沸騰させ、わかめを加える。	
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
中華飯	中深皿	はし	
にらまんじゅう	浅皿	スプーン	
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿		
とうもろこしのスープ	汁わん		

- ・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)
	738	28.2	20.5	113.0	367	96	2.98	3.8	1589	397	0.73	0.53	27	5.0	3.9

献立名 米飯・牛乳・肉団子のケチャップ甘酢あん・人参と青菜の塩こうじナムル・大根サラダ・ドレッシング ごま
小魚のいり煮

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 肉団子のケチャップ甘酢あん・肉団子 でん粉をまぶして揚げ、5個とする。(160~170℃) ・あん (1) 油を熱し、人参・玉ねぎ・戻したしいたけ・ピーマンを塩・こしょうしながら炒め、水を加える。 (2) やわらかくなったら、コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢・ケチャップを加えて煮込む。 (3) 最後に水溶きでん粉を加えとろみをつける。 ※各学校で肉団子5個を盛り、あんをかける。 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。 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。 4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。 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。	【アレルギー物質】 1. 肉団子のケチャップ甘酢あん ◎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. 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 ごま ドレッシング(香りごま)(ごま) ごま 5. 小魚のいり煮 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎愛知県産肉団子	●	10g×5個	50.00				
でん粉			2.50				
油		6	4.00				
人参		11.2	10.00		いちょう		
玉ねぎ		53.2	50.00		ひと口大		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		ひと口大		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.50				
砂糖			5.00				
しょうゆ			5.00				
酢			2.00				
トマトケチャップ			4.00				
でん粉			1.60				
水			40.00				
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				
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
肉団子のケチャップ甘酢あん	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
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
小魚のいり煮	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)
	767	25.8	23.7	115.2	470	103	3.54	3.5	1184	331	0.36	0.48	29	4.6	2.8

献立名 米飯・牛乳・中華飯の具・にらまんじゅう・オニオンソテー・人参と青菜の塩こうじナムル・小魚のいり煮
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. 中華飯の具	【アレルギー物質】 1. 中華飯の具 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 乳 3. にらまんじゅう ◎にらまんじゅう (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 4. オニオンソテー 大豆 5. 人参と青菜の塩こうじナムル 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 6. 小魚のいり煮 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) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 (2) やわらかくなったら、白菜・コンソメスープの素・しょうゆ・水を加えて煮る。 (3) 最後に水溶きでん粉を加える ※各学校で具をあたため、保温汁わんに入れる。	
豚肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大		
人参		15.6	14.00		いちよう		
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り		
白菜		29.8	28.00		ひと口大		
ねぎ		7.4	7.00		みじん		
しょうが(おろし)	●		0.35				
サラダ油			0.70				
塩			0.35				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.56				
しょうゆ			3.50				
でん粉			4.20				
水			56.00				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00			2. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
小松菜(冷)			40.00		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				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
◎カクテルゼリー	●		35.00			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。 4. 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。 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。 6. カラフルゼリー 解凍し、35gとする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
中華飯の具	保温汁わん
にらまんじゅう	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②
小魚のいり煮	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)
	742	27.3	19.4	117.9	502	98	5.13	3.8	1149	351	0.59	0.63	64	5.0	2.6

献立名 米飯・牛乳・さばのみそ煮風・もやしのナムル・カリカリごま大豆・あっさりスープ・野菜ジュース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばのみそ煮風 ・魚 (1) 魚に酒・しょうゆ・みりん で下味をつける。 (2) 天板に油を塗り、魚を焼き1 個とする。 ・みそだれ (1) ねぎ・しょうが・しょうゆ・ 砂糖・みりん・みそ・水を合わ せて煮立て、水溶きでん粉でと ろみをつける。 ※各学校で魚をみそだれにつけ て、盛り付ける。 2. 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。 3. 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。 4. あっさりスープ (1) 湯に白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょ う・酒を加えて調味し、最後 に豆腐・ねぎ・ごま油・ごまを 加える。 ※各学校で、沸騰させる。 5. 野菜ジュース 1個とする。	1. カリカリごま大豆 アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. さばのみそ煮風 みそ(豆) (大豆) 小麦. さば. 大豆 2. 牛乳 乳 3. もやしのナムル 小麦. 大豆. ごま 4. カリカリごま大豆 ◎素炒り大豆 (大豆) 小麦. 大豆. ごま 5. 野菜ジュース ◎野菜生活 (オレンジ, りんご) オレンジ, りんご 6. あっさりスープ ヘルシーファームスープ ストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		60g×1	60.00				
酒			2.00				
しょうゆ			1.20				
みりん			1.20				
サラダ油			0.50				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.50				
しょうゆ		2.4	1.20				
砂糖		8	4.00				
みりん		10	5.00				
みそ(豆)	●	12	6.00				
でん粉		0.8	0.40				
水		14	7.00				
もやし		31	30.00		3cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
小松菜(冷)			10.00		3cm		
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				
◎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				
豆腐(冷凍)			10.00				
白菜		21.3	20.00		短冊		
ねぎ		5.6	5.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープ ストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さばのみそ煮風	浅皿
もやしのナムル	深皿
カリカリごま大豆	浅皿(アルミカップ)
あっさりスープ	汁わん
野菜ジュース	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	788	32.0	24.4	113.8	345	117	3.38	3.6	1175	635	0.35	0.61	77	4.3	3.1

献立名 米飯・牛乳・さばのみそ煮風・キャベツソテー・大根の煮付け・もやしのナムル・カリカリごま大豆
野菜ジュース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばのみそ煮風 ・魚 (1)魚に酒・しょうゆ・みりんで下味をつける。 (2)天板に油を塗り、魚を焼き1個とする。 ・みそだれ (1)ねぎ・しょうが・しょうゆ・砂糖・みりん・みそ・水を合わせて煮立て、水溶きでん粉でとろみをつける。 ※各学校で魚をみそだれにつけて、盛り付ける。	【アレルギー物質】 1. さばのみそ煮風 みそ(豆) (大豆) 小麦. さば. 大豆 2. 牛乳 3. キャベツソテー 大豆 4. 大根の煮付け 小麦. さば. 大豆 5. もやしのナムル 小麦. 大豆. ごま 6. 野菜ジュース ◎野菜生活 (オレンジ, りんご) オレンジ. りんご 7. カリカリごま大豆 ◎素炒り大豆 (大豆) 小麦. 大豆. ごま
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		60g×1	60.00				
酒			2.00				
しょうゆ			1.20				
みりん			1.20				
サラダ油			0.50				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.50				
しょうゆ		2.4	1.20				
砂糖		8	4.00				
みりん		10	5.00				
みそ(豆)	●	12	6.00				
でん粉		0.8	0.40				
水		14	7.00				
キャベツ		23.6	20.00		短冊	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。 3. 大根の煮付け (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、大根を入れて煮る。 (3)人参を加えて加熱し、塩・砂糖・しょうゆを加えて煮る。 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。 5. 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。 6. 野菜ジュース 1個とする。	
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
人参		11.2	10.00		いちよう		
塩			0.20				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
もやし		31	30.00		3cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
小松菜(冷)			10.00		3cm		
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				
◎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				
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さばのみそ煮風	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
大根の煮付け	ランチボックス②
もやしのナムル	ランチボックス③
カリカリごま大豆	ランチボックス④
野菜ジュース	デザート容器

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)
	784	31.9	23.9	115.3	347	115	3.34	3.6	1168	703	0.37	0.62	85	4.9	3.0

献立名 米飯・牛乳・チキンカツ・キャベツソテー・ツナと大根のさっぱりいため・もやしのナムル
カリカリごま大豆・野菜ジュース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160℃~170℃)	【アレルギー物質】 1. チキンカツ ◎国産チキンカツ (小麦, 大豆, 鶏肉) 小麦, 大豆, 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 大豆 4. ツナと大根のさっぱり いため 小麦, 大豆 5. もやしのナムル 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. 野菜ジュース ◎野菜生活 (オレンジ, りんご) オレンジ, りんご
牛乳		1本	206.00				
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00			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。	
油		14	7.00		短冊		
キャベツ		23.6	20.00			3. ツナと大根のさっぱりいため (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 (3) 高野豆腐を戻してしっかりと 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。	
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
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		31	30.00		3cm	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。	
人参		11.2	10.00		細切り		
小松菜(冷)			10.00		3cm		
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				
◎素炒り大豆	●		6.00			5. 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				
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40			6. 野菜ジュース 1個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
チキンカツ	ランチボックス①
キャベツソテー	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
もやしのナムル	ランチボックス③
カリカリごま大豆	ランチボックス④
野菜ジュース	デザート容器

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)
	828	28.5	27.7	119.0	433	148	9.39	3.2	871	687	0.28	0.44	83	5.1	2.1

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・ポトフ・キャベツバーグ・トマチーペンネ

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. ポトフ (1) 豚肉に白ワインをふる。 (2) 油を熱し、(1)を加えて塩・こしょうしながら炒める。 (3) 玉ねぎ・人参・じゃが芋・ウインナを加え、水・コンソメスープの素を加えて煮る。 (4) 沸騰したらあくをとり、やわらかくなったら、うす口しょうゆ・塩・こしょう・ロリエを加えて調味する。 ※各学校で沸騰させる。 2. キャベツバーグ 天板に油をぬって焼き、1個とする。 3. トマチーペンネ (1) ペンネはゆでる。 (2) ブロccoliはゆでて水をきる。 (3) 油を熱し、ベーコン・玉ねぎを炒める。 (4) トマト水煮・塩・こしょう・コンソメスープの素・トマトケチャップを加え調味し、ペンネ・ブロッコリーを入れて炒める。 (5) 最後に、バター・チーズを加える。	1. いちごジャム ・1袋 【アレルギー物質】 1. ポトフ ◎チキンウインナー ライス (鶏肉) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン 2. 牛乳 3. キャベツバーグ ◎キャベツバーグ (鶏肉、豚肉) 大豆・鶏肉・豚肉 4. トマチーペンネ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉 5. パン 小麦・乳・大豆
いちごジャム	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			30.00		ひと口大		
白ワイン			0.50				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
こしょう			0.02				
玉ねぎ		63.9	60.00		ひと口大		
人参		22.3	20.00		いちよう厚		
じゃが芋		55.6	50.00		2cm角		
◎チキンウインナー スライス	●		15.00				
コンソメゴールド			2.00				
うす口しょうゆ			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.03				
ロリエパウダー			0.02				
水			130.00				
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00				
サラダ油			0.30				
ペンネ			10.00				
◎ベーコン	●		10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
ブロッコリー(冷)	●		10.00				
トマト水煮(ダイス)			10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.10				
トマトケチャップ			3.00				
バター			1.00				
チーズ(ピザ用)			2.00				

献立名	食器	その他	区分
パン	浅皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工
いちごジャム		はし	
牛乳		スプーン	
ポトフ	どんぶり		
キャベツバーグ	深皿		
トマチーペンネ	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)
	852	35.7	29.7	114.4	478	173	4.75	3.3	1734	255	0.70	0.58	44	9.2	4.4

献立名 牛乳・とり肉のから揚げ丼・小松菜のからししょうゆ和え・もずくのスープ・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
牛乳		1本	206.00			1. とり肉のから揚げ丼 ・鶏肉のから揚げ (1)しょうが・しょうゆ・酒に鶏肉を漬ける。 (2)鶏肉にでん粉をまぶし、油で揚げて、3個とする。 (160~170℃) ・野菜ソテー 油を熱し、人参・玉ねぎを塩・こしょうしながら炒める。 ・たれ ねぎ・ごま・しょうが・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油・水を煮立たせる。 ※米飯に野菜ソテー、から揚げをのせてたれをかける。 2. 小松菜のからししょうゆ和え (1)小松菜・人参はゆで冷ます。 (2)砂糖・しょうゆ・溶きからしを合わせる。 ※各学校で材料に調味料をかける。 3. もずくのスープ (1)沸騰した湯の中に、人参・高野豆腐・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。 4. プチりんごケーキ 1個とする。	1. プチりんごケーキ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. とり肉のから揚げ丼 小麦・大豆・鶏肉・ごま 2. 牛乳 3. 小松菜のからししょうゆ和え 小麦・大豆 4. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦、卵、乳、大豆、りんご) 小麦・卵・乳・大豆・りんご 5. もずくのスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
米		225	100.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
でん粉			8.00				
油		8	5.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
ねぎ		7.4	7.00		みじん		
ごま(白・粒)			2.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
砂糖			3.00				
しょうゆ			8.00				
酢			3.50				
ごま油			0.40				
水			7.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
洋からし			0.08				
高野豆腐			4.00		細切り		
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				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
とり肉のから揚げ丼	どんぶり	はし	
小松菜のからししょうゆ和え	浅皿		
もずくのスープ	汁わん		
プチりんごケーキ	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	784	35.0	23.7	112.3	378	103	2.96	3.3	1494	407	0.32	0.50	22	3.6	3.7

献立名 米飯・牛乳・とり肉のから揚げ丼の具・大根と油揚げの煮付け・小松菜のからししょうゆ和え
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. とり肉のから揚げ丼の具 ・鶏肉のから揚げ (1) しょうが・しょうゆ・酒に鶏肉を漬ける。 (2) 鶏肉にでん粉をまぶし、油で揚げて、3個とする。 (160~170℃) ・野菜ソテー 油を熱し、人参・玉ねぎを塩・こしょうしながら炒める。 ・たれ ねぎ・ごま・しょうが・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油・水を煮立たせる。 ※野菜ソテー、から揚げをのせソースをかける。 2. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。 3. 小松菜のからししょうゆ和え (1) 小松菜・人参はゆで冷ます。 (2) 砂糖・しょうゆ・溶きからしを合わせる。 ※各学校で材料に調味料をかける。 4. プチりんごケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のから揚げ丼の具 小麦、大豆、鶏肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. 大根と油揚げの煮付け 小麦、さば、大豆 4. 小松菜のからししょうゆ和え 小麦、大豆 5. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦、卵、乳、大豆、りんご) 小麦、卵、乳、大豆、りんご
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
でん粉			8.00				
油		8	5.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
ねぎ		5.9	5.60		みじん		
ごま(白・粒)			1.60				
しょうが(おろし)	●		0.40				
砂糖			2.40				
しょうゆ			6.40				
酢			2.80				
ごま油			0.32				
水			5.60				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
洋からし			0.08				
◎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
牛乳	
とり肉のから揚げ丼の具	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
小松菜のからししょうゆ和え	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)
	800	35.1	25.4	112.5	381	112	2.99	3.4	1193	336	0.33	0.49	24	3.6	2.9

献立名 米飯・牛乳・白身魚のごまカレー揚げ・高野豆腐の煮物・ツナサラダ・ドレッシングごま・大根スープ
みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚のごまカレー揚げ (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 水にでん粉・カレー粉・塩・ごま・サラダ油を混ぜ合わせ、衣を作る。 (3) 魚に衣をつけて油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. みかんカットゼリー アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 白身魚のごまカレー揚げ 大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐の煮物 小麦、さば、大豆 4. ツナサラダ 大豆 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. 大根スープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		60g×1	60.00		斜めに切る	2. 高野豆腐の煮物 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁に、人参を入れて煮る。 (3) 火が通ったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。	
塩			0.20				
こしょう			0.01			3. ツナサラダ (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる	
でん粉			8.00				
カレー粉			1.00			4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
塩			0.30				
ごま(白・粒)			3.00			5. 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。	
サラダ油			2.00				
水			8.00			6. みかんカットゼリー 汁を切って18gとする。	
油		14	7.00				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		11.2	10.00		いちよう5mm		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
まぐろフレーク水煮			10.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
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				
◎温州みかんカットゼリー	●		18.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
白身魚のごまカレー揚げ	浅皿
高野豆腐の煮物	深皿
ツナサラダ	浅皿
ドレッシングごま	浅皿
大根スープ	汁わん
みかんカットゼリー	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)
	788	30.4	27.1	108.2	363	103	2.66	3.2	1154	215	0.25	0.45	22	3.2	2.9

献立名 (米飯)・牛乳・野菜しょうゆラーメン・厚焼き卵・ほうれん草のごま和え

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. 野菜しょうゆラーメン
牛乳		1本	206.00				・こしょうを用意する
中華冷凍めん			200.00			2. 野菜しょうゆラーメン	2. ほうれん草のごま和え
豚肉(もも・平切り)			40.00		ひと口大	・野菜	アルミカップを用意する。
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り	油を熱し、もやし・キャベツを加え、塩・こしょうをしながら炒める。	
ねぎ		10.6	10.00		小口	・スープ	
にんにく(おろし)	●		0.30			(1)油を熱し、にんにくを炒め、豚肉・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒め、水を加えて煮る。	【アレルギー物質】
サラダ油			1.00			(2)沸騰したらあくを取り、スープストック・しょうゆ・ねぎ・ごまを入れて煮る。	1. 野菜しょうゆラーメン
塩			0.60			※各学校でスープを沸騰させる。	ヘルシーファームスープストック
こしょう			0.01			野菜をかけ、スープをかける。	(大豆、鶏肉、豚肉)
ヘルシーファームスープストック	●		2.00				小麦、卵、大豆
しょうゆ			10.00				肉、ごま
水			220.00				2. 牛乳
ごま(白・粒)			1.00		短冊		乳
キャベツ		35.3	30.00		3cm		3. 厚焼き卵
もやし		20.7	20.00				◎だし巻き玉子
塩			0.20				(小麦、卵、大豆)
こしょう			0.01				小麦、卵、大豆
サラダ油			0.50				4. ほうれん草のごま和え
こしょう			0.02				小麦、大豆、ごま
◎だし巻き玉子	●	1切	50.00			3. 厚焼き卵	
						蒸して、1個とする。	
ほうれん草(冷)			40.00		4cm	4. ほうれん草のごま和え	
人参		11.2	10.00		細切り	(1)ほうれん草・人参はゆでて冷まし、水を切る。	
砂糖			1.00			(2)砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。	
しょうゆ			3.00			※各学校で材料とごまを混ぜ、調味料をかける。	
ごま(白・すり)			1.00				

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
野菜しょうゆラーメン	どんぶり		
厚焼き卵	浅皿		
ほうれん草のごま和え	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)
	732	35.0	21.3	109.5	386	107	3.00	3.8	1754	397	0.61	0.68	28	9.0	4.4

献立名 米飯・牛乳・白身魚のごまカレー揚げ・もやしのソテー・高野豆腐の煮物・ツナサラダ・ドレッシング ごま
みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚のごまカレー揚げ (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 水にでん粉・カレー粉・塩・ごま・サラダ油を混ぜ合わせ、衣を作る。 (3) 魚に衣をつけて油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 2. もやしのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。 3. 高野豆腐の煮物 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁に、人参を入れて煮る。 (3) 火が通ったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮合める。 4. ツナサラダ (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる 5. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。 6. みかんカットゼリー 汁を切って18gとする。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のごまカレー揚げ 大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. もやしのソテー 大豆 4. 高野豆腐の煮物 小麦、さば、大豆 5. ツナサラダ 大豆 6. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま)(ごま) ごま
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		60g×1	60.00		斜めに切る		
塩			0.20				
こしょう			0.01				
でん粉			8.00				
カレー粉			1.00				
塩			0.30				
ごま(白・粒)			3.00				
サラダ油			2.00				
水			8.00				
油		14	7.00				
もやし		20.7	20.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		11.2	10.00		いちよう5mm		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
まぐろフレーク水煮			10.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		18.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚のごまカレー揚げ	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
ツナサラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
みかんカットゼリー	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)
	776	30.3	27.1	105.7	355	100	2.59	3.3	785	180	0.25	0.46	20	2.9	2.0

献立名 米飯・牛乳・とり肉のピリ辛焼き・もやしのソテー・高野豆腐の煮物・ほうれん草のごま和え
みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のピリ辛焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒・トウバンジャンを混ぜ合わせ鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 2. もやしのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。 3. 高野豆腐の煮物 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁に、人参を入れて煮る。 (3) 火が通ったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮合める。 4. ほうれん草のごま和え (1) ほうれん草・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ※各学校で材料とごまを混ぜ、調味料をかける。 5. みかんカットゼリー 汁を切って18gとする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のピリ辛焼き トウバンジャン (大豆) 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. もやしのソテー 大豆 4. 高野豆腐の煮物 小麦・さば・大豆 5. ほうれん草のごま和え 小麦・大豆・ごま
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
砂糖			1.00				
しょうゆ			5.00				
みりん			1.50				
酒			1.50				
トウバンジャン	●		0.30				
サラダ油			0.50				
もやし		20.7	20.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		11.2	10.00		いちよう5mm		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
ほうれん草(冷)			40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		18.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のピリ辛焼き	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
ほうれん草のごま和え	ランチボックス③
みかんカットゼリー	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)
	731	32.5	24.1	99.0	346	108	2.75	4.3	967	428	0.29	0.55	27	2.9	2.3

献立名 サンドイッチパンズ・牛乳・ハンバーガー・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング・コーンスープ・オニオンスープ
ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
サンドイッチパンズ		2個	114.00			1. ハンバーガー ・ハンバーグ 天板に油をぬり、ハンバーグをのせて焼き、2個とする。 ・ソース 湯の中に砂糖・トマトケチャップ・ソース・赤ワインを入れて煮立てる。 ・スパゲティソテー (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・キャベツを塩・こしょうをしながら炒める。 (3) (1)を加えて、トマトケチャップ・ソースで調味する。 ※各学校でハンバーグ2個に、ソースをからめる。 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。 3. ドレッシング(コーンスープ) ※各学校でサラダにかける。 4. オニオンスープ (1) 沸騰した湯に、人参・玉ねぎ・コンソメスープの素を加えて煮る。 (2) 塩・こしょうで調味する。 ※各学校でパセリを加えて沸騰させる。 5. ミニチョコケーキ 1個とする。	1. ミニチョコケーキ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ハンバーガー ◎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. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(チョコ) (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 4. サンドイッチパンズ 小麦、乳、大豆 5. オニオンスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳		1本	206.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			1.30				
トマトケチャップ			9.00				
ソース			5.00				
赤ワイン			0.90				
水			20.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
キャベツ		17.7	15.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
ソース			1.00				
トマトケチャップ			3.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コーンスープ)	●		8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
◎カットケーキ(チョコ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
サンドイッチパンズ	浅皿
牛乳	
ハンバーガー	中深皿
きゅうりとコーンのサラダ	深皿
ドレッシング・コーンスープ	深皿
オニオンスープ	汁わん
ミニチョコケーキ	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)
	785	29.5	28.6	104.3	540	106	12.67	3.0	1699	247	0.42	0.60	19	5.9	4.4

献立名 ジャンバラヤ・牛乳・フライドチキン・野菜のマスタードいため・オニオンスープ・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		220	100.00			1. ジャンバラヤ (1) 油を熱し、ウインナ・玉ねぎを塩・こしょうを加えて炒める。 (2) 米・(1)・ピーマン・カレー粉・炊き込みチキンライスの素を合わせて炊く。 2. フライドチキン (1) 塩・こしょう・にんにく・しょうが・砂糖・しょうゆ・白ワインを混ぜ合わせて、鶏肉をつけこむ。 (2) 小麦粉・でん粉を混ぜてふるい、鶏肉にまぶして揚げ、3個とする。 (160~170℃) 3. 野菜のマスタードいため (1) ブロccoli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。 4. オニオンスープ (1) 沸騰した湯に、人参・玉ねぎ・コンソメスープの素を加えて煮る。 (2) 塩・こしょうで調味する。 ※各学校でパセリを加えて沸騰させる。 5. カラフルゼリー 解凍し、35gとする。	1. カラフルゼリー アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. フライドチキン 小麦. 大豆. 鶏肉. 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. 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. ジャンバラヤ ◎チキンウインナースライス (鶏肉) ◎炊き込みチキンライスの素 (大豆. 鶏肉) 大豆. 鶏肉 6. オニオンスープ 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉
◎チキンウインナースライス	●		15.00		1 cm角 細5mm×2cm		
玉ねぎ		16	15.00				
ピーマン		5.9	5.00				
サラダ油			1.50				
塩			0.50				
こしょう			0.03				
カレー粉			0.80				
◎炊き込みチキンライスの素	●		13.00				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
塩			0.30				
こしょう			0.06				
にんにく(おろし)	●		0.30				
しょうが(おろし)	●		0.30				
砂糖			0.30				
しょうゆ			2.00				
白ワイン			1.50				
小麦粉			6.00				
でん粉			2.00				
油		8	5.00				
人参		11.2	10.00		短冊 細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.50				
マスタード(粗挽き)			1.50				
人参		11.2	10.00			細切り 細切り	
玉ねぎ		26.6	25.00				
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				
◎カクテルゼリー	●		35.00				

献立名	食器	その他	区分
ジャンバラヤ	中深皿	トレイ	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！
牛乳		はし	
フライドチキン	浅皿	スプーン	
野菜のマスタードいため	浅皿		
オニオンスープ	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)
	798	34.6	24.3	115.4	353	110	3.47	3.0	1588	267	0.32	0.62	66	4.8	4.1

献立名 サンドイッチパンズ・牛乳・ハンバーガー・野菜のマスタードいため・きゅうりとコーンのサラダ
ドレッシング・コールロー・ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
サンドイッチパンズ		2個	114.00			1.ハンバーガー ・ハンバーグ 天板に油をぬり、ハンバーグを のせて焼き、2個とする。 ・ソース 湯の中に砂糖・トマトケチャッ プ・ソース・赤ワインを入れて 煮立てる。 ・スパゲティソテー (1)スパゲティはゆでる。 (2)油を熱し、玉ねぎ・キャベツ を塩・こしょうをしながら炒め る。 (3)(1)を加えて、トマトケチャ ヲップ・ソースで調味する。 ※各学校でハンバーグ2個に、 ソースをからめる。 2.野菜のマスタードいため (1)ブロッコリーはゆでる。 (2)油を熱し、人参・玉ねぎ・(1) の順に、塩・こしょうをしながら 炒める。 (3)具に火が通ったら、しょうゆ ・マスタードを加える。 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。 4.ドレッシング・コールロー ※各学校でサラダにかける。 5.ミニチョコケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1.ハンバーガー ◎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.野菜のマスタードいた ため 小麦,大豆,豚肉,りん ご 4.ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(チョコ) (小麦,卵,乳,大豆) 小麦,卵,乳,大豆 5.サンドイッチパンズ 小麦,乳,大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			1.30				
トマトケチャップ			9.00				
ソース			5.00				
赤ワイン			0.90				
水			20.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
キャベツ		17.7	15.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
ソース			1.00				
トマトケチャップ			3.00				
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				
ホールコーン(缶)			10.00				
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールロー)	●		8.00				
◎カットケーキ(チョコ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
サンドイッチパンズ	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ハンバーガー	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
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・コールロー	ランチボックス③
ミニチョコケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	799	30.3	29.9	104.6	549	112	12.90	3.0	1465	261	0.43	0.62	29	6.7	3.8

献立名 ジャンバラヤ・牛乳・フライドチキン・オニオンソテー・野菜のマスタードいため・粉ふき芋
カラフルゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		220	100.00			1. ジャンバラヤ (1) 油を熱し、ウインナ・玉ねぎを塩・こしょうを加えて炒める。 (2) 米・(1)・ピーマン・カレー粉・炊き込みチキンライスの素を合わせて炊く。 2. フライドチキン (1) 塩・こしょう・にんにく・しょうが・砂糖・しょうゆ・白ワインを混ぜ合わせて、鶏肉をつけこむ。 (2) 小麦粉・でん粉を混ぜてふるい、鶏肉にまぶして揚げ、3個とする。 (160~170℃) 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。 4. 野菜のマスタードいため (1) フ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。 5. 粉ふき芋 じゃが芋はゆで、塩をふる。 6. カラフルゼリー 解凍し、35gとする。	【アレルギー物質】 1. フライドチキン 小麦. 大豆. 鶏肉. ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. 野菜のマスタードいため 小麦. 大豆. 豚肉. りんご 5. 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 6. ジャンバラヤ ◎チキンウインナーライス (鶏肉) ◎炊き込みチキンライスの素 (大豆. 鶏肉) 大豆. 鶏肉
◎チキンウインナーライス	●		15.00		1 cm角 細5mm×2cm		
玉ねぎ		16	15.00				
ピーマン		5.9	5.00				
サラダ油			1.50				
塩			0.50				
こしょう			0.03				
カレー粉			0.80				
◎炊き込みチキンライスの素	●		13.00				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
塩			0.30				
こしょう			0.06				
にんにく(おろし)	●		0.30				
しょうが(おろし)	●		0.30				
砂糖			0.30				
しょうゆ			2.00				
白ワイン			1.50				
小麦粉			6.00				
でん粉			2.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
人参		11.2	10.00		短冊		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
フロッコリー(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				
じゃが芋		27.8	25.00		ひと口大		
塩			0.20				
◎カクテルゼリー	●		35.00				

献立名	食器
ジャンバラヤ	ランチボックス主食
牛乳	
フライドチキン	ランチボックス①
オニオンソテー	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
粉ふき芋	ランチボックス④
カラフルゼリー	ランチボックス③

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)
	809	34.8	24.8	117.7	350	114	3.53	3.0	1317	198	0.33	0.62	71	6.7	3.4

献立名 米飯・牛乳・牛肉のオイマヨいため・大根と油揚げの煮付け・ビーフンサラダ・ドレッシングパンパンジー・みそ汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛肉のオイマヨいため (1) 牛肉は酒に漬ける。 (2) オイスターソース・マヨネーズは合わせておく。 (3) 油を熱し、にんにくを炒め、牛肉・人参・キャベツを加え、塩・こしょうしながら炒める。 (4) (2)を加えさらに炒める。 2. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。 3. ビーフンサラダ (1) ビーフンはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で材料を合わせる。 4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。 5. みそ汁 (1) 煮干しは洗い、定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、玉ねぎ・みそを加える。 ※各学校で沸騰させ、わかめを加える。	【アレルギー物質】 1. 牛肉のオイマヨいため オイスターソース (小麦, 大豆) ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦, 牛肉, 大豆 2. 牛乳 乳 3. 大根と油揚げの煮付け 小麦, さば, 大豆 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
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
酒			3.00				
人参		22.3	20.00		短冊		
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大		
にんにく(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
オイスターソース	●		4.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		6.00				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
ビーフン			8.00		5cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		5.1	5.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
わかめ			0.50				
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
牛肉のオイマヨいため	浅皿		
大根と油揚げの煮付け	深皿		
ビーフンサラダ	浅皿		
ドレッシングパンパンジー	浅皿		
みそ汁	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	778	32.9	25.7	107.5	379	115	4.25	5.5	1336	258	0.28	0.48	28	4.1	3.3

献立名 牛乳・カツカレー・白菜のサラダ・ドレッシングパンパンジー・豆乳プリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. カツカレー ・カレー (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにく・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)を加え煮る。 (3) あくを取り、オールスパイス・ロリエ・コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら、(1)・砂糖・しょうゆ・ソース・ケチャップ・チーズを入れてさらに煮込む。 ・ヒレカツ 油で揚げ2個とする。 (160~170℃) ※各学校で米飯にヒレカツ2個をのせ、あたためたカレーをかける。 2. 白菜のサラダ 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 3. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。 4. 豆乳プリン 1個とする。(スプーン付き)	【アレルギー物質】 1. カツカレー ◎カレーフレーク (小麦) ◎スクールヒレカツ (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. ドレッシングパンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま 4. 豆乳プリン ◎豆乳プリン (大豆) 大豆
米		225	100.00		いちょう ひと口大		
人参		22.3	20.00				
玉ねぎ		74.5	70.00				
サラダ油			1.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
にんにく(おろし)	●		0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.00				
カレー粉			0.50				
オールスパイス			0.10				
ロリエパウダー			0.01				
コンソメゴールド			1.00				
◎カレーフレーク	●		15.00				
ソース			2.00				
トマトケチャップ			3.00				
チーズ(ピザ用)			5.00				
水			100.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		10	7.00				
人参		11.2	10.00		細切り 細切り		
白菜		53.2	50.00				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎豆乳プリン	●	1個	30.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	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!
カツカレー	中深皿	はし	
白菜のサラダ	深皿	スプーン	
ドレッシングパンパンジー	深皿		
豆乳プリン			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	851	26.8	28.3	125.3	356	81	2.42	3.6	1423	304	0.73	0.50	21	3.9	3.6

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・牛肉のオイマヨいため・大根と油揚げの煮付け・ビーフンサラダ
ドレッシング(ハンパングー)・白菜漬

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛肉のオイマヨいため (1) 牛肉は酒に漬ける。 (2) オイスターソース・マヨネーズは合わせておく。 (3) 油を熱し、にんにくを炒め、牛肉・人参・キャベツを加え、塩・こしょうしながら炒める。 (4) (2)を加えさらに炒める。 2. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。 3. ビーフンサラダ (1) ビーフンはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で材料を合わせる。 4. ドレッシング(ハンパングー) ※各学校でサラダにかける。	1. たまごふりかけ ・1袋 【アレルギー物質】 1. 牛肉のオイマヨいため オイスターソース (小麦, 大豆) ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦, 牛肉, 大豆 2. 牛乳 乳 3. 大根と油揚げの煮付け 小麦, さば, 大豆 4. ドレッシング(ハンパングー) ドレッシング(ハンパングー) (小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま 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
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
酒			3.00				
人参		22.3	20.00		短冊		
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大		
にんにく(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
オイスターソース	●		4.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		6.00				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
ビーフン			8.00		5cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		5.1	5.00		細切り		
ドレッシング(ハンパングー)	●		8.00				
◎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	
牛肉のオイマヨいため	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
ビーフンサラダ	ランチボックス③
ドレッシング(ハンパングー)	ランチボックス③
白菜漬	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	753	30.1	25.2	104.7	499	100	3.35	5.1	1051	263	0.28	0.49	28	3.1	2.5

献立名 米飯・牛乳・カツカレーの具・キャベツ・白菜のサラダ・ドレッシング・ハンパングー・福神漬・豆乳プリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. カツカレーの具 ・カレー (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにく・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)を加え煮る。 (3) あくを取り、オールスパイス・ロリエ・コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら、(1)・砂糖・しょうゆ・ソース・ケチャップ・チーズを加えてさら煮込む・ヒレカツ 油で揚げ2個とする。 (160~170℃) ※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。 2. キャベツ キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 3. 白菜のサラダ 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング・ハンパングー ※各学校でサラダにかける。 5. 豆乳プリン 1個とする。(スプーン付き)	【アレルギー物質】 1. カツカレーの具 ◎カレーフレーク (小麦) ◎スクールヒレカツ (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. ドレッシング・ハンパングー・ドレッシング(ハンパングー) (小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま 4. 豆乳プリン ◎豆乳プリン (大豆) 大豆 5. 福神漬 ◎福神漬 (小麦, 大豆) 小麦, 大豆
牛乳		1本	206.00				
人参		15.6	14.00		いちょう ひと口大		
玉ねぎ		52.2	49.00				
サラダ油			0.70				
しょうが(おろし)	●		0.35				
にんにく(おろし)	●		0.35				
塩			0.28				
こしょう			0.02				
砂糖			0.70				
しょうゆ			1.40				
カレー粉			0.35				
オールスパイス			0.07				
ロリエパウダー			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
◎カレーフレーク	●		10.50				
ソース			1.40				
トマトケチャップ			2.10				
チーズ(ピザ用)			3.50				
水			70.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		10	7.00				
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り 細切り		
白菜		53.2	50.00				
ドレッシング(ハンパングー)	●		8.00				
◎福神漬	●		10.00				
◎豆乳プリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
カツカレーの具	保温汁わん
キャベツ ヒレカツ	ランチボックス①
白菜のサラダ	ランチボックス②
ドレッシング・ハンパングー	ランチボックス②
福神漬	ランチボックス④
豆乳プリン	ランチボックス③

その他
はし
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)
	822	26.2	25.8	124.2	349	82	2.36	3.5	1284	260	0.74	0.49	29	3.7	3.3

献立名 米飯・牛乳・揚げたらの五目あんかけ・油揚げと小えびのさっと煮・ごぼうのスープ・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
米		225	100.00			1. 揚げたらの五目あんかけ・魚 (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 魚にでん粉をまぶし、油で揚げ1個とする。 (160~170℃) ・五目あん (1) グリンピースはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・玉ねぎ・戻したしいたけを炒め、砂糖・しょうゆ・みりん・酒・水を入れて煮る。 (3) 最後にグリンピース・水溶きでん粉を加える。 ※各学校で魚にあんをかける。 2. 油揚げと小えびのさっと煮 (1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。 (2) 水の中にしょうゆ・みりんを入れて煮立て、キャベツ・(1)を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、小えびを加えて煮る。 3. ごぼうのスープ (1) 油を熱し、ベーコン・ごぼう・しめじの順に、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) コンソメスープの素・うす口しょうゆで調味し、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。 4. なしゼリー 解凍し、18gとする。	1. なしゼリー アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 揚げたらの五目あんかけ 小麦. 大豆 2. 牛乳 乳 3. 油揚げと小えびのさっと煮 小桜えび(えび) 小麦. えび. 大豆 4. ごぼうのスープ ◎ベーコン(乳, 豚肉) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉. ごま
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
でん粉			8.00				
油		6	4.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
人参		16.7	15.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
グリンピース(冷)			5.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			2.00				
しょうゆ			6.00				
みりん			2.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			15.00				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
小桜えび	●		1.00				
油揚げ			10.00		細切り		
しょうゆ			3.00				
みりん			0.70				
水			3.00				
◎ベーコン	●		5.00				
ごぼう		16.7	15.00		ささがき		
しめじ		12.5	10.00		ほぐす		
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				
◎なしゼリー	●		18.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
揚げたらの五目あんかけ	浅皿
油揚げと小えびのさっと煮	深皿
ごぼうのスープ	汁わん
なしゼリー	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)
	740	30.5	20.6	111.8	377	119	2.28	3.6	1153	193	0.32	0.52	27	4.6	2.9

献立名 (米飯)・牛乳・ベトナム風ラーメン・野菜入り肉しゅうまい・人参サラダ・ドレッシングごま・なしゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. ベトナム風ラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				2. なしゼリー 7ℓカップを用意する。
中華冷凍めん			200.00			2. ベトナム風ラーメン ・具	
鶏肉			50.00		こまぎれ	(1) もやしはゆでる。	
もやし		40.4	40.00		3cm	(2) 油を熱し、鶏肉・人参・もやし の順に塩・こしょうしながら 炒める。	
人参		11.2	10.00		細切り	・スープ	【アレルギー物質】 1. ベトナム風ラーメン ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉)
ねぎ		15.8	15.00		小口	水・ねぎ・塩ラーメンの素・ナ ンプラーを加えて煮立て、最後 にレモン汁を加える。	小麦・卵・大豆・鶏肉
塩			0.30			※各学校で、スープを沸騰させ る。	2. 牛乳
こしょう(粗挽き)			0.05			どんぶりにゆでためんを盛り、 具をのせ、スープをかける。	乳
サラダ油			1.00				3. 野菜入り肉しゅうまい ◎野菜入り肉しゅうまい (小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
◎鶏がら仕立て塩味	●		15.00				小麦・大豆・鶏肉、豚肉
ナンプラー			4.00				4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま)
レモン汁			2.00				(ごま)
水			220.00				ごま
こしょう			0.03				
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00			3. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。	
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(香りごま)	●		8.00			4. 人参サラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし 水を切る。	
◎なしゼリー	●		18.00			※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. なしゼリー 解凍し、18gとする。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
ベトナム風ラーメン	どんぶり
野菜入り肉しゅうまい	浅皿
人参サラダ	浅皿
ドレッシングごま	浅皿
なしゼリー	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)
	791	33.1	27.3	111.3	410	87	10.08	3.0	1810	419	0.29	0.52	17	8.7	4.5

献立名 米飯・牛乳・揚げたらの五目あんかけ・油揚げと小えびのさっと煮・人参サラダ・ドレッシング ごま・なしゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 揚げたらの五目あんかけ ・魚 (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 魚にでん粉をまぶし、油で揚げ1個とする。 (160~170℃) ・五目あん (1) グリンピースはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・玉ねぎ・戻したしいたけを炒め、砂糖・しょうゆ・みりん・酒・水を入れて煮る。 (3) 最後にグリンピース・水溶きでん粉を加える。 ※各学校で魚にあんをかける。 2. 油揚げと小えびのさっと煮 (1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。 (2) 水の中にしょうゆ・みりんを入れて煮立て、キャベツ・(1)を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、小えびを加えて煮る。 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。 4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。 5. なしゼリー 解凍し、18gとする。	【アレルギー物質】 1. 揚げたらの五目あんかけ 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. 油揚げと小えびのさっと煮 小桜えび (えび) 小麦、えび、大豆 4. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
でん粉			8.00				
油		6	4.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
人参		16.7	15.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
グリンピース(冷)			5.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			2.00				
しょうゆ			6.00				
みりん			2.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			15.00				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
小桜えび	●		1.00				
油揚げ			10.00		細切り		
しょうゆ			3.00				
みりん			0.70				
水			3.00				
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(香りごま)	●		8.00				
◎なしゼリー	●		18.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
揚げたらの五目あんかけ	ランチボックス①
油揚げと小えびのさっと煮	ランチボックス②
人参サラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
なしゼリー	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)
	741	29.1	21.2	112.2	360	109	2.02	3.3	823	405	0.28	0.49	29	4.1	2.0

献立名 米飯・牛乳・おろし焼き肉・厚揚げの含め煮・人参サラダ・ドレッシングごま・なしゼリー

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. おろし焼き肉 ・豚肉 油を熱し、豚肉を酒をふりながら炒め、塩・こしょう・しょうゆで調味する。 ・野菜炒め 油を熱し、玉ねぎ・キャベツの順を塩・こしょうしながら炒める。 ・たれ (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・砂糖・しょうゆ・レモン汁・大根おろしを煮立ててたれを作る。 ※各学校で野菜を盛り、その上に肉をのせ、たれをかける。	1. おろし焼き肉 ・豚肉は少量ずつ炒める。 【アレルギー物質】 1. おろし焼き肉 小麦、さば、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 厚揚げの含め煮 ◎絹厚揚げ(冷凍)(大豆) 小麦、さば、大豆 4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま)(ごま) ごま
牛乳		1本	206.00		ひと口大		
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	2. 厚揚げの含め煮 (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)だし汁に砂糖・しょうゆ・みりんを入れて煮立てる。 (3)厚揚げを加えて煮含め、1人3個とする。 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。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. なしゼリー 解凍し、18gとする。	
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			2.00				
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
大根		47.1	40.00		おろす		
砂糖			3.00				
しょうゆ			13.00				
レモン汁			2.50				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●	10gx3	30.00				
砂糖			0.80				
しょうゆ			2.50				
みりん			0.50				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
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(香りごま)	●		8.00				
◎なしゼリー	●		18.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
おろし焼き肉	ランチボックス①
厚揚げの含め煮	ランチボックス②
人参サラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
なしゼリー	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)
	760	30.6	23.5	109.8	426	116	5.11	4.0	1480	295	0.80	0.53	31	4.8	3.7

献立名 (ロールパン)・牛乳・キャベツのスープパスタ・いかリング・大根サラダ・ドレッシング 塩中華
 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
ロールパン35		1個	59.50			1. (ロールパン) 追加のみ	1. プチホットケーキ 7ℓカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00			2. キャベツのスープパスタ	
◎チキンウインナーライス	●		20.00			(1) 油を熱しにんにくを炒め、ウ インナー・玉ねぎ・人参・キャベ ツを加え、塩・こしょうしなが ら炒める。	【アレルギー物質】
玉ねぎ		16	15.00		細切り	(2) やわらかくなったら、水を加 えて煮る。	1. キャベツのスープパ スタ
人参		11.2	10.00		細切り	(3) 沸騰したらあくを取り、コン ソメスープの素・粗挽きこしょ うを入れて煮込む。	◎チキンウインナー ライス (鶏肉)
キャベツ		58.9	50.00		ひと口大	※各学校でスープを沸騰させる。 あたためたスパゲティにスープ をかけて、パセリをふる。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
にんにく(おろし)	●		0.50				2. 牛乳
サラダ油			1.00				3. いかリング
塩			1.00				◎ソフトいかリングフ ライ
こしょう			0.02				(小麦、卵、いか、大豆、 ゼラチン)
コンソメゴールド			1.50				小麦・卵・いか・大豆・ゼ ラチン
こしょう(粗挽き)			0.05				4. プチホットケーキ
水			150.00				◎プチホットケーキ (小麦、卵、乳、大豆)
パセリ(乾燥)			0.02				小麦・卵・乳・大豆
◎ソフトいかリングフライ	●	20g×1個	20.00			3. いかリング	
油		4	2.00			油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	
大根		58.9	50.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り	4. 大根サラダ	
ドレッシング(塩中華)	●		8.00			大根・人参はゆでて冷まし、水 を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせ る。	
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			5. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
						6. プチホットケーキ 1個とする。	

献立名	食器
(ロールパン)	浅皿
牛乳	
キャベツのスープパスタ	中深皿
いかリング	深皿
大根サラダ	深皿
ドレッシング 塩中華	深皿
プチホットケーキ	深皿(7ℓ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)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	794	31.1	24.0	116.3	390	131	2.87	4.0	1554	231	0.36	0.53	32	6.8	3.8

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・野菜たっぷり豚肉のしょうが焼き・白菜のごま和え・にら卵スープ
プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 野菜たっぷり豚肉のしょうが焼 (1) 玉ねぎ・しょうゆ・酒・みりん・しょうがを合わせる。 (2) (1)の半量に豚肉を漬ける。 (3) 油を熱し、(2)を炒め、取り出す。 (4) 油を熱し、人参・キャベツ・ピーマンを炒め、(3)・残りの(1)を加え、さらに炒める。	1. お魚ふりかけ ・ 1袋 2. プチホットケーキ 7Lカップを用意する。
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00			2. 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。	【アレルギー物質】 1. 野菜たっぷり豚肉のしょうが焼き 小麦、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 白菜のごま和え 小麦、大豆、ごま 4. 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 5. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま) 小麦、さば、大豆、ごま 6. にら卵スープ 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
サラダ油			0.50		短冊	3. にら卵スープ (1) にらはゆでて冷ます。 (2) 湯の中に、塩・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れる。 (3) 沸騰したら、水溶きしたでん粉を加え、煮立ったら溶き卵を入れて加熱する。 ※各学校で、にらを加えて沸騰させる。	
人参		16.7	15.00		ひと口大		
キャベツ		35.3	30.00		細切り	4. プチホットケーキ 1個とする。	
ピーマン		11.8	10.00				
サラダ油			0.50		おろす		
玉ねぎ		10.7	10.00				
しょうが(おろし)	●		2.00				
しょうゆ			8.00				
酒			4.00				
みりん			4.00				
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				
鶏卵			30.00				
にら		8.5	8.00		2cm		
塩			0.60				
コンソメゴールド			0.60				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			0.60				
水			140.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
お魚ふりかけ	
牛乳	
野菜たっぷり豚肉のしょうが焼き	浅皿
白菜のごま和え	深皿
にら卵スープ	汁わん
プチホットケーキ	深皿(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)
	733	32.9	22.0	103.3	517	172	2.58	4.2	1404	350	0.77	0.67	41	3.3	3.4

献立名 ロールパン・牛乳・白身魚のチーズ焼き・ブロッコリーのソテー・スパゲティのソテー・大根サラダ
ドレッシング 塩中華・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
ロールパン35		2個	119.00			1. 白身魚のチーズ焼き (1) 魚は塩・こしょうで下味を付ける。 (2) 油を熱し、玉ねぎを炒め、トマトケチャップ・コンソメスープの素で味付けする。 (3) 天板に油を塗り、魚を並べ、(2)をのせ、その上にチーズ・パセリをちらし焼き、1個とする。 2. ブロッコリーのソテー (1) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。 3. スパゲティのソテー (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、ハム・玉ねぎ・スパゲティを塩・こしょう・コンソメスープの素をしながら炒める。 (3) パセリを加え、火を止める。 4. 大根サラダ 大根・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 6. プチホットケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のチーズ焼き 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーのソテー 大豆 4. スパゲティのソテー ◎ポークハム (豚肉) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 5. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦、卵、乳、大豆) 小麦・卵・乳・大豆 6. ロールパン 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		60g×1	60.00		ななめに切る		
塩			0.50				
こしょう			0.01				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
サラダ油			0.50				
トマトケチャップ			7.00				
コンソメゴールド			0.40				
サラダ油			0.30				
チーズ(ピザ用)			8.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
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				
◎ポークハム	●		5.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.10				
パセリ(乾燥)			0.01				
大根		58.9	50.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
白身魚のチーズ焼き	ランチボックス①
ブロッコリーのソテー	ランチボックス①
スパゲティのソテー	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシング 塩中華	ランチボックス③
プチホットケーキ	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℃、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	33.8	27.1	91.6	393	88	1.55	2.9	1535	210	0.32	0.64	20	4.4	3.8

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・野菜たっぷり豚肉のしょうが焼き・スパゲティのソテー・白菜のごま和え
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. 野菜たっぷり豚肉のしょうが焼 (1) 玉ねぎ・しょうゆ・酒・みりん・しょうがを合わせる。 (2) (1)の半量に豚肉を漬ける。 (3) 油を熱し、(2)を炒め、取り出す。 (4) 油を熱し、人参・キャベツ・ピーマンを炒め、(3)・残りの(1)を加え、さらに炒める。 2. スパゲティのソテー (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、ハム・玉ねぎ・スパゲティを塩・こしょう・コンソメスープの素をしながら炒める。 (3) パセリを加え、火を止める。 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。 4. プチホットケーキ 1個とする。	1. お魚ふりかけ ・1袋 【アレルギー物質】 1. 野菜たっぷり豚肉のしょうが焼き 小麦、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. スパゲティのソテー ◎ポークハム (豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. 白菜のごま和え 小麦、大豆、ごま 5. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 6. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま) 小麦、さば、大豆、ごま
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
サラダ油			0.50		短冊		
人参		16.7	15.00		ひと口大		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
ピーマン		11.8	10.00				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		10.7	10.00		おろす		
しょうが(おろし)	●		2.00				
しょうゆ			8.00				
酒			4.00				
みりん			4.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
◎ポークハム	●		5.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.10				
パセリ(乾燥)			0.01				
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				
◎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
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
野菜たっぷり豚肉のしょうが焼き	ランチボックス①
スパゲティのソテー	ランチボックス②
白菜のごま和え	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℃、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	31.3	19.7	110.2	503	175	2.26	4.2	1049	264	0.78	0.57	40	3.8	2.5