

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 10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 パン・いちごジャム・牛乳・ハーブチキン・野菜のペッパーソテー・白菜のサラダ・ドレッシング・イタリアン
オニオンスープ・チョコプリン

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. ハーブチキン (1) 鶏肉に塩をふる。 (2) パン粉・粉チーズ・パプリカ パウダー・バジル・こしょうを 合わせる。 (3) 天板に油を塗り、鶏肉を並べ (2)をかけて焼き、2個とする。	1. いちごジャム ・ 1袋
いちごジャム	●	1袋	15.00				2. 白菜のサラダ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				3. ドレッシング・イタリアン アルミカップを用意する。
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	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。	【アレルギー物質】 1. ハーブチキン 小麦、乳、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 野菜のペッパーソテ ー 小麦、大豆 4. ドレッシング・イタリアン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉、豚肉) 鶏肉、豚肉 5. パン 小麦、乳、大豆 6. オニオンスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
塩			0.40				
パン粉			2.00				
粉チーズ			2.00				
パプリカパウダー			0.10				
バジル(乾燥)			0.05				
こしょう(粗挽き)			0.05				
サラダ油			0.50				
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				
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(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。	
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				
◎チョコプリン	●	30g×1個	30.00			6. チョコプリン ・ 1個とする。(専用スプーン付)	

献 立 名	食 器
パン	浅皿
いちごジャム	
牛乳	
ハーブチキン	中深皿
野菜のペッパーソテー	中深皿
白菜のサラダ	中深皿(アルミカップ)
ドレッシング・イタリアン	中深皿(アルミカップ)
オニオンスープ	汁わん
チョコプリン	

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)
	797	34.7	28.9	104.0	415	94	3.07	3.8	1752	198	0.39	0.59	34	6.6	4.4

献立名 (米飯)・牛乳・野菜しょうゆラーメン・シシャモフライ・ブロッコリーのおひたし・煮豆

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 野菜しょうゆラーメン
牛乳		1本	206.00				・こしょうを用意する
中華冷凍めん			200.00			2. 野菜しょうゆラーメン	2. 煮豆
豚肉(もも・平切り)			40.00		ひと口大	・野菜	アルミカップを用意する。
人参		11.2	10.00		細切り	油を熱し、キャベツを塩・こし	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	ょうをしながら炒める。	
ねぎ		10.6	10.00		小口	・スープ	
にんにく(おろし)	●		0.30			(1) 油を熱し、にんにくを炒め、	
サラダ油			1.00			豚肉・人参・玉ねぎの順に、塩	
塩			0.60			・こしょうをしながら炒め、水	
こしょう			0.01			を加えて煮る。	
ヘルシーファームスープストック	●		2.00			(2) 沸騰したらあくを取り、スー	
しょうゆ			10.00			プストック・しょうゆ・ねぎを	
水			220.00			入れて煮る。	
キャベツ		47.1	40.00		短冊	※各学校でスープを沸騰させる。	
サラダ油			0.50			どんぶりにゆでためんを盛り、	
塩			0.20			野菜をのせ、スープをかける。	
こしょう			0.01				
こしょう			0.02				
◎ししやもフライ	●	20g×1個	20.00			3. シシャモフライ	
油		8	4.00			油で揚げ、1個とする。	
						(160～170℃)	
ブロッコリー(冷)	●		40.00			4. ブロッコリーのおひたし	
◎カニカマフレーク	●		5.00			(1) ブロッコリーはゆでて冷まし	
砂糖			0.30			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。	
大豆(水煮)			20.00			(3) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
砂糖			2.00			※各学校で、材料を合わせ、	
みりん			1.50			調味料をかける。	
しょうゆ			1.50				
水			10.00			5. 煮豆	
						(1) 湯に大豆を入れて煮る。	
						(2) 砂糖・みりん・しょうゆを	
						加えて煮含める。	

献立名	食器	その他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
野菜しょうゆラーメン	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
シシャモフライ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
ブロッコリーのおひたし	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
煮豆	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)
	752	36.0	22.3	111.9	416	101	2.62	3.4	1746	194	0.58	0.56	43	10.4	4.4

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・ハーブチキン・もやしと人参のソテー・野菜のペッパーソテー・白菜のサラダ
ドレッシングイタリアン・チョコプリン

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
スライSPAN		2枚	123.00			1. ハーブチキン (1) 鶏肉に塩をふる。 (2) パン粉・粉チーズ・パプリカ パウダー・バジル・こしょうを 合わせる。 (3) 天板に油を塗り、鶏肉を並べ (2)をかけて焼き、2個とする。	1. いちごジャム ・ 1袋
いちごジャム	●	1袋	15.00			2. もやしと人参のソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こ しょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. ハーブチキン 小麦、乳、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. もやしと人参のソテ ー 大豆 4. 野菜のペッパーソテ ー 小麦、大豆 5. 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) 6. パン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00			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。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	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。	
塩			0.40			5. ドレッシングイタリア ン ※各学校でサラダにかける。	
パン粉			2.00			6. チョコプリン ・ 1個とする。(専用スプーン付)	
粉チーズ			2.00				
パプリカパウダー			0.10				
バジル(乾燥)			0.05				
こしょう(粗挽き)			0.05				
サラダ油			0.50				
もやし		15.5	15.00		4cm 細切り		
人参		5.6	5.00				
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 4cm		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00				
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				
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(イタリアン)	●		8.00				
◎チョコプリン	●	30g×1個	30.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
パン	ランチボックス主食(パン)	はし	● : 統一	・ 食品はすべて洗浄する！ ・ 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！
いちごジャム	ランチボックス④		◎ : 加工	
牛乳				
ハーブチキン	ランチボックス①			
もやしと人参のソテー	ランチボックス①			
野菜のペッパーソテー	ランチボックス②			
白菜のサラダ	ランチボックス③			
ドレッシングイタリアン	ランチボックス③			
チョコプリン	デザート容器			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	790	34.5	29.4	101.1	411	92	3.01	3.7	1405	164	0.38	0.59	32	6.3	3.5

献立名 米飯・牛乳・さばの甘辛揚げ・もやしと人参のソテー・野菜のペッパーソテー・ブロッコリーのおひたし

煮豆

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの甘辛揚げ ・さば	
牛乳		1本	206.00			(1)しょうゆ・酒・しょうがに漬ける。	
さば(切り身)		60g×1	60.00			(2)小麦粉をまぶし、魚を油で揚げ1個とする。	【アレルギー物質】
しょうゆ			1.00			・たれ	1. さばの甘辛揚げ
酒			2.00			ざらめ糖・しょうゆ・酒・水を含わせて煮立て、水溶きでん粉・ねぎを加える。	小麦、さば、大豆
しょうが(おろし)	●		0.30			※各学校で魚にたれをからめる。	2. 牛乳
小麦粉			6.00				乳
油		8	5.00		小口		3. もやしと人参のソテー
ねぎ		2.7	2.50				ー
ざらめ糖(中ざら)			4.50				大豆
しょうゆ			6.00				4. 野菜のペッパーソテー
酒			1.00				ー
でん粉			0.50				5. ブロッコリーのおひたし
水			12.00				たし
もやし		15.5	15.00		4 c m	3. 野菜のペッパーソテー	◎カニカマフレーク
人参		5.6	5.00		細切り	(1)アスパラガスはゆでて水を切る。	(小麦、大豆)
サラダ油			0.50			(2)油を熱し、玉ねぎ・キャベツを炒める。	小麦、大豆
塩			0.20			(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。	6. 煮豆
こしょう			0.01				小麦、大豆
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		4 c m		
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				
ブロッコリー(冷)	●		40.00			4. ブロッコリーのおひたし	
◎カニカマフレーク	●		5.00			(1)ブロッコリーはゆでて冷まし水を切る。	
砂糖			0.30			(2)カニカマフレークはゆでるか蒸す。	
しょうゆ			3.00			(3)砂糖・しょうゆを合わせる。	
大豆(水煮)			20.00			※各学校で、材料を合わせ、調味料をかける。	
砂糖			2.00			5. 煮豆	
みりん			1.50			(1)湯に大豆を入れて煮る。	
しょうゆ			1.50			(2)砂糖・みりん・しょうゆを加えて煮含める。	
水			10.00				

献立名				食器				その他				区分		・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！	
米飯				ランチボックス主食				はし				●：統一 ◎：加工			
牛乳															
さばの甘辛揚げ				ランチボックス①											
もやしと人参のソテー				ランチボックス①											
野菜のペッパーソテー				ランチボックス②											
ブロッコリーのおひたし				ランチボックス③											
煮豆				ランチボックス④											

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	776	32.6	26.6	108.3	331	99	2.80	3.6	1180	167	0.36	0.61	39	5.2	2.9

献立名 ミルクロールパン・牛乳・ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ)・ウインナと野菜のコンソメ煮・ビーフンサラダ
ドレッシング 塩中華・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
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ) ・えびカツ 油で揚げ1個とする。 ・キャベツメンチカツ 油で揚げ1個とする。 (160～170℃)	1. ビーフンサラダ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				2. ドレッシング 塩中華 アルミカップを用意する。
◎えびカツ	●	40g×1	40.00				
◎キャベツメンチ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00				
◎チキンウインナスライス	●		15.00			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、ウインナを入れて煮る。 (2)キャベツを加え、塩・こしょ うする。	【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(えびカツ・野 菜メンチカツ) ◎えびカツ (小麦、卵、乳、えび、大 豆) ◎キャベツメンチ40 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、卵、乳、えび、大豆 ・鶏肉、豚肉
キャベツ		58.9	50.00		ひと口大		2. 牛乳 乳
塩			0.20				3. ウインナと野菜のコン ソメ煮
こしょう			0.01				◎チキンウインナス ライス (鶏肉)
コンソメゴールド			0.70				小麦、大豆、鶏肉、豚肉
水			10.00				4. ミルクロールパン 小麦、乳、大豆
ビーフン			8.00		5cm 細切り	3. ビーフンサラダ (1) ビーフンはゆでて冷まし、水 を切る。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷ま す。 ※各学校で材料を合わせる。	5. あっさりスープ (1) 湯に大根・人参を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょ う・酒を加えて調味し、最後 にねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		5.1	5.00				
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。	
大根		29.5	25.00		短冊		
人参		11.2	10.00		細切り		
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
ミルクロールパン	浅皿
牛乳	
ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ)	中深皿
ウインナと野菜のコンソメ煮	中深皿
ビーフンサラダ	中深皿(アルミカップ)
ドレッシング 塩中華	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)
	809	29.3	30.5	105.0	421	111	1.68	2.5	1662	193	0.36	0.57	33	4.5	4.3

献立名 牛乳・マーボー豆腐丼・焼きぎょうざ・もやしのサラダ・ドレッシング 塩中華・あっさりスープ・ミルクゼリー

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) 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を加える ※各学校で具をあたため米飯に かける。	1. ミルクゼリー 7ルミカップを用意する。
米		225	100.00				
豚肉(ミンチ)			50.00				
豆腐(冷凍)			100.00				
ねぎ		15.8	15.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			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				
水			30.00				
◎焼き餃子	●	18g×1個	18.00			2. 焼きぎょうざ 蒸して1個とする。	
もやし		50.6	50.00		4cm	3. もやしのサラダ もやし・きゅうりはゆでて冷ま し、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
きゅうり		10.2	10.00		小口		
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。	
大根		29.5	25.00		短冊	5. あっさりスープ (1) 湯に大根・人参を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょ う・酒を加えて調味し、最後 にねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
人参		11.2	10.00		細切り		
ねぎ		5.6	5.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファーストストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00			6. ミルクゼリー 杏仁豆腐・パインを混ぜ合わせ、 汁を切って35gとする。	
◎和風ゼリー(杏仁風味)	●		22.00				
パインアップル(缶・カット)			13.00				

献立名	食器	その他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
マーボー豆腐丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
焼きぎょうざ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
もやしのサラダ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
ドレッシング 塩中華	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
あっさりスープ	汁わん			
ミルクゼリー	浅皿(7ルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	807	31.2	25.2	117.9	301	146	3.74	4.4	1374	157	0.63	0.56	20	3.5	3.5

献立名 ミルクロールパン・牛乳・ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ)・玉ねぎとピーマンのソテー

ウインナと野菜のコンソメ煮・ビーフンサラダ・ドレッシング 塩中華・カルチーズ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ) ・えびカツ 油で揚げ1個とする。 ・キャベツメンチカツ 油で揚げ1個とする。 (160～170℃)	1. カルチーズ ・1個
牛乳		1本	206.00				
◎えびカツ	●	40g×1	40.00				
◎キャベツメンチ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り	2. 玉ねぎとピーマンのソテー 油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ) ◎えびカツ (小麦、卵、乳、えび、大豆)
ピーマン		5.9	5.00		細切り		◎キャベツメンチ40 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
サラダ油			0.50				小麦、卵、乳、えび、大豆
塩			0.20				鶏肉、豚肉
こしょう			0.01				2. 牛乳
◎チキンウインナースライス	●		15.00			3. 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、ウインナを入れて煮る。 (2) キャベツを加え、塩・こしょうする。	3. 玉ねぎとピーマンのソテー
キャベツ		58.9	50.00		ひと口大		大豆
塩			0.20				4. ウインナと野菜のコンソメ煮
こしょう			0.01				◎チキンウインナースライス (鶏肉)
コンソメゴールド			0.70				小麦、大豆、鶏肉、豚肉
水			10.00				5. カルチーズ
ビーフン			8.00		5cm	4. ビーフンサラダ (1) ビーフンはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で材料を合わせる。	◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳)
人参		5.6	5.00		細切り		乳
きゅうり		5.1	5.00		細切り		6. ミルクロールパン
ドレッシング(塩中華)	●		8.00			5. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	小麦、乳、大豆
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				

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	
ミックスフライ(えびカツ・野菜メンチカツ)	ランチボックス①
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①
ウインナと野菜のコンソメ煮	ランチボックス②
ビーフンサラダ	ランチボックス③
ドレッシング 塩中華	ランチボックス③
カルチーズ	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	811	30.0	31.6	102.8	487	107	1.61	2.8	1439	142	0.35	0.57	33	4.1	3.7

献立名 米飯・牛乳・マーボー豆腐丼の具・焼きぎょうざ・玉ねぎとピーマンのソテー・もやしのサラダ

ドレッシング 塩中華・カルチーズ・ミルクゼリー

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) 油を熱し、ねぎ・しょうがを 炒め、豚肉を加え、塩・こし うをしながらかめる。 (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を加える ※各学校で具をあたため保温汁 わんに入れる。	1. カルチーズ ・ 1個
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				
サラダ油			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				
水			21.00				
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00			2. 焼きぎょうざ 蒸して2個とする。	【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 2. 牛乳 乳 3. 焼きぎょうざ ◎焼き餃子 (小麦・大豆・豚肉・ごま) 小麦・大豆・豚肉・ごま
玉ねぎ		16	15.00		細切り	3. 玉ねぎとピーマンのソテー 油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの 順に塩・こしょうしながら炒め る。	4. 玉ねぎとピーマンの ソテー
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50			4. もやしのサラダ もやし・きゅうりはゆでて冷ま し、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	5. ミルクゼリー ◎お伊勢(杏仁風味) (乳) 乳
塩			0.20				
こしょう			0.01				
もやし		50.6	50.00		4cm	5. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	6. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳) 乳
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00			6. ミルクゼリー 杏仁豆腐・パインを混ぜ合わせ、 汁を切って35gとする。	
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				
◎お伊勢(杏仁風味)	●		22.00				
パインアップル(缶・カット)			13.00				

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
焼きぎょうざ	ランチボックス①
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①
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
カルチーズ	ランチボックス④
ミルクゼリー	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)
	779	28.6	23.7	116.3	360	119	3.01	4.3	988	104	0.54	0.53	20	3.0	2.4

献立名 米飯・牛乳・豚肉と野菜のみそバターいため・厚揚げとブロッコリーのサラダ・ドレッシング・パン・ソゼー
卵スープ・みかんカットゼリー

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		茶わん		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
豚肉と野菜のみそバターいため		浅皿					
厚揚げとブロッコリーのサラダ		深皿					
ドレッシング・ハンバーグ		深皿					
卵スープ		汁わん					
みかんカットゼリー		深皿（アルミカップ）					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	753	31.4	23.1	107.7	426	111	5.62	4.1	1213	251	0.72	0.61	60	6.0	3.1

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・キャベツソテー・大根の煮付け・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング・パンパンプー
ピリ辛スープ・ソース

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1.ぶりフライ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	1.きゅうりとコーンの サラダ アルミカップ [®] を用意する。
牛乳		1本	206.00				
◎ぶりフライ 油	●	50g×1個 12	50.00 6.00			2.キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こし ょうしながら炒める。	2.ドレッシング [®] ハンパ [®] ンジー アルミカップ [®] を用意する。
キャベツ		23.6	20.00		短冊	3.大根の煮付け (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.ソース ・小袋
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 いちよう厚		
大根		58.9	50.00			(3)だし汁に、大根・こんにゃく を加えて煮る。	【アレルギー物質】 1.ぶりフライ ◎ぶりフライ (小麦) 小麦、大豆
塩			0.20			(4)やわらかくなったら、塩・砂 糖・しょうゆを加えて煮る。	2.牛乳 乳
砂糖			1.00				3.キャベツソテー 大豆
しょうゆ			3.00				4.大根の煮付け 小麦、さば、大豆
むろ削り			0.30				5.ドレッシング [®] ハンパ [®] ンジー トウバンジャン [®] (小麦、大豆、ごま)
水			15.00				6.ピリ辛スープ 小麦、大豆、ごま
ホールコーン（缶）			10.00		細切り	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。	
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
人参		11.2	10.00			5.ドレッシング [®] ハンパ [®] ンジー ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング [®] （ハンパ [®] ンジー）	●		8.00			6.ピリ辛スープ (1)油を熱し、にんにくを炒め、 豚肉・人参・玉ねぎの順にこし ょうをしながら炒める。 (2)水を入れ、沸騰したらあくを 取り、コンソメスーブの素・み そ・しょうゆ・酒・トウバンジ ャン・白菜・豆腐・ねぎを入 れて煮る。 (3)最後に、にら・ごま油を加え る。 ※各学校で、沸騰させる。	
豚肉（もも・平切り）			15.00		ひと口大		
豆腐（冷凍）			10.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
白菜		32	30.00		1cm幅		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
にら		5.3	5.00		2 cm		
にんにく（おろし）	●		0.20				
サラダ油			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.20				
しょうゆ			3.00				
みそ（信州）			4.50				
酒			1.00				
トウバンジャン	●		0.80				
ごま油			0.20				
水			140.00				
◎ソース（小袋）	●	1袋	5.00				

献立名		食器		その他		区分	
米飯		茶わん		トレイ		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし		◎ : 加工	
ぶりフライ		浅皿					
キャベツソテー		浅皿					
大根の煮付け		深皿					
きゅうりとコーンのサラダ		浅皿 (アルミカップ)					
ドレッシング・パン・ソース		浅皿 (アルミカップ)					
ピリ辛スープ		汁わん					
ソース							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	774	26.8	25.6	109.8	312	97	2.60	3.2	1497	223	0.43	0.55	30	4.3	3.8

献立名 米飯・牛乳・豚肉と野菜のみそバターいため・しらたきの明太いため・厚揚げとブロッコリーのサラダ
ドレッシング・パンパンジー・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. 豚肉と野菜のみそバターいため (1) 砂糖・しょうゆ・みそ・酒・ みりんを合わせる。 (2) (1)の半量に豚肉をつける。 (3) 油を熱し、にんにくを炒め、(2) ・人参・玉ねぎ・しめじ・キャ ベツを炒め、残りの(1)を加える (4)最後にバターを加える。	【アレルギー物質】 1. 豚肉と野菜のみそバ ターいため みそ(豆) (大豆) 小麦、乳、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. しらたきの明太いた め ◎明太子(バラ) (小麦、大豆) 小麦、大豆、ごま 4. 厚揚げとブロッコリ ーのサラダ ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 大豆 5. ドレッシング・パンパンジ ー ドレッシング(パンパンジ ー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00			2. しらたきの明太いため (1) 糸こんにゃくはゆでる。 (2) ごま油を熱し、(1)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。	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	3. 厚揚げとブロッコリーのサラダ (1) 厚揚げはゆでて冷ます。 (2) ブロッコリーはゆでて冷ます。 ※各学校で、材料を盛りつける。	
人参		16.7	15.00		短冊	4. ドレッシング・パンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	5. みかんカットゼリー 汁を切って20gとする。	
キャベツ		70.6	60.00		ひと口大		
しめじ		10	8.00		小房		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			1.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			4.00				
みそ(豆)	●		4.50				
酒			1.50				
みりん			2.00				
バター			1.50				
糸こんにゃく(白)			50.00		4cm		
◎明太子(バラ)	●		3.00				
ごま油			0.20				
しょうゆ			0.80				
みりん			2.00				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00				
ブロッコリー(冷)	●		30.00				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉と野菜のみそバターいため	ランチボックス①
しらたきの明太いため	ランチボックス②
厚揚げとブロッコリーのサラダ	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
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)
	737	29.9	21.9	108.5	453	110	5.60	4.0	896	218	0.70	0.55	59	7.2	2.2

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・キャベツソテー・大根の煮付け・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング・パンパンジー・ピリ辛スープ・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ぶりフライ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎ぶりフライ	●	50g×1個	50.00			2. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こし ようしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. ぶりフライ ◎ぶりフライ (小麦) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 大豆 4. 大根の煮付け 小麦、さば、大豆 5. ドレッシング・パンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 6. ピリ辛スープ トウバンジャン (大豆) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま
油		12	6.00			3. 大根の煮付け (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・こんにやく を加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、塩・砂 糖・しょうゆを加えて煮る。	
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
こんにやく			10.00		角切り厚		
大根		58.9	50.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
ホールコーン(缶)			10.00			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。	
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(パンパンジー)	●		8.00			5. ドレッシング・パンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
豚肉(もも・平切り)			15.00		ひと口大	6. ピリ辛スープ (1) 油を熱し、にんにくを炒め、 豚肉・人参・玉ねぎの順にこし ようをしながら炒める。 (2) 水を入れ、沸騰したらあくを 取り、コンソメスープの素・み そ・しょうゆ・酒・トウバンジ ャン・白菜・豆腐・ねぎを入れ て煮る。 (3) 最後に、にら・ごま油を加え る。 ※各学校で、沸騰させ、保温汁 わんに入れる。	
豆腐(冷凍)			10.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
白菜		32	30.00		1cm幅		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
にら		5.3	5.00		2cm		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.20				
しょうゆ			3.00				
みそ(信州)			4.50				
酒			1.00				
トウバンジャン	●		0.80				
ごま油			0.20				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
ぶりフライ	ランチボックス①			
キャベツソテー	ランチボックス①			
大根の煮付け	ランチボックス②			
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス③			
ドレッシング・パンパンジー	ランチボックス③			
ピリ辛スープ	保温汁わん			
ソース	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	774	26.8	25.6	109.8	312	97	2.60	3.2	1497	223	0.43	0.55	30	4.3	3.8

献立名 牛乳・とりまぶしご飯・和風サラダ・ドレッシング 青じそ・小魚のいり煮・すまし汁・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
牛乳		1本	206.00			1. とりまぶしご飯 ・とり肉の煮物 (1) パスタこんにゃくはさっとゆでる。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを煮立たせ、鶏肉・パスタこんにゃく・ねぎを加えて煮る。 ・たれ ざらめ糖・たまりしょうゆ・酒・水を煮立たせる。 ※各学校で、米飯に具を盛り付け、たれをかけてきざみのりをふる。	1. つぶあん入り草団子 アルミカップを用意する。
米		225	100.00		1切れ5g		
鶏肉			70.00				
◎パスタこんにゃく	●		30.00				
ねぎ		31.6	30.00		ななめ切り		
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				
きざみのり			0.30				
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		
ドレッシング(青じそ)	●		8.00			3. ドレッシング 青じそ ※各学校でサラダにかける。	
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
玉ふ			1.20				
えのきたけ		11.8	10.00		3cm 小口		
ねぎ		5.3	5.00				
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00			5. すまし汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、塩・うす口しょうゆ・えのきたけ・ねぎを加える。 ※各学校で玉ふを加えて沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. とりまぶしご飯 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 和風サラダ 小麦、大豆 4. 小魚のいり煮 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 6. すまし汁 小麦、さば、大豆
						6. つぶあん入り草団子 1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
とりまぶしご飯	中深皿	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
和風サラダ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
ドレッシング 青じそ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
小魚のいり煮	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
すまし汁	汁わん			
つぶあん入り草団子	浅皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	776	31.6	19.1	121.3	420	117	3.52	4.2	1324	163	0.31	0.53	14	4.8	3.2

献立名 (米飯)・牛乳・きしめん・みそカツ・白菜とみつばのおひたし・小魚のいり煮・つぶあん入り草団子

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. きしめん ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				2. つぶあん入り草団子 7ℓカップを用意する。
きしめん(冷凍)			200.00			2. きしめん	【アレルギー物質】 1. きしめん 小麦、さば、大豆 2. 牛乳 乳 3. みそカツ ◎スクールヒレカツ (小麦、大豆、豚肉) みそ(豆) (大豆) 小麦、大豆、豚肉 4. 白菜とみつばのおひたし 小麦、大豆 5. 小魚のいり煮 小麦、大豆 6. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆
油揚げ			15.00		細切り	(1) 油揚げはゆでて油抜きをする。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) ほうれん草はゆでて冷まし、	
ねぎ		10.6	10.00		小口	水を切る。	
ほうれん草(冷)			30.00		4 cm	(3) むろ削りは定量の水につけ、	
しょうゆ			10.00			あくを取りながら15分程煮立	
うす口しょうゆ			5.00			てて取り出す。	
みりん			4.00			(4) だし汁を煮立て、人参・ねぎ	
むろ削り			5.00			・(1)・しょうゆ・うす口しょう	
水			250.00			ゆ・みりんを加えて再び煮立て	
花かつお			1.50			る。	◎スクールヒレカツ (小麦、大豆、豚肉) みそ(豆) (大豆) 小麦、大豆、豚肉 4. 白菜とみつばのおひたし 小麦、大豆 5. 小魚のいり煮 小麦、大豆 6. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆
唐辛子(一味)			0.03			※各学校で、ほうれん草をめん	
◎スクールヒレカツ	●	30g×1個	30.00			つゆに加えて沸騰させる。	
油		7	3.50			どんぶりにあたためたきしめん	
砂糖			2.00			を盛り、めんつゆをかけ、花か	
しょうゆ			0.25			つおをちらす。	
みそ(豆)	●		2.50			3. みそカツ	
酒			0.50			・ヒレカツ	
みりん			0.75			油で揚げ、1個とする。	
水		2.5~4	3.50			(160~170℃)	
人参		11.2	10.00		細切り	・みそだれ	◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆
白菜		47.9	45.00		細切り	砂糖・しょうゆ・みそ・酒・み	
★みつば(名古屋産)	●	5.5	5.00		2 cm	りん・水を合わせて煮立て、み	
砂糖			0.40			そだれを作る。	
しょうゆ			3.00			※各学校でヒレカツにみそだ	
かえり	●		5.00			れをかける。	
砂糖			1.00			4. 白菜とみつばのおひたし	
しょうゆ			1.00			(1) 人参・白菜・みつばはゆでて	
みりん			1.00			冷まし、水を切る。	
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00			(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. 小魚のいり煮	
						(1) かえりは、パリッとするまで	
						から炒りする。	
						(2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合	
						わせて煮立て、かえりを加えて	
						からめる。	
						6. つぶあん入り草団子	
						1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
きしめん	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
みそカツ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
白菜とみつばのおひたし	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
小魚のいり煮	浅皿			
つぶあん入り草団子	浅皿(7ℓ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)
	733	31.0	19.4	108.7	476	133	4.05	3.5	1743	371	0.52	0.55	20	5.6	4.3

献立名 米飯・牛乳・とりまぶし・高野豆腐のカレー風味煮・和風サラダ・ドレッシング 青じそ・つぶあん入り草団子

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. とりまぶし ・とり肉の煮物	【アレルギー物質】 1. とりまぶし 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. 和風サラダ 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			(1) パスタこんにゃくはさつとゆ でる。	
鶏肉			70.00		1切れ5g	(2) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん を煮立たせ、鶏肉・パスタこんにゃく・ねぎを加えて煮る。	
◎パスタこんにゃく	●		30.00		ななめ切り	・たれ	
ねぎ		31.6	30.00			ざらめ糖・たまりしょうゆ・酒 ・水を煮立たせる。	
砂糖			3.00			※各学校で、具をもりつけ、たれをかけてきざみのりをふる。	
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				
きざみのり			0.30				
高野豆腐			7.00		角切り	2. 高野豆腐のカレー風味煮	
人参		5.6	5.00		いちよう5mm	(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。	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	(2) (1)に人参・玉ねぎを入れて煮る。	
カレー粉			0.30			(3) やわらかくなったら、高野豆腐を入れて煮含める。	
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				
ひじき			2.00			3. 和風サラダ	
しょうゆ			1.00			(1) ひじきは洗って戻し、水・しょうゆで煮て、冷ます。	
水			5.00			(2) 大根・人参・きゅうりはゆでて冷ます。	
大根		29.5	25.00		細切り	※各学校で、材料を混ぜ合わせる。	
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り	4. ドレッシング 青じそ	
ドレッシング(青じそ)	●		8.00			※各学校でサラダにかける。	
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00			5. つぶあん入り草団子	
						1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		スプーン(BOX)	◎ : 加工	
とりまぶし	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			
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			
つぶあん入り草団子	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	796	31.3	21.2	122.4	357	111	2.95	4.0	1142	198	0.28	0.50	14	4.9	2.9

献立名 米飯・牛乳・みそカツ・キャベツ・高野豆腐のカレー風味煮・白菜とみつばのおひたし・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. みそカツ ・ヒレカツ 油で揚げ、2個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. みそカツ ◎スクールヒレカツ (小麦, 大豆, 豚肉) みそ(豆) (大豆) 小麦, 大豆, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 4. 白菜とみつばのおひたし 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			・みそだれ 砂糖・しょうゆ・みそ・酒・みりん・水を合わせて煮たて、みそだれを作る。 ※各学校でヒレカツにみそだれをかける。	
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00			2. キャベツ キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	
油		14	7.00			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・玉ねぎを入れて煮る。 (3)やわらかくなったら、高野豆腐を入れて煮含める。	
砂糖			4.00			4. 白菜とみつばのおひたし (1)人参・白菜・みつばはゆでて冷まし、水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを混ぜる。 ※各学校で、材料を混ぜて、調味料をかける。	
しょうゆ			0.50			5. つぶあん入り草団子 1個とする。	
みそ(豆)	●		5.00				
酒			1.00				
みりん			1.50				
水		5～8	7.00				
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		5.6	5.00		いちよう5mm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
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				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		47.9	45.00		細切り		
★みつば(名古屋産)	●	5.5	5.00		2cm		
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	
みそカツ	ランチボックス①
キャベツ	ランチボックス①
高野豆腐のカレー風味煮	ランチボックス②
白菜とみつばのおひたし	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)
	786	29.4	20.8	122.6	336	97	2.93	3.9	862	205	0.71	0.50	26	4.0	2.2

献立名 (ロールパン)・牛乳・ツナとおろしの和風スパゲティ・キャベツのサラダ・ドレッシング・パンパンジー・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
ロールパン35		1個	59.50			1. (ロールパン) 追加のみ	1. りんご アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ (冷)			200.00			2. ツナとおろしの和風スパゲティ	
◎ベーコン	●		10.00			(1) まぐろ油漬は汁を切る。	
まぐろ油漬			15.00			(2) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。	【アレルギー物質】
なめこ		18.8	15.00			(3) 油を熱し、ベーコンを炒める	1. ツナとおろしの和風
えのきたけ		11.8	10.00		3 c m	(4) だし汁を加えて、大根おろし ・まぐろ油漬・なめこ・えのき たけを加えて煮立て、砂糖・し ょうゆ・酒・みりんを加える。	スパゲティ
大根		58.9	50.00		おろす	(5) 水溶きでん粉を加えて沸騰さ せ、最後に酢を入れる。	◎ベーコン
サラダ油			1.00			※各学校でたれをあたためる。	(乳、豚肉)
砂糖			3.00			あたためたスパゲティにたれを かける。	小麦、乳、さば、大豆、豚 肉
しょうゆ			15.00				2. 牛乳
酒			5.00				乳
みりん			4.00				3. ドレッシング・パンパンジー
酢			1.00				ドレッシング (パンパンジー)
むろ削り			3.00				(小麦、大豆、ごま)
でん粉			7.00				小麦、大豆、ごま
水			120.00				4. りんご
キャベツ		41.2	35.00		細切り	3. キャベツのサラダ	りんご
きゅうり		15.4	15.00		小口	キャベツ・きゅうりはゆでて冷 まし、水を切る。	5. (ロールパン)
ドレッシング (パンパンジー)	●		8.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	小麦、乳、大豆
りんご (缶)			20.00			4. ドレッシング・パンパンジー	
						※各学校でサラダにかける。	
						5. りんご	
						汁を切り、20gとする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
(ロールパン)	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
ツナとおろしの和風スパゲティ	中深皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
キャベツのサラダ	深皿	フォーク		・二次汚染防止の徹底！
ドレッシング・パンパンジー	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
りんご	深皿 (アルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	819	30.8	24.7	118.6	327	114	3.03	3.6	1735	85	0.39	0.54	28	6.8	4.3

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・とり肉の竜田揚げ・じゃが芋の甘辛煮・キャベツのサラダ

ドレッシング・パンパンジー・大根スープ・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. とり肉の竜田揚げ (1) 酒・しょうが・しょうゆを混ぜ合わせて、鶏肉を漬ける。 (2) 鶏肉にでん粉をまぶして揚げ、3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. りんご アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
酒			0.50				
しょうが(おろし)	●		0.50			2. じゃが芋の甘辛煮 (1) さやいんげんをゆでて水を切る。	
しょうゆ			4.00			(2) 砂糖・しょうゆ・水を合わせ、じゃが芋を入れて煮含める。	
でん粉			8.00			(3) やわらかくなったら、みりんを加え、最後にいんげんを加える。	
油		8	5.00				
じゃが芋		55.6	50.00		ひと口大		
砂糖			3.00				
しょうゆ			4.00				
みりん			0.80				
さやいんげん(冷)			10.00		4cm		
水			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り	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。	
きゅうり		15.4	15.00		小口		
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。	
◎カニカマフレーク	●		10.00			5. 大根スープ (1) 油を熱し、大根・ねぎを加えて炒める。	
大根		35.3	30.00		短冊	(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。	
ねぎ		5.3	5.00		小口	(3) 具がやわらかくなったら水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、スープを沸騰させる。	
サラダ油			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				
りんご(缶)			20.00			6. りんご 汁を切り、20gとする。	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
たまごふりかけ		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・調理後食品の温度管理を！
とり肉の竜田揚げ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
じゃが芋の甘辛煮	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
キャベツのサラダ	浅皿			
ドレッシング・パンパンジー	浅皿			
大根スープ	汁わん			
りんご	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	33.5	21.6	117.8	537	105	2.12	3.1	1314	105	0.32	0.48	40	6.9	3.3

献立名 ロールパン・牛乳・あじの香草入りチーズ焼き・玉ねぎと人参のソテー・マカロニのケチャップソテー
キャベツのサラダ・ドレッシング・パン・ソー・りんご

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
ロールパン	ランチボックス主食(パン)			はし		● : 統一	・ 食品はすべて洗浄する!
牛乳						◎ : 加工	・ 加熱は75℃、1分以上!
あじの香草入りチーズ焼き	ランチボックス①						・ 調理後食品の温度管理を!
玉ねぎと人参のソテー	ランチボックス①						・ 二次汚染防止の徹底!
マカロニのケチャップソテー	ランチボックス②						・ 調理・配膳時間の短縮!
キャベツのサラダ	ランチボックス③						
ドレッシングパンパンジー	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)
	777	34.9	28.5	97.1	433	101	2.10	3.3	1355	171	0.37	0.58	36	4.3	3.5

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・とり肉の竜田揚げ・玉ねぎと人参のソテー・じゃが芋の甘辛煮
キャベツのサラダ・ドレッシング・パン・ハンジー・りんご

[illegible]

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	
とり肉の竜田揚げ	ランチボックス①
玉ねぎと人参のソテー	ランチボックス①
じゃが芋の甘辛煮	ランチボックス②
キャベツのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・パン・ハンズー	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	765	32.4	21.5	115.6	463	100	2.07	3.1	877	140	0.32	0.48	37	6.7	2.2

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・豚肉の梅風味いため・厚焼き卵・大根サラダ・トレッサングごま・みそ汁

[illegible]

献立名	食器
米飯	茶わん
お魚ふりかけ	
牛乳	
豚肉の梅風味いため	浅皿
厚焼き卵	浅皿
大根サラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	822	36.4	29.2	104.5	608	203	3.95	4.8	1486	228	0.80	0.67	21	4.1	3.7

献立名 牛乳・チキンカレー・イカメンチカツ・大根サラダ・ドレッシングごま・福神漬

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. チキンカレー (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにく・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋の順に塩・こしょう・カレー粉・オールスパイス・ロリエを加えながら炒め、水(1)で使 用した水を除く)を加え煮る。 (3) あくを取り、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。	1. 大根サラダ 7ℓミカップを用意する。 2. ドレッシングごま 7ℓミカップを用意する。
米		225	100.00		ひと口大		
鶏肉			60.00		2 cm角		
じゃが芋		55.6	50.00		いちよう		
人参		22.3	20.00		ひと口大		
玉ねぎ		63.9	60.00				
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	●		16.00			2. イカメンチカツ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. チキンカレー ◎カレーフレーク (小麦) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉、りんご
ソース			2.00				2. 牛乳
トマトケチャップ			3.00				乳
チーズ(ピザ用)			5.00				3. イカメンチカツ
水			100.00				◎イカメンチカツ (小麦、いか、大豆)
◎イカメンチカツ	●	40g×1個	40.00			3. 大根サラダ 大根・人参はゆでて冷まし、水 を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせ る。	4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま)
油		10	5.00				ごま
大根		47.1	40.00		細切り		5. 福神漬
人参		11.2	10.00		細切り		◎福神漬 (小麦、大豆)
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				小麦、大豆
◎福神漬	●		10.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
チキンカレー	中深皿	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
イカメンチカツ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
大根サラダ	浅皿(7ℓミカップ)			・二次汚染防止の徹底！
ドレッシングごま	浅皿(7ℓミカップ)			・調理・配膳時間の短縮！
福神漬	中深皿			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	941	31.3	35.5	130.1	373	126	7.86	3.8	1700	331	0.35	0.50	32	8.3	4.3

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・豚肉の梅風味いため・大根サラダ・ドレッシング ごま・中華風きゅうりカラフルゼリー

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
豚肉の梅風味いため	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*ごま	ランチボックス②
中華風きゅうり	ランチボックス④
カラフルゼリー	ランチボックス③

そ の 他
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	741	28.2	22.0	109.2	537	174	3.67	3.7	1004	161	0.77	0.66	57	4.3	2.5

献立名 米飯・牛乳・チキンカレーの具・イカメンチカツ・キャベツソテー・大根サラダ・ドレッシング ごま・福神漬
カラフルゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. チキンカレーの具	
牛乳		1本	206.00			(1) カレールウは微温湯で溶く。	
鶏肉			42.00		ひと口大	(2) 油を熱し、しょうが・にんにく・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋の順に塩・こしょう・カレー粉・オールスパイス・ロリエを加えながら炒め、水(1)で使	【アレルギー物質】 1. チキンカレーの具
じゃが芋		38.9	35.00		2cm角	用した水を除く)を加え煮る。	◎カレーフレーク
人参		15.6	14.00		いちよう	(3) あくを取り、コンソメスープの素を加える。	(小麦)
玉ねぎ		44.7	42.00		ひと口大	(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。	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
サラダ油			0.70			※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。	2. 牛乳
しょうが(おろし)	●		0.35				乳
にんにく(おろし)	●		0.35				3. イカメンチカツ
塩			0.28				◎イカメンチカツ
こしょう			0.02				(小麦、いか、大豆)
砂糖			0.70				小麦、いか、大豆
しょうゆ			1.40				4. キャベツソテー
カレー粉			0.35				大豆
オールスパイス			0.07				5. ドレッシング ごま
ロリエパウダー			0.01				ドレッシング(香りごま)
コンソメゴールド			0.70				(ごま)
◎カレーフレーク	●		11.20				ごま
ソース			1.40				6. カラフルゼリー
トマトケチャップ			2.10				◎カクテルゼリー
チーズ(ピザ用)			3.50				(大豆、もも、りんご)
水			70.00				大豆、もも、りんご
◎イカメンチカツ	●	40g×1個	40.00				7. 福神漬
油		10	5.00				◎福神漬
キャベツ		23.6	20.00		短冊		(小麦、大豆)
サラダ油			0.50				小麦、大豆
塩			0.20				
こしょう			0.01				
大根		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				
◎福神漬	●		10.00				
◎カクテルゼリー	●		35.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		スプーン(BOX)	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
チキンカレーの具	保温汁わん			・調理後食品の温度管理を！
イカメンチカツ	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
キャベツソテー	ランチボックス①			・調理・配膳時間の短縮！
大根サラダ	ランチボックス②			
ドレッシング ごま	ランチボックス②			
福神漬	ランチボックス④			
カラフルゼリー	ランチボックス③			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	894	27.2	30.9	132.9	400	120	9.14	3.4	1433	280	0.32	0.59	75	7.8	3.7

献立名 パン・キャラメルクリーム・牛乳・白身魚のコーンあんかけ・塩昆布の和風パスタ・人参サラダ

ドレッシング・コールスロー・ジンジャースープ・ぶどうカットゼリー

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
スライSPAN		2枚	123.00			1. 白身魚のコーンあんかけ・魚	1. キャラメルクリーム・1袋
パテキャラメル	●	1袋	15.00			(1) 魚は塩・こしょう・酒に10分程度漬け込み。	2. ぶどうカットゼリー
牛乳		1本	206.00			(2) でん粉をまぶして揚げ、1個とする。	7ℓカップを用意する。
ほき(切り身)		60g×1	60.00			(160～170℃)	
塩			0.50			・コーンあん	
こしょう			0.03			(1) クリームコーン・塩・砂糖・脱脂粉乳・水を混ぜ合わせて煮立たせる。	【アレルギー物質】
酒			1.00			(2) 水溶きでん粉を加えて、ひと煮立ちさせる。	1. 白身魚のコーンあんかけ
でん粉			8.00			※各学校で魚にあんをかける	乳・大豆
油		6	4.00			2. 塩昆布の和風パスタ	2. 牛乳
クリームコーン			40.00			(1) スパゲティはゆでる。	3. 塩昆布の和風パスタ
塩			0.20			(2) 油を熱し、ベーコン・玉ねぎを炒める。	◎ベーコン
砂糖			1.00			(3) (1)を加え、塩昆布・コンソメスープの素・しょうゆを加えて炒める。	(乳・豚肉)
脱脂粉乳			2.00			3. 人参サラダ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
でん粉			1.00			人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。	4. パン
水			10.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	小麦・乳・大豆
スパゲティ(カット)			10.00			4. ドレッシング・コールスロー	5. キャラメルクリーム
◎ベーコン	●		8.00			※各学校でサラダにかける。	パテキャラメル
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	5. ジンジャースープ	(乳)
塩昆布			1.50			(1) 油を熱し、しょうが・大根を塩をしながら炒める。	乳
サラダ油			0.50			(2) 水を加えコンソメスープの素・しょうゆ・ねぎを加える。	6. ジンジャースープ
コンソメゴールド			0.20			※各学校で、沸騰させる。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
しょうゆ			0.40			6. ぶどうカットゼリー	
人参		33.4	30.00		細切り	汁を切って20gとする。	
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
◎ぶどうカットゼリー	●		20.00				

献立名	食器
パン	浅皿
キャラメルクリーム	
牛乳	
白身魚のコーンあんかけ	中深皿
塩昆布の和風パスタ	中深皿
人参サラダ	中深皿
ドレッシング・コールスロー	中深皿
ジンジャースープ	汁わん
ぶどうカットゼリー	中深皿(7ℓカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	836	33.5	25.1	120.1	540	199	1.89	2.8	1914	321	0.39	0.61	19	5.2	4.9

献立名 (米飯)・牛乳・豚肉と野菜のピリ辛ラーメン・とり肉のごま照り焼き・小松菜の土佐和え

ぶどうカットゼリー

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		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. ぶどうカットゼリー アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. 豚肉と野菜のピリ辛ラーメン ・野菜	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	白菜・にらはゆでて冷ます。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	・スープ	【アレルギー物質】
白菜		42.6	40.00		細切り	(1)油を熱し、唐辛子・豚肉・玉 ねぎの順に塩・こしょうしなが ら炒め、水を加え煮る。	1. 豚肉と野菜のピリ辛 ラーメン
にら		10.6	10.00		3cm	(2)沸騰したらあくを取り、スー プストック・しょうゆ・トウバ ンジャンを加えて煮る。	ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉)
唐辛子(たかの爪)			0.01		輪切り	※各学校で、スープを沸騰させ る。どんぶりにゆでためんを盛 り、野菜をのせ、スープをかけ る。	トウバンジャン (大豆)
サラダ油			1.00				小麦、卵、大豆、鶏肉、豚 肉
塩			0.30				2. 牛乳
こしょう			0.03				乳
ヘルシーファームスープストック	●		2.00			3. とり肉のごま照り焼き	3. とり肉のごま照り焼 き
しょうゆ			12.00			(1)砂糖・しょうゆ・みりん・酒 を混ぜ合わせて、鶏肉を漬ける	小麦、大豆、鶏肉、ごま
トウバンジャン	●		0.40			(2)天板に油をぬり(1)を並べ、粒 ごまをふって、1個とする。	4. 小松菜の土佐和え
水			220.00				小麦、大豆
鶏肉(もも)		40g×1	40.00		開く	4. 小松菜の土佐和え	
砂糖			0.50			(1)小松菜・人参はゆでて冷まし 水を切る。	
しょうゆ			3.00			(2)砂糖・しょうゆを合わせる。	
みりん			1.00			※各学校で、材料に調味料・削 りぶしをかける。	
酒			1.00				
サラダ油			0.25				
ごま(白・粒)			0.50				
小松菜(冷)			50.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
◎ぶどうカットゼリー	●		20.00			5. ぶどうカットゼリー 汁を切って20gとする。	

献立名	食器	その他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
豚肉と野菜のピリ辛ラーメン	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
とり肉のごま照り焼き	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
小松菜の土佐和え	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
ぶどうカットゼリー	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)
	748	39.2	21.9	107.7	390	94	3.24	3.7	1621	328	0.69	0.61	30	8.5	4.2

献立名 パン・キャラメルクリーム・牛乳・白身魚のコーンあんかけ・キャベツと玉ねぎのソテー

塩昆布の和風パスタ・人参サラダ・ドレッシング・ぶどうカットゼリー

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
スライSPAN		2枚	123.00			1. 白身魚のコーンあんかけ・魚	1. キャラメルクリーム・1袋
パテキャラメル	●	1袋	15.00			(1) 魚は塩・こしょう・酒に10分程度漬け込み。	
牛乳		1本	206.00			(2) でん粉をまぶして揚げ、1個とする。	
ほき(切り身)		60g×1	60.00			(160～170℃)	
塩			0.50			・コーンあん	【アレルギー物質】
こしょう			0.03			(1) クリームコーン・塩・砂糖・脱脂粉乳・水を混ぜ合わせて煮立たせる。	1. 白身魚のコーンあんかけ
酒			1.00			(2) 水溶きでん粉を加えて、ひと煮立ちさせる。	乳・大豆
でん粉			8.00			※各学校で魚にあんをかける	2. 牛乳
油		6	4.00			2. キャベツと玉ねぎのソテー	乳
クリームコーン			40.00			油を熱し、玉ねぎ・キャベツを塩・こしょうしながら炒める。	3. キャベツと玉ねぎのソテー
塩			0.20			3. 塩昆布の和風パスタ	大豆
砂糖			1.00			(1) スパゲティはゆでる。	4. 塩昆布の和風パスタ
脱脂粉乳			2.00			(2) 油を熱し、ベーコン・玉ねぎを炒める。	◎ベーコン
でん粉			1.00			(3) (1)を加え、塩昆布・コンソメスープの素・しょうゆを加えて炒める。	(乳・豚肉)
水			10.00			4. 人参サラダ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。	5. パン
キャベツ		17.7	15.00		短冊	※各学校で材料を混ぜ合わせる。	小麦・乳・大豆
サラダ油			0.50			5. ドレッシング・コールロー	6. キャラメルクリーム
塩			0.20			※各学校でサラダにかける。	パテキャラメル
こしょう			0.01			6. ぶどうカットゼリー	(乳)
スパゲティ(カット)			10.00			汁を切って20gとする。	乳
◎ベーコン	●		8.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
塩昆布			1.50				
サラダ油			0.50				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			0.40				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(コールロー)	●		8.00				
◎ぶどうカットゼリー	●		20.00				

献立名		食器	その他	区分	●：統一 ◎：加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
パン		ランチボックス主食(パン)	はし			
キャラメルクリーム		ジャム容器				
牛乳						
白身魚のコーンあんかけ		ランチボックス①				
キャベツと玉ねぎのソテー		ランチボックス①				
塩昆布の和風パスタ		ランチボックス②				
人参サラダ		ランチボックス③				
ドレッシング・コールロー		ランチボックス③				
ぶどうカットゼリー		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)
	831	33.4	25.1	119.4	539	197	1.87	2.8	1634	322	0.39	0.61	22	5.2	4.2

献立名 米飯・牛乳・とり肉のごま照り焼き・キャベツと玉ねぎのソテー・塩昆布の和風パスタ・小松菜の土佐和え
ぶどうカットゼリー

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. とり肉のごま照り焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒 を混ぜ合わせて、鶏肉を漬ける (2) 天板に油をぬり(1)を並べ、粒 ごまをふって焼き、2個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のごま照り焼 き 小麦.大豆.鶏肉.ごま 2. 牛乳 乳 3. キャベツと玉ねぎの ソテー 大豆 4. 塩昆布の和風パスタ ◎ベーコン (乳,豚肉) 小麦.乳.大豆.鶏肉.豚 肉 5. 小松菜の土佐和え 小麦.大豆
牛乳		1本	206.00			2. キャベツと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・キャベツを 塩・こしょうしながら炒める。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	3. 塩昆布の和風パスタ (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、ベーコン・玉ねぎ を炒める。 (3) (1)を加え、塩昆布・コンソメ スープの素・しょうゆを加えて 炒める。	
砂糖			1.00				
しょうゆ			6.00				
みりん			2.00				
酒			2.00				
サラダ油			0.50				
ごま(白・粒)			1.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り 短冊		
キャベツ		17.7	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			4. 小松菜の土佐和え (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし 水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料に調味料・削 りぶしをかける。	
◎ベーコン	●		8.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
塩昆布			1.50				
サラダ油			0.50				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			0.40				
小松菜(冷)			50.00		4cm 細切り	5. ぶどうカットゼリー 汁を切って20gとする。	
人参		11.2	10.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
◎ぶどうカットゼリー	●		20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のごま照り焼き	ランチボックス①
キャベツと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
塩昆布の和風パスタ	ランチボックス②
小松菜の土佐和え	ランチボックス③
ぶどうカットゼリー	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)
	766	31.8	24.9	106.8	349	94	3.10	4.2	946	310	0.36	0.52	30	3.6	2.5

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・さわらの西京焼き・野菜のうま煮・ささみとキャベツのサラダ・ドレッシング ごま
かきたま汁

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. さわらの西京焼き (1) みそ・酒・みりん・砂糖を混ぜ合わせ、魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり魚を焼き、1個とする。	1. 梅ふりかけ ・ 1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		60g×1	60.00			2. 野菜のうま煮 (1) ごぼう・大根は下ゆでする。 (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、取り出す。 (3) だし汁にごぼう・大根・人参を入れて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含める。	【アレルギー物質】 1. さわらの西京焼き 大豆 2. 牛乳 乳 3. 野菜のうま煮 小麦、さば、大豆 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. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 7. かきたま汁 小麦、卵、さば、大豆
みそ(信州)			7.00				
酒			1.00				
みりん			4.00				
砂糖			4.50				
サラダ油			0.50				
ごぼう		11.2	10.00		乱切り		
大根		35.3	30.00		いちよう厚		
人参		11.2	10.00		いちよう		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
◎鶏ささみフレーク	●		10.00		細切り	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。	
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		42.6	40.00		細切り	4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			5. かきたま汁 (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、取り出す。 (2) ほうれん草はゆでて冷ます。 (3) だし汁を沸騰させ、塩・うす口しょうゆ・しいたけを入れる (4) 再び沸騰したら、水溶きでん粉と溶き卵を加える。 ※各学校でほうれん草を加え沸騰させる。	
鶏卵			20.00		4 cm		
ほうれん草(冷)			15.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50				
塩			0.80				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			0.70				
むろ削り			2.80				
水			140.00				

献 立 名	食 器
米飯	茶わん
梅ふりかけ	
牛乳	
さわらの西京焼き	浅皿
野菜のうま煮	深皿
ささみとキャベツのサラダ	浅皿
ドレッシング ごま	浅皿
かきたま汁	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)
	740	33.2	21.8	105.7	431	108	2.84	3.6	1420	337	0.31	0.71	26	4.0	3.5

献立名 (米飯)・牛乳・八宝うどん・シシャモフライ・ささみとキャベツのサラダ・ドレッシング ごま

プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 八宝うどん ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				2. プチりんごケーキ 7ℓミカップを用意する。
うどん(冷凍)			200.00			2. 八宝うどん	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(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。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(2) だし汁を煮立て、豚肉・玉ね ぎ・白菜を入れ、沸騰したらあ くを取る。	
白菜		53.2	50.00		細切り	(3) 戻したしいたけ・ねぎ・砂糖 ・しょうゆ・うす口しょうゆ・ みりんを加えて再び煮立てる。	
ねぎ		10.6	10.00		小口	(4) 最後に水溶きでん粉を加える。 ※各学校でめんつゆを沸騰させ る。	
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り	どんぶりにあたためたうどんを を盛り、めんつゆをかける。	
砂糖			0.80				【アレルギー物質】
しょうゆ			8.00				1. 八宝うどん
うす口しょうゆ			5.00				小麦、さば、大豆、豚肉
みりん			4.00				2. 牛乳
むろ削り			4.00				乳
でん粉			5.00				3. シシャモフライ
水			180.00				◎ししやもフライ
唐辛子(一味)			0.03				(小麦、大豆)
◎ししやもフライ	●	20g×1個	20.00			3. シシャモフライ	4. ささみとキャベツの
油		8	4.00			油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	サラダ
◎鶏ささみフレーク	●		10.00				◎鶏ささみフレーク
人参		11.2	10.00		細切り		(鶏肉)
キャベツ		42.6	40.00		細切り		鶏肉
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			4. ささみとキャベツのサラダ	5. ドレッシング ごま
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			(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。	ドレッシング(香りごま)
							(ごま)
							ごま
						5. ドレッシング ごま	6. プチりんごケーキ
						※各学校でサラダにかける。	◎りんごプチケーキ
							(小麦、卵、乳、大豆、り んご)
						6. プチりんごケーキ	小麦、卵、乳、大豆、りん ご
						1個とする。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
八宝うどん	どんぶり
シシャモフライ	浅皿
ささみとキャベツのサラダ	浅皿
ドレッシング ごま	浅皿
プチりんごケーキ	浅皿(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)
	771	32.6	26.0	103.0	351	92	2.22	3.3	1382	172	0.69	0.58	32	4.6	3.6

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・さわらの西京焼き・にらと玉ねぎのソテー・野菜のうま煮

ささみとキャベツのサラダ・ドレッシングごま・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの西京焼き (1) みそ・酒・みりん・砂糖を混ぜ合わせ、魚を漬ける。 (2) 天板に油をぬり魚を焼き、1個とする。	1. 梅ふりかけ ・ 1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		60g×1	60.00			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。	【アレルギー物質】 1. さわらの西京焼き 大豆
みそ(信州)			7.00				2. 牛乳 乳
酒			1.00				3. にらと玉ねぎのソテー 大豆
みりん			4.00			3. 野菜のうま煮 (1) ごぼう・大根は下ゆでする。 (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) だし汁にごぼう・大根・人参を入れて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含める。	4. 野菜のうま煮 小麦、さば、大豆
砂糖			4.50				5. ささみとキャベツの サラダ
サラダ油			0.50				◎鶏ささみフレーク (鶏肉)
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り 4cm		鶏肉
にら		3.2	3.00				6. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま)
サラダ油			0.50				ごま
塩			0.20				7. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦、卵、乳、大豆、りんご)
こしょう			0.01				小麦、卵、乳、大豆、りんご
ごぼう		11.2	10.00		乱切り いちよう厚 いちよう		8. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦、大豆、ごま)
大根		35.3	30.00				
人参		11.2	10.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
◎鶏ささみフレーク	●		10.00			4. 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。	
人参		11.2	10.00		細切り 細切り		
キャベツ		42.6	40.00			5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			6. プチりんごケーキ 1個とする。	
◎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
梅ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さわらの西京焼き	ランチボックス①
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
ささみとキャベツのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
プチりんごケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	759	31.3	22.5	111.2	416	98	2.28	3.2	1081	240	0.30	0.62	25	3.9	2.7

献立名 米飯・牛乳・豚肉と野菜のオイスターソースいため・シシャモフライ・ささみとキャベツのサラダ・ドレッシング ごま
プチりんごケーキ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉と野菜のオイスターソースいため (1) 豚肉はこしょう・酒で下味をつけ、でん粉をまぶす。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマンの順に塩をしながら炒める。 (3) しょうゆ・オイスターソース・すりごまを加えて炒める。	【アレルギー物質】 1. 豚肉と野菜のオイスターソース (小麦, 大豆) 小麦, 大豆, 豚肉, ごま 2. 牛乳 乳 3. シシャモフライ ◎ししやもフライ (小麦, 大豆) 小麦, 大豆 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. ドレッシング ごま ドレッシング (香りごま) (ごま) ごま 6. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご) 小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご
牛乳		1本	206.00			2. シシャモフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	
豚肉 (もも・平切り)			60.00		ひと口大	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。	
こしょう			0.02			4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
酒			0.70			5. プチりんごケーキ 1個とする。	
でん粉			1.50				
玉ねぎ		47.9	45.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		いちよう		
しめじ		11.8	10.00		小房		
ピーマン		11.8	10.00		ひと口大		
しょうが (おろし)	●		0.10				
にんにく (おろし)	●		0.10				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
しょうゆ			2.00				
オイスターソース	●		5.00				
ごま (白・すり)			0.50				
◎ししやもフライ	●	20g×1個	20.00				
油		8	4.00				
◎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 (香りごま)	●		8.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献 立 名	食 器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉と野菜のオイスターソースいため	ランチボックス①
シシャモフライ	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 ごま	ランチボックス③
プチりんごケーキ	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	798	33.4	28.0	106.8	327	87	2.07	4.1	926	239	0.79	0.58	32	3.2	2.4

献立名 米飯・牛乳・とり肉の香味焼き・大根のごまみそかけ・もやしのサラダ・ドレッシング・パンパンジー

とうもろこしのスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の香味焼き	【アレルギー物質】 1. とり肉の香味焼き 小麦・大豆・鶏肉・ごま 2. 牛乳 乳 3. 大根のごまみそかけ みそ(豆) (大豆) 小麦・さば・大豆・ごま 4. 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. とうもろこしのスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
牛乳		1本	206.00			(1) ねぎ・にんにく・しょうが・ こしょう・砂糖・しょうゆ・ご ま油を混ぜ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き 2個とする。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	2. 大根のごまみそかけ	
ねぎ		6.4	6.00		みじん	・大根	
にんにく(おろし)	●		0.30			(1) 大根はゆでる。	
しょうが(おろし)	●		0.30			(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。	
こしょう			0.01			(3) だし汁に砂糖・大根を入れ、 煮立ったらしょうゆを加え、や わらかくなるまで煮る。	
砂糖			1.00			・ごまみそ	
しょうゆ			4.00			砂糖・みそ・みりん・水を煮立 て、最後に水溶きでん粉を加え ごまを入れる。	
ごま油			1.00			※各学校で、大根にごまみそを かける。	
サラダ油			0.50			3. もやしのサラダ	
大根		70.6	60.00		いちよう	もやし・人参・きゅうりはゆで て冷まし、水を切る。	
砂糖			0.80			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
しょうゆ			2.00			4. ドレッシング・パンパンジー	
むろ削り			0.25			※各学校でサラダにかける。	
水			12.00			5. とうもろこしのスープ	
砂糖			4.00			(1) ホールコーンは、汁を切る。	
みそ(豆)	●		6.00			(2) 湯の中に(1)・塩・こしょう・ コンソメスープの素を入れて煮 る。	
みりん			2.50			(3) うす口しょうゆ加える。	
でん粉			0.80			※各学校で沸騰させ、わかめを 加える。	
水			12.00				
ごま(白・すり)			1.50				
もやし		41.3	40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		小口		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
わかめ			0.50				
ホールコーン(缶)			20.00				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献立名		食器	その他		区分	●：統一 ◎：加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
米飯		茶わん	トレイ				
牛乳			はし				
とり肉の香味焼き		浅皿					
大根のごまみそかけ		浅皿					
もやしのサラダ		深皿					
ドレッシング・パンパンジー		深皿					
とうもろこしのスープ		汁わん					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	759	30.3	25.4	105.5	303	101	2.49	4.1	1386	184	0.30	0.52	17	3.9	3.5

献立名 (米飯)・牛乳・どて煮まぜそば・米粉入り春巻・もやしのサラダ・ドレッシングパンパンジー

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. もやしのサラダ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				2. ドレッシングパンパンジー アルミカップを用意する。
中華冷凍めん			200.00			2. どて煮まぜそば	
牛肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1) 水耕ねぎはゆでて冷ます。	
こんにやく			20.00		2cm角5mm厚	(2) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程度煮立 たせて取り出す。	
ねぎ		15.8	15.00		小口	(3) こんにやくはゆでる。	
えのきたけ		11.8	10.00		3cm	(4) みそは微温湯で溶く。	
しょうが(おろし)	●		0.50			(5) 油を熱し、しょうがを炒め、 牛肉・えのきたけを加える。	【アレルギー物質】 1. どて煮まぜそば
サラダ油			1.00			(6) (2)・(3)・砂糖・(4)・酒を加 えて煮込む。	みそ(豆)
砂糖			5.00			(7) ねぎ・ごま油を加える。	(大豆)
みそ(豆)	●		15.00			(8) 最後に、水溶きでん粉を加え る。	小麦、卵、牛肉、さば、大 豆、ごま
酒			3.00			※各学校で具を温め、ゆでた麺 にかける。最後に水耕ねぎをち らす。	2. 牛乳
でん粉			2.50				乳
ごま油			0.10				3. 米粉入り春巻
むろ削り			2.00				◎米粉入り春巻
水			95.00				(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	8.9	8.00		小口		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
◎米粉入り春巻	●	35g×1個	35.00				4. ドレッシングパンパンジー
油		3	2.00				ドレッシング(パンパンジー)
もやし		41.3	40.00		4cm	3. 米粉入り春巻	(小麦、大豆、ごま)
人参		11.2	10.00		細切り	油で揚げ、1個とする。 (180℃)	小麦、大豆、ごま
きゅうり		10.3	10.00		小口		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			4. もやしのサラダ もやし・人参・きゅうりはゆで て冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
						5. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
どて煮まぜそば	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
米粉入り春巻	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
もやしのサラダ	浅皿(アルミカップ)			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシングパンパンジー	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)
	773	34.5	23.3	115.2	340	94	7.16	4.5	1171	170	0.29	0.55	17	9.4	3.0

献立名 米飯・牛乳・とり肉の香味焼き・さやいんげんと玉ねぎのソテー・大根のごまみそかけ・もやしのサラダ
ドレッシング・パン・ボンゾー・刻みたくあん

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉の香味焼き	ランチボックス①
さやいんげんと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
大根のごまみそかけ	ランチボックス②
もやしのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングパンパノゾー	ランチボックス③
刻みたくあん	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	753	29.8	25.8	103.8	305	97	2.45	4.0	989	184	0.30	0.52	18	3.3	2.5

献立名 米飯・牛乳・すき焼き風煮・米粉入り春巻・もやしのサラダ・ドレッシングパンパンジー・刻みたくあん

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. すき焼き風煮 (1) 糸こんにゃくはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・牛肉・玉ねぎ・糸こんにゃくの順に炒め、水を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、ねぎ・砂糖・しょうゆ・みりんを加えて煮る。	【アレルギー物質】 1. すき焼き風煮 小麦、牛肉、大豆 2. 牛乳 乳 3. 米粉入り春巻 ◎米粉入り春巻 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. ドレッシングパンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00			2. 米粉入り春巻 油で揚げ、1個とする。 (180℃)	
牛肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	3. もやしのサラダ もやし・人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
糸こんにゃく(白)			40.00		4cm	4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
人参		27.8	25.00		細切り		
玉ねぎ		63.9	60.00		細切り		
ねぎ		21.1	20.00		斜め切り		
サラダ油			1.00				
砂糖			4.00				
しょうゆ			12.00				
みりん			2.00				
水			20.00				
◎米粉入り春巻	●	35g×1個	35.00				
油		3	2.00				
もやし		41.3	40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		小口		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎刻みたくあん	●		6.00				

献 立 名	食 器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
すき焼き風煮	ランチボックス①
米粉入り春巻	ランチボックス②
もやしのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングパンパンジー	ランチボックス③
刻みたくあん	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)
	734	27.7	21.1	113.1	314	89	6.32	4.9	1094	328	0.33	0.54	19	4.9	2.8

献立名 バターライス・牛乳・白身魚のマスタード揚げ・ベーコンとほうれん草のソテー・キャロットラペ
コンソメスープ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
バターライス		中深皿		トレイ		● : 統一		・食品はすべて洗浄する！	
牛乳				はし		◎ : 加工		・加熱は75℃、1分以上！	
白身魚のマスタード揚げ		浅皿		スプーン				・調理後食品の温度管理を！	
ベーコンとほうれん草のソテー		浅皿						・二次汚染防止の徹底！	
キャロットラペ		深皿						・調理・配膳時間の短縮！	
コンソメスープ		汁わん							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	790	29.1	28.3	108.1	346	110	2.30	3.3	1497	690	0.33	0.59	32	4.6	3.7

献立名 ミルクロールパン・牛乳・豚肉と豆のクリーム煮・トマトミートオムレツ・オニオンソテー・マカロニソテー
キャロットラペ・パインアップル

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. 豚肉と豆のクリーム煮 (1) グリンピースはゆでる。 (2) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (3) バター・油を熱し、小麦粉を ふるい入れ、弱火でこげつかない ようによく炒める。 (4) 火を止め水(1/4量)を入れ、 ホワイトルウをつくる。 (5) 油を熱し、豚肉・玉ねぎ・じ ゃが芋の順に塩・こしょうしな がら炒め、残りの水を加える。 (6) 沸騰したらあくを取り、金時 豆、ひよこ豆・コンソメスープ の素・チーズを加える。 (7) やわらかくなったら、ルウを 入れて煮込み、煮立ったら・(1) ・(2)・生クリームを加える。 ※各学校で沸騰させ、保温汁わ んに入れる。	【アレルギー物質】 1. 豚肉と豆のクリーム 煮 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚 肉 2. 牛乳 乳 3. トマトミートオムレ ツ ◎トマトミートオムレ ツ (卵・大豆・鶏肉) 卵・大豆・鶏肉 4. オニオンソテー 大豆 5. マカロニソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 6. キャロットラペ 乳・大豆・アーモンド 7. ミルクロールパン 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00			2. トマトミートオムレツ 蒸して、1個とする。	
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大	3. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょ うをしながら炒める。	
じゃが芋		38.9	35.00		ひと口大	4. マカロニソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子 を炒め、香りが立ったら、玉ね ぎを加えて炒める。 (3) マカロニを加え、塩・コンソ メスープの素をしながら炒める。	
玉ねぎ		37.3	35.00		ひと口大	5. キャロットラペ (1) 人参はゆでて冷ます。 (2) 油・塩・砂糖・レモン汁を混 ぜ合わせて調味液を作る。 ※各学校で、人参・チーズ・ア ーモンドを混ぜ合わせ調味液を かける。	
◎金時豆水煮	●		7.00			6. パインアップル 汁を切って20gとする。	
ひよこ豆(ホール)			7.00				
グリンピース(冷)			3.50				
バター			1.40				
サラダ油			2.10				
小麦粉			5.60				
サラダ油			0.35				
塩			0.70				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.05				
チーズ(ピザ用)			1.75				
脱脂粉乳			7.00				
生クリーム			1.75				
水			84.00				
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00				
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				
マカロニ			15.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.05		輪切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20				
人参		44.5	40.00		細切り		
サラダ油			2.00				
塩			0.10				
砂糖			3.00				
レモン汁			4.00				
チーズ(ダイス)			2.00				
アーモンド(スライス)			1.50				
パインアップル(缶・カット)			20.00				

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	
豚肉と豆のクリーム煮	保温汁わん
トマトミートオムレツ	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
マカロニソテー	ランチボックス②
キャロットラペ	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
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)
	915	38.6	33.7	119.8	546	115	2.56	4.3	1533	411	0.83	0.84	22	10.2	3.9

献立名 バターライス・牛乳・白身魚のマスタード揚げ・オニオンソテー・ベーコンとほうれん草のソテー
キャロットラペ・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. 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			0.80				
コンソメゴールド			1.00				
バター			2.00				
牛乳		1本	206.00			2. 白身魚のマスタード揚げ (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 水・サラダ油・塩・洋からし ・でん粉を混ぜ合わせ、衣を作 る。 (3) 魚に衣をつけて油で揚げ、1 個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. 白身魚のマスタード 揚げ 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. ベーコンとほうれん 草のソテー ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
サラダ油			2.00				
塩			0.20				
洋からし			2.00				
でん粉			8.00				
水			9.00				
油		16	8.00			3. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょ うをしながら炒める。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
サラダ油			0.50			4. ベーコンとほうれん草のソテー (1) ほうれん草はゆでて水を切る。 (2) ホールコーン汁を切る。 (3) 油を熱し、ベーコン・ほうれ ん草・ホールコーンを加え、塩 ・こしょう・コンソメスープの 素をしながら炒める。	
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎ベーコン	●		10.00		4cm		
ほうれん草(冷)			50.00				
ホールコーン(缶)			8.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.10			5. キャロットラペ (1) 人参はゆでて冷ます。 (2) 油・塩・砂糖・レモン汁を混 ぜ合わせて調味液を作る。 ※各学校で、人参・チーズ・ア ーモンドを混ぜ合わせ調味液を かける。	
人参		44.5	40.00		細切り		
サラダ油			2.00				
塩			0.10				
砂糖			3.00				
レモン汁			4.00				
チーズ(ダイス)			2.00				
アーモンド(スライス)			1.50				
じゃが芋		27.8	25.00		ひと口大	6. 粉ふき芋 じゃが芋はゆで、塩をふる。	
塩			0.20				

献立名	食器
バターライス	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚のマスタード揚げ	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
ベーコンとほうれん草のソテー	ランチボックス②
キャロットラペ	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)
	797	29.0	28.8	109.7	332	110	2.28	3.4	1302	615	0.33	0.58	28	6.2	3.2

献立名 あいちの米粉パン50・牛乳・ハムチーズフライ・コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・オニオンスープ
紫芋タルト

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
あいちの米粉パン50		1個	113.00			1. ハムチーズフライ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	1. 紫芋タルト 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. 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。	【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)
油		14	7.00				小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉
キャベツ		47.1	40.00		細切り		2. 牛乳
人参		11.2	10.00		細切り		乳
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00			3. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	3. 紫芋タルト
人参		11.2	10.00		細切り		◎紫芋プチタルト
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	4. オニオンスープ (1) 沸騰した湯に、人参・玉ねぎ ・えのきたけ・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。	(小麦、卵、乳、大豆、ご ま)
えのきたけ		11.8	10.00		3cm		小麦、卵、乳、大豆、ご ま
塩			0.50				4. あいちの米粉パン50
こしょう			0.02				小麦、乳、大豆
コンソメゴールド			1.50				5. オニオンスープ
水			140.00				小麦、大豆、鶏肉、豚肉
パセリ(乾燥)			0.02				
◎紫芋プチタルト	●	16g×1個	16.00			5. 紫芋タルト 1個とする。	

献 立 名	食 器
あいちの米粉パン50	浅皿
牛乳	
ハムチーズフライ	中深皿
コールスローサラダ	中深皿
ドレッシング・コールスロー	中深皿
オニオンスープ	汁わん
紫芋タルト	中深皿(アルミカップ)

そ の 他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	867	29.3	37.1	104.0	547	89	4.91	3.4	1657	248	0.36	0.45	24	4.2	4.2

献立名 牛乳・ツナと大豆の和風ドライカレー・豆腐ハンバーグ・オニオンスープ・紫芋タルト

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！	
ツナと大豆の和風ドライカレー		中深皿		はし			
豆腐ハンバーグ		深皿		スプーン			
オニオンスープ		汁わん					
紫芋タルト		深皿（アルミカップ）					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	777	29.5	24.6	113.0	352	100	6.11	3.0	1312	294	0.28	0.42	21	6.0	3.3

献立名 あいちの米粉パン50・牛乳・ハムチーズフライ・玉ねぎとコーンのソテー・和風スパゲティ

コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・紫芋タルト

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
あいちの米粉パン50		1個	113.00			1. ハムチーズフライ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	【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. 玉ねぎとコーンのソ テー 大豆 4. 和風スパゲティ 小麦、大豆 5. 紫芋タルト ◎紫芋プチタルト (小麦、卵、乳、大豆、ご ま) 小麦、卵、乳、大豆、ごま 6. あいちの米粉パン50 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ハムチーズフライ	●	60g×1個	60.00			2. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に 塩・こしょうをしながら炒める。	
油		14	7.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	3. 和風スパゲティ (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・玉ねぎ・ピ ーマンを塩・こしょうしながら 炒める。 (3) スパゲティを加え、しょうゆ ・みりんで調味する。	
ホールコーン(缶)			3.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
スパゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
しょうゆ			2.50				
みりん			0.50				
キャベツ		47.1	40.00		細切り	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。	
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00			5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
◎紫芋プチタルト	●	16g×1個	16.00			6. 紫芋タルト 1個とする。	

献 立 名	食 器
あいちの米粉パン50	ランチボックス主食
牛乳	
ハムチーズフライ	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
和風スパゲティ	ランチボックス②
コールスローサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス③
紫芋タルト	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	911	30.5	38.3	111.4	551	96	5.03	3.5	1501	216	0.35	0.43	28	4.6	3.8

献立名 ソフト麺・牛乳・カレー麺の具・豆腐ハンバーグ・玉ねぎとコーンのソテー・ジャーマンポテト
コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・紫芋タルト

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ソフトめん90		1袋	220.00			1. カレー麺の具 (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、牛肉・豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加える。 (3) 沸騰したらあくをとり、コンソメスープの素・チーズを加え煮る。 (4) やわらかくなったら、ルウ・ソースを入れて煮込む。 ※各学校でカレーを沸騰させる。保温汁わんに盛り付ける。	1. ジャーマンポテト・スチコン調理も可
牛乳		1本	206.00				
牛肉(ミンチ)			20.00				
豚肉(ミンチ)			20.00				
人参		16.7	15.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.00				
チーズ(ピザ用)			4.00				
◎カレーフレーク	●		17.00				
ソース			2.50				
水			130.00				
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00			2. 豆腐ハンバーグ 蒸すまたは焼いて1個とする。	【アレルギー物質】 1. カレー麺の具 ◎カレーフレーク (小麦) 小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 乳 3. 豆腐ハンバーグ ◎豆腐ハンバーグ (大豆、鶏肉、豚肉) 大豆、鶏肉、豚肉 4. 玉ねぎとコーンのソテー 大豆 5. ジャーマンポテト ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 6. 紫芋タルト ◎紫芋プチタルト (小麦、卵、乳、大豆、ごま) 小麦、卵、乳、大豆、ごま 7. ソフト麺 小麦
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	3. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうをしながら炒める。	
ホールコーン(缶)			3.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎ベーコン	●		5.00			4. ジャーマンポテト (1) 油を熱し、ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋を塩・こしょうをしながら炒める。 (2) 水・コンソメスープの素を加え、やわらかくなるまで煮る。	
じゃが芋		44.5	40.00		ひと口大		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.40				
水		8~10	8.00			5. 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。	
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り	6. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00			7. 紫芋タルト 1個とする。	
◎紫芋プチタルト	●	16g×1個	16.00				

献立名	食器
ソフト麺	ランチボックス主食
牛乳	
カレー麺の具	保温汁わん
豆腐ハンバーグ	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
ジャーマンポテト	ランチボックス②
コールスローサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス③
紫芋タルト	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	893	34.6	34.3	113.6	380	97	6.32	3.9	1986	271	0.76	0.64	40	9.3	5.1

献立名 米飯・牛乳・トンテキ・ツナサラダ・ドレッシングパンパンジー・チーズフィッシュ・えびと豆腐のスープ

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. トンテキ	1. チーズフィッシュ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			(1) 油を熱し、豚肉を炒め、火が 通ったら玉ねぎを加えてさらに 炒める。	
豚肉 (もも・平切り)			60.00		ひと口大	(2) やわらかくなったら、にんに く・砂糖・しょうゆ・みりん・ ソース・トマトケチャップを加 える。	
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
サラダ油			1.00				
にんにく (おろし)	●		1.00				【アレルギー物質】
砂糖			3.00				1. トンテキ
しょうゆ			5.00				小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ りんご
みりん			5.00				2. 牛乳
ソース			10.00				乳
トマトケチャップ			2.50				3. ツナサラダ
まぐろフレーク水煮			10.00			2. ツナサラダ	大豆
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	(1) まぐろ水煮は汁を切る。	4. ドレッシングパンパンジー
きゅうり		10.2	10.00		細切り	(2) 玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷 まし、水を切る。	ドレッシング (パンパンジー)
ドレッシング (パンパンジー)	●		8.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる	(小麦・大豆・ごま)
かえり	●		4.00				小麦・大豆・ごま
チーズ (ダイス)			3.00				5. チーズフィッシュ
砂糖			1.20				小麦・乳・大豆
しょうゆ			1.50				6. えびと豆腐のスープ
みりん			1.50				小麦・えび・大豆・鶏肉・ 豚肉
酒			0.80				
むきえび		21.5	15.00		サイズ 100	5. えびと豆腐のスープ	
酒			0.10			(1) むきえびはゆでて酒をふる。	
豆腐 (冷凍)			30.00			(2) 湯の中に、塩・こしょう・コ ンソメスープの素・うす口しょ うゆ・豆腐・むきえび・ねぎを 入れて煮る。	
ねぎ		10.6	10.00		小口	(3) 水溶きしたでん粉を加える。	
塩			0.70			※各学校で、沸騰させる。	
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.50				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			1.00				
水			140.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
トンテキ	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
ツナサラダ	深皿			・二次汚染防止の徹底！
ドレッシングパンパンジー	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
チーズフィッシュ	浅皿 (アルミカップ)			
えびと豆腐のスープ	汁わん			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	759	36.5	20.2	108.8	392	116	3.36	4.5	1594	94	0.75	0.50	10	2.3	4.1

献立名 牛乳・ハンバーグライス・白菜とハムのサラダ・ドレッシングパンパンジー・えびと豆腐のスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳			1本 206.00			1. ハンバーグライス ・ハンバーグ 湯の中に砂糖・トマトケチャップ・ソース・赤ワイン・チーズを煮立て、ハンバーグを入れて弱火で煮込む。(30~40分) ・野菜ソテー (1)油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。 (2)やわらかくなったらコンソメスープの素を加える。 ※各学校で、ハンバーグをあたため、米飯に野菜ソテーをのせハンバーグ2個とたれを盛り付ける。	1. ハンバーグライス 1. ハンバーグ ・1回に煮込む量は、400~500個がよい。 ・運搬の際は、温度管理に注意する。
米		225	100.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2個	80.00				
砂糖			2.00				
トマトケチャップ			15.00				
ソース			12.00				
赤ワイン			1.30				
チーズ(ピザ用)			4.00				
水			35.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
◎ポークハム	●		10.00		短冊5mm	2. 白菜とハムのサラダ (1)ハムはゆでて冷ます。 (2)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。	【アレルギー物質】 1. ハンバーグライス ◎ハンバーグ40 (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、かに、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. 白菜とハムのサラダ ◎ポークハム (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 5. えびと豆腐のスープ 小麦、えび、大豆、鶏肉、豚肉
白菜		53.2	50.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			3. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
むきえび		21.5	15.00		サイズ100	4. えびと豆腐のスープ (1)むきえびはゆでて酒をふる。 (2)湯の中に、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・豆腐・むきえび・ねぎを入れて煮る。 (3)水溶きしたでん粉を加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
酒			0.10				
豆腐(冷凍)			30.00				
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.70				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.50				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			1.00				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
ハンバーグライス	中深皿	はし	◎ : 加工	
白菜とハムのサラダ	深皿	スプーン		
ドレッシングパンパンジー	深皿			
えびと豆腐のスープ	汁わん			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	775	30.3	23.5	112.2	529	120	13.26	3.8	1674	114	0.33	0.50	22	4.1	4.3

献立名 米飯・牛乳・トンテキ・ぐる煮・ツナサラダ・ドレッシングパンパッゾー・チーズフィッシュ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
トンテキ		ランチボックス①					
ぐる煮		ランチボックス②					
ツナサラダ		ランチボックス③					
ドレッシングパンハンジ		ランチボックス③					
チーズフィッシュ		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)
	738	32.7	19.1	110.2	391	100	2.95	4.3	1313	162	0.75	0.50	12	3.2	3.3

献立名 米飯・牛乳・さばの竜田揚げ・野菜ソテー・ぐる煮・白菜とハムのサラダ・ドレッシング・パンパノゾー
チーズフィッシュ

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの竜田揚げ	【アレルギー物質】 1. さばの竜田揚げ 小麦. さば. 大豆 2. 牛乳 乳 3. 野菜ソテー 大豆 4. ぐる煮 小麦. さば. 大豆 5. 白菜とハムのサラダ ◎ポークハム (豚肉) 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. チーズフィッシュ 小麦. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00			(1) しょうが・しょうゆを混ぜ合 わせ、魚を漬ける。 (2) でん粉をまぶし、油で揚げて 1個とする。 (160～170℃)	
さば(切り身)		60g×1	60.00			2. 野菜ソテー	
しょうが(おろし)	●		0.50			(1) ホールコーンは汁を切る。	
しょうゆ			3.00			(2) 油を熱し、玉ねぎ・にら・(1) を塩・こしょうしながら炒める。	
でん粉			8.00			3. ぐる煮	
油		8	5.00			(1) こんにゃくはゆでる。	
玉ねぎ		16	15.00		細切り	(2) ごぼう・大根は下ゆでする。	
にら		5.3	5.00		3cm	(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。	
ホールコーン(缶)			3.00			(4) だし汁に人参・ごぼう・大根 ・こんにゃくを入れて煮、砂糖 ・しょうゆ・みりんの順に加え て煮含める。	
サラダ油			0.50			4. 白菜とハムのサラダ	
塩			0.20			(1) ハムはゆでて冷ます。	
こしょう			0.01			(2) 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。	
こんにゃく			10.00		2cm角 5mm厚	5. ドレッシング(パンパンジー) ※各学校でサラダにかける。	
ごぼう		11.2	10.00		乱切り	6. チーズフィッシュ	
大根		23.6	20.00		1cm厚	(1) かえりはパリッとするまでか ら炒りする。	
人参		11.2	10.00		8mm厚	(2) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒 を合わせて煮立てる。	
砂糖			1.00			(3) かえり・チーズを加えて煮か らめる。	
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
◎ポークハム	●		10.00		短冊 5mm		
白菜		53.2	50.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
かえり	●		4.00				
チーズ(ダイス)			3.00				
砂糖			1.20				
しょうゆ			1.50				
みりん			1.50				
酒			0.80				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さばの竜田揚げ	ランチボックス①
野菜ソテー	ランチボックス①
ぐる煮	ランチボックス②
白菜とハムのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングパンパノゾー	ランチボックス③
チーズフィッシュ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	782	32.9	28.2	104.8	398	98	3.09	3.8	1024	196	0.35	0.61	19	3.0	2.5

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・魚フライ・大根と油揚げの煮付け・もやしのサラダ・ドレッシング 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. 魚フライ 魚フライは油で揚げ、2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. もやしのサラダ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				3. ドレッシング ごま アルミカップを用意する。
◎白身魚フライ(枠)	●	30g×2	60.00			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。	4. ソース ・ 小袋
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				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
もやし		41.3	40.00		4cm 細切り 小口	3. もやしのサラダ もやし・人参・きゅうりはゆで て冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	【アレルギー物質】 1. 魚フライ ◎白身魚フライ(枠) (小麦、大豆) 2. 牛乳 乳 3. 大根と油揚げの煮付 け 小麦、さば、大豆 4. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) 5. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま) 小麦、卵、大豆、ごま 6. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
人参		11.2	10.00				
きゅうり		10.3	10.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
白菜		32	30.00		短冊 細切り	5. みそ汁 (1) 煮干しは洗い、定量の水につ け、あくを取りながら15分程 煮立てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、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				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・ 食品はすべて洗浄する！
たまごふりかけ		はし	◎ : 加工	・ 加熱は75℃、1分以上！
牛乳				・ 調理後食品の温度管理を！
魚フライ	浅皿			・ 二次汚染防止の徹底！
大根と油揚げの煮付け	深皿			・ 調理・配膳時間の短縮！
もやしのサラダ	浅皿(アルミカップ)			
ドレッシング ごま	浅皿(アルミカップ)			
みそ汁	汁わん			
ソース				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	768	27.9	25.7	108.0	563	116	3.20	3.4	1232	168	0.28	0.45	18	4.0	3.0

献立名 (米飯)・牛乳・とり肉の和風ラーメン・えびしゅうまい・小松菜のごま和え・なしゼリー

[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一		・ 食品はすべて洗浄する！	
牛乳				はし		◎ : 加工		・ 加熱は75℃、1分以上！	
とり肉の和風ラーメン		どんぶり						・ 調理後食品の温度管理を！	
えびしゅうまい		浅皿						・ 二次汚染防止の徹底！	
小松菜のごま和え		浅皿						・ 調理・配膳時間の短縮！	
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)
	731	31.6	20.7	111.7	392	84	5.37	2.9	1730	338	0.24	0.48	17	8.6	4.3

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・魚フライ・キャベツソテー・大根と油揚げの煮付け・もやしのサラダ
ドレッシングごま・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. 魚フライ 魚フライは油で揚げ、2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. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こし ようしながら炒める。	
◎白身魚フライ(枠)	●	30g×2	60.00			3. 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. 魚フライ ◎白身魚フライ(枠) (小麦、大豆) 小麦、大豆
油		14	7.00				2. 牛乳 乳
キャベツ		23.6	20.00		短冊		3. キャベツソテー 大豆
サラダ油			0.50				4. 大根と油揚げの煮付 け
塩			0.20				小麦、さば、大豆
こしょう			0.01				5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま)
油揚げ			10.00		細切り		ごま
大根		47.1	40.00		いちよう厚		6. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま)
塩			0.20				小麦、卵、大豆、ごま
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
もやし		41.3	40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
◎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	
魚フライ	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	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
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)
	740	24.9	25.2	105.3	496	97	2.12	2.9	886	167	0.27	0.44	19	3.1	2.1

献立名 米飯・牛乳・とり肉のけいちゃん焼き・キャベツソテー・大根と油揚げの煮付け・小松菜のごま和え
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. とり肉のけいちゃん焼き (1)しょうが・にんにく・みそ・砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ、鶏肉を漬け込む。 (2)天板に油をぬって鶏肉を並べて焼き、2個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のけいちゃん焼き みそ(豆) (大豆) 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 大豆 4. 大根と油揚げの煮付け 小麦・さば・大豆 5. 小松菜のごま和え 小麦・大豆・ごま
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
しょうが(おろし)	●		0.80				
にんにく(おろし)	●		0.20				
みそ(豆)	●		1.50			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。	
砂糖			0.70				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			1.00				
サラダ油			0.50			3. 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。	
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
油揚げ			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				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm 細切り	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。	
人参		11.2	10.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00			5. なしゼリー 解凍し、18gとする。	
◎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	
とり肉のけいちゃん焼き	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
小松菜のごま和え	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)
	731	31.0	25.2	98.8	385	106	2.99	4.0	842	284	0.30	0.51	26	3.0	2.0

献立名 (黒ロールパン)・牛乳・えびとチキンのクリームスパゲティ・白菜のサラダ・ドレッシング サザン

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
黒ロールパン35		1個	57.50			1. (黒ロールパン) 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				
スパゲティ(冷)			200.00			2. えびとチキンのクリームスパゲティ	
むきえび		28.6	20.00		サイズ80	(1) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。	
白ワイン			0.20			(2) えびはゆでて白ワインをふる	
鶏肉			30.00		5gカット	(3) 油・バターを熱し、小麦粉を	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	ふるい入れて弱火でこげつかない	
しめじ		23.6	20.00		小房	ように炒める。	
バター			1.80			(4) 火を止め水(1/4量)を加え	
サラダ油			3.50			ホワイトルウを作る。	
小麦粉			9.00			(5) 油を熱し、鶏肉・玉ねぎ・し	
サラダ油			1.00			めじの順に塩・こしょうしながら	
塩			1.00			炒め、白ワインをふり、水(	
こしょう			0.03			(1)(4)で使用した水は除く)を	
白ワイン			0.30			加えて煮る。	
コンソメゴールド			2.00			(6) 沸騰したらあくを取り、えび	
脱脂粉乳			9.00			・コンソメスープの素・ルウを	
水			200.00			入れる。	
パセリ(乾燥)			0.02			(7) 再び煮立ったら(1)を加える。	
人参		11.2	10.00		細切り	※各学校でスープを沸騰させ、	
白菜		53.2	50.00		細切り	パセリを加え、あたためたスパ	
						ゲティにかける。	
ドレッシング(サザン)	●		8.00			3. 白菜のサラダ	
						人参・白菜はゆでて冷まし、水	
						を切る。	
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			※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. プチホットケーキ	
						1個とする。	

献立名	食器	その他	区分	
(黒ロールパン)	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
えびとチキンのクリームスパゲティ	中深皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
白菜のサラダ	深皿	フォーク		・二次汚染防止の徹底！
ドレッシング サザン	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
プチホットケーキ	深皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	877	38.4	28.4	121.3	445	115	3.08	4.1	1484	176	0.42	0.75	17	6.6	3.7

献立名 米飯・牛乳・おろし焼き肉・野菜パオズ・白菜のサラダ・ドレッシング サザンド・春雨スープ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		茶わん		トレイ		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし		◎ : 加工	
おろし焼き肉		浅皿					
野菜パオズ		深皿					
白菜のサラダ		深皿（アルミカップ）					
ドレッシング サウザンド		深皿（アルミカップ）					
春雨スープ		汁わん					

献立名 黒ロールパン・牛乳・白身魚のたらこマヨネーズ焼き・スパゲティのソテー・ウインナと野菜のトマト煮
白菜のサラダ・ドレッシング・サザンド・プチホットケーキ

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
黒ロールパン		ランチボックス	主食(パン)	はし		●	統一
牛乳						◎	加工
白身魚のたらこマヨネーズ焼き		ランチボックス	①				
スパゲティのソテー		ランチボックス	①				
ウインナと野菜のトマト煮		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 サザン*		ランチボックス	③				
プチホットケーキ		ランチボックス	④				

・食品はすべて洗浄する！

・加熱は75℃、1分以上！

・調理後食品の温度管理を！

・二次汚染防止の徹底！

・調理・配膳時間の短縮！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	746	32.6	27.2	94.4	399	113	1.98	2.5	1338	169	0.37	0.54	20	4.1	3.4

献立名 米飯・牛乳・おろし焼き肉・野菜パオズ・白菜のサラダ・ドレッシング サザンド・プチホットケーキ

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. おろし焼き肉 ・ 豚肉 油を熱し、豚肉を酒をふりなが ら炒め、塩・こしょう・しょう ゆで調味する。 ・ 野菜炒め 油を熱し、玉ねぎ・キャベツの 順を塩・こしょうしながら炒め る。 ・ たれ (1) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて取り出す。 (2) だし汁・砂糖・しょうゆ・レ モン汁・大根おろしを煮立てて たれを作る。 ※各学校で野菜を盛り、その上 に肉をのせ、たれをかける。	1. おろし焼き肉 ・ 豚肉は少量ずつ炒め る。 【アレルギー物質】 1. おろし焼き肉 小麦、そば、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 野菜パオズ ◎多菜包子 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉 、ごま) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 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
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				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			2.00				
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
大根		47.1	40.00		おろす		
砂糖			3.00				
しょうゆ			13.00				
レモン汁			2.50				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
◎多菜包子	●	30g×1個	30.00			2. 野菜パオズ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	
油		8	4.00			3. 白菜のサラダ 人参・白菜はゆでて冷まし、水 を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00			4. ドレッシング サザン ※各学校でサラダにかける。	
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			5. プチホットケーキ 1個とする。	

献 立 名	食 器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
おろし焼き肉	ランチボックス①
野菜パオズ	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 サザン	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)
	831	30.9	30.2	112.2	306	91	2.12	3.9	1478	160	0.81	0.55	39	3.5	3.7

献立名 サンドイッチロール・牛乳・豚肉のプルコギドッグ・ツナサラダ・ドレッシング ごま・ジンジャースープ
ミニチョコケーキ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
サンドイッチロール		2個	114.00			1. 豚肉のプルコギドッグ (1) キャベツはゆでて冷ます。 (2) ごま油を熱し、にんにく・しょうが・コチジャンを炒め、豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・にらの順に塩・こしょうをしながら、しょうゆ・砂糖・酒で味をつける。 ※各学校でキャベツとプルコギを盛り付ける。	1. ミニチョコケーキ 7Lミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			40.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
もやし		20.7	20.00		4cm		
にら		8.5	8.00		2cm		
しょうが(おろし)	●		0.30				
にんにく(おろし)	●		0.20				
ごま油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
砂糖			2.50				
しょうゆ			5.00				
酒			1.00				
コチジャン	●		2.00				
キャベツ		35.3	30.00		短冊	2. ツナサラダ (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 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	【アレルギー物質】 1. 豚肉のプルコギドッグ コチジャン (大豆) 小麦、大豆、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. ツナサラダ 大豆 4. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(シヨコ) (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 6. サンドイッチロール 小麦、乳、大豆 7. ジンジャースープ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
まぐろフレーク水煮			10.00				
白菜		32	30.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			3. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
◎ベーコン	●		10.00				
大根		35.3	30.00		短冊	4. ジンジャースープ (1) 油を熱し、ベーコン・大根・しょうがを、塩をしながら炒める。 (2) 水を加えコンソメスープの素・しょうゆ・ねぎを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
◎カットケーキ(シヨコ)	●	1切	10.00			5. ミニチョコケーキ 1個とする。	

献 立 名	食 器
サンドイッチロール	浅皿
牛乳	
豚肉のプルコギドッグ	中深皿
ツナサラダ	中深皿
ドレッシング ごま	中深皿
ジンジャースープ	汁わん
ミニチョコケーキ	中深皿(アルミカップ)

そ の 他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	735	32.3	28.8	88.2	365	100	2.13	3.4	1591	185	0.71	0.62	36	4.9	3.9

献立名 牛乳・ツナたま丼・春雨サラダ・ドレッシングごま・ジンジャースープ・スティックパイ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ツナたま丼 (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、米飯 にかけ、のりを盛る。	1. スティックパイ アルミカップを用意する。
米		225	100.00				
鶏卵		58.9	50.00				
まぐろフレーク水煮			35.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		63.9	60.00		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		斜め切り		
砂糖			2.00				
しょうゆ			13.00				
みりん			3.00				
むろ削り			0.60				
水			40.00				
きざみのり			0.40				
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm	2. 春雨サラダ (1) 春雨はゆでて冷まし水を切る。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷ま し、水を切る。 ※各学校で、材料を和える。	【アレルギー物質】 1. ツナたま丼 小麦、卵、さば、大豆 2. 牛乳 乳 3. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) ごま 4. ジンジャースープ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			3. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
◎ベーコン	●		10.00			4. ジンジャースープ (1) 油を熱し、ベーコン・大根・ しょうがを、塩をしながら炒め る。 (2) 水を加えコンソメスープの素 ・しょうゆ・ねぎを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
大根		35.3	30.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
パイナップルスティック	●	30g×1	30.00			5. スティックパイ 汁を切り、1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
ツナたま丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
春雨サラダ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
ドレッシングごま	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
ジンジャースープ	汁わん			・調理・配膳時間の短縮！
スティックパイ	浅皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	767	29.3	21.6	114.8	302	90	2.64	3.4	1520	305	0.32	0.60	28	3.3	3.8

献立名 サンドイッチロール・牛乳・豚肉のプルコギドッグ・バジルカリフラワー・ツナサラダ・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
サンドイッチロール		2個	114.00			1. 豚肉のプルコギドッグ (1) キャベツはゆでて冷ます。 (2) ごま油を熱し、にんにく・しょうが・コチジャンを炒め、豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・にらの順に塩・こしょうをしながら、しょうゆ・砂糖・酒で味をつける。 ※各学校でキャベツとプルコギを盛り付ける。	1. バジルカリフラワー ・炒める場合は、油を熱し、ゆでたカリフラワー・ウインナを塩・こしょうしながら炒め、バジルを加える。
牛乳		1本	206.00				
豚肉（もも・平切り）			40.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
もやし		20.7	20.00		4 c m		
にら		8.5	8.00		2 c m		
しょうが（おろし）	●		0.30				
にんにく（おろし）	●		0.20				
ごま油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
砂糖			2.50				
しょうゆ			5.00				
酒			1.00				
コチジャン	●		2.00				
キャベツ		35.3	30.00		短冊	2. バジルカリフラワー (1) カリフラワーはゆでる。 (2) (1)・ウインナに、塩・こしょうをし、油・バジルを加えて焼く。	【アレルギー物質】 1. 豚肉のプルコギドッグ コチジャン (大豆) 小麦、大豆、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳
カリフラワー（冷）	●		35.00			3. ツナサラダ (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 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	3. バジルカリフラワー ◎チキンウインナースライス (鶏肉) 大豆、鶏肉
◎チキンウインナースライス	●		10.00			4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	4. ツナサラダ 大豆
サラダ油			2.00				5. ドレッシング ごま ドレッシング（香りごま） （ごま） ごま
塩			0.20				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
こしょう			0.02				7. サンドイッチロール 小麦、乳、大豆
バジル（乾燥）			0.05				
まぐろフレーク水煮			10.00				
白菜		32	30.00		細切り		
きゅうり		10.3	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
サンドイッチロール	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
豚肉のプルコギドッグ	ランチボックス①
バジルカリフラワー	ランチボックス②
ツナサラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
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)
	731	32.6	28.6	88.4	394	115	2.28	3.4	1273	190	0.68	0.64	47	5.5	3.1

献立名 米飯・牛乳・ツナたま丼の具・コーンコロッケ・もやしとピーマンのソテー・春雨サラダ・ドレッシング ごま
ミニトマト・スティックパイ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 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。	1. ミニトマト ・ミニトマトは生で使用するため、次亜塩素酸ソーダ 200ppm溶液に5分以上漬ける。 その後、流水で3回すすぐ。
牛乳		1本	206.00				
鶏卵			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		斜め切り		
砂糖			1.40				
しょうゆ			9.10				
みりん			2.10				
むろ削り			0.42				
水			28.00				
◎コーンたっぷりフライ40油	●	40g×1個 10	40.00 5.00			2. コーンコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	【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. コーンコロッケ ◎コーンたっぷりフライ40 (小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン) 小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン 4. もやしとピーマンのソテー 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
もやし		15.5	15.00		4cm 細切り	3. もやしとピーマンのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、ピーマン・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
ピーマン		5.9	5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm 細切り	4. 春雨サラダ (1) 春雨はゆでて冷まし水を切る。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料を和える。	
人参		5.6	5.00				
きゅうり		10.2	10.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			5. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
ミニトマト		10g×1	10.00			6. ミニトマト へたをとり、1個とする。	
パイナップルスティック	●	30g×1	30.00			7. スティックパイ 汁を切り、1個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ツナたま丼の具	保温汁わん
コーンコロッケ	ランチボックス①
もやしとピーマンのソテー	ランチボックス①
春雨サラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
ミニトマト	ランチボックス④
スティックパイ	ランチボックス②

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	782	25.4	23.3	120.0	324	85	2.22	3.2	959	253	0.27	0.54	26	3.4	2.3

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・とり肉のスパイシーから揚げ・ブロッコリーと人参のソテー・青菜の中華和え
あっさりスープ・白ごまプリン

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	● : 統一 ◎ : 加工	・ 食品はすべて洗浄する！ ・ 加熱は75℃、1分以上！ ・ 調理後食品の温度管理を！ ・ 二次汚染防止の徹底！ ・ 調理・配膳時間の短縮！
米飯		茶わん		トレイ				
野菜ふりかけ				はし				
牛乳								
とり肉のスパイシーから揚げ		浅皿						
ブロッコリーと人参のソテー		浅皿						
青菜の中華和え		深皿						
あっさりスープ		汁わん						
白ごまプリン								

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	761	32.6	22.9	108.6	393	95	2.38	3.3	1091	266	0.30	0.52	26	3.3	2.8

献立名 牛乳・ルーロ一飯・桜えびと野菜のいためビーフン・中華風きゅうり・あっさりスープ・白ごまプリン

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ルーロー飯 ・ルーロー飯の具	1. 中華風きゅうり 7Lミカップを用意する。
米		225	100.00			(1)大根は下ゆでする。	
豚肉(もも・平切り・厚)			50.00		1 cm角	(2)油を熱し、しょうが・ねぎ・豚肉を塩・こしょうしながら炒める。	
しょうが(おろし)	●		0.50		みじん切り	(3)戻したしいたけ・大根を加えさらに炒め、水を加えて豚肉がやわらかくなるまで煮込む。	
ねぎ		10.6	10.00		1 cm角	(4)砂糖・しょうゆ・酒・オイスターソースを加えてさらに煮込み、水溶きでん粉でとろみをつける。	【アレルギー物質】 1. ルーロー飯 オイスターソース (小麦, 大豆) 小麦, 大豆, 豚肉
大根		58.9	50.00		細切り	※各学校で具をあたため、米飯にかける。	2. 牛乳 乳
干しいたけ(スライス)			0.50				3. 桜えびと野菜のいためビーフン
サラダ油			1.00			2. 桜えびと野菜のいためビーフン (1)ビーフンはもどす。	小桜えび (えび)
塩			0.50			(2)油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎ・キャベツの順に、塩・こしょうをしながら炒める。	ヘルシーファームスープストック (大豆, 鶏肉, 豚肉)
こしょう			0.02			(3)やわらかくなったなら、水・スープストック・ビーフンを加えて炒める。	えび, 大豆, 鶏肉, 豚肉
砂糖			4.50			(5)小桜えびを加えてさらに炒める。	4. 中華風きゅうり 小麦, 大豆, ごま
しょうゆ			7.50				5. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵, 乳, 大豆, ごま)
酒			2.00				卵, 乳, 大豆, ごま
オイスターソース	●		2.00				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)
でん粉			5.00				大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま
水			80.00				
ビーフン			5.00		5 cm		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
小桜えび	●		1.00				
にんにく(おろし)	●		0.25				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		0.05				
水			1.00				
きゅうり		20.5	20.00		5 mm小口		
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.50				
酢			1.20				
ごま油			0.60				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		26.6	25.00		短冊		
ねぎ		5.6	5.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
水			140.00				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00				

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！
ルーロー飯		どんぶり		はし			
桜えびと野菜のいためビーフン		浅皿		スプーン			
中華風きゅうり		浅皿（アルミカップ）					
あっさりスープ		汁わん					
白ごまプリン							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	746	27.5	20.0	117.2	350	96	2.13	3.7	1566	159	0.69	0.53	35	3.6	3.9

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・とり肉のスパイシーから揚げ・ブロッコリーと人参のソテー・青菜の中華和え
中華風きゅうり・白ごまプリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のスパイシーから揚げ (1) でん粉・上新粉は合わせておく。 (2) にんにく・しょうが・こしょう・砂糖・しょうゆ・酒・カレー粉・チリパウダー・オールスパイス・ごま油を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (3) 鶏肉に(1)をまぶして揚げ、3個とする。 (160～170℃)	1. 野菜ふりかけ・1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00			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。	
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
にんにく(おろし)	●		0.50				【アレルギー物質】
しょうが(おろし)	●		0.50				1. とり肉のスパイシーから揚げ
こしょう(粗挽き)			0.02				小麦・大豆・鶏肉・ごま
砂糖			1.00				2. 牛乳
しょうゆ			4.50				乳
酒			2.00				3. ブロッコリーと人参のソテー
カレー粉			0.15				大豆
チリパウダー			0.01				4. 青菜の中華和え
オールスパイス			0.02				小麦・大豆・ごま
ごま油			0.10				5. 中華風きゅうり
でん粉			8.00				小麦・大豆・ごま
上新粉			1.50				6. 白ごまプリン
油		8	5.00				◎白ごまプリン
人参		5.6	5.00		いちょう	3. 青菜の中華和え (1) もやし・小松菜はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・ごま油を合わせる。 ※各学校で材料を混ぜ、調味料をかける。	(卵・乳・大豆・ごま)
ブロッコリー(冷)	●		15.00				卵・乳・大豆・ごま
サラダ油			0.50				7. 野菜ふりかけ
塩			0.20				◎やさいふりかけ
こしょう			0.01				(小麦・卵・大豆・ごま)
もやし		31	30.00		3cm	4. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を煮立てて冷まし、(1)を漬ける	小麦・卵・大豆・ごま
小松菜(冷)			20.00		4cm		
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.50				
ごま油			0.30				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口	5. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.50				
酢			1.20				
ごま油			0.60				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
野菜ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
とり肉のスパイシーから揚げ	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
青菜の中華和え	ランチボックス②
中華風きゅうり	ランチボックス④
白ごまプリン	ランチボックス③

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	755	32.5	23.1	106.8	382	94	2.35	3.2	884	201	0.29	0.50	22	2.9	2.3

献立名 米飯・牛乳・ルーロー飯の具・にらまんじゅう・ブロッコリーと人参のソテー

桜えびと野菜のいためビーフン・中華風きゅうり・白ごまプリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ルーロー飯の具 (1) 大根は下ゆでする。 (2) 油を熱し、しょうが・ねぎ・豚肉を塩・こしょうしながら炒める。 (3) 戻したしいたけ・大根を加えさらに炒め、水を加えて豚肉がやわらかくなるまで煮込む。 (4) 砂糖・しょうゆ・酒・オイスターソースを加えてさらに煮込み、水溶きでん粉でとろみをつける。 ※各学校であたたため、保温汁わんに入れる。	【アレルギー物質】 1. ルーロー飯の具 オイスターソース (小麦, 大豆) 小麦, 大豆, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. にらまんじゅう ◎にらまんじゅう (小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま 4. ブロッコリーと人参のソテー 大豆 5. 桜えびと野菜のいためビーフン 小桜えび (えび) ヘルシーファームスープストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) えび, 大豆, 鶏肉, 豚肉 6. 中華風きゅうり 小麦, 大豆, ごま 7. 白ごまプリン ◎白ごまプリン (卵, 乳, 大豆, ごま) 卵, 乳, 大豆, ごま
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り・厚)			35.00		1 cm角		
しょうが(おろし)	●		0.35				
ねぎ		7.4	7.00		みじん切り		
大根		41.2	35.00		1 cm角		
干しいたけ(ｽﾗｲｽ)			0.35		細切り		
サラダ油			0.70				
塩			0.35				
こしょう			0.01				
砂糖			3.15				
しょうゆ			5.25				
酒			1.40				
オイスターソース	●		1.40				
でん粉			3.50				
水			56.00				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00			2. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。	
人参		5.6	5.00		いちょう	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				
ビーフン			5.00		5 cm	4. 桜えびと野菜のいためビーフン (1) ビーフンはもどす。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎ・キャベツの順に、塩・こしょうをしながら炒める。 (3) やわらかくなったら、水・スープストック・ビーフンを加えて炒める。 (5) 小桜えびを加えてさらに炒める。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
小桜えび	●		1.00				
にんにく(おろし)	●		0.25				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		0.05				
水			1.00				
きゅうり		20.5	20.00		5 mm小口	5. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を煮立てて冷まし、(1)を漬ける	
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.50				
酢			1.20				
ごま油			0.60				
◎白ごまプリン	●	1個	30.00			6. 白ごまプリン 1個とする。(スプーン付き)	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ルーロー飯の具	保温汁わん
にらまんじゅう	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
桜えびと野菜のいためビーフン	ランチボックス②
中華風きゅうり	ランチボックス④
白ごまプリン	ランチボックス③

その他
はし
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)
	756	25.7	22.0	117.5	340	91	2.12	3.3	1234	131	0.55	0.47	34	3.7	3.0

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・チキンカツ・油揚げと小えびのさっと煮・白菜のおひたし・みそ汁
プチりんごケーキ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160℃～170℃)	1. お魚ふりかけ ・ 1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				2. プチりんごケーキ 7ℓミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			2. 油揚げと小えびのさっと煮 (1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。	
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00			(2) 水の中にしょうゆ・みりんを 入れて煮立て、キャベツ・(1)を 加えて煮る。	
油		14	7.00			(3) やわらかくなったら、小えび を加えて煮る。	
キャベツ		47.1	40.00		短冊	3. 白菜のおひたし (1) 人参・白菜・ほうれん草はゆ でて冷まし、水を切る。	【アレルギー物質】 1. チキンカツ
小桜えび	●		1.00		細切り	(2) 砂糖・しょうゆを混ぜる。 ※各学校で、材料を混ぜて、調味 料をかける。	◎国産チキンカツ (小麦、大豆、鶏肉)
油揚げ			10.00				小麦、大豆、鶏肉
しょうゆ			3.00				2. 牛乳
みりん			0.70				乳
水			3.00				3. 油揚げと小えびのさ っと煮
人参		11.2	10.00		細切り		小桜えび
白菜		42.6	40.00		細切り		(えび)
ほうれん草(冷)			10.00		4 c m		小麦、えび、大豆
砂糖			0.40				4. 白菜のおひたし
しょうゆ			3.00				小麦、大豆
豆腐(冷凍)			30.00				5. プチりんごケーキ
わかめ			0.50				◎りんごプチケーキ
ねぎ		5.3	5.00		小口		(小麦、卵、乳、大豆、り んご)
みそ(信州)			9.00				小麦、卵、乳、大豆、りん ご
むろ削り			2.80				6. お魚ふりかけ
水			140.00				◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま)
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				小麦、さば、大豆、ごま
						5. プチりんごケーキ 1個とする。	7. みそ汁 さば、大豆

献 立 名	食 器
米飯	茶わん
お魚ふりかけ	
牛乳	
チキンカツ	浅皿
油揚げと小えびのさっと煮	深皿
白菜のおひたし	浅皿
みそ汁	汁わん
プチりんごケーキ	浅皿(7ℓミカップ)

そ の 他
トレイ
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	806	29.4	28.0	112.9	648	254	9.84	3.5	1325	205	0.27	0.46	32	3.9	3.1

献立名 (米飯)・牛乳・海鮮ラーメン・野菜入り肉しゅうまい・キャベツのおかか和え・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. 海鮮ラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				2. プチりんごケーキ 7ℓミカップ*を用意する。
中華冷凍めん			200.00			2. 海鮮ラーメン	
むぎえび		35.75	25.00		サイズ 80	(1) 沸騰した湯の中に、とんこつラ	
いか			15.00		1×4cm	ーメンの素を加え、スープを作る	
酒			0.50			(2) むぎえび・いかは、ゆでて酒	
人参		16.7	15.00		細切り	をふる。	
白菜		53.2	50.00		細切り	(3) 油を熱し、人参・白菜・ねぎ	
ねぎ		21.1	20.00		小口	の順に塩・こしょうしながら炒	【アレルギー物質】
サラダ油			1.00			め、(2)を加えてさらに炒める。	1. 海鮮ラーメン
塩			0.25			※各学校でスープを沸騰させる。	◎とんこつラーメンの素
こしょう			0.02			どんぶりにゆでためんを盛り、	(小麦、大豆、豚肉)
◎とんこつラーメンの素	●		20.00			具をのせ、スープをかける。	小麦、卵、いか、えび、大
水			220.00				豆、豚肉
こしょう			0.03				2. 牛乳
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00			3. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。	乳
人参		11.2	10.00		細切り	4. キャベツのおかか和え	3. 野菜入り肉しゅうまい
キャベツ		58.9	50.00		細切り	(1) 人参・キャベツはゆでて冷ま	◎野菜入り肉しゅうまい
砂糖			0.40			し、水を切る。	(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
しょうゆ			2.50			(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
かつお削りぶし			0.50			※各学校で、材料と削り節を混	4. キャベツのおかか和
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			ぜ、調味料をかける。	え
						5. プチりんごケーキ 1個とする。	小麦、大豆
							5. プチりんごケーキ
							◎りんごプチケーキ
							(小麦、卵、乳、大豆、り
							んご)
							小麦、卵、乳、大豆、りん
							ご

献立名		食器		その他		区分			
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・ 食品はすべて洗浄する！ ・ 加熱は75℃、1分以上！ ・ 調理後食品の温度管理を！ ・ 二次汚染防止の徹底！ ・ 調理・配膳時間の短縮！		
牛乳				はし					
海鮮ラーメン		どんぶり							
野菜入り肉しゅうまい		浅皿							
キャベツのおかか和え		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)
	749	33.9	21.0	114.7	441	88	10.30	2.8	1943	299	0.25	0.46	39	9.3	4.9

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・チキンカツ・アスパラソテー・油揚げと小えびのさっと煮・白菜のおひたし
プチりんごケーキ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160℃～170℃)	1. お魚ふりかけ ・ 1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00			2. アスパラソテー (1) アスパラガスはゆでて水を切る。	
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00			(2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. チキンカツ ◎国産チキンカツ (小麦、大豆、鶏肉)
油		14	7.00			3. 油揚げと小えびのさっと煮 (1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。	小麦、大豆、鶏肉
グリーンアスパラガス(冷)			20.00		4cm	(2) 水の中にしょうゆ・みりんを入れて煮立て、キャベツ・(1)を加えて煮る。	2. 牛乳 乳
サラダ油			0.30			(3) やわらかくなったら、小えびを加えて煮る。	3. アスパラソテー 大豆
塩			0.20				4. 油揚げと小えびのさ っと煮
こしょう			0.01				小えび
キャベツ		47.1	40.00		短冊		(えび)
小桜えび	●		1.00		細切り		小麦、えび、大豆
油揚げ			10.00				5. 白菜のおひたし
しょうゆ			3.00				(1) 人参・白菜・ほうれん草はゆ でて冷まし、水を切る。
みりん			0.70				(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。
水			3.00				
人参		11.2	10.00		細切り		6. プチりんごケーキ
白菜		42.6	40.00		細切り		◎りんごプチケーキ
ほうれん草(冷)			10.00		4cm		(小麦、卵、乳、大豆、り んご)
砂糖			0.40				小麦、卵、乳、大豆、りん ご
しょうゆ			3.00				7. お魚ふりかけ
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			5. プチりんごケーキ 1個とする。	◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま) 小麦、さば、大豆、ごま

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	
チキンカツ	ランチボックス①
アスパラソテー	ランチボックス①
油揚げと小えびのさっと煮	ランチボックス②
白菜のおひたし	ランチボックス③
プチりんごケーキ	ランチボックス④

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	27.2	26.8	109.5	631	226	9.01	3.3	914	210	0.29	0.47	34	3.5	2.1

献立名 米飯・牛乳・豚肉とねぎのスタミナいため・野菜入り肉しゅうまい・キャベツのおかか和え

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. 豚肉とねぎのスタミナいため (1) 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎの順に炒める。	【アレルギー物質】 1. 豚肉とねぎのスタミナいため トウバンジャン(大豆) 小麦、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 野菜入り肉しゅうまい ◎野菜入り肉しゅうまい(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. キャベツのおかか和え 小麦、大豆 5. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ(小麦、卵、乳、大豆、りんご) 小麦、卵、乳、大豆、りんご
牛乳		1本	206.00			(2) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを加え、汁気がなくなるまで煮る。	
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	(3) 最後にトウバンジャンを加える。	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	2. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。	
人参		11.2	10.00		短冊	3. キャベツのおかか和え (1) 人参・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	
しめじ		11.8	10.00		小房	(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削り節を混ぜ、調味料をかける。	
ねぎ		15.8	15.00		小口	4. プチりんごケーキ 1個とする。	
しょうが(おろし)	●		0.10				
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			1.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			7.00				
酒			5.00				
みりん			2.00				
トウバンジャン	●		0.60				
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
◎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	
豚肉とねぎのスタミナいため	ランチボックス①
野菜入り肉しゅうまい	ランチボックス②
キャベツのおかか和え	ランチボックス③
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)
	765	31.8	22.7	110.7	369	91	10.43	4.1	898	263	0.82	0.59	32	3.8	2.3

献立名 米飯・牛乳・揚げたらの五目あんかけ・とんとんサラダ・ドレッシング ごま・すまし汁・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. 揚げたらの五目あんかけ ・魚 (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 魚にでん粉をまぶし、油で揚げ1個とする。 (160～170℃)	1. つぶあん入り草団子 アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
でん粉			8.00				
油		6	4.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
人参		16.7	15.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
グリーンピース(冷)			5.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			2.00				
しょうゆ			6.00				
みりん			2.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			15.00				
豚肉(もも肉す切り)			10.00		ひと口大		
糸こんにゃく(白)			10.00		5cm		
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			3. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
◎カニカマフレーク	●		10.00			4. すまし汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分位煮立てて取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、塩・うす口しょうゆ・カニカマフレーク・高野豆腐・ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。	
高野豆腐			3.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00			5. つぶあん入り草団子 1個とする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
揚げたらの五目あんかけ	浅皿
とんとんサラダ	深皿
ドレッシング ごま	深皿
すまし汁	汁わん
つぶあん入り草団子	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	766	31.0	20.0	119.2	375	93	2.26	3.5	1037	194	0.34	0.48	22	4.2	2.6

献立名 牛乳・ベジタブルカレー・キャベツバーグ・大根サラダ・トレッシング ごま・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
牛乳		1本	206.00			1. ベジタブルカレー	
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		2 c m角	(3) グリンピースはゆでる。	
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・オールスパイス・ロリエを加えながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加えて煮る。	【アレルギー物質】 1. ベジタブルカレー
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	◎ベーコン (乳, 豚肉)
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。	◎カレーフレーク (小麦)
ホールコーン (缶)			5.00			(7) 最後に、チーズ・(3)を加える	小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご
グリンピース (冷)			5.00			※各学校でカレーをあたため、米飯にかける。	2. 牛乳 乳
サラダ油			1.00				3. キャベツバーグ
しょうが (おろし)	●		0.50				◎キャベツバーグ (鶏肉, 豚肉)
にんにく (おろし)	●		0.50				大豆, 鶏肉, 豚肉
塩			0.30				4. ドレッシング ごま ドレッシング (香りごま)
こしょう			0.03				(ごま)
カレー粉			0.50				ごま
オールスパイス			0.10				5. 花形ピーチゼリー
ロリエパウダー			0.01				◎ミニデザート (ピーチ)
コンソメゴールド			0.50				(もも)
◎カレーフレーク	●		16.00				もも
しょうゆ			1.00				
ソース			2.00				
チーズ (ピザ用)			5.00				
水			100.00				
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00			2. キャベツバーグ	
サラダ油			0.30			天板に油をぬって焼き、1個とする。	
大根		47.1	40.00		細切り	3. 大根サラダ	
きゅうり		10.2	10.00		小口	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。	
ドレッシング (香りごま)	●		8.00			4. ドレッシング ごま	
◎ミニデザート (ピーチ)	●	1個	30.00			※各学校でサラダにかける。	
						5. 花形ピーチゼリー	
						1個とする。(スプーン付き)	

献立名		食器		その他		区分	
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！
ベジタブルカレー	中深皿			はし			
キャベツバーグ	浅皿			スプーン			
大根サラダ	浅皿						
ドレッシングごま	浅皿						
花形ピーチゼリー							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	833	23.2	30.0	121.7	426	139	4.68	3.2	1401	245	0.34	0.43	66	6.8	3.4

献立名 米飯・牛乳・揚げたらの五目あんかけ・もやしのナムル・とんとんサラダ・ドレッシング・ごま
つぶあん入り草団子

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
揚げたらの五目あんかけ	ランチボックス①
もやしのナムル	ランチボックス②
とんとんサラダ	ランチボックス③
ドレッシング*ごま	ランチボックス③
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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	770	29.7	20.0	121.7	324	95	2.29	3.4	813	289	0.37	0.52	26	5.0	2.0

献立名 米飯・牛乳・ベジタブルカレーの具・キャベツバーグ・ブロッコリーと玉ねぎのソテー・大根サラダ
ドレッシング ごま・福神漬・花形ピーチゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ベジタブルカレーの具	【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. キャベツバーグ ◎キャベツバーグ (鶏肉, 豚肉) 大豆, 鶏肉, 豚肉 4. ブロッコリーと玉ねぎのソテー 大豆 5. ドレッシング ごま ドレッシング (香りごま) (ごま) 6. 花形ピーチゼリー ◎ミニデザート (ピーチ) (もも) もも 7. 福神漬 ◎福神漬 (小麦, 大豆) 小麦, 大豆
牛乳		1本	206.00			(1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 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・オールスパイス・ロリエを加えながら炒め、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・(3)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。	
◎ベーコン	●		10.50		2cm角 いちよう ひと口大	2. キャベツバーグ	
じゃが芋		23.4	21.00			天板に油をぬって焼き、1個とする。	
人参		15.6	14.00			3. ブロッコリーと玉ねぎのソテー	
玉ねぎ		37.3	35.00			(1) ブロッコリーはゆでて水を切る。	
トマト水煮(ダイス)			7.00			(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
ホールコーン(缶)			3.50			4. 大根サラダ	
グリンピース(冷)			3.50			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。	
サラダ油			0.70			5. ドレッシング ごま	
しょうが(おろし)	●		0.35			※各学校でサラダにかける。	
にんにく(おろし)	●		0.35			6. 花形ピーチゼリー	
塩			0.21		細切り	1個とする。(スプーン付き)	
こしょう			0.02				
カレー粉			0.35				
オールスパイス			0.70				
ロリエパウダー			0.01				
コンソメゴールド			0.35				
◎カレーフレーク	●		11.20				
しょうゆ			0.70				
ソース			1.40				
チーズ(ピザ用)			3.50				
水			70.00		細切り 小口		
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00				
サラダ油			0.30				
玉ねぎ		10.7	10.00				
ブロッコリー(冷)	●		10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
大根		47.1	40.00				
きゅうり		10.2	10.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎福神漬	●		10.00				
◎ミニデザート(ピーチ)	●	1個	30.00				

献立名		食器	その他	区分	●：統一 ◎：加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
米飯		ランチボックス主食	はし			
牛乳			スプーン(BOX)			
ベジタブルカレーの具		保温汁わん				
キャベツバーグ		ランチボックス①				
ブロッコリーと玉ねぎのソテー		ランチボックス①				
大根サラダ		ランチボックス②				
ドレッシング ごま		ランチボックス②				
福神漬		ランチボックス④				
花形ピーチゼリー		ランチボックス③				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	793	22.1	26.6	119.9	423	136	4.63	2.8	1353	204	0.31	0.40	70	5.9	3.3

献立名 黒ロールパン・牛乳・ミートボールのトマトソースかけ・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング サザント
マカロニスープ・ミニストロベリーケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
黒ロールパン35		2個	115.00			1. ミートボールのトマトソースかけ ・ミートボール 肉団子は、でん粉をまぶして揚げ、5個とする。 (160～170℃)	1. ミニストロベリーケーキ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
◎愛知県産肉団子	●	10g×5	50.00				
でん粉			2.50				
油		6	4.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		うす切り	(1)油を熱し、にんにくを炒め、 玉ねぎ・キャベツ・しめじを加え、塩・こしょうをしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. ミートボールのトマトソースかけ ◎愛知県産肉団子 (牛肉、大豆、鶏肉、豚肉)
キャベツ		23.6	20.00		短冊	(2) トマト水煮・コンソメスープの素・砂糖・白ワイン・トマトケチャップ・ロリエを加えて煮る。	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
しめじ		6.3	5.00		小房	※各学校で、ミートボールにトマトソースをかける。	2. 牛乳
にんにく(おろし)	●		0.20				3. ミニストロベリーケーキ
トマト水煮(ダイス)			30.00				◎カットケーキ(ストロベリー)
サラダ油			0.50				(小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン)
塩			0.20				小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン
こしょう			0.05				4. 黒ロールパン
コンソメゴールド			0.50				小麦、乳、大豆
砂糖			0.10				5. マカロニスープ
白ワイン			2.00				◎ベーコン
トマトケチャップ			3.00				(乳、豚肉)
ロリエパウダー			0.02				小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
ホールコーン(缶)			10.00			2. きゅうりとコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。	
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り	3. ドレッシング サザント ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎ベーコン	●		5.00			4. マカロニスープ (1) マカロニはゆでて冷ます。 (2) 湯の中に人参・玉ねぎ・ベーコンの順に入れ煮る。 (3) 沸騰したらあくを取り、塩・こしょう・コンソメスープの素を加える。 ※各学校でマカロニを入れ沸騰させる。	
マカロニ(シエル)			3.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
塩			0.40				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90			5. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	

献立名	食器
黒ロールパン	浅皿
牛乳	
ミートボールのトマトソースかけ	中深皿
きゅうりとコーンのサラダ	中深皿
ドレッシング サザント	中深皿
マカロニスープ	汁わん
ミニストロベリーケーキ	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)
	751	27.5	28.9	96.4	357	83	2.12	2.5	1399	211	0.44	0.59	21	4.5	3.6

献立名 (米飯)・牛乳・とり肉の五目あんかけうどん・厚焼き卵・お魚そぼろときゅうりのごま和え

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		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. とり肉の五目あんかけうどん ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				2. ミニストロベリーケーキ 7mlカップを用意する。
うどん(冷凍)			200.00		ひと口大	2. とり肉の五目あんかけうどん (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて取り出す。 (2) だし汁を煮立て、鶏肉・人参白菜を入れ、沸騰したらあくを取る。 (3) ねぎ・砂糖・しょうゆ・うす口しょうゆ・みりんを加えて再び煮立て、最後に水溶きでん粉を加えてとろみをつける。 ※各学校で、めんつゆを沸騰させ、あたためたうどんにかける。	【アレルギー物質】 1. とり肉の五目あんかけうどん 小麦、さば、大豆、鶏肉
鶏肉			50.00		細切り		2. 牛乳
人参		22.3	20.00		細切り		乳
白菜		42.6	40.00		細切り		3. 厚焼き卵
ねぎ		10.6	10.00		小口		◎だし巻き玉子 (小麦、卵、大豆)
砂糖			0.80				小麦、卵、大豆
しょうゆ			10.00				4. お魚そぼろときゅうりのごま和え (1) もやし・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料・そぼろ・ごまを和え、調味料をかける。
うす口しょうゆ			5.00				5. ミニストロベリーケーキ 1個とする。
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				
◎だし巻き玉子	●	1切	50.00				
◎かんぱちそぼろ	●		8.00				
もやし		30.3	30.00		3cm		
きゅうり		20.5	20.00		輪切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			0.70				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
とり肉の五目あんかけうどん	どんぶり
厚焼き卵	浅皿
お魚そぼろときゅうりのごま和え	浅皿
ミニストロベリーケーキ	浅皿(7ml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)
	745	31.6	23.4	101.9	383	93	2.67	3.3	1656	318	0.31	0.68	20	3.8	4.1

献立名 黒ロールパン・牛乳・ミートボールのトマトソースかけ・マカロニソテー・きゅうりとコーンのサラダ

ドレッシング サザンド・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
黒ロールパン35		2個	115.00			1. ミートボールのトマトソースかけ ・ミートボール	【アレルギー物質】 1. ミートボールのトマ トソースかけ ◎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, ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. マカロニソテー 小麦, 大豆, 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. 黒ロールパン 小麦, 乳, 大豆
牛乳		1本	206.00			肉団子は, でん粉をまぶして揚 げ, 5個とする。 (160~170℃)	
◎愛知県産肉団子	●	10g×5	50.00			・トマトソース	
でん粉			2.50			(1)油を熱し, にんにくを炒め, 玉ねぎ・キャベツ・しめじを加 え, 塩・こしょうをしながら炒 める。	
油		6	4.00		うす切り	(2)トマト水煮・コンソメスー プの素・砂糖・白ワイン・トマ トケチャップ・ロリエを加えて煮 る。	
玉ねぎ		21.3	20.00		短冊	※各学校で, ミートボールにト マトソースをかける。	
キャベツ		23.6	20.00		小房	2. マカロニソテー	
しめじ		6.3	5.00			(1)マカロニはゆでる。	
にんにく(おろし)	●		0.20			(2)油を熱し, にんにく・唐辛子 を炒め, 香りが立ったら, 玉ね ぎを加えて炒める。	
トマト水煮(ダイス)			30.00			(3)マカロニを加え, 塩・コンソ メスープの素をしながら炒める。	
サラダ油			0.50			3. きゅうりとコーンのサラダ	
塩			0.20			(1)ホールコーンは汁を切る。	
こしょう			0.05			(2)きゅうり・人参はゆでる。	
コンソメゴールド			0.50			※各学校で材料を混ぜる。	
砂糖			0.10			4. ドレッシング サザンド	
白ワイン			2.00			※各学校でサラダにかける。	
トマトケチャップ			3.00			5. ミニストロベリーケーキ	
ロリエパウダー			0.02			1個とする。	
マカロニ			15.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.05		輪切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20				
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(サザン)	●		8.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献立名	食器
黒ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ミートボールのトマトソースかけ	ランチボックス①
マカロニソテー	ランチボックス②
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザン	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
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)
	772	28.0	28.0	103.6	357	88	2.23	2.6	1118	177	0.43	0.59	19	5.0	2.9

献立名 米飯・牛乳・チンジャオロースー・マカロニソテー・お魚そぼろときゅうりのごま和え

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. チンジャオロースー	【アレルギー物質】 1. チンジャオロースー 小麦、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. マカロニソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. お魚そぼろときゅうりのごま和え 小麦、大豆、ごま 5. ミニストロベリーケーキ ◎カッターケーキ（ストロベリー） （小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン） 小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン
牛乳		1本	206.00			(1) 豚肉は酒に漬ける。	
豚肉（もも・平切り）			60.00		細切り	(2) 油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。	
酒			1.00			(3) 砂糖・しょうゆを加えてさらに炒め、最後に水溶きでん粉を加える。	
人参		16.7	15.00		細切り	2. マカロニソテー	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	(1) マカロニはゆでる。	
ピーマン		17.7	15.00		細切り	(2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、香りが立ったら、玉ねぎを加えて炒める。	
サラダ油			1.00			(3) マカロニを加え、塩・コンソメスープの素をしながら炒める。	
塩			0.20			3. お魚そぼろときゅうりのごま和	
こしょう			0.02			(1) もやし・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	
砂糖			0.50			(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
しょうゆ			6.00			※各学校で、材料・そぼろ・ごまを和え、調味料をかける。	
でん粉			1.50			4. ミニストロベリーケーキ	
水			3.00			1個とする。	
マカロニ			15.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
にんにく（おろし）	●		0.10				
唐辛子（たかの爪）			0.05		輪切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20				
◎かんぱちそぼろ	●		8.00				
もやし		30.3	30.00				
きゅうり		20.5	20.00		3cm 輪切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま（白・すり）			0.70				
◎カッターケーキ（ストロベリー）	●	1切	9.90				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
チンジャオロースー	ランチボックス①
マカロニソテー	ランチボックス②
お魚そぼろときゅうりのごま和え	ランチボックス③
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)
	731	31.7	18.9	111.2	340	93	2.16	4.0	886	198	0.80	0.56	25	3.5	2.2

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・肉じゃが・ほうれん草のごま和え・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. 肉じゃが (1) 糸こんにゃくはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・豚肉・玉ねぎ・糸こんにゃく・じゃが芋の順に炒め、水を加えて煮る。 (3) 砂糖・塩・しょうゆ・酒を加えて煮込む。	【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. 肉じゃが 小麦、大豆、豚肉 4. ほうれん草のごま和え 小麦、大豆、ごま 5. こうじ汁 小麦、さば、大豆
油		14	7.00				
豚肉(もも・平切り)			10.00		ひと口大		
糸こんにゃく(白)			5.00		4cm		
じゃが芋		33.4	30.00		ひと口大		
人参		5.6	5.00		いちよう		
玉ねぎ		10.7	10.00		ひと口大		
サラダ油			0.30			3. ほうれん草のごま和え (1) ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ※各学校でほうれん草とごまを混ぜ、調味料をかける。	
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			5.00				
酒			1.00				
水			8.00				
ほうれん草(冷)			50.00		4cm		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
白菜		21.3	20.00		短冊		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分程煮たてで、取り出す。 (2) だし汁に人参・白菜を入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、うす口しょうゆ・塩こうじ・ねぎを加えて加熱する。 ※各学校で、沸騰させる。
人参		11.2	10.00		いちよう		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
うす口しょうゆ			2.00				
塩こうじ	●		10.00				
むろ削り			3.00				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区 分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
あじフライ	浅皿			
肉じゃが	深皿			
ほうれん草のごま和え	浅皿			
こうじ汁	汁わん			
ソース				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	743	26.9	20.1	115.1	349	112	2.75	3.5	1347	407	0.41	0.52	27	6.8	3.3

献立名 米飯・牛乳・野菜たっぷりドリア風シチュー・コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・パインアップル

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 野菜たっぷりドリア風シチュー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (3) バター・油を熱し、小麦粉をふるい入れ、弱火でこげつかないようによく炒める。 (4) 火を止め水(1/4量)を入れ、ホワイトルウを作る。 (5) 油を熱し、鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・しめじの順に塩・こしょうしながら炒め、残りの水を加える。 (6) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・牛乳・ホールコーンを加える。 (7) ルウを入れて煮込み、最後にチーズを加える。 ※各学校でブロッコリーを加えて沸騰させる。	1. パインアップル アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			40.00		ひと口大		
じゃが芋		33.4	30.00		2cm角		
人参		22.3	20.00		いちょう		
玉ねぎ		32	30.00		ひと口大		
ホールコーン(缶)			10.00				
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
しめじ		12.5	10.00		小房		
バター			2.00				
サラダ油			3.00				
小麦粉			8.00				
サラダ油			0.50				
牛乳			80.00				
塩			1.00				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			1.40				
チーズ(ピザ用)			4.00				
水			80.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り	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。	
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00			3. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
パインアップル(缶・ペビー)		20g×1	20.00			4. パインアップル 汁を切り、1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
野菜たっぷりドリア風シチュー	中深皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
コールスローサラダ	深皿			・二次汚染防止の徹底！
ドレッシング・コールスロー	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
パインアップル	深皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	783	26.6	26.0	117.2	387	87	1.84	3.8	995	364	0.35	0.62	41	6.5	2.5

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・あじフライ・オニオンソテー・肉じゃが・ほうれん草のごま和え・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. 野菜ふりかけ ・ 1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				2. ソース ・ 小袋
牛乳		1本	206.00			2. 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。	
◎あじフライ	●	60g×1	60.00			3. 肉じゃが (1) 糸こんにゃくはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・豚肉・玉ねぎ・糸こんにゃく・じゃが芋の順に炒め、水を加えて煮る。 (3) 砂糖・塩・しょうゆ・酒を加えて煮込む。	【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
油		14	7.00				3. オニオンソテー 大豆
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	4. ほうれん草のごま和え (1) ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせて調味液を作る。 ※各学校でほうれん草とごまを混ぜ、調味料をかける。	4. 肉じゃが 小麦、大豆、豚肉
サラダ油			0.50				5. ほうれん草のごま和え 小麦、大豆、ごま
塩			0.20				6. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま)
こしょう			0.01				小麦、卵、大豆、ごま
豚肉(もも・平切り)			10.00		ひと口大		
糸こんにゃく(白)			5.00		4 cm		
じゃが芋		33.4	30.00		ひと口大		
人参		5.6	5.00		いちよう		
玉ねぎ		10.7	10.00		ひと口大		
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			5.00				
酒			1.00				
水			8.00				
ほうれん草(冷)			50.00		4 cm		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎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
野菜ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
あじフライ	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
肉じゃが	ランチボックス②
ほうれん草のごま和え	ランチボックス③
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)
	736	26.7	21.0	111.6	395	112	2.64	3.5	1112	341	0.40	0.51	22	6.5	2.8

献立名 米飯・牛乳・野菜たっぷりドリア風シチュー・トマトミートオムレツ・オニオンソテー・コールスローサラダ
ドレッシング・コールスロー・きゅうりのレモン漬・パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 野菜たっぷりドリア風シチュー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (3) バター・油を熱し、小麦粉を ふるい入れ、弱火でこげつか ないようによく炒める。 (4) 火を止め水(1/4量)を入れ、 ホワイトルウを作る。 (5) 油を熱し、鶏肉・人参・玉 ねぎ・じゃが芋・しめじの順に塩 ・こしょうしながら炒め、残り の水を加える。 (6) 沸騰したらあくを取り、コン ソメスープの素・牛乳・ホール コーンを加える。 (7) ルウを入れて煮込み、最後に チーズを加える。 ※各学校でブロッコリーを加え て沸騰させ、保温汁わんに入れ る。	【アレルギー物質】 1. 野菜たっぷりドリア 風シチュー 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚 肉 2. 牛乳 乳 3. トマトミートオムレ ツ ◎トマトミートオムレ ツ (卵・大豆・鶏肉) 卵・大豆・鶏肉 4. オニオンソテー 大豆 5. きゅうりのレモン漬 小麦・大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			28.00		ひと口大		
じゃが芋		23.4	21.00		2cm角		
人参		15.6	14.00		いちよう		
玉ねぎ		22.4	21.00		ひと口大		
ホールコーン(缶)			7.00				
ブロッコリー(冷)	●		10.50				
しめじ		8.8	7.00		小房		
バター			1.40				
サラダ油			2.10				
小麦粉			5.60				
サラダ油			0.35				
牛乳			56.00				
塩			0.70				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.98				
チーズ(ピザ用)			2.80				
水			56.00				
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00			2. トマトミートオムレツ 蒸して、1個とする。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00			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。	
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
砂糖			0.30				
しょうゆ			1.00				
レモン汁			0.20				
パインアップル(缶・ペビー)		20g×1	20.00			5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。 6. きゅうりのレモン漬 (1) きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・レモン汁・ を煮立てて冷まし、(1)を漬ける 7. パインアップル 汁を切り、1個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
野菜たっぷりドリア風シチュー	保温汁わん
トマトミートオムレツ	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
コールスローサラダ	ランチボックス②
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス②
きゅうりのレモン漬	ランチボックス④
パインアップル	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	791	26.0	27.3	116.3	448	88	2.13	3.3	1060	338	0.35	0.63	40	5.5	2.6

献立名 米飯・牛乳・とり肉と野菜の中華あん・根菜の煮物・カリカリごま大豆・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. とり肉と野菜の中華あん・鶏肉	1. カリカリごま大豆 7ℓミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			(1) 鶏肉は酒・しょうゆに漬け込み下味をつける。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	(2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。	
酒			1.00			・野菜いため	
しょうゆ			1.00			油を熱し、人参・玉ねぎ・キャベツの順に塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】
サラダ油			0.50			・ソース	1. とり肉と野菜の中華あん
人参		16.7	15.00		細切り	(1) 油を熱し、ねぎ・にんにくを炒め、水・しょうゆ・砂糖・酒・スープストックを加えて煮立てる。	ヘルシーファームスーフストック (大豆、鶏肉、豚肉)
玉ねぎ		16	15.00		細切り	(2) 水溶きでん粉を加えて沸騰させる。	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
キャベツ		35.3	30.00		1cm幅	※各学校で野菜のソテーを盛り、鶏肉2個をのせてソースをかける。	2. 牛乳
サラダ油			0.30				乳
塩			0.40				3. 根菜の煮物
こしょう			0.01				小麦、さば、大豆
ねぎ		2.2	2.00		みじん		4. カリカリごま大豆
にんにく(おろし)	●		0.30				◎素炒り大豆 (大豆)
サラダ油			0.30				小麦、大豆、ごま
しょうゆ			10.00				5. みそ汁
砂糖			5.00				さば、大豆
酒			2.00				
ヘルシーファームスーフストック	●		0.60				
水			30.00				
でん粉			0.50			2. 根菜の煮物	
ごぼう		22.3	20.00		乱切り	(1) ごぼうはゆでる。	
大根		35.3	30.00		いちょう1cm	(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。	
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り	(3) 油を熱し、大根・ごぼうを炒める。	
サラダ油			0.50			(4) だし汁・戻したしいたけ・砂糖・しょうゆ・酒を加えて煮る。	
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			1.00				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
◎素炒り大豆	●		6.00			3. カリカリごま大豆	
砂糖			1.50			(1) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ、煮立たせる。	
しょうゆ			1.20			(2) 素炒り大豆・ごまを加える。	
酒			1.00				
みりん			0.80				
ごま(白・粒)			1.50				
油揚げ			3.00		細切り		
わかめ			0.50				
えのきたけ		23.6	20.00		3cm	(1) 油揚げはゆでて、油抜きする。	
みそ(信州)			9.00			(2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	
むろ削り			2.80			(3) だし汁を沸騰させ、油揚げ・えのきたけ・みそを加える。	
水			140.00			※各学校で沸騰させ、わかめを加える。	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
とり肉と野菜の中華あん	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
根菜の煮物	深皿			・二次汚染防止の徹底！
カリカリごま大豆	浅皿(7ℓミカップ)			・調理・配膳時間の短縮！
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)
	792	33.8	25.4	110.8	328	132	3.46	4.7	1730	216	0.37	0.58	22	6.2	4.2

献立名 米飯・牛乳・さわらのかわり揚げ・野菜のいためビーフン・白菜のおかか和え・カリカリごま大豆・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. さわらのかわり揚げ (1) 魚に塩をふる。	1. カリカリごま大豆 アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			(2) ひじきは水洗いし、もどして水切りする。	
さわら（切り身）		60g×1	60.00		斜めに切る	(3) 水に塩・ひじき・ふるった小麦粉・ごまを加えて衣をつくる。	
塩			0.20			(4) 魚に衣をつけて、油で揚げ1個とする。 (160～170℃)	
ひじき			0.70				【アレルギー物質】
塩			0.30				1. さわらのかわり揚げ
小麦粉			10.00				小麦 大豆 ごま
ごま（白・粒）			2.00				2. 牛乳
水			15.00				乳
油		16	8.00			2. 野菜のいためビーフン (1) ビーフンは戻す。	3. 野菜のいためビーフン
ビーフン			5.00		5 c m	(2) 油を熱し、玉ねぎ・キャベツを塩・こしょうしながら炒める。	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	(3) (1)・コンソメスープの素・ソースを加え、さらに炒める。	りんご
キャベツ		23.6	20.00		細切り		4. 白菜のおかか和え
サラダ油			0.50				小麦 大豆
塩			0.20				5. カリカリごま大豆
こしょう			0.02				◎素炒り大豆
コンソメゴールドソース			0.50			3. 白菜のおかか和え (1) 人参・白菜・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。	(大豆)
			1.00			(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。	小麦 大豆 ごま
人参		11.2	10.00		細切り		6. みそ汁
白菜		42.6	40.00		細切り		さば 大豆
ほうれん草（冷）			10.00		4 c m		
砂糖			0.40			4. 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。	
しょうゆ			2.50			(2) 素炒り大豆・ごまを加える。	
かつお削りぶし			0.50				
◎素炒り大豆	●		6.00			5. みそ汁 (1) 油揚げはゆでて、油抜きする。	
砂糖			1.50			(2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	
しょうゆ			1.20			(3) だし汁を沸騰させ、油揚げ・えのきたけ・みそを加える。※各学校で沸騰させ、わかめを加える。	
酒			1.00				
みりん			0.80				
ごま（白・粒）			1.50				
油揚げ			3.00		細切り		
わかめ			0.50				
えのきたけ		23.6	20.00		3 c m		
みそ（信州）			9.00				
むろ削り			2.80				
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			
さわらのかわり揚げ		浅皿					
野菜のいためビーフン		浅皿					
白菜のおかか和え		深皿					
カリカリごま大豆		浅皿（アルミカップ）					
みそ汁		汁わん					

献立名 米飯・牛乳・とり肉と野菜の中華あん・根菜の煮物・白菜のおかか和え・カリカリごま大豆

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉と野菜の中華あん ・鶏肉	【アレルギー物質】 1. とり肉と野菜の中華あん 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 2. 牛乳 乳 3. 根菜の煮物 小麦, さば, 大豆 4. 白菜のおかか和え 小麦, 大豆 5. 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			(1) 鶏肉は酒・しょうゆに漬け込み下味をつける。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	(2) 天板に油をぬり, 鶏肉を焼き2個とする。	
酒			1.00			・野菜いため	
しょうゆ			1.00			油を熱し, 人参・玉ねぎ・キャベツの順に塩・こしょうしながら炒める。	
サラダ油			0.50			・ソース	
人参		16.7	15.00		細切り	(1) 油を熱し, ねぎ・にんにくを炒め, 水・しょうゆ・砂糖・酒・スープストックを加えて煮立てる。	
玉ねぎ		16	15.00		細切り	(2) 水溶きでん粉を加えて沸騰させる。	
キャベツ		35.3	30.00		1cm幅	※各学校で野菜のソテーを盛り, 鶏肉2個をのせてソースをかける。	
サラダ油			0.30				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
ねぎ		2.2	2.00		みじん		
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			0.30				
しょうゆ			10.00				
砂糖			5.00				
酒			2.00				
ヘルシーファームスーフストック	●		0.60				
水			30.00				
でん粉			0.50			2. 根菜の煮物	
ごぼう		22.3	20.00		乱切り	(1) ごぼうはゆでる。	
大根		35.3	30.00		いちよう1cm	(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。	
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り	(3) 油を熱し, 大根・ごぼうを炒める。	
サラダ油			0.50			(4) だし汁・戻したしいたけ・砂糖・しょうゆ・酒を加えて煮る。	
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			1.00				
むろ削り			0.40				
水			20.00			3. 白菜のおかか和え	
人参		11.2	10.00		細切り	(1) 人参・白菜・ほうれん草はゆでて冷まし, 水を切る。	
白菜		42.6	40.00		細切り	(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	
ほうれん草(冷)			10.00		4cm	※各学校で, 材料と削りぶしを混ぜ, 調味料をかける。	
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50			4. カリカリごま大豆	
◎素炒り大豆	●		6.00			(1) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ, 煮立たせる。	
砂糖			1.50			(2) 素炒り大豆・ごまを加える。	
しょうゆ			1.20				
酒			1.00				
みりん			0.80				
ごま(白・粒)			1.50				

献立名		食器		その他		区分									
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一		・食品はすべて洗浄する！							
牛乳						◎ : 加工		・加熱は75℃、1分以上！							
とり肉と野菜の中華あん		ランチボックス①						・調理後食品の温度管理を！							
根菜の煮物		ランチボックス②						・二次汚染防止の徹底！							
白菜のおかか和え		ランチボックス③						・調理・配膳時間の短縮！							
カリカリごま大豆		ランチボックス④													

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・さわらのかわり揚げ・ブロッコリーのソテー・野菜のいためビーフン

白菜のおかか和え・カリカリごま大豆

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのかわり揚げ (1) 魚に塩をふる。 (2) ひじきは水洗いし、もどして水切りする。 (3) 水に塩・ひじき・ふるった小麦粉・ごまを加えて衣をつくる。 (4) 魚に衣をつけて、油で揚げ1個とする。 (160～170℃)	1. 梅ふりかけ ・1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		60g×1	60.00		斜めに切る		
塩			0.20				
ひじき			0.70				
塩			0.30				
小麦粉			10.00				
ごま(白・粒)			2.00				
水			15.00				
油		16	8.00			2. ブロッコリーのソテー (1) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. さわらのかわり揚げ 小麦・大豆・ごま 2. 牛乳 3. ブロッコリーのソテー 大豆 4. 野菜のいためビーフン
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
ビーフン			5.00		5cm 細切り	3. 野菜のいためビーフン (1) ビーフンは戻す。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・キャベツを塩・こしょうしながら炒める。 (3) (1)・コンソメスープの素・ソースを加え、さらに炒める。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 5. 白菜のおかか和え 小麦・大豆 6. カリカリごま大豆 ◎素炒り大豆 (大豆)
玉ねぎ		10.7	10.00				
キャベツ		23.6	20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールドソース			0.50			4. 白菜のおかか和え (1) 人参・白菜・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削りぶしを混ぜ、調味料をかける。	小麦・大豆・ごま 7. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦・大豆・ごま) 小麦・大豆・ごま
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ほうれん草(冷)			10.00		4cm		
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
◎素炒り大豆	●		6.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
酒			1.00				
みりん			0.80				
ごま(白・粒)			1.50			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。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
梅ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さわらのかわり揚げ	ランチボックス①
ブロッコリーのソテー	ランチボックス①
野菜のいためビーフン	ランチボックス②
白菜のおかか和え	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)
	793	32.2	27.4	109.5	471	121	3.03	3.6	1008	223	0.32	0.64	33	5.5	2.5