

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 5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 黒ロールパン・牛乳・ペッパーチキン・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
 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
黒ロールパン35		2個	115.00			1. ペッパーチキン (1) 鶏肉は、酒・しょうゆで下味をつけ、塩・粗挽きこしょうをふる。 (2) 天板に油をぬって(1)を並べて焼き、2個とする。 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. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 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。 5. パインアップル 汁を切って20g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. ペッパーチキン 小麦、大豆、鶏肉 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. 黒ロールパン 小麦、乳、大豆 5. 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
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
酒			1.00				
しょうゆ			2.00				
塩			0.30				
こしょう(粗挽き)			0.30				
サラダ油			0.50				
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(香りごま)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				
パインアップル(缶・カット)			20.00				

献立名	食器
黒ロールパン	浅皿
牛乳	
ペッパーチキン	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
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)
	744	33.3	30.7	85.0	419	88	2.23	3.2	1432	221	0.36	0.60	13	3.3	3.6

献立名 牛乳・豚キムチ丼・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・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. 豚キムチ丼 (1) ごま油を熱し、トウバンジャン・豚肉の順に炒める。 (2) 火が通ったら、玉ねぎ・ねぎ・にら・キムチを加えてさらに炒める。 (3) スープストック・砂糖・しょうゆ・酒・水を入れて煮込む。 ※各学校で具をあたため、米飯にかける。 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. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 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。 5. パインアップル 汁を切って20g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. 豚キムチ丼 ◎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) トウバンジャン (大豆) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま 2. 牛乳 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		ひと口大		
豚肉(もも・平切り)			50.00				
◎キムチ	●		30.00				
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り		
ねぎ		15.8	15.00		斜め切り		
にら		7.4	7.00		4cm		
ごま油			2.00				
ヘルシーファームスープストック	●		2.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			7.50				
酒			4.00				
トウバンジャン	●		0.10				
水			50.00				
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(香りごま)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				
パインアップル(缶・カット)			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!
豚キムチ丼	どんぶり	はし	
きゅうりとコーンのサラダ	浅皿	スプーン	
ドレッシングごま	浅皿		
大根スープ	汁わん		
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)
	735	27.5	20.8	112.0	360	91	2.11	3.6	1660	217	0.70	0.56	26	4.3	4.3

献立名 黒ロールパン・牛乳・ペッパーチキン・オニオンソテー・ほうれん草とツナいため
きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシングごま・パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
黒ロールパン35		2個	115.00			1. ペッパーチキン (1) 鶏肉は、酒・しょうゆで下味をつけ、塩・粗挽きこしょうをふる。 (2) 天板に油をぬって(1)を並べて焼き、2個とする。 2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。 3. ほうれん草とツナいため (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ほうれん草はゆでて水を切る。 (3) ごま油を熱し、人参を炒め、やわらかくなったら、まぐろ油漬・ほうれん草を加え、しょうゆ・みりんを加える。 4. 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。 5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 6. パインアップル 汁を切って20gとする。	【アレルギー物質】 1. ペッパーチキン 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. ほうれん草とツないため 小麦、大豆、ごま 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. 黒ロールパン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
酒			1.00				
しょうゆ			2.00				
塩			0.30				
こしょう(粗挽き)			0.30				
サラダ油			0.50				
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				
まぐろ油漬			10.00				
ほうれん草(冷)			30.00		4cm 短冊		
人参		11.2	10.00				
ごま油			0.50				
しょうゆ			3.00				
みりん			2.00				
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(香りごま)	●		8.00				
パインアップル(缶・カット)			20.00				

献立名	食器
黒ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ペッパーチキン	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
ほうれん草とツないため	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
ドレッシングごま	ランチボックス③
パインアップル	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、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)
	774	35.3	33.4	85.5	377	105	2.65	3.4	1238	388	0.39	0.66	17	4.2	3.1

献立名 ソフト麺・牛乳・おぼろみそ麺の具・シシャモフライ・オニオンソテー・ほうれん草とツナいため
きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング ごま・パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ソフトめん90		1袋	220.00			1. おぼろみそ麺の具 (1) さつま揚げはゆでて油抜きする。 (2) みそは微温湯で溶く。 (3) 1/2量のごま油を熱し、牛肉・豚肉・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒め、水を加えて煮る。 (4) 沸騰したらあくをとり、(1)・砂糖・みそを入れて煮る。 (5) 煮立ったら、水溶きでん粉を加え、残りのごま油を加える。 ※各学校で沸騰させ、保温汁わんに盛り付ける。 2. シシャモフライ 油で揚げ、1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. ほうれん草とツナいため (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ほうれん草はゆでて水を切る。 (3) ごま油を熱し、人参を炒め、やわらかくになったら、まぐろ油漬・ほうれん草を加え、しょうゆ・みりんを加える。 5. 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。 6. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。 7. パインアップル 汁を切って20gとする。	【アレルギー物質】 1. おぼろみそ麺の具 みそ(豆) (大豆) 牛肉・大豆・豚肉・ごま 2. 牛乳 乳 3. シシャモフライ ◎ししゃもフライ (小麦、大豆) 小麦・大豆 4. オニオンソテー 大豆 5. ほうれん草とツないため 小麦・大豆・ごま 6. ソフト麺 小麦 7. 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				
牛肉(ミンチ)			20.00				
豚肉(ミンチ)			20.00				
◎カットさつま揚げ	●		15.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00				
ごま油			0.40				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
砂糖			5.00				
みそ(豆)	●		18.00				
でん粉			3.00				
水			140.00				
◎ししゃもフライ	●	20g×1個	20.00				
油		8	4.00				
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				
まぐろ油漬			10.00				
ほうれん草(冷)			30.00		4cm 短冊		
人参		11.2	10.00				
ごま油			0.50				
しょうゆ			3.00				
みりん			2.00				
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(香りごま)	●		8.00				
パインアップル(缶・カット)			20.00				

献立名	食器
ソフト麺	ランチボックス主食
牛乳	
おぼろみそ麺の具	保温汁わん
シシャモフライ	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
ほうれん草とツないため	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 ごま	ランチボックス③
パインアップル	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、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)
	852	36.7	32.0	104.9	380	124	4.19	4.2	1753	375	0.70	0.69	18	6.3	4.4

献立名 あいちの米粉パン50・牛乳・ミックスフライ(えびフライ・コーンロッケ)・トマトスパゲティ・キャベツのサラダ
ドレッシングごま・あっさりスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
あいちの米粉パン50		1個	113.00			1. ミックスフライ(えびフライ・コーンロッケ) ・えびフライ 油で揚げ1個とする。 ・コーンロッケ 油で揚げ1個とする。 (160~170℃) 2. 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. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷 まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. あっさりスープ (1)湯に、白菜を加えて煮る。 (2)スープストック・塩・こしょ う・酒を加えて調味し、最後に カニカマ・ねぎ・ごま油・ごま を加える。 ※各学校で、沸騰させる。	1. キャベツのサラダ アルミカップを用意する。 2. ドレッシングごま アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(えびフライ・コ ーンロッケ) ◎えびフライ (小麦、えび) ◎コーンつぶりフライ40 (小麦、乳、大豆、鶏肉、 ゼラチン) 小麦、乳、えび、大豆、鶏 肉、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. トマトスパゲティ ◎チキンウインナー ライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. あいちの米粉パン50 小麦、乳、大豆 6. あっさりスープ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) ヘルシーファームスーフストック (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま
牛乳		1本	206.00				
◎えびフライ	●	22g×1	22.00				
◎コーンつぶりフライ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
◎チキンウインナー スライス	●		5.00		細切り		
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				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
白菜		26.6	25.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスーフ ストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				

献立名	食器
あいちの米粉パン50	浅皿
牛乳	
ミックスフライ(えびフライ・コーンロッケ)	中深皿
トマトスパゲティ	中深皿
キャベツのサラダ	中深皿(アルミカップ)
ドレッシングごま	中深皿(アルミカップ)
あっさりスープ	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)
	853	29.9	34.4	107.3	468	97	1.90	3.2	1560	95	0.32	0.40	29	5.0	4.0

献立名 あいちの米粉パン50・牛乳・ミックスフライ(えびフライ・コーンコロッケ)・ブロッコリーと人参のソテー・トマトスパゲティ
キャベツのサラダ・ドレッシングごま・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
あいちの米粉パン50		1個	113.00			1. ミックスフライ(えびフライ・コーンコロッケ) ・えびフライ 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℃) 2. ブロッコリーと人参のソテー (1) 人参はゆでて水を切る。 (2) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (3) 油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。 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. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 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。	【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(えびフライ・コーンコロッケ) ◎えびフライ (小麦、えび) ◎コーンつぶりフライ40 (小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン) 小麦、乳、えび、大豆、鶏肉、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと人参のソテー 大豆 4. トマトスパゲティ ◎チキンウイナーズライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. あいちの米粉パン50 小麦、乳、大豆 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				
◎えびフライ	●	22g×1	22.00				
◎コーンつぶりフライ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00				
人参		5.6	5.00		いちよう		
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				
◎チキンウイナーズライス	●		5.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
トマトケチャップ			5.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎素炒り大豆	●		6.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
酒			1.00				
みりん			0.80				
ごま(白・粒)			1.50				

献立名	食器
あいちの米粉パン50	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ミックスフライ(えびフライ・コーンコロッケ)	ランチボックス①
ブロッコリーと人参のソテー	ランチボックス①
トマトスパゲティ	ランチボックス②
キャベツのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	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)
	877	31.8	36.3	108.0	412	113	2.49	3.6	1289	137	0.33	0.41	31	6.4	3.3

献立名 米飯・牛乳・ツナたま丼の具・豆腐ハンバーグ・ブロッコリーと人参のソテー・キャベツの信田いため
カリカリごま大豆・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. ツナたま丼の具 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分位煮立てて、取り出す。 (2) だし汁の中に人参・玉ねぎを入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、まぐろ水煮・ねぎ・砂糖・しょうゆを入れる。 (4) 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、保温汁わんに入れる。	【アレルギー物質】 1. ツナたま丼の具 小麦、卵、さば、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. ブロッコリーと人参のソテー 大豆 5. キャベツの信田いため 小麦、大豆 6. カリカリごま大豆 ◎素炒り大豆 (大豆) 小麦、大豆、ごま 7. アンニンゼリー ◎杏仁ゼリー(杏仁風味) (乳) 乳	
牛乳		1本	206.00					
鶏卵			35.00					
まぐろフレーク水煮			24.50					
人参		7.8	7.00		細切り			
玉ねぎ		44.7	42.00		細切り			
ねぎ		7.4	7.00		小口			
砂糖			1.40					
しょうゆ			9.10					
みりん			2.10					
むろ削り			0.42					
水			28.00					
◎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。
人参		5.6	5.00		いちよう			3. ブロッコリーと人参のソテー (1) 人参はゆでて水を切る。 (2) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (3) 油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。
ブロッコリー(冷)	●		15.00					
サラダ油			0.50					
塩			0.20					
こしょう			0.01					
キャベツ		58.9	50.00		ひと口大	4. キャベツの信田いため (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) 油を熱し、キャベツを炒める。 (3) (1)を加え、うす口しょうゆ・酒・みりんで調味する。		
油揚げ			5.00		細切り			
サラダ油			0.50					
うす口しょうゆ			2.00					
酒			1.00					
みりん			3.00					
◎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					
◎杏仁ゼリー(杏仁風味)	●		35.00			6. アンニンゼリー 汁をきって35gとする。		

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ツナたま丼の具	保温汁わん
豆腐ハンバーグ	ランチボックス①
ブロッコリーと人参のソテー	ランチボックス①
キャベツの信田いため	ランチボックス②
カリカリごま大豆	ランチボックス④
アンニンゼリー	ランチボックス③

その他
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)
	746	31.9	19.8	113.0	399	120	6.82	3.9	1138	250	0.29	0.56	36	5.8	2.8

献立名 米飯・牛乳・チキンみそカツ・キャベツ・高野豆腐の煮物・白菜たっぷり汁・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. チキンみそカツ ・チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) ・みそだれ みそ・砂糖・みりん・水を合わせて煮立て、みそだれを作る。 ※各学校でチキンカツにみそだれをかける。 2. キャベツ キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 3. 高野豆腐の煮物 (1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2)だし汁の中に、人参・戻したしいたけの順に入れて煮る。 (3)やわらかくなったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。 4. 白菜たっぷり汁 (1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2)だし汁を沸騰させ、白菜・人参の順に加えて煮る。 (3)沸騰したらあくを取り、塩・うす口しょうゆを加える。 (4)煮立ったら水溶きでん粉を加える。 ※各学校で沸騰させる。 5. つぶあん入り草団子 1個とする。	1. つぶあん入り草団子 7Lミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. チキンみそカツ ◎国産チキンカツ (小麦,大豆,鶏肉) みそ(豆) (大豆) 小麦,大豆,鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐の煮物 小麦,さば,大豆 4. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆 5. 白菜たっぷり汁 小麦,さば,大豆
牛乳		1本	206.00				
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00				
みそ(豆)	●		9.00				
砂糖			5.00				
みりん			1.50				
水			15.00				
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
高野豆腐			8.00		角切り		
人参		16.7	15.00		いちよう5mm		
干しいたけ(スライス)			0.40		細切り		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
白菜		53.2	50.00		1cm細切り		
人参		16.7	15.00		細切り		
塩			0.90				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			1.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
チキンみそカツ	浅皿
キャベツ	浅皿
高野豆腐の煮物	深皿
白菜たっぷり汁	汁わん
つぶあん入り草団子	浅皿(7Lミカップ)

その他
トレイ
はし

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	819	28.2	24.3	124.6	430	145	9.88	3.4	1396	299	0.27	0.44	23	4.7	3.5

献立名 米飯・牛乳・チキンみそカツ・キャベツ・高野豆腐の煮物・ブロッコリーのごま和え・つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. チキンみそカツ ・チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) ・みそだれ みそ・砂糖・みりん・水を合 せて煮立て、みそだれを作る。 ※各学校でチキンカツにみそだ れをかける。 2. キャベツ キャベツはゆでて冷まし、水を 切る。 3. 高野豆腐の煮物 (1)むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (2)だし汁の中に、人参・戻した しいたけの順に入れて煮る。 (3)やわらかくになったら、砂糖・ うす口しょうゆを加え、高野豆 腐を入れて煮含める。 4. ブロッコリーのごま和え (1)ブロッコリーはゆでて冷まし 水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、ブロッコリーとご まを和え、調味料をかける。 5. つぶあん入り草団子 1個とする。	【アレルギー物質】 1. チキンみそカツ ◎国産チキンカツ (小麦,大豆,鶏肉) みそ(豆) (大豆) 小麦,大豆,鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐の煮物 小麦,さば,大豆 4. ブロッコリーのごま 和え 小麦,大豆,ごま 5. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00				
みそ(豆)	●		9.00				
砂糖			5.00				
みりん			1.50				
水			15.00				
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
高野豆腐			8.00		角切り		
人参		16.7	15.00		いちよう5mm		
干しいたけ(スライス)			0.40		細切り		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
ブロッコリー(冷)	●		40.00				
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
チキンみそカツ	ランチボックス①
キャベツ	ランチボックス①
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
ブロッコリーのごま和え	ランチボックス③
つぶあん入り草団子	ランチボックス④

その他
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)
	824	29.7	24.9	123.7	432	149	10.03	3.5	1089	219	0.26	0.46	34	5.4	2.7

献立名 米飯・牛乳・豚まぶし・高野豆腐の煮物・小松菜のおひたし・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. 豚まぶし ・豚肉の煮物 (1) パスタこんにゃくはゆでる。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを煮立たせ、豚肉・玉ねぎ・(1)を加えて煮る。 ・たれ 水・ざらめ糖・たまりしょうゆ・酒を合わせて煮立たせる。 ※各学校で、盛り付けてたれをかける。 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) だし汁の中に、人参・戻したしいたけの順に入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。 3. 小松菜のおひたし (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を合わせて盛りつけ、調味液をかける。 4. つぶあん入り草団子 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 豚まぶし 小麦・大豆・豚肉 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐の煮物 小麦・さば・大豆 4. 小松菜のおひたし 小麦・大豆 5. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り		
◎パスタこんにゃく	●		30.00				
砂糖			3.00				
しょうゆ			4.00				
酒			1.00				
みりん			3.00				
ざらめ糖(中ざら)			5.00				
しょうゆ(たまり)			6.00				
酒			2.00				
水			5.00				
高野豆腐			8.00		角切り		
人参		16.7	15.00		いちよう5mm		
干しいたけ(スライ)			0.40		細切り		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚まぶし	ランチボックス①
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
小松菜のおひたし	ランチボックス③
つぶあん入り草団子	ランチボックス④

その他
はし

区分
 ● : 統一
 ◎ : 加工

- ・食品はすべて洗浄する!
- ・加熱は75℃、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)
	763	33.0	17.7	120.9	391	101	3.67	4.2	1065	360	0.78	0.56	17	4.7	2.7

献立名 ロールパン・牛乳・ハムチーズフライ・野菜のペッパーソテー・三色サラダ・ドレッシング サザンド
ジンジャースープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ロールパン35		2個	119.00			1. ハムチーズフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. 三色サラダ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
◎ハムチーズフライ	●	60g×1個	60.00			2. 野菜のペッパーソテー (1) アスパラガスはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・キャベツを炒める。 (3) (1)を加えてさらに炒め、塩・粗挽きこしょう・うす口しょうゆで調味する。	2. ドレッシング サザンド アルミカップを用意する。
油		14	7.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り ひと口大 4cm	3. 三色サラダ (1) 人参・ブロッコリーはゆでて冷まし、水を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	【アレルギー物質】 1. ハムチーズフライ ◎ハムチーズフライ (小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
キャベツ		29.5	25.00				
グリーンアスパラガス(冷)			10.00			4. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	2. 牛乳 乳
サラダ油			0.50				
塩			0.20			5. ジンジャースープ (1) 油を熱し、しょうが・大根を塩をしながら炒める。 (2) 水を加えコンソメスープの素・しょうゆ・ねぎを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	3. 野菜のペッパーソテー 小麦、大豆
こしょう(粗挽き)			0.06				
うす口しょうゆ			2.00			短冊 小口 せん切り	4. ロールパン 小麦、乳、大豆
人参		16.7	15.00				
ブロッコリー(冷)	●		30.00			5. ジンジャースープ (1) 油を熱し、しょうが・大根を塩をしながら炒める。 (2) 水を加えコンソメスープの素・しょうゆ・ねぎを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	5. ジンジャースープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
ホールコーン(缶)			10.00				
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
大根		35.3	30.00				
ねぎ		5.3	5.00				
しょうが		1.9	1.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				

献立名	食器
ロールパン	浅皿
牛乳	
ハムチーズフライ	中深皿
野菜のペッパーソテー	中深皿
三色サラダ	中深皿(アルミカップ)
ドレッシング サザンド	中深皿(アルミカップ)
ジンジャースープ	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)
	824	26.9	37.8	94.5	569	97	4.85	3.0	1577	238	0.38	0.59	38	5.8	4.0

献立名 (米飯)・牛乳・和風とんこつラーメン・にらまんじゅう・青菜の中華いため

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 和風とんこつラーメ ン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. 和風とんこつラーメン	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1) 煮干しを洗い、定量の水につ け、あくを取りながら15分程 煮立てて取り出す。	【アレルギー物質】 1. 和風とんこつラーメ ン ◎とんこつラーメンの素 (小麦、大豆、豚肉) 小麦、卵、大豆、豚肉、ご ま
人参		11.2	10.00		細切り	(2) とんこつラーメンの素を加え、 スープを作る。	
キャベツ		47.1	40.00		細切り	(3) 油を熱し、豚肉・人参・キャ ベツの順に塩・こしょうをして、 ごまを加える。	
サラダ油			1.00			※各学校でスープを沸騰させる。 どんぶりにゆでためんを盛り、 野菜炒めをのせ、スープをかけ る。	
塩			0.25				
こしょう			0.02				
ごま(白・粒)			1.00				
◎とんこつラーメンの素	●		20.00				
煮干し			2.50				
水			220.00				
こしょう			0.03				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00			3. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。	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
人参		11.2	10.00		細切り 4cm	4. 青菜の中華いため	4. 青菜の中華いため トウバンジャン (大豆) 小麦、大豆、ごま
小松菜(冷)			40.00			(1) 小松菜はゆでて水を切る。	
ごま油			0.80			(2) ごま油を熱し、人参・小松菜 の順に塩・こしょうをしながら 炒める。	
塩			0.40			(3) しょうゆ・みりん・トウバン ジャンを加えて調味する。	
こしょう			0.01				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.10				
トウバンジャン	●		0.10				

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	
和風とんこつラーメン	どんぶり		
にらまんじゅう	浅皿		
青菜の中華いため	浅皿		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	752	35.5	24.0	106.9	430	86	2.99	3.3	1989	324	0.66	0.51	30	8.3	4.9

献立名 ロールパン・牛乳・ハムチーズフライ・玉ねぎと人参のソテー・野菜のペッパーソテー・三色サラダ
ドレッシング サザンド・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
ロールパン35		2個	119.00			1. ハムチーズフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 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。 3. 野菜のペッパーソテー (1) アスパラガスはゆでて水を切 る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・キャベツ を炒める。 (3) (1)を加えてさらに炒め、塩・ 粗挽きこしょう・うす口しょう ゆで調味する。 4. 三色サラダ (1)人参・ブロッコリーはゆでて 冷まし、水を切る。 (2)ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。 6. なしゼリー 解凍し、18gとする。	【アレルギー物質】 1. ハムチーズフライ ◎ハムチーズフライ (小麦、乳、大豆、鶏肉、 豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎと人参のソテ ー 大豆 4. 野菜のペッパーソテ ー 小麦、大豆 5. ロールパン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ハムチーズフライ	●	60g×1個	60.00				
油		14	7.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		29.5	25.00		ひと口大		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう(粗挽き)			0.06				
うす口しょうゆ			2.00				
人参		16.7	15.00		いちよう		
ブロッコリー(冷)	●		30.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎なしゼリー	●		18.00				

献立名	食器
ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ハムチーズフライ	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
野菜のペッパーソテー	ランチボックス②
三色サラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザンド	ランチボックス③
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)
	835	26.7	37.8	97.6	584	98	4.81	3.0	1303	273	0.38	0.59	35	5.7	3.3

献立名 米飯・牛乳・焼き肉・青菜の中華いため・三色サラダ・ドレッシング サザンド・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. 焼き肉 ・たれ にんにく・しょうが・砂糖・し ょうゆ・酒・みりん・テンメン ジャン・トウバンジャン・ねぎ ・ごまを混ぜて、たれを作る。 ・豚肉 (1) たれの半量で豚肉を漬ける。 (2) 油を熱し、豚肉を炒める。 ・野菜 油を熱し、玉ねぎ・キャベツの 順に炒め、残りのたれを加え、 さらに炒める。 ※各学校で、野菜を盛り、その 上に肉をのせる。 2. 青菜の中華いため (1) 小松菜はゆでて水を切る。 (2) ごま油を熱し、人参・小松菜 の順に塩・こしょうをしながら 炒める。 (3) しょうゆ・みりん・トウバン ジャンを加えて調味する。 3. 三色サラダ (1) 人参・ブロッコリーはゆでて 冷まし、水を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。 5. なしゼリー 解凍し、18gとする。	1. 焼き肉 ・豚肉は少量ずつ炒め る。 【アレルギー物質】 1. 焼き肉 トウバンジャン (大豆) 小麦.大豆.豚肉.ごま 2. 牛乳 乳 3. 青菜の中華いため トウバンジャン (大豆) 小麦.大豆.ごま
牛乳		1本	206.00				
豚肉 (もも・平切り)			60.00		ひと口大		
サラダ油			1.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大		
しょうが (おろし)	●		0.10				
にんにく (おろし)	●		0.10				
砂糖			3.00				
しょうゆ			8.00				
酒			3.00				
みりん			3.00				
テンメンジャン			2.00				
トウバンジャン	●		0.30				
ねぎ		2.2	2.00		小口		
ごま (白・すり)			1.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
小松菜 (冷)			40.00		4cm		
ごま油			0.80				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.10				
トウバンジャン	●		0.10				
人参		16.7	15.00		いちよう		
ブロッコリー (冷)	●		30.00				
ホールコーン (缶)			10.00				
ドレッシング (サザン)	●		8.00				
◎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	
焼き肉	ランチボックス①
青菜の中華いため	ランチボックス②
三色サラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザンド	ランチボックス③
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)
	738	29.5	21.6	109.8	373	98	3.02	4.1	994	383	0.80	0.57	49	5.4	2.4

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・とり肉のおかか揚げ・しらたきと人参の明太いため・もやしのサラダ
ドレッシングごま・白菜とベーコンのスープ・みかん

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のおかか揚げ (1) 塩・砂糖・しょうが・酒に鶏肉を漬ける。 (2) (1)にでん粉をまぶし、油で揚げた3個とする。 (160~170℃) (3) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。 (4) (2)に(3)をからめ、削りぶしをかけ、3個とする。	1. お魚ふりかけ ・1袋 2. みかん アルミカップを用意する。
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00			2. しらたきと人参の明太いため (1) 糸こんにゃくはゆでる。 (2) ごま油を熱し、人参・糸こんにゃくを炒める。 (3) しょうゆ・みりんを加え、最後に、明太子を加えて炒める。 3. もやしのサラダ (1) カニカマフレークは加熱する (2) 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。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. 白菜とベーコンのスープ (1) 湯にベーコン・白菜を入れて煮る。 (2) 塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 ※各学校で沸騰させる。 6. みかん 汁を切って20gとする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のおかか揚げ 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. しらたきと人参の明太いため ◎明太子(バラ) (小麦、大豆) 小麦、大豆、ごま 4. もやしのサラダ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、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. 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 7. 白菜とベーコンのスープ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
塩			0.10				
砂糖			0.10				
しょうが(おろし)	●		0.50				
酒			2.00				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
しょうゆ			5.00				
砂糖			3.50				
水			4.00				
かつお削りぶし			1.00				
人参		11.2	10.00		細切り 4cm		
糸こんにゃく(白)			40.00				
◎明太子(バラ)	●		4.00				
ごま油			0.20				
しょうゆ			0.80				
みりん			2.00				
もやし		36.1	35.00		4cm 細切り 小口		
人参		11.2	10.00				
きゅうり		10.3	10.00				
◎カニカマフレーク	●		5.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎ベーコン	●		10.00				
白菜		53.2	50.00		1cm幅		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
水			140.00				
みかん(缶)			20.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
お魚ふりかけ	
牛乳	
とり肉のおかか揚げ	浅皿
しらたきと人参の明太いため	浅皿
もやしのサラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
白菜とベーコンのスープ	汁わん
みかん	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)
	806	35.2	25.9	110.4	544	174	2.11	3.2	1317	245	0.34	0.51	28	3.8	3.2

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・とり肉のおかか揚げ・オニオンソテー・しらたきと人参の明太いため
もやしのサラダ・ドレッシングごま・みかん

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のおかか揚げ (1) 塩・砂糖・しょうが・酒に鶏肉を漬ける。 (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・水を合わせ煮立てる。 (4) (2)に(3)をからめ、削りぶしをかけ、3個とする。 2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。 3. しらたきと人参の明太いため (1) 糸こんにゃくはゆでる。 (2) ごま油を熱し、人参・糸こんにゃくを炒める。 (3) しょうゆ・みりんを加え、最後に、明太子を加えて炒める。 4. もやしのサラダ (1) カニカマフレークは加熱する (2) 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。 5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 6. みかん 汁を切って20gとする。	1. お魚ふりかけ ・1袋 【アレルギー物質】 1. とり肉のおかか揚げ 小麦.大豆.鶏肉 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. しらたきと人参の明太いため ◎明太子(バラ) (小麦.大豆) 小麦.大豆.ごま 5. もやしのサラダ ◎カニカマフレーク (小麦.大豆) 小麦.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 7. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (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				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
塩			0.10				
砂糖			0.10				
しょうが(おろし)	●		0.50				
酒			2.00				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
しょうゆ			5.00				
砂糖			3.50				
水			4.00				
かつお削りぶし			1.00				
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		細切り		
糸こんにゃく(白)			40.00		4cm		
◎明太子(バラ)	●		4.00				
ごま油			0.20				
しょうゆ			0.80				
みりん			2.00				
もやし		36.1	35.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		小口		
◎カニカマフレーク	●		5.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
みかん(缶)			20.00				

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	
とり肉のおかか揚げ	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
しらたきと人参の明太いため	ランチボックス②
もやしのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
みかん	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)
	770	33.3	23.2	109.9	524	169	1.96	2.9	961	241	0.28	0.48	15	3.4	2.3

献立名 米飯・牛乳・豚肉どてめしの具・厚焼き卵・オニオンソテー・キャベツのオイスターソースいため・刻みたくあん
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. 豚肉どてめしの具 (1) ごぼうは下ゆでする。 (2) こんにやくは下ゆでする。 (3) みそは微温湯で溶く。 (4) 水(3)で使用した水を除く)を沸騰させ、豚肉・ごぼう・しょうが・砂糖・酒を入れて煮る。 (5) やわらかくなったら、こんにやく・(3)を加えて煮込む。 (6) ねぎを加えて加熱し、最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、具をあたため保温汁わんに入れる。 2. 厚焼き卵 蒸して、1個とする。 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. キャベツのオイスターソースいため 油を熱し、キャベツ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒め、オイスターソースを加える。 5. カラフルゼリー 解凍し、35gとする。	1. 豚肉どてめしの具 ・とろみはつけすぎないように注意する。 【アレルギー物質】 1. 豚肉どてめしの具 みそ(豆) (大豆) 大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 厚焼き卵 ◎だし巻き玉子 (小麦、卵、大豆) 小麦、卵、大豆 4. オニオンソテー 大豆 5. キャベツのオイスターソース いため オイスターソース (小麦、大豆) 小麦、大豆 6. 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				
豚肉(もも・平切り)			38.50		ひと口大 ささがき 2cm角5mm厚 小口		
ごぼう		19.5	17.50				
こんにやく			28.00				
ねぎ		11.1	10.50				
しょうが(おろし)	●		0.84				
砂糖			4.90				
みそ(豆)	●		9.80				
酒			5.60				
でん粉			0.42				
水			56.00				
◎だし巻き玉子	●	1切	50.00				
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				
キャベツ		47.1	40.00	角切り			
ピーマン		5.9	5.00	細切り			
サラダ油			0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
オイスターソース	●		1.00				
◎刻みたくあん	●		6.00				
◎カクテルゼリー	●		35.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉どてめしの具	保温汁わん
厚焼き卵	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
キャベツのオイスターソースいため	ランチボックス②
刻みたくあん	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)
	739	27.9	19.6	116.1	352	93	4.43	3.9	989	155	0.59	0.72	67	5.3	2.4

献立名 米飯・牛乳・さばの香味焼き・大根と油揚げの煮付け・ごぼうサラダ・ドレッシングハンパングー・小魚のいり煮
もずくのスープ

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. さばの香味焼き (1)ねぎ・にんにく・ごま・砂糖・しょうゆ・みりんを混ぜ合わせ魚を漬ける。 (2)天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。	1. 小魚のいり煮 アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		60g×1	60.00		小口	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。	【アレルギー物質】 1. さばの香味焼き 小麦・さば・大豆・ごま 2. 牛乳 3. 大根と油揚げの煮付け 小麦・さば・大豆 4. ごぼうサラダ ごま 5. 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 6. 小魚のいり煮 小麦・大豆 7. もずくのスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
ねぎ		8.5	8.00				
にんにく(おろし)	●		0.03				
ごま(白・すり)			0.50				
砂糖			0.30				
しょうゆ			4.00				
みりん			2.00				
サラダ油			0.50				
油揚げ			10.00				
大根		47.1	40.00				
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
ごぼう		38.9	35.00		細切り 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				
ごま(白・すり)			1.50			4. ドレッシングハンパングー ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(ハンパングー)	●		8.00				
かえり	●		5.00		細切り 細切り 小口	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。	
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
高野豆腐			4.00				
人参		11.2	10.00				
ねぎ		5.3	5.00				
◎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. 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。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さばの香味焼き	浅皿
大根と油揚げの煮付け	深皿
ごぼうサラダ	浅皿
ドレッシングハンパングー	浅皿
小魚のいり煮	浅皿(アルミカップ)
もずくのスープ	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)
	777	35.5	27.7	102.8	472	140	3.97	4.3	1417	207	0.36	0.57	11	4.3	3.4

献立名 牛乳・ベジタブルカレー・ミニコロッケ・大根サラダ・ドレッシングパンパンジー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1.ベジタブルカレー	【アレルギー物質】 1.ベジタブルカレー ◎ベーコン (乳,豚肉) ◎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.ミニコロッケ ◎豚肉コロッケ40 (小麦,大豆,豚肉) 小麦,大豆,豚肉 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
米		225	100.00			(1)カレールウは微温湯で溶く。	
◎ベーコン	●		15.00			(2)ホールコーンは汁を切る。	
じゃが芋		33.4	30.00		2cm角	(3)グリーンピースはゆでる。	
人参		22.3	20.00		いちよう	(4)油を熱し、しょうが・にんにく・ベーコン・人参・玉ねぎ・じゃが芋の順に塩・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。	
玉ねぎ		53.2	50.00		ひと口大	(5)あくを取り、トマト水煮・(2)・コンソメスープの素を加える	
トマト水煮(ダイス)			10.00			(6)やわらかくなったら、(1)・ソース・しょうゆを加え、さらに煮込む。	
ホールコーン(缶)			5.00			(7)最後に、チーズ・(3)を加える。	
グリーンピース(冷)			5.00			※各学校でカレーをあたため、米飯にかける。	
サラダ油			1.00			2.ミニコロッケ	
しょうが(おろし)	●		0.50			油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	
にんにく(おろし)	●		0.50			3.大根サラダ	
塩			0.30			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。	
こしょう			0.03			4.ドレッシングパンパンジー	
カレー粉			0.30			※各学校でサラダにかける。	
コンソメゴールド			0.50				
◎カレーフレーク	●		15.00				
しょうゆ			1.00				
ソース			2.00				
チーズ(ピザ用)			8.00				
水			100.00				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工
ベジタブルカレー	中深皿	はし	
ミニコロッケ	浅皿	スプーン	
大根サラダ	浅皿		
ドレッシングパンパンジー	浅皿		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	854	22.4	31.8	123.4	376	86	7.25	3.5	1371	247	0.38	0.45	33	7.9	3.4

献立名 米飯・牛乳・さばの香味焼き・スパゲティのソテー・大根と油揚げの煮付け・ごぼうサラダ

ドレッシング(パンパンジー)・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. さばの香味焼き	【アレルギー物質】 1. さばの香味焼き 小麦. さば. 大豆. ごま 2. 牛乳 3. スパゲティのソテー 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉 4. 大根と油揚げの煮付け 小麦. さば. 大豆 5. ごぼうサラダ ごま 6. ドレッシング(パンパンジー) ドレッシング(パンパンジー) (小麦. 大豆. ごま) 小麦. 大豆. ごま 7. 小魚のいり煮 小麦. 大豆
牛乳		1本	206.00			(1) ねぎ・にんにく・ごま・砂糖・しょうゆ・みりんを混ぜ合わせ魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。	
さば(切り身)		60g×1	60.00		小口	2. スパゲティのソテー	
ねぎ		8.5	8.00			(1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を炒め塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 (3)最後にパセリを加える。	
にんにく(おろし)	●		0.03			3. 大根と油揚げの煮付け	
ごま(白・すり)			0.50			(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。	
砂糖			0.30			4. ごぼうサラダ	
しょうゆ			4.00			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。	
みりん			2.00			5. ドレッシング(パンパンジー)	
サラダ油			0.50			※各学校でサラダにかける。	
スパゲティ(カット)			10.00			6. 小魚のいり煮	
サラダ油			0.50			(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。	
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
パセリ(乾燥)			0.01				
油揚げ			10.00		細切り いちよう厚		
大根		47.1	40.00				
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
ごぼう		38.9	35.00		細切り 細切り		
人参		5.6	5.00				
ごま(白・すり)			1.50				
ドレッシング(パンパンジー)	●		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	
さばの香味焼き	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
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
ごぼうサラダ	ランチボックス③
ドレッシング(パンパンジー)	ランチボックス③
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)
	788	34.4	27.0	107.9	442	136	3.74	4.3	1057	136	0.37	0.57	9	4.3	2.6

献立名 米飯・牛乳・ベジタブルカレーの具・ミニコロッケ・スパゲティのソテー・大根サラダ・ドレッシングハンパングー
福神漬・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. ベジタブルカレーの具 (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) ホールコーンは汁を切る。 (3) グリンピースはゆでる。 (4) 油を熱し、しょうが・にんにく・ベーコン・人参・玉ねぎ・じゃが芋の順に塩・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。 (5) あくを取り、トマト水煮・(2)・コンソメスープの素・チーズを加える。 (6) やわらかくなったら、(1)・ソース・しょうゆを加え、さらに煮込む。 (7) 最後に、チーズ・グリンピースを加える。 ※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。 2. ミニコロッケ 油で揚げ、1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、(1)を炒め塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 (3) 最後にパセリを加える。 4. 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。 5. ドレッシングハンパングー ※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35gとする。	【アレルギー物質】 1. ベジタブルカレーの具 ◎ベーコン(乳、豚肉) ◎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. ミニコロッケ ◎豚肉コロッケ40(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. ドレッシングハンパングー(小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 6. 福神漬 ◎福神漬(小麦、大豆) 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ベーコン	●		10.50		2cm角 いちょうひと口大		
じゃが芋		23.4	21.00				
人参		15.6	14.00				
玉ねぎ		37.3	35.00				
トマト水煮(ダイス)			7.00				
ホールコーン(缶)			3.50				
グリンピース(冷)			3.50				
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			0.21				
こしょう			0.02				
カレー粉			0.21				
コンソメゴールド			0.35				
◎カレーフレーク	●		10.50				
しょうゆ			0.70				
ソース			1.40				
チーズ(ピザ用)			5.60				
水			70.00				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00		細切り 小口		
油		10	5.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
パセリ(乾燥)			0.01				
大根		58.9	50.00				
きゅうり		10.2	10.00				
ドレッシング(ハンパングー)	●		8.00				
◎福神漬	●		10.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		35.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ベジタブルカレーの具	保温汁わん
ミニコロッケ	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
大根サラダ	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
みかんカットゼリー	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)
	869	22.1	28.5	134.5	366	84	7.26	3.3	1362	203	0.37	0.42	51	7.1	3.4

献立名 米飯・牛乳・とり肉のピリ辛焼き・キャベツとウインナのソテー・野菜のうま煮・ごまみそ汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 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. キャベツとウインナのソテー 油を熱し、ウインナ・キャベツを塩・こしょうしながら炒める 3. 野菜のうま煮 (1) こんにやくはゆでる。 (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、大根・人参・こんにやくの順に加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、塩・砂糖・しょうゆを加えて煮る。 4. ごまみそ汁 (1) 水耕ねぎはゆでて冷まし、水を切る。 (2) みそは微温湯で溶く。 (3) 煮干しは洗い、定量の水(2)で使用した分を除く)につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (4) だし汁に白菜・人参の順に加えて煮る。 (5) 具が軟らかくなったら、うす口しょうゆ・すりごま・練りごま・(2)を加える。 (6) 水溶きでんぷんでとろみをつける。 ※各学校で、水耕ねぎを加えて沸騰させる。	【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. キャベツとウインナのソテー ◎チキンウインナー ライス(鶏肉) 大豆・鶏肉 4. 野菜のうま煮 小麦・さば・大豆 5. ごまみそ汁 みそ(豆) (大豆) 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				
キャベツ		35.3	30.00		短冊		
◎チキンウインナー スライス	●		10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
こんにやく			10.00		角切り厚		
大根		35.3	30.00		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				
人参		16.7	15.00		いちよう		
白菜		21.3	20.00		細切り		
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.6	5.00		小口		
うす口しょうゆ			0.50				
みそ(豆)	●		9.00				
ごま(白・すり)			1.00				
練りごま			6.00				
でん粉			0.50				
煮干し			2.10				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
牛乳		はし	
とり肉のピリ辛焼き	浅皿		
キャベツとウインナのソテー	浅皿		
野菜のうま煮	深皿		
ごまみそ汁	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)
	765	33.5	27.8	98.5	420	136	3.29	4.5	1362	302	0.32	0.55	27	4.0	3.3

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・ぶりフライ・キャベツとウインナのソテー・ツナもやしポン・ごまみそ汁
ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ぶりフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. たまごふりかけ ・1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				2. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00			2. キャベツとウインナのソテー 油を熱し、ウインナ・キャベツ を塩・こしょうしながら炒める	
◎ぶりフライ	●	50g×1個	50.00				
油		12	6.00			3. ツナもやしポン (1) まぐる油漬は汁を切る。 (2) もやし・人参・ねぎはゆでて 冷まし、水を切る。 (3) 砂糖・しょうゆ・レモン汁・ 水を合わせて加熱する。 ※各学校で、材料を合わせて 調味料をかける。	【アレルギー物質】 1. ぶりフライ ◎ぶりフライ (小麦) 小麦、大豆
キャベツ		35.3	30.00		短冊		2. 牛乳 乳
◎チキンウインナー	●		10.00				3. キャベツとウインナ のソテー
サラダ油			0.50				◎チキンウインナー
塩			0.40				ライス (鶏肉)
こしょう			0.02				大豆、鶏肉
まぐろ油漬			10.00				4. ツナもやしポン
もやし		36.1	35.00		3cm 小口		小麦、大豆
ねぎ		5.3	5.00		細切り		5. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ
人参		11.2	10.00				(小麦、卵、大豆、ごま)
砂糖			0.40				小麦、卵、大豆、ごま
しょうゆ			4.00				6. ごまみそ汁 みそ(豆)
レモン汁			2.00				(大豆)
水			7.00				小麦、大豆、ごま
人参		16.7	15.00		いちょう		
白菜		21.3	20.00		細切り		
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.6	5.00		小口		
うす口しょうゆ			0.50				
みそ(豆)	●		9.00				
ごま(白・すり)			1.00				
練りごま			6.00				
でん粉			0.50				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00			4. ごまみそ汁 (1) 水耕ねぎはゆでて冷まし、水 を切る。 (2) みそは微温湯で溶く。 (3) 煮干しは洗い、定量の水(2) で使用した分を除く)につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (4) だし汁に白菜・人参の順に加 えて煮る。 (5) 具が軟らかくなったら、うす 口しょうゆ・すりごま・練りご ま・(2)を加える。 (6) 水溶きでんぷんでとろみをつ ける。 ※各学校で、水耕ねぎを加えて 沸騰させる。	

献立名	食器
米飯	茶わん
たまごふりかけ	
牛乳	
ぶりフライ	浅皿
キャベツとウインナのソテー	浅皿
ツナもやしポン	深皿
ごまみそ汁	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)
	807	29.9	29.8	106.0	604	140	3.52	3.7	1340	286	0.33	0.55	28	4.6	3.4

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・とり肉のピリ辛焼き・にらと玉ねぎのソテー・野菜のうま煮・ツナもやしポン粉ふき芋

食品名	区分	1人当り購入量(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. 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。 3. 野菜のうま煮 (1) こんにゃくはゆでる。 (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、大根・人参・こんにゃくの順に加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、塩・砂糖・しょうゆを加え煮る。 4. ツナもやしポン (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) もやし・人参・ねぎはゆでて冷まし、水を切る。 (3) 砂糖・しょうゆ・レモン汁・水を合わせて加熱する。 ※各学校で、材料を合わせて調味料をかける。 5. 粉ふき芋 じゃが芋はゆで、塩をふる。	1. たまごふりかけ・1袋 【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. にらと玉ねぎのソテー 大豆 4. 野菜のうま煮 小麦、さば、大豆 5. ツナもやしポン 小麦、大豆 6. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ(小麦、卵、大豆、ごま) 小麦、卵、大豆、ごま
◎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		
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				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
にら		3.2	3.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
こんにゃく			10.00		角切り厚		
大根		35.3	30.00		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				
まぐろ油漬			10.00				
もやし		36.1	35.00		3cm		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			4.00				
レモン汁			2.00				
水			7.00				
じゃが芋		27.8	25.00		ひと口大		
塩			0.20				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
とり肉のピリ辛焼き	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
野菜のうま煮	ランチボックス②
ツナもやしポン	ランチボックス③
粉ふき芋	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	31.3	23.8	101.4	452	95	2.20	3.8	1183	262	0.32	0.54	23	4.8	2.8

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・ぶりフライ・にらと玉ねぎのソテー・キャベツとウインナのソテー
ツナもやしポン・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. たまごふりかけ ・ 1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				2. ソース ・ 小袋
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。	
◎ぶりフライ	●	50g×1個	50.00				
油		12	6.00			3. キャベツとウインナのソテー 油を熱し、ウインナ・キャベツ を塩・こしょうしながら炒める	【アレルギー物質】
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り 4cm		1. ぶりフライ
にら		3.2	3.00				◎ぶりフライ (小麦)
サラダ油			0.50				小麦、大豆
塩			0.20				2. 牛乳
こしょう			0.01				乳
キャベツ		35.3	30.00		短冊	4. ツナもやしポン (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) もやし・人参・ねぎはゆでて 冷まし、水を切る。 (3) 砂糖・しょうゆ・レモン汁・ 水を合わせて加熱する。 ※各学校で、材料を合わせて 調味料をかける。	3. にらと玉ねぎのソテ ー
◎チキンウインナーライス	●		10.00				大豆
サラダ油			0.50				4. キャベツとウインナ のソテー
塩			0.40				◎チキンウインナー ライス
こしょう			0.02				(鶏肉)
まぐろ油漬			10.00				大豆、鶏肉
もやし		36.1	35.00		3cm		5. ツナもやしポン
ねぎ		5.3	5.00		小口		小麦、大豆
人参		11.2	10.00		細切り		6. たまごふりかけ
砂糖			0.40				◎たまごふりかけ
しょうゆ			4.00				(小麦、卵、大豆、ごま)
レモン汁			2.00				小麦、卵、大豆、ごま
水			7.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
ぶりフライ	ランチボックス①
にらと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
キャベツとウインナのソテー	ランチボックス②
ツナもやしポン	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)
	738	25.6	25.1	103.1	483	98	2.01	2.9	958	179	0.30	0.50	23	2.8	2.4

献立名 パン・牛乳・さっぱりツナとトマトの和風サド[®]・ささみとキャベツのサラダ・ドレッシング[®] サザン[®]・コーンスープ・りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(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. さっぱりツナとトマトの和風サド [®] (1) まぐろ油漬は汁をきる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)を加え塩・こしょうをしながら炒める (3) トマト水煮・しょうゆを加え煮詰める。 (4) 最後にかつお節を加える。 2. ささみとキャベツのサラダ (1) ささみフレークは汁を切る。 (2) 人参・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。 3. ドレッシング [®] サザン [®] ※各学校でサラダにかける。 4. コーンスープ (1) 油を熱し、玉ねぎを炒め、水を加えて煮立ったらコンソメスープの素を加える。 (2) 火が通ったら、クリームコーン・牛乳を加え、塩・こしょうをする。 ※各学校で沸騰させる。 5. りんご 汁を切り、20gとする。	1. りんご アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. さっぱりツナとトマトの和風サド [®] 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. ささみとキャベツのサラダ ◎鶏ささみフレーク (鶏肉) 鶏肉 4. りんご りんご 5. パン 小麦、乳、大豆 6. コーンスープ 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳		1本	206.00				
まぐろ油漬			40.00		みじん		
玉ねぎ		63.9	60.00				
トマト水煮(ダイス)			40.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.80				
こしょう			0.02				
しょうゆ			2.00				
かつお削りぶし			2.00				
◎鶏ささみフレーク	●		10.00		細切り		
人参		11.2	10.00				
キャベツ		42.6	40.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
クリームコーン			35.00				
牛乳			30.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.50				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.00				
水			80.00				
りんご(缶)			20.00				

献立名	食器
パン	浅皿
牛乳	
さっぱりツナとトマトの和風サド [®]	中深皿
ささみとキャベツのサラダ	中深皿
ドレッシング [®] サザン [®]	中深皿
コーンスープ	汁わん
りんご	中深皿(アルミカップ [®])

その他
トレイ
はし
スプーン

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミン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	29.0	98.3	346	93	2.06	2.6	1810	185	0.36	0.56	25	5.2	4.5

献立名 (米飯)・牛乳・とり南蛮うどん・豆腐ハンバーグ・青菜のアーモンド和え・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. とり南蛮うどん ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				2. プチりんごケーキ アルミカップを用意する。
うどん(冷凍)			200.00			2. とり南蛮うどん	
鶏肉			50.00		ひと口大	(1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。	
油揚げ			10.00		細切り	(2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて取り出す。	
人参		16.7	15.00		細切り	(3) だし汁を煮立て、鶏肉・人参を入れ、沸騰したらあくを取る。	
ねぎ		15.8	15.00		小口	(4) 油揚げ・ねぎ・しょうゆ・うす口しょうゆ・みりんを加えて煮立て、最後に水溶きでん粉を加える。	
しょうゆ			8.00			※各学校で、かけ汁を沸騰させる。	
うす口しょうゆ			4.50			どんぶりにあたためたうどんを盛り、汁をかける。	
みりん			4.00				
むろ削り			4.00				
でん粉			7.00				
水			200.00				
唐辛子(一味)			0.03				
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00			3. 豆腐ハンバーグ 蒸すまたは焼いて1個とする。	
小松菜(冷)			30.00		4cm		
白菜		10.7	10.00		細切り		
もやし		15.5	15.00		2cm		
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			4. 青菜のアーモンド和え (1) 小松菜・白菜・もやしはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせ調味料とアーモンドをかける。	
						5. プチりんごケーキ 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
とり南蛮うどん	どんぶり		
豆腐ハンバーグ	浅皿		
青菜のアーモンド和え	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)
	751	32.4	24.7	101.5	410	109	6.49	3.2	1491	285	0.29	0.54	17	5.1	3.8

- ・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!

献立名 パン・牛乳・さっぱりツナとトマトの和風サド^ト・パスタこんにやくソテー・ささみとキャベツのサラダ
ドレッシング^{サザン}・りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(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. さっぱりツナとトマトの和風サド ^ト (1) まぐろ油漬は汁をきる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)を加え塩・こしょうをしながら炒める (3) トマト水煮・しょうゆを加え煮詰める。 (4) 最後にかつお節を加える。 2. パスタこんにやくソテー (1) パスタこんにやくはゆでる。 (2) 人参は下ゆでする。 (3) ごま油を熱し、ベーコン・人参・にら・パスタこんにやくを炒め、塩・こしょう・オイスターソースを加える。 3. ささみとキャベツのサラダ (1) ささみフレークは汁を切る。 (2) 人参・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。 4. ドレッシング ^{サザン} ※各学校でサラダにかける。 5. りんご 汁を切り、20gとする。	【アレルギー物質】 1. さっぱりツナとトマトの和風サド ^ト 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. パスタこんにやくソテー ◎ベーコン (乳、豚肉) オイスターソース (小麦、大豆) 小麦、乳、大豆、豚肉、ごま 4. ささみとキャベツのサラダ ◎鶏ささみフレーク (鶏肉) 鶏肉 5. りんご りんご 6. パン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
まぐろ油漬			40.00				
玉ねぎ		63.9	60.00		みじん		
トマト水煮(ダイス)			40.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.80				
こしょう			0.02				
しょうゆ			2.00				
かつお削りぶし			2.00				
◎ベーコン	●		5.00				
◎パスタこんにやく	●		40.00				
にら		5.3	5.00		2cm		
人参		5.6	5.00		5mm幅短冊		
ごま油			0.70				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
オイスターソース	●		0.50				
◎鶏ささみフレーク	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		42.6	40.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
りんご(缶)			20.00				

献立名	食器
パン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
さっぱりツナとトマトの和風サド ^ト	ランチボックス①
パスタこんにやくソテー	ランチボックス②
ささみとキャベツのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング ^{サザン}	ランチボックス③
りんご	ランチボックス④

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	747	31.7	29.7	90.4	342	85	2.18	2.5	1545	223	0.35	0.51	26	5.4	3.9

献立名 米飯・牛乳・とり肉のから揚げ玉ねぎソース・キャベツソテー・パスタこんにやくソテー
 青菜のアーモンド和え・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. とり肉のから揚げ玉ねぎソース ・鶏肉のから揚げ (1) しょうゆ・酒を混ぜ合わせ、 鶏肉を漬ける。 (2) 小麦粉をまぶし、油で揚げて 3個とする。 (160~170℃) ・玉ねぎソース しょうゆ・砂糖・酒・酢を煮立 たせ、玉ねぎ・しょうがを加え 煮詰める。 ※各学校で鶏肉を盛り付け、玉 ねぎソースをかける。 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. パスタこんにやくソテー (1) パスタこんにやくはゆでる。 (2) 人参は下ゆでする。 (3) ごま油を熱し、ベーコン・人 参・にら・パスタこんにやくを 炒め、塩・こしょう・オイス ターソースを加える。 4. 青菜のアーモンド和え (1) 小松菜・白菜・もやしはゆで て冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを混ぜる。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせ 調味料とアーモンドをかける。 5. プチりんごケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のから揚げ玉 ねぎソース 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 大豆 4. パスタこんにやくソ テー ◎ベーコン (乳、豚肉) オイスターソース (小麦、大豆) 小麦、乳、大豆、豚肉、ご ま 5. 青菜のアーモンド和 え 小麦、大豆、アーモンド 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
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25×3	75.00				
しょうゆ			1.00				
酒			2.00				
小麦粉			8.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		みじん		
しょうが(おろし)	●		1.00				
しょうゆ			7.00				
砂糖			2.50				
酒			3.00				
酢			3.00				
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎ベーコン	●		5.00				
◎パスタこんにやく	●		40.00				
にら		5.3	5.00		2cm		
人参		5.6	5.00		5mm幅短冊		
ごま油			0.70				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
オイスターソース	●		0.50				
小松菜(冷)			30.00		4cm		
白菜		10.7	10.00		細切り		
もやし		15.5	15.00		2cm		
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
◎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	
とり肉のから揚げ玉ねぎソース	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
パスタこんにやくソテー	ランチボックス②
青菜のアーモンド和え	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)
	773	34.1	24.2	108.4	347	93	2.53	3.1	1088	224	0.30	0.52	27	3.8	2.7

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・さわらの西京焼き・厚揚げの含め煮・ツナとコーンのサラダ・ドレッシング・パンパンジー・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. さわらの西京焼き	1. 梅ふりかけ ・ 1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50			(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。	
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		60g×1	60.00		斜めに切る	2. 厚揚げの含め煮	【アレルギー物質】
みそ(信州)			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。	1. さわらの西京焼き
酒			1.00			(2) だし汁に砂糖・しょうゆ・みりんを入れて煮立てる。	大豆
みりん			4.00			(3) 厚揚げを加えて煮含め、1人3個とする。	2. 牛乳
砂糖			4.50				乳
サラダ油			0.50				3. 厚揚げの含め煮
◎絹厚揚げ(冷凍)	●	10gx3	30.00				◎絹厚揚げ(冷凍)
砂糖			0.80				(大豆)
しょうゆ			2.50				小麦、さば、大豆
みりん			0.50				4. ツナとコーンのサラダ
むろ削り			0.30				大豆
水			15.00				5. ドレッシング・パンパンジー
まぐろフレーク水煮			10.00				ドレッシング(パンパンジー)
白菜		42.6	40.00		細切り	(1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 白菜はゆでて冷まし、水を切る。 (3) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。	(小麦、大豆、ごま)
ホールコーン(缶)			10.00				小麦、大豆、ごま
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。	6. 梅ふりかけ
◎カニカマフレーク	●		10.00				◎うめじそふりかけ
大根		35.3	30.00		短冊		(小麦、大豆、ごま)
人参		5.6	5.00		短冊		7. 大根スープ
ねぎ		5.3	5.00		小口		◎カニカマフレーク
ごま油			0.50				(小麦、大豆)
塩			0.50				小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
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			(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。	

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一
梅ふりかけ		はし	◎ : 加工
牛乳			
さわらの西京焼き	浅皿		
厚揚げの含め煮	浅皿		
ツナとコーンのサラダ	深皿		
ドレッシング・パンパンジー	深皿		
大根スープ	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)
	745	32.3	21.4	107.8	588	113	5.29	3.5	1517	129	0.26	0.59	14	3.9	3.9

献立名 (米飯)・牛乳・みそラーメン・キャベツバーグ・小松菜のごま和え

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. みそラーメン ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. みそラーメン	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1)みそは微温湯で溶く。	
人参		16.7	15.00		細切り	(2)湯に、とんこつラーメンの素・	【アレルギー物質】
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り	ねぎ・(1)を加え、スープを作る	1. みそラーメン
キャベツ		41.2	35.00		細切り	(3)油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎ・	◎とんこつラーメンの素
ねぎ		5.3	5.00		小口	キャベツの順に塩・こしょうしながら炒める。	(小麦,大豆,豚肉)
サラダ油			1.00			※各学校で、スープを沸騰させる。	みそ(豆)
塩			0.25			どんぶりにゆでためんを盛り、	(大豆)
こしょう			0.01			具をのせ、スープをかける。	小麦,卵,大豆,豚肉
◎とんこつラーメンの素	●		8.00				2. 牛乳
みそ(豆)	●		8.00				乳
みそ(信州)			8.00			3. キャベツバーグ	3. キャベツバーグ
水			220.00			天板に油をぬって焼き、1個とする。	◎キャベツバーグ
唐辛子(一味)			0.03				(鶏肉,豚肉)
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00				大豆,鶏肉,豚肉
サラダ油			0.30			4. 小松菜のごま和え	4. 小松菜のごま和え
小松菜(冷)			40.00			(1)小松菜・人参はゆでて冷まし	小麦,大豆,ごま
人参		11.2	10.00		4cm 細切り	水切る。	
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、	
ごま(白・すり)			1.00			調味料をかける。	

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	
みそラーメン	どんぶり		
キャベツバーグ	浅皿		
小松菜のごま和え	浅皿		

- ・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	37.7	23.4	109.2	515	156	6.28	3.6	1910	364	0.66	0.55	39	9.9	4.8

献立名 米飯・牛乳・ソースカツ・キャベツ・マカロニのバジルいため・小松菜のごま和え・中華風きゅうり

食品名	区分	1人当り 購入量(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 キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 3. マカロニのバジルいため (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、マカロニを加え、バジルソース・塩・乾燥バジルをしながら炒める。 4. 小松菜のごま和え (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ※各学校で材料とごまを混ぜ、調味料をかける。 5. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 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。	【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. マカロニのバジルいため 小麦, 大豆 4. 小松菜のごま和え 小麦, 大豆, ごま 5. 中華風きゅうり 小麦, 大豆, ごま
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		細切り		
マカロニ			12.00				
サラダ油			0.30				
◎バジルソース	●		4.00				
塩			0.10				
バジル(乾燥)			0.02				
小松菜(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				
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				

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	ランチボックス①
マカロニのバジルいため	ランチボックス②
小松菜のごま和え	ランチボックス③
中華風きゅうり	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)
	756	26.6	21.9	114.6	348	93	2.92	3.6	965	261	0.74	0.50	23	3.6	2.4

献立名 米飯・牛乳・塩こうじチキン・玉ねぎと人参のソテー・ほうれん草のサラダ・ドレッシング 塩中華
 キャベツのしそひじき和え・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. 塩こうじチキン (1) 鶏肉は、塩こうじ・しょうゆに漬け込む。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼いて、2個とする。	1. キャベツのしそひじき和え
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
塩こうじ	●		8.00				
しょうゆ			2.00				
サラダ油			0.50				
人参		5.6	5.00		細切り	【アレルギー物質】 1. 塩こうじチキン 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 4. ほうれん草のサラダ ごま 5. キャベツのしそひじき和え ◎しそひじき (小麦、大豆) 小麦、大豆 6. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆	
玉ねぎ		16	15.00				細切り
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
ほうれん草(冷)			25.00		4cm 3cm		
もやし		15.5	15.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
ごま(白・すり)			0.50				
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。	
キャベツ		17.7	15.00		3mm	5. キャベツのしそひじき和え キャベツはゆでて冷ます。 ※各学校でキャベツ・しそひじきを和える。	
◎しそひじき	●		3.00				
白菜		32	30.00		短冊 細切り	6. 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、白菜・玉ねぎを加えて火が通ったらみそを加える。 ※各学校で沸騰させる。	
玉ねぎ		21.3	20.00				
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
塩こうじチキン	浅皿
玉ねぎと人参のソテー	浅皿
ほうれん草のサラダ	深皿
ドレッシング 塩中華	深皿
キャベツのしそひじき和え	浅皿(アルミカップ)
みそ汁	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)
	732	31.9	23.2	102.4	361	107	4.33	4.2	1231	259	0.31	0.54	24	4.0	3.2

献立名 米飯・牛乳・塩こうじチキン・玉ねぎと人参のソテー・高野豆腐のカレー風味煮・ほうれん草のサラダ
ドレッシング 塩中華・キャベツのしそひじき和え

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		225	100.00			1. 塩こうじチキン (1) 鶏肉は、塩こうじ・しょうゆに漬け込む。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼いて、2個とする。 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。 3. 高野豆腐のカレー風味煮 (1) 水・カレー粉・コンソメスープの素・砂糖・うす口しょうゆを煮立てる。 (2) (1)に人参を入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、高野豆腐を入れて煮含める。 4. ほうれん草のサラダ (1) ほうれん草・もやしはゆでて冷まし、水を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。 5. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 6. キャベツのしそひじき和え キャベツはゆでて冷ます。 ※各学校でキャベツ・しそひじきを和える。	1. キャベツのしそひじき和え 【アレルギー物質】 1. 塩こうじチキン 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 4. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 5. ほうれん草のサラダ ごま 6. キャベツのしそひじき和え ◎しそひじき (小麦・大豆) 小麦・大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
塩こうじ	●		8.00				
しょうゆ			2.00				
サラダ油			0.50				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
高野豆腐			7.00				
人参		11.2	10.00		いちよう5mm		
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			2.50				
うす口しょうゆ			3.00				
水			40.00				
ほうれん草(冷)			25.00		4cm		
もやし		15.5	15.00		3cm		
ホールコーン(缶)			10.00				
ごま(白・すり)			0.50				
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
キャベツ		17.7	15.00		3mm		
◎しそひじき	●		3.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
塩こうじチキン	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
高野豆腐のカレー風味煮	ランチボックス②
ほうれん草のサラダ	ランチボックス③
ドレッシング 塩中華	ランチボックス③
キャベツのしそひじき和え	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)
	748	32.4	24.6	103.0	335	99	3.86	4.1	1087	326	0.30	0.53	18	3.2	2.9

献立名 米飯・牛乳・豚たま丼の具・揚げぎょうざ・玉ねぎと人参のソテー・高野豆腐のカレー風味煮
キャベツのしそひじき和え・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. 豚たま丼の具 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくをとりながら15分程煮立てて取り出す。 (2) だし汁の中に豚肉・人参・玉ねぎを入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、ねぎ・砂糖・しょうゆ・みりんを入れる。 (4) 煮立ったら溶き卵を流し込み、加熱する。 ※各学校で具をあたため、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. 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。 4. 高野豆腐のカレー風味煮 (1) 水・カレー粉・コンソメスープの素・砂糖・うす口しょうゆを煮立てる。 (2) (1)に人参を入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、高野豆腐を入れて煮含める。 5. キャベツのしそひじき和え キャベツはゆでて冷ます。 ※各学校でキャベツ・しそひじきを和える。 6. アンニンゼリー 汁をきって35gとする。	1. キャベツのしそひじき和え 【アレルギー物質】 1. 豚たま丼の具 小麦、卵、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. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 5. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 6. アンニンゼリー ◎おひじき(杏仁風味) (乳) 7. キャベツのしそひじき和え ◎しそひじき (小麦、大豆) 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			28.00		ひと口大		
鶏卵			35.00				
人参		11.7	10.50		短冊		
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
ねぎ		14.8	14.00		小口		
砂糖			1.40				
しょうゆ			9.10				
みりん			4.20				
むろ削り			0.56				
水			28.00				
◎揚げぎょうざ	●	18g×2個	36.00				
油		3	2.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
高野豆腐			7.00				
人参		11.2	10.00		いちょう5mm		
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			2.50				
うす口しょうゆ			3.00				
水			40.00				
キャベツ		17.7	15.00		3mm		
◎しそひじき	●		3.00				
◎おひじき(杏仁風味)	●		35.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚たま丼の具	保温汁わん
揚げぎょうざ	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
高野豆腐のカレー風味煮	ランチボックス②
キャベツのしそひじき和え	ランチボックス④
アンニンゼリー	ランチボックス③

その他
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)
	793	31.5	23.3	117.7	345	94	6.99	4.1	1178	334	0.56	0.61	20	3.8	3.0

献立名 サンドイッチロール・牛乳・スラッピージョー・粉ふき芋・あっさりスープ・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
サンドイッチロール		2個	114.00			1. スラッピージョー・ミートソテー (1) 油を熱し、牛肉・豚肉・玉ねぎ・ピーマンの順に炒め、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・粉チーズ・トマトケチャップ・ソース・パン粉を入れよく炒める。 (3) 最後に溶き洋からしを加える。 人参・キャベツはゆでて冷まし塩をふって水を切る。 2. 粉ふき芋 じゃが芋はゆで、塩をふる。 3. 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。 4. みかんカットゼリー 汁を切って18gとする。	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. スラッピージョー 小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 2. 牛乳 乳 3. サンドイッチロール 小麦・乳・大豆 4. 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				
牛肉(ミンチ)			20.00				
豚肉(ミンチ)			30.00				
玉ねぎ		53.2	50.00		みじん		
ピーマン		5.9	5.00		みじん		
サラダ油			1.00				
コンソメゴールド			1.00				
パン粉			6.00				
砂糖			2.00				
粉チーズ			3.00				
トマトケチャップ			30.00				
ソース			1.20				
水			4.00				
洋からし			0.20				
人参		5.6	5.00		細切り		
キャベツ		29.5	25.00		細切り		
塩			0.20				
じゃが芋		55.6	50.00		ひと口大		
塩			0.40				
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				
◎温州みかんカットゼリー	●		18.00				

献立名	食器
サンドイッチロール	浅皿
牛乳	
スラッピージョー	中深皿
粉ふき芋	中深皿
あっさりスープ	汁わん
みかんカットゼリー	中深皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし
スプーン

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	769	31.7	27.1	105.6	393	104	2.65	4.3	1793	147	0.58	0.65	52	9.0	4.5

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・とり肉のから揚げレモンソース・ウインナと野菜のコンソメ煮・和風サラダ
ドレッシング 青じそ・あっさりスープ・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. とり肉のから揚げレモンソース (1) 鶏肉を塩・酒に漬け、でん粉をまぶして揚げる。 (160~170℃) (2) 砂糖・うすろしょうゆ・みりん・水を煮立てて、レモン汁を加える。 (3) (1)に(2)をからめ、3個とする 2. ウインナと野菜のコンソメ煮 (1) 湯の中にコンソメスープの素を入れ、ウインナ・人参を入れて煮る。 (2) キャベツを加え、塩・こしょうする。 3. 和風サラダ (1) ひじきは洗って戻し、水・しょうゆで煮て、冷ます。 (2) 大根・人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。 4. ドレッシング 青じそ ※各学校でサラダにかける。 5. あっさりスープ (1) 湯に白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後に豆腐・ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。 6. みかんカットゼリー 汁を切って18gとする。	1. 野菜ふりかけ ・1袋 2. 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. とり肉のから揚げレモンソース 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. ウインナと野菜のコンソメ煮 ◎チキンウインナスライス (鶏肉) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. 和風サラダ 小麦・大豆・ごま 5. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦・卵・大豆・ごま) 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
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
塩			0.10				
酒			0.50				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
砂糖			4.00				
うすろしょうゆ			5.00				
みりん			1.00				
レモン汁			1.50				
水			1.00				
◎チキンウインナスライス	●		15.00				
人参		11.2	10.00		いちょう		
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大		
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
水			10.00				
ひじき			2.00				
しょうゆ			1.00				
水			5.00				
大根		29.5	25.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ごま(白・粒)			0.50				
ドレッシング(青じそ)	●		8.00				
豆腐(冷凍)			10.00				
白菜		21.3	20.00		短冊		
ねぎ		5.6	5.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープ ストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		18.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
野菜ふりかけ	
牛乳	
とり肉のから揚げレモンソース	浅皿
ウインナと野菜のコンソメ煮	深皿
和風サラダ	浅皿
ドレッシング 青じそ	浅皿
あっさりスープ	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)
	783	34.1	22.2	115.0	421	138	2.03	3.0	1324	226	0.30	0.50	42	3.8	3.4

献立名 サンドイッチロール・牛乳・スラッピージョー・粉ふき芋・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング青じそ
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
サンドイッチロール		2個	114.00			1. スラッピージョー ・ミートソテー (1)油を熱し、牛肉・豚肉・玉ねぎ・ピーマンの順に炒め、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・粉チーズ・トマトケチャップ・ソース・パン粉を入れよく炒める。 (3)最後に溶き洋からしを加える。 ・キャベツ 人参・キャベツはゆでて冷まし塩をふって水を切る。 2. 粉ふき芋 じゃが芋はゆで、塩をふる。 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. ドレッシング青じそ ※各学校でサラダにかける。 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. スラッピージョー 小麦. 乳. 牛肉. 大豆. 鶏肉. 豚肉. りんご 2. 牛乳 乳 3. サンドイッチロール 小麦. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00				
牛肉(ミンチ)			20.00				
豚肉(ミンチ)			30.00				
玉ねぎ		53.2	50.00		みじん		
ピーマン		5.9	5.00		みじん		
サラダ油			1.00				
コンソメゴールド			1.00				
パン粉			6.00				
砂糖			2.00				
粉チーズ			3.00				
トマトケチャップ			30.00				
ソース			1.20				
水			4.00				
洋からし			0.20				
人参		5.6	5.00		細切り		
キャベツ		29.5	25.00		細切り		
塩			0.20				
じゃが芋		55.6	50.00		ひと口大		
塩			0.40				
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(青じそ)	●		8.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		18.00				

献立名	食器
サンドイッチロール	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
スラッピージョー	ランチボックス①
粉ふき芋	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
ドレッシング青じそ	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
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)
	767	31.3	26.2	108.1	381	97	2.51	4.4	1559	221	0.59	0.66	51	9.2	3.9

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・とり肉のから揚げレモンソース・オニオンソテー・ウインナと野菜のコンソメ煮
和風サラダ・ドレッシング青じそ・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. とり肉のから揚げレモンソース	1. 野菜ふりかけ
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50			(1) 鶏肉を塩・酒に漬け、でん粉をまぶして揚げる。 (160~170℃)	・1袋
牛乳		1本	206.00			(2) 砂糖・うす口しょうゆ・みりん・水を煮立てて、レモン汁を加える。	
鶏肉(胸)		25g×3	75.00			(3) (1)に(2)をからめ、3個とする	【アレルギー物質】
塩			0.10				1. とり肉のから揚げレモンソース
酒			0.50				小麦,大豆,鶏肉
でん粉			8.00				2. 牛乳
油		8	5.00			2. オニオンソテー	乳
砂糖			4.00			油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	3. オニオンソテー
うす口しょうゆ			5.00				大豆
みりん			1.00				4. ウインナと野菜のコンソメ煮
レモン汁			1.50			3. ウインナと野菜のコンソメ煮	◎チキンウインナースライス
水			1.00			(1) 湯の中にコンソメスープの素を入れ、ウインナ・人参を入れて煮る。	(鶏肉)
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(2) キャベツを加え、塩・こしょうする。	小麦,大豆,鶏肉,豚肉
サラダ油			0.50				5. 和風サラダ
塩			0.20				(1) ひじきは洗って戻し、水・しょうゆで煮て、冷ます。
こしょう			0.01				(2) 大根・人参・きゅうりはゆでて冷ます。
◎チキンウインナースライス	●		15.00		いちょうひと口大	4. 和風サラダ	※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。
人参		11.2	10.00			(1) ひじきは洗って戻し、水・しょうゆで煮て、冷ます。	5. 和風サラダ
キャベツ		47.1	40.00			(2) 大根・人参・きゅうりはゆでて冷ます。	小麦,大豆,ごま
塩			0.20			※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。	6. 野菜ふりかけ
こしょう			0.01				◎やさいふりかけ
コンソメゴールド			0.70				(小麦,卵,大豆,ごま)
水			10.00				小麦,卵,大豆,ごま
ひじき			2.00			5. ドレッシング青じそ	
しょうゆ			1.00			※各学校でサラダにかける。	
水			5.00				
大根		29.5	25.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ごま(白・粒)			0.50				
ドレッシング(青じそ)	●		8.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		18.00			6. みかんカットゼリー	
						汁を切って18gとする。	

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	
とり肉のから揚げレモンソース	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
ウインナと野菜のコンソメ煮	ランチボックス②
和風サラダ	ランチボックス③
ドレッシング青じそ	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)
	767	33.3	21.7	113.4	404	128	1.82	3.0	1054	224	0.30	0.48	38	3.6	2.7

献立名 米飯・牛乳・白身魚のごまカレー揚げ・しらたきのきんぴら・大根サラダ・ドレッシング ごま・春雨スープ・白桃

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
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. しらたきのきんぴら (1) こんにやくはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・こんにやくを炒める。 (3) 人参がやわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・酒・ごまを加える。 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. 春雨スープ (1) ホールコーンは、汁を切る。 (2) 湯の中にホールコーン・玉ねぎ・春雨・塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れて煮る。 ※各学校で沸騰させる。 6. 白桃 汁を切り、20gとする。	1. 白桃 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. しらたきのきんぴら 小麦、大豆、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. 白桃 桃(缶・白・ﾀﾞｲ) (もも) もも 6. 春雨スープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
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				
系こんにやく(白)			30.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
サラダ油			0.30				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.50				
酒			0.50				
ごま(白・すり)			0.50				
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				
◎春雨(マ)	●		5.00		5cm		
ホールコーン(缶)			10.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		薄切り		
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				
桃(缶・白・ﾀﾞｲ)	●		20.00				

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
しらたきのきんぴら	浅皿
大根サラダ	深皿
ドレッシング ごま	深皿
春雨スープ	汁わん
白桃	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	25.6	24.9	112.8	343	92	2.24	2.8	1029	177	0.24	0.47	12	4.3	2.6

献立名 牛乳・マーボー豆腐丼・人参と青菜の塩こうじナムル・春雨スープ・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
牛乳		1本	206.00			1. マーボー豆腐丼 (1) 砂糖・しょうゆ・みそ・トウバンジャンは混ぜ合わせる。 (2) 豆腐はゆでる。 (3) ごま油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉を加え、塩・こしょうしながら炒める。 (4) 肉に火が通ったら、(1)・豆腐を入れ、さらに炒める。 (5) 最後に水溶きでん粉とごま油を加える。 ※各学校で具をあたため米飯にかける。 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. 春雨スープ (1) ホールコーンは、汁を切る。 (2) 湯の中にホールコーン・玉ねぎ・春雨・塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れて煮る。 ※各学校で沸騰させる。 4. 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. マーボー豆腐丼 みそ(豆) (大豆) トウバンジャン (大豆) 小麦・大豆・豚肉・ごま 2. 牛乳 3. 人参と青菜の塩こうじナムル 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 4. 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. 春雨スープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
米		225	100.00		小口		
豚肉(ミンチ)			50.00				
豆腐(冷凍)			100.00				
ねぎ		15.8	15.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
ごま油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
砂糖			4.00				
しょうゆ			5.00				
みそ(豆)	●		7.00				
トウバンジャン	●		0.50				
でん粉			1.00				
ごま油			0.20				
水			30.00				
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				
◎春雨(マ)	●		5.00		5cm 薄切り		
ホールコーン(缶)			10.00				
玉ねぎ		21.3	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				
◎カクテルゼリー	●		35.00				

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!
マーボー豆腐丼	どんぶり	はし	
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿	スプーン	
春雨スープ	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	29.9	24.4	119.8	395	147	6.00	4.3	1446	259	0.61	0.68	57	4.9	3.7

献立名 米飯・牛乳・白身魚のごまカレー揚げ・キャベツソテー・しらたきのきんぴら・大根サラダ・ドレッシング ごま白桃

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
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. 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. しらたきのきんぴら (1) こんにやくはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・こんにやくを炒める。 (3) 人参がやわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・酒・ごまを加える。 4. 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。 5. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。 6. 白桃 汁を切り、20g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. キャベツソテー 大豆 4. しらたきのきんぴら 小麦、大豆、ごま 5. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. 白桃 桃(缶・白・ﾀﾞｲ) (もも) もも
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				
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				
系こんにやく(白)			30.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
サラダ油			0.30				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.50				
酒			0.50				
ごま(白・すり)			0.50				
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				
桃(缶・白・ﾀﾞｲ)	●		20.00				

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
キャベツソテー	ランチボックス①
しらたきのきんぴら	ランチボックス②
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
白桃	ランチボックス④

その他
はし

区分
 ● : 統一
 ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	738	25.3	25.3	105.6	349	91	2.17	2.7	699	177	0.24	0.47	19	4.0	1.7

献立名 米飯・牛乳・マーボー豆腐丼の具・にらまんじゅう・キャベツソテー・人参と青菜の塩こうじナムル・桜漬カラフルゼリー

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. マーボー豆腐丼の具 (1) 砂糖・みそ・しょうゆ・トウバンジャンは混ぜ合わせる。 (2) 豆腐はゆでる。 (3) ごま油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉を加え、塩・こしょうをしながら炒める。 (4) 肉に火が通ったら、(1)・豆腐を入れ、さらに炒める。 (5) 最後に水溶きでん粉とごま油を加える。 ※各学校で具をあたため保温汁わんに入れる。 2. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。 3. 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。 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. カラフルゼリー 解凍し、35gとする。	【アレルギー物質】 1. マーボー豆腐丼の具 みそ(豆) (大豆) トウバンジャン (大豆) 小麦・大豆・豚肉・ごま 2. 牛乳 乳 3. にらまんじゅう ◎にらまんじゅう (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 4. キャベツソテー 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. 桜漬 ◎桜漬 (大豆) 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				
豚肉(ミンチ)			35.00				
豆腐(冷凍)			70.00				
ねぎ		11.1	10.50		小口		
しょうが(おろし)	●		0.35				
ごま油			0.70				
塩			0.14				
こしょう			0.01				
砂糖			2.80				
しょうゆ			3.50				
みそ(豆)	●		4.90				
トウバンジャン	●		0.35				
でん粉			0.70				
ごま油			0.14				
水			21.00				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00				
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
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				
◎桜漬	●		10.00				
◎カクテルゼリー	●		35.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
マーボー豆腐丼の具	保温汁わん
にらまんじゅう	ランチボックス①
キャベツソテー	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
桜漬	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)
	773	26.6	24.3	116.2	399	127	5.37	3.8	1307	257	0.50	0.64	64	4.6	3.1

献立名 (ロールパン)・牛乳・チキンのホワイトソーススパゲティ・キャベツのサラダ・ドレッシングイタリアン・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
ロールパン35		1個	59.50			1. (ロールパン) 追加のみ	【アレルギー物質】 1. チキンのホワイトソース パゲティ 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. ドレッシングイタリア ン ドレッシング(イタリア ン) (鶏肉、豚肉) 鶏肉、豚肉 4. 花形ピーチゼリー ◎ミディザート(ピーチ) (もも) もも 5. (ロールパン) 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00			2. チキンのホワイトソーススパゲティ	
鶏肉			30.00		ひと口大	(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。	
白ワイン			0.30			(2) 火を止め、水(1/2量)を加え て、ホワイトルウを作る。	
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り	(3) 鶏肉に白ワインをふるい入 れて弱火で炒める。	
人参		11.2	10.00		細切り	(4) 油を熱し、鶏肉を塩・こしょ うしながら炒め、人参・玉ねぎ を加えて残りの水・コンソメス ープの素・チーズを加えて煮 込む。	
サラダ油			7.50			(5) ホワイトルウ・牛乳を加え煮 込む。	
小麦粉			10.00			※各学校で、ソースにパセリを 加えて沸騰させ、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				
コンソメゴールド			1.50				
チーズ(ピザ用)			5.00				
牛乳			80.00				
水			80.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
キャベツ		47.1	40.00		細切り	3. キャベツのサラダ	
きゅうり		20.5	20.00		小口	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。	
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00			4. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。	
◎ミディザート(ピーチ)	●	1個	30.00			5. 花形ピーチゼリー 1個とする。(スプーン付き)	

献立名	食器
(ロールパン)	浅皿
牛乳	
チキンのホワイトソーススパゲティ	中深皿
キャベツのサラダ	深皿
ドレッシングイタリアン	深皿
花形ピーチゼリー	

その他
トレイ
スプーン
フォーク
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)
	902	34.3	32.4	122.6	437	107	2.43	3.9	1501	211	0.41	0.67	58	6.5	3.7

献立名 バターライス・牛乳・たらのハーブフリッター・白菜のサラダ・ドレッシング イタリアン・ミネストローネ
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. バターライス 米・塩・コンソメスープの素・ バターをいっしょに炊く。 ※各学校で、盛り付け時にパセ リを振る。	1. ミニストロベリーケ ーキ アルミカップを用意する。
塩			1.00				
コンソメゴールド			1.30				
バター			3.00				
パセリ(乾燥)			0.20				
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		60g×1	60.00			2. たらのハーブフリッター (1) 魚はこしょう・白ワインをふ る。 (2) 水にふるった小麦粉・粉チー ーズ・バジル・パセリ・塩を加 えて衣をつくる。 (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. たらのハーブフリッ ター 小麦・乳・大豆・ゼラチ ン 2. 牛乳 乳 3. ドレッシング イタリア ン ドレッシング(イタリア ン) (鶏肉、豚肉) 4. 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 5. バターライス 小麦・乳・大豆・鶏肉、豚 肉 6. ミネストローネ ◎チキンウインナー スライス (鶏肉) 小麦・大豆・鶏肉、豚肉
こしょう			0.02				
白ワイン			1.00				
小麦粉			8.00				
粉チーズ			2.00				
バジル(乾燥)			0.08				
パセリ(乾燥)			0.08				
塩			0.30				
水			10.00				
油		14	7.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
◎チキンウインナー スライス	●		15.00				
大豆(水煮)			10.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		1cm角切り		
人参		5.6	5.00		1cm角切り		
じゃが芋		11.2	10.00		1cm角切り		
トマト水煮(ダイス)			10.00				
サラダ油			0.50				
コンソメゴールド			0.80				
ロリエパウダー			0.02				
塩			0.50				
こしょう			0.01				
水			130.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90			5. ミネストローネ (1) 油を熱し、ウインナ・玉ねぎ ・人参・じゃが芋の順に塩・こ しょうしながら炒める。 (2) 大豆・水・コンソメスー プの素・ロリエを加えて煮る。 (3) トマト水煮を加えて煮る。 ※各学校で沸騰させる。	
						6. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分
バターライス	中深皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
たらのハーブフリッター	浅皿	スプーン	
白菜のサラダ	浅皿		
ドレッシング イタリアン	浅皿		
ミネストローネ	汁わん		
ミニストロベリーケーキ	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)
	742	30.1	23.9	105.8	363	104	1.69	2.9	1521	233	0.27	0.47	22	3.7	4.0

献立名 ロールパン・牛乳・とり肉のカチャトーラソースかけ・キャベツのサラダ・ドレッシングイタリアン・カルチーズ
花形ピーチゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ロールパン35		2個	119.00			1. とり肉のカチャトーラソースか ・鶏肉 (1) 鶏肉に塩・こしょうする。 (2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き 2個とする。 ・カチャトーラソース (1) 油を熱し、にんにくを炒め、 香りが出たら、玉ねぎ・しめじ を加え、塩・こしょうしながら 炒める。 (2) トマト水煮・コンソメスープ の素・白ワイン・トマトケチャ ップ・ロリエを加えて煮る。 ※各学校で、鶏肉にカチャト ーラソースをかける。 2. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷 まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 3. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。 4. 花形ピーチゼリー 1個とする。(スプーン付き)	1. カルチーズ ・1個 【アレルギー物質】 1. とり肉のカチャト ーラソースかけ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. ドレッシングイタリア ン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉、豚肉) 4. 花形ピーチゼリー ◎ミネザート(ピーチ) (もも) もも 5. ロールパン 小麦・乳・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				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開き		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
玉ねぎ		26.6	25.00		うす切り		
しめじ		6.3	5.00		小房		
にんにく(おろし)	●		0.20				
トマト水煮(ダイス)			25.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.05				
コンソメゴールド			0.50				
白ワイン			3.00				
トマトケチャップ			5.00				
ロリエパウダー			0.02				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				
◎ミネザート(ピーチ)	●	1個	30.00				

献立名	食器
ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
とり肉のカチャトーラソースかけ	ランチボックス①
キャベツのサラダ	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
カルチーズ	ランチボックス④
花形ピーチゼリー	ランチボックス③

その他
はし

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)
	761	33.2	33.1	84.6	410	86	1.69	3.7	1260	149	0.37	0.62	55	3.6	3.2

献立名 バターライス・牛乳・たらのハーブフリッター・スパゲティのソテー・ウインナと野菜のマスタードいため
白菜のサラダ・ドレッシングイタリアン・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. バターライス 米・塩・コンソメスープの素 ・バターをいっしょに炊く。	
塩			1.00				
コンソメゴールド			1.30				
バター			3.00				
牛乳		1本	206.00			2. たらのハーブフリッター (1) 魚はこしょう・白ワインをふる。 (2) 水にふるった小麦粉・粉チーズ・バジル・パセリ・塩を加えて衣をつくる。 (3) 魚に衣をつけ、油で揚げ、1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. ウインナと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、ウインナ・人参・玉ねぎ・ブロッコリーの順に、塩・こしょうしながら炒める。 (3) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。 5. 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。 6. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。 7. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. たらのハーブフリッター 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. ウインナと野菜のマスタードいため ◎チキンウインナー ライス(鶏肉) 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉. りんご 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. 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 7. バターライス 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉
たら(切り身)	60g×1	60.00					
こしょう		0.02					
白ワイン		1.00					
小麦粉		8.00					
粉チーズ		2.00					
バジル(乾燥)		0.08					
パセリ(乾燥)		0.08					
塩		0.30					
水		10.00					
油	14	7.00					
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					
◎チキンウインナーライス	●		10.00		短冊		
人参	5.6	5.00			細切り		
玉ねぎ	21.3	20.00					
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
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		
白菜	53.2	50.00			細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献立名	食器
バターライス	ランチボックス主食
牛乳	
たらのハーブフリッター	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
ウインナと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
ドレッシングイタリアン	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)
	766	29.8	24.0	111.4	346	99	1.77	3.1	1512	231	0.28	0.48	26	3.3	3.9

献立名 米飯・牛乳・肉団子の甘酢あんかけ・お魚そぼろと白菜の和え物・けんちん汁・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. 肉団子の甘酢あんかけ (1) 肉団子はでん粉をまぶし、油で揚げる。 (160~170℃) (2) 油を熱し、人参・玉ねぎ・戻したしいたけ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒め、水を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢を加え、最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、肉団子5個に甘酢あんをかける。 2. お魚そぼろと白菜の和え物 (1) 白菜・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・ごま油を合わせる。 ※各学校でかんぱちそぼろ・材料を混ぜ合わせ、調味料をかける。 3. けんちん汁 (1) 油揚げはゆでて、油抜きする (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) 油を熱し、大根・人参の順に塩をしながら炒め、だし汁を加えて、沸騰したらあくを取る。 (4) やわらかくなったら、しょうゆ・豆腐・(1)を入れる。 (5) 煮立ったら水溶きでん粉を加える。 ※各学校で沸騰させる。 4. プチホットケーキ 1個とする。	1. プチホットケーキ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 肉団子の甘酢あんかけ ◎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. お魚そぼろと白菜の和え物 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. けんちん汁 小麦, さば, 大豆
牛乳		1本	206.00				
◎愛知県産肉団子	●	10g×5	50.00				
でん粉		6	3.00				
油		16.7	4.00		いちょう		
人参		42.6	15.00		ひと口大		
玉ねぎ		11.8	40.00		ひと口大		
ピーマン			10.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50				
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			3.00				
しょうゆ			5.00				
酢			1.00				
でん粉			1.00				
水			15.00				
◎かんぱちそぼろ	●		8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		32	30.00		細切り		
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.00				
ごま油			0.30				
油揚げ			3.00		細切り		
豆腐(冷凍)			20.00				
人参		11.2	10.00		短冊		
大根		35.3	30.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.90				
しょうゆ			2.00				
でん粉			1.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
肉団子の甘酢あんかけ	浅皿
お魚そぼろと白菜の和え物	深皿
けんちん汁	汁わん
プチホットケーキ	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	25.8	22.7	114.2	364	100	2.27	3.3	1403	332	0.36	0.48	27	3.6	3.4

献立名 (米飯)・牛乳・みそ煮込み風きしめん・ほうれん草とコーンのサラダ・ドレッシング・パンパンジー

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		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. プチホットケーキ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
きしめん(冷凍)			200.00			2. みそ煮込み風きしめん	
豚肉(もも・平切り)			50.00		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。	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	(3) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて取り出す。	【アレルギー物質】
ねぎ		10.6	10.00		ななめ切り	(4) 油を熱し、豚肉・玉ねぎの順 に塩・こしょうしながら炒め、 (2)・(3)を加えて煮る。	1. みそ煮込み風きしめ ん
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。	みそ(豆)
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。	(大豆)
こしょう			0.02			※各学校で汁を沸騰させる。	小麦、さば、大豆、豚肉
砂糖			5.00			どんぶりにあたためた麺を盛り 汁をかける。	2. 牛乳
みそ(豆)	●		20.00				乳
むろ削り			2.60				3. ドレッシング・パンパンジ ー
でん粉			4.00				ドレッシング(パンパンジ ー)
水			180.00				(小麦、大豆、ごま)
ほうれん草(冷)			40.00		4cm		小麦、大豆、ごま
人参		5.6	5.00		細切り		4. プチホットケーキ
ホールコーン(缶)			10.00				◎プチホットケーキ
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			3. ほうれん草とコーンのサラダ	(小麦、卵、乳、大豆)
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			(1) ほうれん草・人参はゆでて冷 まし、水を切る。	小麦、卵、乳、大豆
						(2) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
						4. ドレッシング・パンパンジ ー	
						※各学校でサラダにかける。	
						5. プチホットケーキ	
						1個とする。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
みそ煮込み風きしめん	どんぶり
ほうれん草とコーンのサラダ	浅皿
ドレッシング・パンパンジー	浅皿
プチホットケーキ	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)
	739	31.8	23.3	102.1	356	120	3.54	3.6	1566	295	0.66	0.54	15	6.1	4.0

献立名 米飯・牛乳・肉団子の甘酢あんかけ・大根と油揚げの煮付け・お魚そぼろと白菜の和え物・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. 肉団子の甘酢あんかけ (1) 肉団子はでん粉をまぶし、油で揚げる。 (160~170℃) (2) 油を熱し、人参・玉ねぎ・戻したしいたけ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒め、水を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢を加え、最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、肉団子5個に甘酢あんをかける。 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. お魚そぼろと白菜の和え物 (1) 白菜・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・ごま油を合わせる。 ※各学校でかんぱちそぼろ・材料を混ぜ合わせ、調味料をかける。 4. プチホットケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 肉団子の甘酢あんかけ ◎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. 大根と油揚げの煮付け 小麦、さば、大豆 4. お魚そぼろと白菜の和え物 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
牛乳		1本	206.00				
◎愛知県産肉団子	●	10g×5	50.00				
でん粉			3.00				
油		6	4.00				
人参		16.7	15.00		いちょう		
玉ねぎ		42.6	40.00		ひと口大		
ピーマン		11.8	10.00		ひと口大		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
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			3.00				
しょうゆ			5.00				
酢			1.00				
でん粉			1.00				
水			15.00				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちょう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
◎かんぱちそぼろ	●		8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		32	30.00		細切り		
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.00				
ごま油			0.30				
◎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 ◎ : 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			
肉団子の甘酢あんかけ	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		
お魚そぼろと白菜の和え物	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)
	762	26.6	24.0	113.4	381	97	2.11	3.3	1186	263	0.35	0.48	27	3.6	2.8

献立名 米飯・牛乳・豚肉とキャベツのみそいため・大根と油揚げの煮付け・ほうれん草とコーンのサラダ
ドレッシングパンパンジー・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. 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。 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. ほうれん草とコーンのサラダ (1) ほうれん草・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。 5. プチホットケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 豚肉とキャベツのみそいため みそ(豆) (大豆) トウバンジャン (大豆) 小麦、大豆、豚肉 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. 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				
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				
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			1.00				
砂糖			4.50				
しょうゆ			1.00				
みそ(豆)	●		4.50				
酒			2.00				
トウバンジャン	●		0.80				
でん粉			1.00				
水			6.00				
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				
ほうれん草(冷)			40.00		4cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
ホールコーン(缶)			10.00				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉とキャベツのみそいため	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
ほうれん草とコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングパンパンジー	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)
	764	32.0	24.3	108.2	360	119	2.92	4.3	947	402	0.77	0.57	35	4.7	2.3

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・白身魚のトマトフリッター・オニオンソテー・カリフラワーのバターいため
大豆とコーンのサラダ・ドレッシング サザンド・いろいろ野菜のカレースープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等								
スライスパン		2枚	123.00			1. 白身魚のトマトフリッター (1) 魚は白ワイン・こしょうをふる。 (2) 水・塩・トマトピューレ・サラダ油を混ぜ合わせ、ふるった小麦粉・でん粉を加えてなめらかなになるまで混ぜる。 (3) 魚に衣をつけ油で揚げ、2個とする。(160~170℃)	1. いちごジャム ・1袋								
いちごジャム	●	1袋	15.00					2. 白身魚のトマトフリッター 水は衣のかたさを見ながら量を調整する							
牛乳		1本	206.00						3. 大豆とコーンのサラダ アルミカップを用意する。						
丸身サ(切り身・骨無し)		30g×2	60.00							4. ドレッシング サザンド アルミカップを用意する。					
白ワイン			1.00								2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。				
こしょう			0.03									3. カリフラワーのバターいため (1) カリフラワーはゆでる。 (2) バターを熱し、カリフラワーを塩・こしょうしながら炒める。			
塩			0.30										4. 大豆とコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (3) 大豆はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を混ぜる。		
トマトピューレ			11.00											5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
小麦粉			8.00												6. いろいろ野菜のカレースープ (1) 油を熱し、ウインナを炒め、玉ねぎ・人参の順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め、水を加える。 (2) じゃが芋・トマト水煮・コンソメスープの素を加えて煮込む ※各学校でスープをあたためる。
でん粉			3.00												
サラダ油			1.00			2. 牛乳									
水		14	15.00				3. オニオンソテー								
油			7.00					4. 大豆							
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り				5. 大豆とコーンのサラダ						
サラダ油			0.50							6. パン					
塩			0.20								7. いろいろ野菜のカレースープ				
こしょう			0.01									①チキンウインナースライス			
カリフラワー(冷)	●		45.00										小麦、乳、大豆		
バター			0.50											7. いろいろ野菜のカレースープ	
塩			0.20												②チキンウインナースライス(鶏肉)
こしょう(粗挽き)			0.05			小麦、大豆、鶏肉、豚肉									
大豆(水煮)			15.00				大豆								
ホールコーン(缶)			10.00					大豆							
きゅうり		10.2	10.00		細切り				大豆						
人参		11.2	10.00		細切り					大豆					
ドレッシング(サザン)	●		8.00								大豆				
①チキンウインナースライス	●		10.00									大豆			
じゃが芋		22.3	20.00		1cm角								大豆		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り									大豆	
人参		11.2	10.00		短冊										大豆
トマト水煮(ダイス)			10.00			大豆									
サラダ油			0.50				大豆								
塩			0.20					大豆							
こしょう			0.02						大豆						
コンソメゴールド			1.00							大豆					
カレー粉			0.30								大豆				
水			140.00									大豆			

献立名	食器
パン	浅皿
いちごジャム	
牛乳	
白身魚のトマトフリッター	中深皿
オニオンソテー	中深皿
カリフラワーのバターいため	中深皿
大豆とコーンのサラダ	中深皿(アルミカップ)
ドレッシング サザンド	中深皿(アルミカップ)
いろいろ野菜のカレースープ	汁わん

その他
トレイ
はし
スプーン

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	838	35.0	29.6	110.3	356	127	2.24	2.7	1457	245	0.41	0.52	41	8.3	3.7

献立名 米飯・牛乳・タンドリーチキン・ブロッコリーとツナのペンネ・チーズサラダ・ドレッシング サザン
コンソメスープ・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
米		225	100.00			1. タンドリーチキン (1) 鶏肉は、塩・こしょうをしてにんにく・しょうが・塩・カレー粉・レモン汁・ヨーグルト・パプリカパウダーを合わせた中に漬け込む。 (2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き2個とする。 2. ブロッコリーとツナのペンネ (1) ペンネはゆでる。 (2) ブロッコリーはゆで、水を切る。 (3) まぐろ油漬は汁を切る。 (4) 油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、ペンネ・まぐろ油漬を加えて炒める。 (5) ブロッコリーを加え、塩・こしょう・コンソメスープの素・しょうゆで調味する。 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。 4. ドレッシング サザン ※各学校でサラダにかける。 5. コンソメスープ (1) 沸騰した湯の中に、コンソメスープの素を入れ、人参・玉ねぎ・キャベツを加える。 (2) 塩・こしょうで味を調える。 ※各学校で、パセリを加えて沸騰させる。 6. パインアップル 汁を切って20g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. タンドリーチキン 乳、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーとツナのペンネ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. チーズサラダ 乳 5. コンソメスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳		1本	206.00		開く		
鶏肉(胸)		40g×2	80.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
にんにく(おろし)	●		0.20				
しょうが(おろし)	●		0.20				
塩			0.40				
カレー粉			0.75				
レモン汁			0.60				
ヨーグルト(プレーン)			12.00				
パプリカパウダー			0.20				
サラダ油			0.50				
ペンネ			10.00				
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
まぐろ油漬			10.00				
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.10				
しょうゆ			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(サザン)	●		8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
パインアップル(缶・カット)			20.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
タンドリーチキン	浅皿
ブロッコリーとツナのペンネ	浅皿
チーズサラダ	深皿
ドレッシング サザン	深皿
コンソメスープ	汁わん
パインアップル	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)
	771	37.8	22.6	108.6	350	91	1.91	3.2	1086	416	0.30	0.53	27	3.3	2.7

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・白身魚のトマトフリッター・オニオンソテー・カリフラワーのバターいため
大豆とコーンのサラダ・ドレッシング サザント・いろいろ野菜のカレースープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. 白身魚のトマトフリッター (1) 魚は白ワイン・こしょうをふる。 (2) 水・塩・トマトピューレ・サラダ油を混ぜ合わせ、ふるった小麦粉・でん粉を加えてなめらかなになるまで混ぜる。 (3) 魚に衣をつけ油で揚げ、2個とする。(160~170℃)	1. いちごジャム ・1袋 2. 白身魚のトマトフリッター 水は衣のかたさを見ながら量を調整する 3. いろいろ野菜のカレースープ ・1人分はルーム・ボックスともに同量。
いちごジャム	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00			2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のトマトフリッター 小麦、大豆、ゼラチン 2. 牛乳 3. オニオンソテー 大豆 4. カリフラワーのバターいため 乳 5. 大豆とコーンのサラダ 大豆 6. いろいろ野菜のカレースープ ◎チキンウイナーズライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 7. パン 小麦、乳、大豆
丸身サ(切り身・骨無し)		30g×2	60.00				
白ワイン			1.00			3. カリフラワーのバターいため (1) カリフラワーはゆでる。 (2) バターを熱し、カリフラワーを塩・こしょうしながら炒める。	
こしょう			0.03				
塩			0.30			4. 大豆とコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでて冷まし、水を切る。 (3) 大豆はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を混ぜる。	
トマトピューレ			11.00				
小麦粉			8.00			5. ドレッシング サザント ※各学校でサラダにかける。	
でん粉			3.00				
サラダ油			1.00			6. いろいろ野菜のカレースープ (1) 油を熱し、ウイナーを炒め、玉ねぎ・人参の順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め、水を加える。 (2) じゃが芋・トマト水煮・コンソメスープの素を加えて煮込む ※各学校でスープをあたたため、保温汁わんに入れる。	
水			15.00				
油		14	7.00				
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				
カリフラワー(冷)	●		45.00				
バター			0.50				
塩			0.20				
こしょう(粗挽き)			0.05				
大豆(水煮)			15.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
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(サザン)	●		8.00				
◎チキンウイナーズライス	●		10.00				
じゃが芋		22.3	20.00		1cm角		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
人参		11.2	10.00		短冊		
トマト水煮(ダイス)			10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
カレー粉			0.03				
水			140.00				

献立名	食器
パン	ランチボックス主食(パン)
いちごジャム	ランチボックス④
牛乳	
白身魚のトマトフリッター	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
カリフラワーのバターいため	ランチボックス②
大豆とコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザント	ランチボックス③
いろいろ野菜のカレースープ	保温汁わん

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)
	837	35.0	29.6	110.1	354	126	2.16	2.7	1457	245	0.41	0.52	41	8.2	3.7

献立名 米飯・牛乳・タンドリーチキン・オニオンソテー・ブロッコリーとツナのペンネ・チーズサラダ
ドレッシング サザンド・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. タンドリーチキン (1) 鶏肉は、塩・こしょうをして にんにく・しょうが・塩・カレー 粉・レモン汁・ヨーグルト・ パプリカパウダーを合わせた中 に漬け込む。 (2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き 2個とする。 2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょ うをしながら炒める。 3. ブロッコリーとツナのペンネ (1) ペンネはゆでる。 (2) ブロッコリーはゆで、水を切 る。 (3) まぐろ油漬は汁を切る。 (4) 油を熱し、にんにくを炒めて 香りが出たら、ペンネ・まぐろ 油漬を加えて炒める。 (5) ブロッコリーを加え、塩・こ しょう・コンソメスープの素・ しょうゆで調味する。 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。 5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。 6. パインアップル 汁を切って20gとする。	【アレルギー物質】 1. タンドリーチキン 乳、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. ブロッコリーとツナ のペンネ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 5. チーズサラダ 乳
牛乳		1本	206.00		開く		
鶏肉(胸)		40g×2	80.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
にんにく(おろし)	●		0.20				
しょうが(おろし)	●		0.20				
塩			0.40				
カレー粉			0.75				
レモン汁			0.60				
ヨーグルト(プレーン)			12.00				
パプリカパウダー			0.20				
サラダ油			0.50				
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				
ペンネ			10.00				
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
まぐろ油漬			10.00				
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.10				
しょうゆ			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(サザン)	●		8.00				
パインアップル(缶・カット)			20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
タンドリーチキン	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
ブロッコリーとツナのペンネ	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 サザン	ランチボックス③
パインアップル	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	764	37.3	23.1	106.0	338	87	1.83	3.2	815	346	0.28	0.51	18	2.7	2.0

献立名 ミルクロールパン・牛乳・白身魚のハーブ焼き・コールスローサラダ・ドレッシングごま・コーンチャウダー
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
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. 白身魚のハーブ焼き (1) 塩・こしょう・パセリ・バジル・白ワインを混ぜ合わせ、魚にふる。 (2) (1)に小麦粉をまぶす。 (3) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 2. コールスローサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 3. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 4. コーンチャウダー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) ベーコンを炒め、あぶらが出たら、玉ねぎ・人参・じゃが芋を塩・こしょうしながら炒め、水を加えて煮る。 (3) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・ホールコーン・クリームコーン・牛乳を入れる。 ※各学校で、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. 白身魚のハーブ焼き 小麦.大豆.ゼラチン 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. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(ショコラ) (小麦.卵.乳.大豆) 小麦.卵.乳.大豆 5. ミルクロールパン 小麦.乳.大豆 6. コーンチャウダー ◎ベーコン (乳.豚肉) 小麦.乳.大豆.鶏肉.豚肉
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.80				
こしょう			0.01				
白ワイン			1.00				
パセリ(乾燥)			0.01				
バジル(乾燥)			0.01				
小麦粉			6.00				
サラダ油			0.50				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎ベーコン	●		8.00				
じゃが芋		22.3	20.00		2cm角		
玉ねぎ		32	30.00		1cm角		
人参		5.6	5.00		いちよう		
クリームコーン			10.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
塩			0.50				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.50				
牛乳			30.00				
水			80.00				
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
ミルクロールパン	浅皿
牛乳	
白身魚のハーブ焼き	中深皿
コールスローサラダ	中深皿
ドレッシングごま	中深皿
コーンチャウダー	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)
	730	33.5	25.1	94.9	396	97	1.67	2.7	1464	227	0.39	0.70	30	6.1	3.7

献立名 (米飯)・牛乳・豚肉の和風ラーメン・にらまんじゅう・キャベツとカニカマの中華和え・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
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 豚肉の和風ラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				2. ミニチョコケーキ アルミカップを用意する。
中華冷凍めん			200.00			2. 豚肉の和風ラーメン	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大 細切り	(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。	
人参		11.2	10.00		4 cm	(2)だし汁の中にねぎ・スープ ストック・塩ラーメンの素を加え スープを作る。	
もやし		30.3	30.00			(3)もやしはゆでて冷まし、水を 切る。	
わかめ			0.50			(4)油を熱し、豚肉・人参・(3) の順に塩・こしょうしながら炒 め、やわらかくなったらコンソ メスープの素・ごまを加える	
サラダ油			1.00			※各学校で、スープにわかめを 加えて沸騰させる。	
塩			0.25			どんぶりにゆでためんを盛り、 具をのせ、スープをかける。	
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.25				
ごま(白・粒)			1.00				
ねぎ		10.6	10.00		小口		
ヘルシーファームスープストック	●		0.80				
◎鶏がら仕立て塩味	●		15.00				
むろ削り			4.40				
水			220.00				
こしょう			0.03				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00			3. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。	
人参		11.2	10.00		細切り 細切り		
キャベツ		47.1	40.00				
◎カニカマフレーク	●		5.00			4. キャベツとカニカマの中華和え	
砂糖			0.40			(1)人参・キャベツはゆでて冷ま し、水を切る。	
しょうゆ			3.00			(2)カニカマフレークはゆでるか 蒸す。	
ごま油			0.50			(3)砂糖・しょうゆ・ごま油を合 わせる。	
◎カットケーキ(チョコ)	●	1切	10.00			※各学校で、材料を混ぜ調味料 をかける。	
						5. ミニチョコケーキ 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
豚肉の和風ラーメン	どんぶり		
にらまんじゅう	浅皿		
キャベツとカニカマの中華和え	浅皿		
ミニチョコケーキ	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)
	771	34.7	23.6	112.9	369	89	2.28	3.3	1749	227	0.67	0.54	25	8.4	4.3

献立名 ミルクロールパン・牛乳・白身魚のハーブ焼き・カレースパゲティ・ツナと大根のさっぱりいため
 コールスローサラダ・ドレッシングごま・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
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. 白身魚のハーブ焼き (1) 塩・こしょう・パセリ・バジル・白ワインを混ぜ合わせ、魚にふる。 (2) (1)に小麦粉をまぶす。 (3) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 2. カレースパゲティ (1) スパゲティはゆでる (2) 油を熱し、スパゲティを炒めカレー粉・塩・こしょう・ソースで調味する。 (3) パセリを加え、火を止める。 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。 4. コールスローサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 6. ミニチョコケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のハーブ焼き 小麦. 大豆. セラチン 2. 牛乳 乳 3. カレースパゲティ 小麦. 大豆. 鶏肉. りんご 4. ツナと大根のさっぱりいため 小麦. 大豆 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(ショコラ) (小麦. 卵. 乳. 大豆) 小麦. 卵. 乳. 大豆 7. ミルクロールパン 小麦. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.80				
こしょう			0.01				
白ワイン			1.00				
パセリ(乾燥)			0.01				
バジル(乾燥)			0.01				
小麦粉			6.00				
サラダ油			0.50				
スパゲティ(カット)			10.00				
サラダ油			0.50				
カレー粉			0.20				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
ソース			0.10				
パセリ(乾燥)			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				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00				

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	
白身魚のハーブ焼き	ランチボックス①
カレースパゲティ	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
コールスローサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
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)
	742	34.7	25.2	95.5	383	101	1.88	2.6	1362	250	0.35	0.63	24	4.7	3.3

献立名 米飯・牛乳・とり肉のごま揚げ・カレースパゲティ・ツナと大根のさっぱりいため
キャベツとカニカマの中華和え・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
米		225	100.00			1. とり肉のごま揚げ (1) しょうゆ・酒・ごま油・しょうがを合わせ鶏肉を漬ける。 (2) 水に、ふるった小麦粉・ごま・塩を合わせて衣をつくる。 (3) (1)に(2)をつけ油で揚げ、3個とする。 (160～170℃) 2. カレースパゲティ (1) スパゲティはゆでる (2) 油を熱し、スパゲティを炒めカレー粉・塩・こしょう・ソースで調味する。 (3) パセリを加え、火を止める。 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。 4. キャベツとカニカマの中華和え (1) 人参・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) カニカマフレークはゆでるか蒸す。 (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。 5. ミニチョコケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のごま揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま 2. 牛乳 乳 3. カレースパゲティ 小麦・大豆・鶏肉・りんご 4. ツナと大根のさっぱりいため 小麦・大豆 5. キャベツとカニカマの中華和え ◎カニカマフレーク (小麦・大豆) 小麦・大豆・ごま 6. 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
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
しょうゆ			4.00				
酒			1.00				
しょうが(おろし)	●		0.30				
ごま油			0.10				
小麦粉			15.00				
ごま(白・粒)			1.50				
塩			0.20				
水			20.00				
油		18	9.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
サラダ油			0.50				
カレー粉			0.20				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
ソース			0.10				
パセリ(乾燥)			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				
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
◎カニカマフレーク	●		5.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
ごま油			0.50				
◎カットケーキ(チョコ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のごま揚げ	ランチボックス①
カレースパゲティ	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
キャベツとカニカマの中華和え	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)
	874	37.3	29.7	118.8	347	108	2.27	3.3	953	238	0.34	0.49	26	3.7	2.3

献立名 米飯・牛乳・さわらの甘辛揚げ・キャベツのおひたし・高野豆腐の煮物・オニオンスープ・りんご

食品名	区分	1人当り購入量(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. さわらの甘辛揚げ・魚 (1) しょうゆ・酒・しょうがに漬ける。 (2) 小麦粉をまぶし、魚を揚げ1個とする。 ・たれ ざらめ糖・しょうゆ・酒・水を合わせて煮立て、水溶きでん粉・ねぎを加える。 ※各学校で魚にたれをからめる。 2. キャベツのおひたし (1) キャベツ・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で材料を混ぜて、調味料をかける。 3. 高野豆腐の煮物 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁に、人参を入れて煮る。 (3) 火が通ったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。 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. りんご 汁を切り、20gとする。	1. りんご アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. さわらの甘辛揚げ 小麦. 大豆 2. 牛乳 乳 3. キャベツのおひたし 小麦. 大豆 4. 高野豆腐の煮物 小麦. さば. 大豆 5. りんご りんご 6. オニオンスープ 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		60g×1	60.00				
しょうゆ			1.00				
酒			2.00				
しょうが(おろし)	●		0.30				
小麦粉			8.00				
油		8	5.00				
ねぎ		2.7	2.50		小口		
ざらめ糖(中ざら)			4.50				
しょうゆ			6.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			12.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り 4cm		
ほうれん草(冷)			15.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
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				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
りんご(缶)			20.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さわらの甘辛揚げ	浅皿
キャベツのおひたし	浅皿
高野豆腐の煮物	深皿
オニオンスープ	汁わん
りんご	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)
	760	31.9	22.1	111.8	332	101	2.59	3.6	1370	290	0.27	0.61	23	3.0	3.4

献立名 米飯・牛乳・ハンバーグのトマトソースかけ・じゃが芋のシャキシャキバターソテー・白菜のサラダ
ドレッシング・コールスロー・オニオンスープ・りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(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. ハンバーグのトマトソースかけ・ソース 湯の中に、玉ねぎ・トマト水煮・砂糖・赤ワイン・ソース・うす口しょうゆ・コンソメスープの素を加えて煮込む。 ・ハンバーグ 天板に油をぬり、焼いて1人2個とする。 ※各学校でハンバーグ2個にソースをかける。 2. じゃが芋のシャキシャキバターソテー (1) 油を熱し、にんにくを炒め、香りが立ったら、ベーコンを炒める。 (2) 玉ねぎ・じゃが芋・ピーマンを炒めて火が通ったら、塩・こしょう・しょうゆ・バターを入れて炒める。 3. 白菜のサラダ 白菜・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。 5. オニオンスープ (1) 沸騰した湯に、人参・玉ねぎ・コンソメスープの素を加えて煮る。 (2) 塩・こしょうで調味する。 ※各学校でパセリを加えて沸騰させる。 6. りんご 汁を切り、20gとする。	1. りんご アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ハンバーグのトマトソースかけ ◎ハンバーグ40 (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、かに、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. じゃが芋のシャキシャキバターソテー ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、豚肉 4. りんご りんご 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				
玉ねぎ		10.7	10.00		みじん		
トマト水煮(ダイス)			15.00				
砂糖			1.00				
赤ワイン			1.00				
ソース			0.50				
うす口しょうゆ			0.25				
コンソメゴールド			1.00				
水			10.00				
◎ベーコン	●		7.00				
じゃが芋		33.4	30.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
ピーマン		8.3	7.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			0.50				
バター			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.00				
白菜		53.2	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
りんご(缶)			20.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ハンバーグのトマトソースかけ	浅皿
じゃが芋のシャキシャキバターソテー	深皿
白菜のサラダ	浅皿
ドレッシング・コールスロー	浅皿
オニオンスープ	汁わん
りんご	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	24.8	23.7	113.8	480	95	12.54	3.3	1249	181	0.37	0.46	35	6.9	3.0

献立名 米飯・牛乳・さわらの甘辛揚げ・ブロッコリーと人参のソテー・高野豆腐の煮物・キャベツのおひたし
りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(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. さわらの甘辛揚げ ・魚 (1) しょうゆ・酒・しょうがに漬ける。 (2) 小麦粉をまぶし、魚を揚げ1個とする。 ・たれ ざらめ糖・しょうゆ・酒・水を合わせて煮立て、水溶きでん粉・ねぎを加える。 ※各学校で魚にたれをからめる。 2. ブロッコリーと人参のソテー (1) 人参はゆでて水を切る。 (2) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (3) 油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。 3. 高野豆腐の煮物 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁に、人参を入れて煮る。 (3) 火が通ったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。 4. キャベツのおひたし (1) キャベツ・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で材料を混ぜて、調味料をかける。 5. りんご 汁を切り、20gとする。	【アレルギー物質】 1. さわらの甘辛揚げ 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと人参のソテー 大豆 4. 高野豆腐の煮物 小麦・さば・大豆 5. キャベツのおひたし 小麦・大豆 6. りんご りんご
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		60g×1	60.00				
しょうゆ			1.00				
酒			2.00				
しょうが(おろし)	●		0.30				
小麦粉			8.00				
油		8	5.00				
ねぎ		2.7	2.50		小口		
ざらめ糖(中ざら)			4.50				
しょうゆ			6.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			12.00				
人参		5.6	5.00		いちよう		
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
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				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ほうれん草(冷)			15.00		4cm		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
りんご(缶)			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 ◎ : 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			
さわらの甘辛揚げ	ランチボックス①		
ブロッコリーと人参のソテー	ランチボックス①		
高野豆腐の煮物	ランチボックス②		
キャベツのおひたし	ランチボックス③		
りんご	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)
	756	32.0	22.7	109.3	332	101	2.64	3.6	1024	266	0.26	0.61	28	3.1	2.5

献立名 米飯・牛乳・ハンバーグのトマトソースかけ・ブロッコリーと人参のソテー・じゃが芋のジャキジャキバターソテー
白菜のサラダ・ドレッシング・コールスロー・りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(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. ハンバーグのトマトソースかけ・ソース 湯の中に、玉ねぎ・トマト水煮・砂糖・赤ワイン・ソース・うす口しょうゆ・コンソメスープの素を加えて煮込む。 ・ハンバーグ 天板に油をぬり、焼いて1人2個とする。 ※各学校でハンバーグ2個にソースをかける。 2. ブロッコリーと人参のソテー (1) 人参はゆでて水を切る。 (2) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (3) 油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。 3. じゃが芋のジャキジャキバターソテー (1) 油を熱し、にんにくを炒め、香りが立ったら、ベーコンを炒める。 (2) 玉ねぎ・じゃが芋・ピーマンを炒めて火が通ったら、塩・こしょう・しょうゆ・バターを入れて炒める。 4. 白菜のサラダ 白菜・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。 6. りんご 汁を切り、20gとする。	【アレルギー物質】 1. ハンバーグのトマトソースかけ ◎ハンバーグ40 (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、かに、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと人参のソテー 大豆 4. じゃが芋のジャキジャキバターソテー ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、豚肉 5. りんご りんご
牛乳		1本	206.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		10.7	10.00		みじん		
トマト水煮(ダイス)			15.00				
砂糖			1.00				
赤ワイン			1.00				
ソース			0.50				
うす口しょうゆ			0.25				
コンソメゴールド			1.00				
水			10.00				
人参		5.6	5.00		いちょう		
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎ベーコン	●		7.00				
じゃが芋		33.4	30.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
ピーマン		8.3	7.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			0.50				
バター			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.00				
白菜		53.2	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
りんご(缶)			20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ハンバーグのトマトソースかけ	ランチボックス①
ブロッコリーと人参のソテー	ランチボックス①
じゃが芋のジャキジャキバターソテー	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・コールスロー	ランチボックス③
りんご	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)
	750	24.9	24.3	111.3	480	95	12.59	3.3	903	157	0.36	0.46	40	7.0	2.1

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・じゃがひじいため・白菜のおかか和え・こうじ汁・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. あじフライ 油で揚げ、1個とする。 (160℃~170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎あじフライ	●	60g×1	60.00			2. じゃがひじいため (1)じゃが芋をゆでる。 (2)ひじきは水洗いしてもどす。 (3)油を熱し、牛肉・ひじきを炒め、砂糖・しょうゆ・みりん・水を加えて煮る。 (4)最後にじゃが芋・チーズを加え火を通す。	【アレルギー物質】 1. あじフライ ◎あじフライ (小麦) 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. じゃがひじいため 小麦・乳・牛肉・大豆 4. 白菜のおかか和え 小麦・大豆 5. こうじ汁 小麦・さば・大豆
油		14	7.00				
牛肉(もも・平切り)			8.00		ひと口大 8mm拍子切り		
じゃが芋		33.4	30.00				
ひじき			1.50				
サラダ油			1.00				
砂糖			0.80				
しょうゆ			4.00				
みりん			2.00				
チーズ(ダイス)			5.00				
水			5.00				
白菜		53.2	50.00		細切り 4cm	3. 白菜のおかか和え (1)白菜・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削りぶしを混ぜ、調味料をかける。	
ほうれん草(冷)			10.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
高野豆腐			3.00		細切り	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)だし汁に大根・人参を入れて煮る。 (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。	
大根		17.7	15.00		いちょう いちょう		
人参		11.2	10.00		小口		
ねぎ		5.3	5.00				
うす口しょうゆ			2.00				
塩こうじ	●		10.00				
むろ削り			3.00				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
あじフライ	浅皿
じゃがひじいため	浅皿
白菜のおかか和え	深皿
こうじ汁	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)
	762	28.1	22.2	113.8	370	106	2.69	3.8	1270	215	0.31	0.49	26	6.2	3.1

献立名 牛乳・ポークカレー・もやしのサラダ・ドレッシング塩中華・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. ポークカレー (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・豚肉・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・チーズを入れてさらに煮込む。 ※各学校でカレーをあたため、米飯にかける。 2. もやしのサラダ (1) カニカマフレークは加熱する (2) 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. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 4. なしゼリー 解凍し、35g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. ポークカレー ◎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. もやしのサラダ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、大豆
米		225	100.00		ひと口大 いちょう ひと口大		
豚肉(もも・平切り)			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				
もやし		36.1	35.00		4cm 細切り 小口		
人参		11.2	10.00				
きゅうり		10.3	10.00				
◎カニカマフレーク	●		5.00				
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎なしゼリー	●		35.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
ポークカレー	中深皿	はし	
もやしのサラダ	浅皿	スプーン	
ドレッシング 塩中華	浅皿		
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)
	781	29.8	23.1	117.2	373	86	1.90	3.8	1418	304	0.76	0.54	15	3.4	3.6

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・キャベツと人参のソテー・じゃがひじいため・白菜のおかか和え・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. あじフライ 油で揚げ、1個とする。 (160℃~170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎あじフライ	●	60g×1	60.00		短冊 細切り	2. キャベツと人参のソテー 油を熱し、キャベツ・人参を塩・こしょうしながら炒める。 3. じゃがひじいため (1)じゃが芋をゆでる。 (2)ひじきは水洗いしてもどす。 (3)油を熱し、牛肉・ひじきを炒め、砂糖・しょうゆ・みりん・水を加えて煮る。 (4)最後にじゃが芋・チーズを加え火を通す。 4. 白菜のおかか和え (1)白菜・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削りぶしを混ぜ、調味料をかける。	【アレルギー物質】 1. あじフライ ◎あじフライ (小麦) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. キャベツと人参のソテー 大豆 4. じゃがひじいため 小麦、乳、牛肉、大豆 5. 白菜のおかか和え 小麦、大豆
油		14	7.00				
キャベツ		17.7	15.00				
人参		5.6	5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
牛肉(もも・平切り)			8.00				
じゃが芋		33.4	30.00	ひと口大 8mm拍子切り			
ひじき			1.50				
サラダ油			1.00				
砂糖			0.80				
しょうゆ			4.00				
みりん			2.00				
チーズ(ダイス)			5.00				
水			5.00				
白菜		53.2	50.00	細切り 4cm			
ほうれん草(冷)			10.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
あじフライ	ランチボックス①
キャベツと人参のソテー	ランチボックス①
じゃがひじいため	ランチボックス②
白菜のおかか和え	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)
	730	26.1	21.6	108.9	349	97	2.26	3.5	963	182	0.31	0.48	28	6.0	2.4

献立名 米飯・牛乳・ポークカレーの具・フライドポテトののり塩和え・キャベツと人参のソテー・もやしのサラダ
ドレッシング 塩中華・福神漬・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. ポークカレーの具 (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・豚肉・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。	1. フライドポテトののり塩和え ・十分に火を通す。 (75℃1分以上)
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大	2. フライドポテトののり塩和え 油で揚げ、塩・青のりをふる(160~170℃) 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。 4. もやしのサラダ (1) カニカマフレークは加熱する (2) 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。 5. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 6. なしゼリー 解凍し、35gとする。	【アレルギー物質】 1. ポークカレーの具 ◎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. フライドポテトののり塩和え 小麦、大豆 4. キャベツと人参のソテー 大豆 5. もやしのサラダ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、大豆 6. 福神漬 ◎福神漬 (小麦、大豆) 小麦、大豆
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				
フライドポテト(カントリー)			40.00				
油		10	5.00				
塩			0.10				
◎青のり	●		0.05				
キャベツ		17.7	15.00		短冊		
人参		5.6	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
もやし		36.1	35.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		小口		
◎カニカマフレーク	●		5.00				
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎福神漬	●		10.00				
◎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	
ポークカレーの具	保温汁わん
フライドポテトののり塩和え	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
もやしのサラダ	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
福神漬	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)
	819	26.2	25.5	125.0	364	83	1.75	3.3	1449	296	0.61	0.48	20	3.2	3.7