

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 6月

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

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

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

献立名 米飯・牛乳・さわらの五目あんかけ・大根と油揚げの煮付け・キャベツとのかりのごまみそかけ
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
米		225	100.00			1. さわらの五目あんかけ・魚 (1) 魚に酒・塩で下味をつけ、でん粉をまぶす。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 ・五目あん (1) 油を熱し、人参・玉ねぎ・戻したしいたけを炒め、しょうゆ・砂糖・みりん・酒を入れる (2) 最後に水溶きでん粉を加え、とろみをつける。 ※各学校で魚にあんをかける。 2. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。 3. キャベツとのかりのごまみそかけ (1) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・みそ・すりごま・水を合わせて煮立てて冷ます。 ※各学校で、キャベツにみそだれをかけ、のりをのせる。 4. あっさりスープ (1) 湯に人参・白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後にカニカマ・ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. さわらの五目あんかけ 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. キャベツとのかりのごまみそかけ 大豆. ごま 5. あっさりスープ ◎カニカマフレーク (小麦, 大豆) ヘルシーfarmストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉. ごま
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		60g×1	60.00				
酒			2.00				
塩			0.50				
でん粉			3.00				
サラダ油			0.50				
人参		16.7	15.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
サラダ油			0.50				
しょうゆ			5.00				
砂糖			2.00				
みりん			2.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			10.00				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
砂糖			2.00				
みそ(信州)			4.50				
ごま(白・すり)			3.50				
水			8.00				
きざみのり			0.30				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		21.3	20.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーfarm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
米飯	茶わん
牛乳	
さわらの五目あんかけ	浅皿
大根と油揚げの煮付け	深皿
キャベツとのかりのごまみそかけ	浅皿
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)
	754	32.2	22.0	110.3	451	123	2.90	3.4	1522	270	0.32	0.65	36	4.5	3.8

献立名 牛乳・韓国風春雨丼・野菜パオズ・あっさりスープ・パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 韓国風春雨丼 (1) 春雨は戻して水を切る。 (2) ごま油を熱してにんにくを炒め、香りが出たら豚肉・玉ねぎ・人参の順に炒める。 (3) 具がやわらかくなったら、戻したしいたけを加える。 (4) 水を加えて煮込み、沸騰したらあくをとる。 (5) 砂糖・しょうゆ・みりん・コチジャン・ごま・(1)を加えて煮込む。 (6) 最後に、にらを加える。 ※各学校で具をあたためて、米飯にかける。 2. 野菜パオズ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 3. あっさりスープ (1) 湯に人参・白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後にカニカマ・ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。 4. パインアップル 汁を切って20gとする。	1. パインアップル アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 韓国風春雨丼 コチジャン (大豆) 小麦・大豆・豚肉・ごま 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. あっさりスープ ◎カニカマフレーク (小麦・大豆) ヘルシーファームスープストック (大豆・鶏肉・豚肉) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
米		225	100.00		ひと口大		
豚肉(もも・平切り)			60.00		5cm		
◎春雨(マ)	●		5.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		3cm		
にら		5.3	5.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50				
にんにく(おろし)	●		0.30				
ごま油			1.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			12.00				
みりん			6.00				
コチジャン	●		1.50				
ごま(白・粒)			1.00				
水			40.00				
◎多菜包子	●	30g×1個	30.00				
油		8	4.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		21.3	20.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
パインアップル(缶・カット)			20.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
韓国風春雨丼	どんぶり	はし	
野菜パオズ	深皿	スプーン	
あっさりスープ	汁わん		
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)
	810	31.0	25.3	116.9	360	92	2.14	3.8	1387	238	0.82	0.55	17	3.1	3.6

献立名 米飯・牛乳・さわらの五目あんかけ・大根と油揚げの煮付け・キャベツとりのりのごまみそかけ
 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. さわらの五目あんかけ ・魚 (1) 魚に酒・塩で下味をつけ、でん粉をまぶす。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 ・五目あん (1) 油を熱し、人参・玉ねぎ・戻したしいたけを炒め、しょうゆ・砂糖・みりん・酒を入れる (2) 最後に水溶きでん粉を加え、とろみをつける。 ※各学校で魚にあんをかける。 2. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。 3. キャベツとりのりのごまみそかけ (1) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・みそ・すりごま・水を合わせて煮立てて冷ます。 ※各学校で、キャベツにみそだれをかけ、のりをのせる。 4. パインアップル 汁を切って20gとする。	【アレルギー物質】 1. さわらの五目あんかけ 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. キャベツとりのりのごまみそかけ 大豆、ごま
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		60g×1	60.00				
酒			2.00				
塩			0.50				
でん粉			3.00				
サラダ油			0.50				
人参		16.7	15.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
サラダ油			0.50				
しょうゆ			5.00				
砂糖			2.00				
みりん			2.00				
酒			1.00				
でん粉			0.50				
水			10.00				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
砂糖			2.00				
みそ(信州)			4.50				
ごま(白・すり)			3.50				
水			8.00				
きざみのり			0.30				
パインアップル(缶・カット)			20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さわらの五目あんかけ	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
キャベツとりのりのごまみそかけ	ランチボックス③
パインアップル	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	734	30.8	21.2	109.1	360	117	2.78	3.4	1099	198	0.30	0.62	31	3.7	2.7

献立名 米飯・牛乳・韓国風春雨丼の具・野菜パオズ・玉ねぎと人参のソテー・大根と油揚げの煮付け
大豆とコーンのサラダ・ドレッシングパンパンジー・パイナップル

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. 韓国風春雨丼の具 (1) 春雨は戻して水を切る。 (2) ごま油を熱してにんにくを炒め、香りが出たら豚肉・玉ねぎ・人参の順に炒める。 (3) 具がやわらかくなったら、戻したしいたけを加える。 (4) 水を加えて煮込み、沸騰したらあくをとる。 (5) 砂糖・しょうゆ・みりん・コチジャン・ごま・(1)を加えて煮込む。 (6) 最後に、にらを加える。 ※各学校で、具をあたためて保温汁わんに入れる。 2. 野菜パオズ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 3. 玉ねぎと人参のソテー 油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 4. 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。 5. 大豆とコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (3) 大豆はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を混ぜる。 6. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。 7. パイナップル 汁を切って20gとする。	【アレルギー物質】 1. 韓国風春雨丼の具 コチジャン (大豆) 小麦、大豆、豚肉、ごま 2. 牛乳 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. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 5. 大根と油揚げの煮付け 小麦、さば、大豆 6. 大豆とコーンのサラダ 大豆 7. ドレッシングパンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大		
◎春雨(マ)	●		3.50		5cm		
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り		
人参		8.9	7.00		細切り		
にら		3.7	3.50		3cm		
干しいたけ(スライ)			0.35		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.21				
ごま油			0.70				
砂糖			0.70				
しょうゆ			8.40				
みりん			4.20				
コチジャン	●		1.05				
ごま(白・粒)			0.70				
水			28.00				
◎多菜包子	●	30g×1個	30.00				
油		8	4.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
大豆(水煮)			15.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
パイナップル(缶・カット)			20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
韓国風春雨丼の具	保温汁わん
野菜パオズ	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
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
大豆とコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングパンパンジー	ランチボックス③
パイナップル	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)
	840	30.9	29.5	117.0	332	111	2.64	4.0	1281	180	0.63	0.47	15	4.4	3.3

献立名 米飯・牛乳・ほきのお好みソース風・高野豆腐の煮物・大根サラダ・ドレッシングごま・カリカリごま大豆
白菜たっぷり汁

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. ほきのお好みソース風 (1) ほきに酒・でん粉をまぶし、油で揚げる。 (2) トマトケチャップ・ソース・砂糖・みりん・水を合わせ、煮立たせ、最後に青のりを加える ※各学校で、魚にソースをかけ、かつお節をかける。	1. カリカリごま大豆 7ルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ほきのお好みソース風 大豆、鶏肉、りんご 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐の煮物 小麦、さば、大豆 4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. カリカリごま大豆 ◎素炒り大豆 (大豆) 小麦、大豆、ごま 6. 白菜たっぷり汁 小麦、さば、大豆
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
酒			2.00				
でん粉			8.00				
油		6	4.00				
砂糖			2.50			2. 高野豆腐の煮物 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁の中に、人参・戻したしいたけの順に入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮合わせる。	
みりん			1.00				
ソース			4.00				
トマトケチャップ			4.00				
◎青のり	●		0.05				
水			3.00				
かつお削りぶし			0.50				
高野豆腐			8.00		角切り		
人参		16.7	15.00		いちよう5mm 細切り		
干しいたけ(スライ)			0.40				
砂糖			2.00			3. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
◎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。 6. 白菜たっぷり汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、白菜を入れて煮る。 (3) 沸騰したらあくを取り、塩・うす口しょうゆを加える。 (4) 煮立ったらねぎ・水溶きでん粉を加えて加熱する。 ※各学校で沸騰させる。	
白菜		53.2	50.00		1cm細切り 小口		
ねぎ		5.3	5.00				
塩			0.90				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			1.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ほきのお好みソース風	浅皿
高野豆腐の煮物	浅皿
大根サラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
カリカリごま大豆	浅皿(7ルミカップ)
白菜たっぷり汁	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)
	768	31.9	22.4	112.2	376	116	3.10	3.5	1229	218	0.24	0.50	21	4.6	3.0

献立名 (米飯)・牛乳・豆乳担々麺・バジルカリフラワー・プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 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				2. プチホットケーキ アルミカップを用意する。
中華冷凍めん 豚肉(ミンチ)			200.00 30.00			2. 豆乳担々麺 ・野菜 にら・もやしはゆでて冷ます	
にら		21.1	20.00		4cm	・スープ	
もやし		41.3	40.00		4cm	(1)油を熱し、ねぎ・にんにく・こしょうを炒め、豚肉を塩・こしょうをしながら炒める。	
ねぎ		10.6	10.00		みじん	(2)しょうゆ・酒・スープストック・みそ・コチジャン・トウバンジャンを加え、パラパラになるまでしっかり炒める。	
にんにく(おろし)	●		1.00			(3)水を加えて沸騰したら、あくを取り、豆乳・練りごま・ごまを入れてさらにひと煮立ちさせる。	【アレルギー物質】
しょうが(おろし)	●		1.00			※各学校でスープを沸騰させる	1. 豆乳担々麺
塩			0.20			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。	ヘルシーファームスープストック
こしょう			0.02				(大豆、鶏肉、豚肉)
サラダ油			0.50				トウバンジャン
ヘルシーファームスープストック	●		1.50				(大豆)
しょうゆ			6.00				コチジャン
みそ(信州)			6.00				(大豆)
酒			2.00				小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
豆乳(調製)			100.00				2. 牛乳
トウバンジャン	●		1.00				乳
コチジャン	●		2.00				3. バジルカリフラワー
練りごま			1.00				◎チキンウインナー
ごま(白・すり)			1.00				ライス
水			150.00				(鶏肉)
カリフラワー(冷)	●		35.00			3. バジルカリフラワー	大豆、鶏肉
◎チキンウインナー	●		10.00			(1)カリフラワーはゆでる。	4. プチホットケーキ
サラダ油			2.00			(2)(1)・ウインナに、塩・こしょうをし、油・バジルを加えて焼く。	◎プチホットケーキ
塩			0.20				(小麦、卵、乳、大豆)
こしょう			0.02				小麦、卵、乳、大豆
バジル(乾燥)			0.05				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			4. プチホットケーキ 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一
牛乳		はし	◎ : 加工
豆乳担々麺	どんぶり		
バジルカリフラワー	浅皿		
プチホットケーキ	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)
	777	33.3	25.9	112.4	392	116	3.57	3.7	1422	151	0.48	0.55	31	9.4	3.5

献立名 米飯・牛乳・ほきのお好みソース風・キャベツ・高野豆腐の煮物・大根サラダ・ドレッシング ごま
カリカリごま大豆

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ほきのお好みソース風 (1) ほきに酒・でん粉をまぶし、油で揚げる。 (2) トマトケチャップ・ソース・砂糖・みりん・水を合わせ、煮立たせ、最後に青のりを加える ※各学校で、魚にソースをかけ、かつお節をかける。 2. キャベツ キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 3. 高野豆腐の煮物 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁の中に、人参・戻したしいたけの順に入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。 4. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。 6. カリカリごま大豆 (1) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ、煮立たせる。 (2) 素炒り大豆・ごまを加える。	【アレルギー物質】 1. ほきのお好みソース風 大豆、鶏肉、りんご 2. 牛乳 3. 高野豆腐の煮物 小麦、さば、大豆 4. ドレッシング ごま (ごま) ごま 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				
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
酒			2.00				
でん粉			8.00				
油		6	4.00				
砂糖			2.50				
みりん			1.00				
ソース			4.00				
トマトケチャップ			4.00				
◎青のり	●		0.05				
水			3.00				
かつお削りぶし			0.50				
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
高野豆腐			8.00		角切り		
人参		16.7	15.00		いちよう5mm		
干しいたけ(スライス)			0.40		細切り		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎素炒り大豆	●		6.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
酒			1.00				
みりん			0.80				
ごま(白・粒)			1.50				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ほきのお好みソース風	ランチボックス①
キャベツ	ランチボックス①
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
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)
	759	31.6	22.3	110.3	360	110	2.81	3.3	752	215	0.23	0.49	18	4.2	1.8

献立名 米飯・牛乳・とり肉のホイコーロー・高野豆腐の煮物・大根サラダ・ドレッシングごま・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. とり肉のホイコーロー (1) 砂糖・しょうゆ・みそ・酒・トウバンジャンを合わせる。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、鶏肉・人参の順に炒める。 (3) やわらかくなったら、ピーマン・キャベツ・ねぎを加えてさらに炒め、(1)を加える。 (4) 水溶きでん粉を加え、最後にごまを入れる。 2. 高野豆腐の煮物 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁の中に、人参・戻したしいたけの順に入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。 3. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. プチホットケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のホイコーロー みそ(豆) (大豆) トウバンジャン (大豆) 小麦、大豆、鶏肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐の煮物 小麦、さば、大豆 4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. プチホットケーキ ◎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				
鶏肉			60.00		10gカット		
人参		16.7	15.00		いちょう		
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大		
ピーマン		17.7	15.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		ななめ		
しょうが(おろし)	●		0.80				
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			1.00				
砂糖			4.50				
しょうゆ			1.00				
みそ(豆)	●		4.50				
酒			2.00				
トウバンジャン	●		0.50				
でん粉			1.00				
水			5.00				
ごま(白・粒)			1.00				
高野豆腐			8.00		角切り		
人参		16.7	15.00		いちょう5mm		
干しいたけ(スライス)			0.40		細切り		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のホイコーロー	ランチボックス①
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
大根サラダ	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)
	794	30.5	28.1	108.9	360	104	2.80	4.0	775	323	0.28	0.49	42	4.4	1.9

献立名 パン・キャラメルクリーム・牛乳・ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ)・野菜のマスタードいため
ハムときゅうりのサラダ・ドレッシングイタリアン・クリームスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ) ・コーンコロッケ 油で揚げ1個とする。 ・野菜メンチカツ 油で揚げ1個とする。 (160~170℃)	1. キャラメルクリーム ・1袋 2. ハムときゅうりのサ ラダ アルミカップを用意する。
パテキャラメル	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00			2. 野菜のマスタードいため (1) ブロccoliはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・玉ねぎ・(1) の順に、塩・こしょうをしなが ら炒める。 (3) 具に火が通ったら、しょうゆ ・マスタードを加える。 3. ハムときゅうりのサラダ (1) ハムはゆでて冷ます。 (2) きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。 (3) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせ る。 4. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。 5. クリームスープ (1) 油を熱し、小麦粉をふるい入 れ、弱火でこげないようによく 炒める。 (2) 火を止め、水(1/4量)を入れホ ワイトルウをつくる。 (3) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (4) 油を熱し、人参・玉ねぎ・じ ゃが芋の順に塩・こしょうをし ながら炒め、水(2)(3)で使用し た水を除く)を入れ煮る。 (5) 沸騰したらあくを取り、コン ソメスープの素を入れる。 (6) やわらかくなったらルウを加 え煮込む。 (7) 煮立ったら、脱脂粉乳・生ク リームを入れる。 ※各学校で沸騰させる。	3. ドレッシングイタリアン アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(コーンコロッケ・野 菜メンチカツ) ◎コーンたっぷりフライ40 (小麦、乳、大豆、鶏肉、 ゼラチン) ◎キャベツメンチ40 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. 野菜のマスタードいた め 小麦、大豆、豚肉、りん ご 4. ハムときゅうりのサ ラダ ◎ポークハム (豚肉) 豚肉 5. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉、豚肉) 鶏肉、豚肉 6. パン 小麦、乳、大豆 7. キャラメルクリーム パテキャラメル (乳) 乳 8. クリームスープ 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉
◎コーンたっぷりフライ40	●	40g×1	40.00		短冊 細切り		
◎キャベツメンチ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00				
人参		11.2	10.00				
玉ねぎ		21.3	20.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.50				
マスタード(粗挽き)			1.50				
◎ポークハム	●		15.00		短冊5mm 細切り		
きゅうり		25.6	25.00				
ホールコーン(缶)			15.00				
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
人参		7.8	7.00		いちよう 細切り 2cm角		
玉ねぎ		32	30.00				
じゃが芋		11.2	10.00				
サラダ油			2.50				
小麦粉			4.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.70				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			1.00				
脱脂粉乳			5.00				
生クリーム			2.00				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
パン	浅皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
キャラメルクリーム		はし	
牛乳			
ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ)	中深皿		
野菜のマスタードいため	中深皿		
ハムときゅうりのサラダ	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)		
クリームスープ	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)
	905	30.6	33.7	122.6	610	199	2.02	3.2	1950	225	0.42	0.61	29	7.2	5.0

献立名 米飯・牛乳・チキンのジュースマトソテー・マカロニのバジルいため・コーンサラダ・ドレッシングイタリアン
クリームスープ

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. チキンのジュースマトソテー・鶏肉 (1) 鶏肉は塩・こしょうで下味をつける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き、2個とする。 ・トマトソース	【アレルギー物質】 1. チキンのジュースマトソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. マカロニのバジルいため ◎チキンウインナー ライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 4. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉、豚肉) 5. クリームスープ 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	2. マカロニのバジルいため (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、ウインナーを炒める (3) 火が通ったら、マカロニ・バジルソース・塩を加えてさらに炒める。 (4) 最後に乾燥バジルを加える。 3. コーンサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。 5. クリームスープ (1) 油を熱し、小麦粉をふるい入れ、弱火でこげないようによく炒める。 (2) 火を止め、水(1/4量)を入れホワイトルウをつくる。 (3) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (4) 油を熱し、人参・玉ねぎ・じゃが芋の順に塩・こしょうをしながら炒め、水((2)(3)で使用した水を除く)を入れ煮る。 (5) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を入れる。 (6) やわらかくなったらルウを加え煮込む。 (7) 煮立ったら、脱脂粉乳・生クリームを入れる。 ※各学校で沸騰させる。	
塩			0.20				
こしょう			0.01				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		32	30.00		みじん		
トマト水煮(ダイス)			30.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
サラダ油			0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
酢			1.00				
マカロニ			12.00				
◎チキンウインナーライス	●		5.00				
◎バジルソース	●		4.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
バジル(乾燥)			0.02				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
人参		7.8	7.00		いちょう		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
じゃが芋		11.2	10.00		2cm角		
サラダ油			2.50				
小麦粉			4.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.70				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			1.00				
脱脂粉乳			5.00				
生クリーム			2.00				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
チキンのジュースマトソテー	浅皿
マカロニのバジルいため	浅皿
コーンサラダ	深皿
ドレッシングイタリアン	深皿
クリームスープ	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)
	839	32.9	28.8	117.3	342	104	2.11	4.3	1358	179	0.34	0.58	25	4.8	3.5

献立名 パン・キャラメルクリーム・牛乳・ミックスフライ(コンコロッケ・野菜メンチカツ)・キャベツとアスパラのソテー
 野菜のマスタードいため・ハムときゅうりのサラダ・ドレッシングイタリアン・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
スライスパン		2枚	123.00			1. ミックスフライ(コンコロッケ・野菜メンチカツ) ・コンコロッケ 油で揚げ1個とする。 ・野菜メンチカツ 油で揚げ1個とする。 (160~170℃)	1. キャラメルクリーム ・1袋 2. カルチーズ ・1個
パテキャラメル	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00			2. キャベツとアスパラのソテー (1)アスパラはゆでて冷ます。 (2)油を熱し、キャベツ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。 3. 野菜のマスタードいため (1)ブロッコリーはゆでる。 (2)油を熱し、人参・玉ねぎ・(1)の順に、塩・こしょうをしながら炒める。 (3)具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。 4. ハムときゅうりのサラダ (1)ハムはゆでて冷ます。 (2)きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (3)ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。	【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(コンコロッケ・野菜メンチカツ) ◎コンたっぷりフライ40 (小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン) ◎キャベツメンチ40 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. キャベツとアスパラのソテー 大豆 4. 野菜のマスタードいため 小麦、大豆、豚肉、りんご 5. ハムときゅうりのサラダ ◎ポークハム (豚肉) 豚肉 6. 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 7. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳) 乳 8. パン 小麦、乳、大豆 9. キャラメルクリーム パテキャラメル (乳) 乳
◎コンたっぷりフライ40	●	40g×1	40.00				
◎キャベツメンチ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00		短冊 4cm		
キャベツ		17.7	15.00				
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			0.01				
人参		11.2	10.00		短冊 細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.50				
マスタード(粗挽き)			1.50				
◎ポークハム	●		15.00		短冊5mm 細切り		
きゅうり		25.6	25.00				
ホールコーン(缶)			15.00				
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				

献立名	食器
パン	ランチボックス主食(パン)
キャラメルクリーム	ジャム容器
牛乳	
ミックスフライ(コンコロッケ・野菜メンチカツ)	ランチボックス①
キャベツとアスパラのソテー	ランチボックス①
野菜のマスタードいため	ランチボックス②
ハムときゅうりのサラダ	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
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)
	842	29.3	31.4	112.6	634	191	1.95	3.3	1624	194	0.40	0.56	32	6.0	4.1

献立名 米飯・牛乳・チキンのジュースマトソテー・マカロニのバジルいため・コーンサラダ・ドレッシングイタリアンカルチーズ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. チキンのジュースマトソテー・鶏肉 (1) 鶏肉は塩・こしょうで下味をつける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き、2個とする。 ・トマトソース (1) 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。 (2) トマト水煮を加え、煮込む。 (3) やわらかくなったら、コンソメ・砂糖・しょうゆ・酢を加える。 最後にパセリを加える。 ※各学校で、鶏肉にソースをかける。 2. マカロニのバジルいため (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、ウインナを炒める (3) 火が通ったら、マカロニ・バジルソース・塩を加えてさらに炒める。 (4) 最後に乾燥バジルを加える。 3. コーンサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。	1. カルチーズ・1個 【アレルギー物質】 1. チキンのジュースマトソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. マカロニのバジルいため ◎チキンウインナースライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 4. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉、豚肉) 鶏肉、豚肉 5. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳) 乳
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
塩			0.20				
こしょう			0.01				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		32	30.00		みじん		
トマト水煮(ダイス)			30.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
サラダ油			0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
酢			1.00				
マカロニ			12.00				
◎チキンウインナースライス	●		5.00				
◎バジルソース	●		4.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
バジル(乾燥)			0.02				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
チキンのジュースマトソテー	ランチボックス①
マカロニのバジルいため	ランチボックス②
コーンサラダ	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
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)
	766	31.1	26.0	106.0	358	93	1.93	4.3	953	144	0.30	0.52	20	3.1	2.4

献立名 米飯・牛乳・ヤンニョム風肉団子・野菜のいためビーフン・人参サラダ・ドレッシングパンパンジー・大根スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ヤンニョム風肉団子 (1) 肉団子は、でん粉をまぶして揚げ、5個とする。 (160~170℃) (2) にんにく・しょうゆ・みりん・トマトケチャップ・コチジャン・水あめ・ごま・水を混ぜ合わせて煮立てる。 (3) 肉団子に、(2)のたれをからめる。 2. 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。 3. 人参サラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。 5. 大根スープ (1) ごま油を熱し、大根・人参・ねぎを加えて炒める。 (2) 水を入れ、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・カニカマを加えて煮る。 (3) 具がやわらかくなったら水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、スープを沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. ヤンニョム風肉団子 ◎愛知県産肉団子 (牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉)) コチジャン (大豆) 小麦, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま 2. 牛乳 乳 3. 野菜のいためビーフン 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 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. 大根スープ ◎カニカマフレーク (小麦, 大豆) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま
牛乳		1本	206.00				
◎愛知県産肉団子	●	10g×5	50.00				
でん粉			2.50				
油		6	4.00				
にんにく(おろし)	●		0.50				
しょうゆ			4.00				
みりん			4.00				
トマトケチャップ			4.00				
コチジャン	●		1.80				
水あめ			8.00				
ごま(白・粒)			1.00				
水			2.00				
ビーフン			5.00		5cm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		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			0.50				
ソース			1.00				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
ヤンニョム風肉団子	浅皿		
野菜のいためビーフン	浅皿		
人参サラダ	深皿		
ドレッシングパンパンジー	深皿		
大根スープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	751	23.0	20.9	118.8	366	84	1.80	3.0	1429	334	0.32	0.43	22	3.3	3.6

献立名 牛乳・豚肉丼・豆腐ハンバーグ・もやしのナムル・大根スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 豚肉丼 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら、15分くらい煮立てて取り出す。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) 油を熱し、しょうが・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・糸こんにゃくの順に塩をしながら炒め、だし汁を加えて煮立てる。 (4) あくを取ったら、砂糖・しょうゆ・酒・みりんを入れて煮込む。 ※各学校で、あたためて米飯にかける。 2. 豆腐ハンバーグ 蒸すまたは焼いて1個とする。 3. もやしのナムル (1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。 4. 大根スープ (1) ごま油を熱し、大根・人参・ねぎを加えて炒める。 (2) 水を入れ、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・カニカマを加えて煮る。 (3) 具がやわらかくなったら水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、スープを沸騰させる。	1. もやしのナムル アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 豚肉丼 小麦、さば、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 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. もやしのナムル 小麦、大豆、ごま 5. 大根スープ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
米		225	100.00		ひと口大 4cm 細切り 斜め切り		
豚肉(もも・平切り)			60.00				
糸こんにゃく(白)			30.00				
玉ねぎ		63.9	60.00				
ねぎ		10.6	10.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.10				
砂糖			3.50				
しょうゆ			13.00				
酒			1.20				
みりん			3.00				
むろ削り			0.40				
水			20.00				
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00		3cm 細切り		
もやし		41.3	40.00				
人参		11.2	10.00				
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
ごま(白・粒)			1.50				
◎カニカマフレーク	●		10.00			短冊 短冊 小口	
大根		35.3	30.00				
人参		5.6	5.00				
ねぎ		5.3	5.00				
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
豚肉丼	どんぶり	はし	
豆腐ハンバーグ	浅皿	スプーン	
もやしのナムル	浅皿(アルミカップ)		
大根スープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	751	33.8	19.9	111.2	438	104	6.05	4.0	1752	186	0.83	0.54	18	5.1	4.4

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・ヤンニョム風肉団子・にらと玉ねぎのソテー・野菜のいためビーフン
人参サラダ・ドレッシングパンパンジー・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. ヤンニョム風肉団子	1. 野菜ふりかけ ・ 1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50			(1) 肉団子は、でん粉をまぶして揚げ、5個とする。 (160~170℃)	【アレルギー物質】 1. ヤンニョム風肉団子 ◎愛知県産肉団子 (牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉) コチジャン (大豆) 小麦, 牛肉, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま 2. 牛乳 乳 3. にらと玉ねぎのソテー 大豆 4. 野菜のいためビーフン 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 5. ドレッシングパンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま 6. カラフルゼリー ◎カクテルゼリー (大豆, もも, りんご) 大豆, もも, りんご 7. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦, 卵, 大豆, ごま) 小麦, 卵, 大豆, ごま
牛乳		1本	206.00			(2) にんにく・しょうゆ・みりん・トマトケチャップ・コチジャン・水あめ・ごま・水を混ぜ合わせて煮立てる。	
◎愛知県産肉団子	●	10g×5	50.00			(3) 肉団子に、(2)のたれをからめる。	
でん粉			2.50			2. にらと玉ねぎのソテー	
油		6	4.00			油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・こしょうをしながら炒める。	
にんにく(おろし)	●		0.50			3. 野菜のいためビーフン	
しょうゆ			4.00			(1) ビーフンは戻す。	
みりん			4.00			(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。	
トマトケチャップ			4.00			(3) (1)・コンソメスープの素・ソースを加え、さらに炒める。	
コチジャン	●		1.80			4. 人参サラダ	
水あめ			8.00			人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。	
ごま(白・粒)			1.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
水			2.00			5. ドレッシングパンパンジー	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
にら		3.2	3.00		4cm	6. カラフルゼリー	
サラダ油			0.50			解凍し、18gとする。	
塩			0.20				
こしょう			0.01				
ビーフン			5.00		5cm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		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			0.50				
ソース			1.00				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎カクテルゼリー	●		18.00				

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	
ヤンニョム風肉団子	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
野菜のいためビーフン	ランチボックス②
人参サラダ	ランチボックス③
ドレッシングパンパンジー	ランチボックス③
カラフルゼリー	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)
	763	22.4	21.3	122.5	370	86	2.68	3.1	1051	314	0.33	0.51	41	3.9	2.7

献立名 米飯・牛乳・豚肉丼の具・豆腐ハンバーグ・にらと玉ねぎのソテー・野菜のいためビーフン・もやしのナムル
カラフルゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉丼の具 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら、15分くらい煮立てて取り出す。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) 油を熱し、しょうが・豚肉・玉ねぎ・ねぎ・糸こんにゃくの順に塩をしながら炒め、だし汁を加えて煮立てる。 (4) あくを取ったら、砂糖・しょうゆ・酒・みりんを入れて煮込む。 ※各学校で、具をあたためて保温汁わんに入れる。 2. 豆腐ハンバーグ 蒸すまたは焼いて1個とする。 3. 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。 4. 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。 5. もやしのナムル (1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。 6. カラフルゼリー 解凍し、18gとする。	【アレルギー物質】 1. 豚肉丼の具 小麦. さば. 大豆. 豚肉 2. 牛乳 乳 3. 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. にらと玉ねぎのソテー 大豆 5. 野菜のいためビーフン 小麦. 大豆. 鶏肉. 豚肉. りんご 6. もやしのナムル 小麦. 大豆. ごま 7. カラフルゼリー ◎カクテルゼリー (大豆. もも. りんご) 大豆. もも. りんご
牛乳		1本	206.00				
豚肉 (もも・平切り)			42.00		ひと口大		
糸こんにゃく (白)			21.00		4cm		
玉ねぎ		44.7	42.00		細切り		
ねぎ		7.4	7.00		斜め切り		
しょうが (おろし)	●		0.35				
サラダ油			0.70				
塩			0.07				
砂糖			2.45				
しょうゆ			9.10				
酒			0.84				
みりん			2.10				
むろ削り			0.28				
水			14.00				
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
にら		3.2	3.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
ビーフン			5.00		5cm		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		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			0.50				
ソース			1.00				
もやし		41.3	40.00		3cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
ごま (白・粒)			1.50				
◎カクテルゼリー	●		18.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉丼の具	保温汁わん
豆腐ハンバーグ	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
野菜のいためビーフン	ランチボックス②
もやしのナムル	ランチボックス③
カラフルゼリー	ランチボックス④

その他
はし
スプーン (BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	731	29.3	18.2	116.0	383	99	6.65	3.6	1255	160	0.66	0.57	44	5.4	3.2

献立名 (ミルクロールパン)・牛乳・マメマメミートスパゲティ・根菜サラダ・ドレッシング サザン・豆乳プリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		1個	60.00			1. (ミルクロールパン) 追加のみ	【アレルギー物質】 1. マメマメミートスパゲティ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 3. 豆乳プリン ◎豆乳プリン (大豆) 大豆 4. (ミルクロールパン) 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00			2. マメマメミートスパゲティ	
豚肉(もも・平切り)			30.00		ひと口大	(1) ホールコーンは汁を切る。	
大豆(水煮)			30.00			(2) 油を熱し、豚肉・玉ねぎを塩・こしょうしながら炒め、小麦を加えてさらに炒め、水・人参・大豆を加えて煮る。	
人参		22.3	20.00		いちょうみじん薄切り	(3) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を入れる。	
玉ねぎ		42.6	40.00			(4) やわらかくなったら、砂糖・トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ホールコーン・セロリを入れ煮込む。	
セロリ		15.4	10.00			※各学校で、具を加熱し、あたためたスパゲティにかける。	
ホールコーン(缶)			10.00			3. 根菜サラダ	
サラダ油			1.00			(1) 大根はゆでて冷まし、水を切る。	
小麦粉			3.00			(2) ごぼう・人参をゆでて冷ます。	
塩			0.40			※各学校で、材料を合わせる。	
こしょう			0.03			4. ドレッシング サザン	
コンソメゴールド			1.00			※各学校でサラダにかける。	
砂糖			2.50			5. 豆乳プリン	
トマトケチャップ			25.00			1個とする。(スプーン付き)	
トマトピューレ			25.00				
ソース			5.50				
水			80.00				
大根		35.3	30.00		細切り		
ごぼう		11.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎豆乳プリン	●	1個	30.00				

献立名	食器	その他	区分
(ミルクロールパン)	浅皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	
マメマメミートスパゲティ	中深皿	スプーン	
根菜サラダ	深皿	フォーク	
ドレッシング サザン	深皿		
豆乳プリン			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	858	36.2	22.3	133.5	391	132	3.70	4.1	1559	312	0.65	0.59	16	10.1	4.0

献立名 ミルクロールパン・牛乳・白身魚のフリッター・もやしとピーマンのソテー・ウインナと野菜のトマト煮
根菜サラダ・ドレッシング サザンド・カミカミフィッシュ

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
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. 白身魚のフリッター (1) 魚に塩・こしょう・白ワインをふる。 (2) 水にふるった小麦粉・粉チーズ・塩を加えて衣を作る。 (3) 魚に衣をつけ、油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	【アレルギー物質】 1. 白身魚のフリッター 小麦・乳・大豆・ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. もやしとピーマンのソテー 大豆 4. ウインナと野菜のトマト煮 ◎チキンウイナー ライス(鶏肉) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 5. カミカミフィッシュ 小麦・大豆・アーモンド 6. ミルクロールパン 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00				
丸サ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00			2. 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。	
塩			0.30				
こしょう			0.02			3. ウインナと野菜のトマト煮 (1) 油を熱し、ウインナ・玉ねぎ・人参を塩・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・しょうゆ・トマト水煮・トマトケチャップを加えて煮る。	
白ワイン			1.00				
小麦粉			10.00			4. 根菜サラダ (1) 大根はゆでて冷まし、水を切る。 (2) ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で、材料を合わせる。	
粉チーズ			1.00				
塩			0.20			5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
水			13.00				
油		14	7.00			6. カミカミフィッシュ (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る。 (3) かえり・アーモンドを加えてからめる。	
もやし		15.5	15.00		4cm		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎チキンウイナー	●		10.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
サラダ油			0.40				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			0.50				
トマト水煮(ダイス)			8.00				
トマトケチャップ			2.00				
大根		35.3	30.00		細切り		
ごぼう		11.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
かえり	●		4.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
みりん			0.80				

献立名	食器
ミルクロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
白身魚のフリッター	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
ウインナと野菜のトマト煮	ランチボックス②
根菜サラダ	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
カミカミフィッシュ	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(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	758	34.9	28.4	91.3	483	127	2.13	2.9	1363	200	0.37	0.56	14	4.5	3.5

献立名 米飯・牛乳・とり肉のみそマヨ焼き・もやしとピーマンのソテー・野菜のうま煮・キャベツのごま和え
カミカミフィッシュ

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. とり肉のみそマヨ焼き (1) ごま油・酢・塩・こしょう・みそ・砂糖・しょうゆ・マヨネーズを混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 2. もやし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。 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. キャベツのごま和え (1) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせ、調味料をかける。 5. カミカミフィッシュ (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る。 (3) かえり・アーモンドを加えてからめる。	【アレルギー物質】 1. とり肉のみそマヨ焼き ノンエッグマヨネーズ(大豆) 小麦.大豆.鶏肉.ごま 2. 牛乳 乳 3. もやしとピーマンのソテー 大豆 4. 野菜のうま煮 小麦.さば.大豆 5. キャベツのごま和え 小麦.大豆.ごま 6. カミカミフィッシュ 小麦.大豆.アーモンド
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
ごま油			0.30				
酢			2.00				
塩			0.30				
こしょう			0.03				
みそ(信州)			6.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			1.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		3.00				
サラダ油			0.50				
もやし		15.5	15.00		4cm 細切り		
ピーマン		5.9	5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
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				
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
アーモンド(ダイス)			2.00				
かえり	●		4.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
みりん			0.80				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のみそマヨ焼き	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
野菜のうま煮	ランチボックス②
キャベツのごま和え	ランチボックス③
カミカミフィッシュ	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(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	753	32.4	25.6	101.4	389	109	2.97	4.3	1210	183	0.30	0.54	34	3.5	2.9

献立名 米飯・牛乳・チキンカツの野菜ソースかけ・きんぴらごぼう・小松菜のおひたし・こうじ汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
★米(名古屋産)		225	100.00			1. チキンカツの野菜ソースかけ ・チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) ・野菜ソース (1) 油を熱し、玉ねぎ・セロリを炒める。 (2) トマト水煮・ケチャップ・酢砂糖・塩・ソース・コンソメスープの素・水を加えて煮込む。 (3) 水溶きでん粉を加えとろみをつける。 ※各学校で、カツを盛り野菜ソースをかける。 2. きんぴらごぼう (1) ごま油を熱し、ごぼう・人参を炒める。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒を加えてさらに炒める。 3. 小松菜のおひたし (1) 小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を合わせて盛りつけ、調味液をかける。 4. こうじ汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮たてて、取り出す。 (2) だし汁に大根を入れて煮る。 (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。	【アレルギー物質】 1. チキンカツの野菜ソースかけ ◎国産チキンカツ(小麦、大豆、鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳乳 3. きんぴらごぼう 小麦、大豆、ごま 4. 小松菜のおひたし 小麦、大豆 5. こうじ汁 小麦、さば、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00				
玉ねぎ		26.5	25.00		みじん		
セロリ		15.4	10.00		みじん		
サラダ油			0.50				
トマト水煮(ダイス)			10.00				
トマトケチャップ			10.00				
酢			3.00				
砂糖			2.00				
塩			0.50				
ソース			2.00				
コンソメゴールド			0.50				
でん粉			1.00				
水			4.00				
ごぼう		27.8	25.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ごま油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
大根		29.5	25.00		いちょう		
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				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
チキンカツの野菜ソースかけ	浅皿
きんぴらごぼう	浅皿
小松菜のおひたし	深皿
こうじ汁	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)
	760	23.6	21.6	122.7	425	140	9.58	3.0	1494	335	0.30	0.43	22	5.3	3.6

献立名 米飯・牛乳・チキンカツの野菜ソースかけ・きんぴらごぼう・小松菜のおひたし・キャベツのピクルス

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(名古屋産)		225	100.00			1. チキンカツの野菜ソースかけ・チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) ・野菜ソース (1)油を熱し、玉ねぎ・セロリを炒める。 (2)トマト水煮・ケチャップ・酢 砂糖・塩・ソース・コンソメスープの素・水を加えて煮込む。 (3)水溶きでん粉を加えとろみをつける。 ※各学校で、カツを盛り野菜ソースをかける。 2. きんぴらごぼう (1)ごま油を熱し、ごぼう・人参を炒める。 (2)砂糖・しょうゆ・酒を加えてさらに炒める。 3. 小松菜のおひたし (1)小松菜・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を合わせて盛りつけ、調味液をかける。 4. キャベツのピクルス (1)キャベツはゆでて冷ます。 (2)塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	【アレルギー物質】 1. チキンカツの野菜ソースかけ ◎国産チキンカツ(小麦、大豆、鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 乳 3. きんぴらごぼう 小麦、大豆、ごま 4. 小松菜のおひたし 小麦、大豆 5. キャベツのピクルス 小麦
牛乳		1本	206.00				
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00				
玉ねぎ		26.5	25.00		みじん		
セロリ		15.4	10.00		みじん		
サラダ油			0.50				
トマト水煮(ダイス)			10.00				
トマトケチャップ			10.00				
酢			3.00				
砂糖			2.00				
塩			0.50				
ソース			2.00				
コンソメゴールド			0.50				
でん粉			1.00				
水			4.00				
ごぼう		27.8	25.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ごま油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
キャベツ		23.6	20.00		ひと口大		
塩			0.15				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
チキンカツの野菜ソースかけ	ランチボックス①
きんぴらごぼう	ランチボックス②
小松菜のおひたし	ランチボックス③
キャベツのピクルス	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)
	742	23.3	21.5	119.0	423	136	9.37	2.9	1181	335	0.29	0.44	26	5.1	2.8

献立名 米飯・牛乳・ハヤシライス^{の具}・ハムステーキ・玉ねぎとコーンのソテー・スパサラダ・ドレッシング^{コールスロー}・キャベツのピクルス・アンニンゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
★米(名古屋産)		225	100.00			1. ハヤシライスの具 (1) ハヤシルウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、豚肉を加えて塩・こしょうしながら炒める。 (3) 人参・玉ねぎの順に炒め、水(①で使用した水を除く)・赤ワインを加えて煮る。 (4) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・ソース・トマトケチャップ・チーズ・①を加えて煮込む。 ※各学校であたため、保温汁わんに入れる。 2. ハムステーキ 天板に油をぬり、ポロニアステーキを焼いて、1個とする。 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。 4. スパサラダ (1) スパゲティはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷まします。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング ^{コールスロー} ※各学校でサラダにかける。 6. キャベツのピクルス (1) キャベツはゆでて冷まします。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、①を漬ける。 7. アンニンゼリー 汁をきって35gとする。	【アレルギー物質】 1. ハヤシライスの具 ◎ハヤシルウソフト(小麦) 小麦. 乳. かに. 大豆. 鶏肉. 豚肉. りんご. ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. ハムステーキ ◎ハムステーキ(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. スパサラダ 小麦. 大豆 6. アンニンゼリー ◎柿仔ゼリー(杏仁風味) (乳) 乳 7. キャベツのピクルス 小麦
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大		
人参		15.6	14.00		いちよう		
玉ねぎ		44.7	42.00		ひと口大		
にんにく(おろし)	●		0.21				
サラダ油			0.70				
塩			0.21				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.35				
◎ハヤシルウソフト	●		8.40				
赤ワイン			1.40				
ソース			2.10				
トマトケチャップ			5.60				
チーズ(ピザ用)			3.50				
水			70.00				
◎ハムステーキ	●	1枚	40.00				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
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				
サラダ油			0.20				
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 ^{コールスロー}	●		8.00				
キャベツ		23.6	20.00		ひと口大		
塩			0.15				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
◎柿仔ゼリー(杏仁風味)	●		35.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ハヤシライスの具	保温汁わん
ハムステーキ	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
スパサラダ	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
キャベツのピクルス	ランチボックス④
アンニンゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分
 ● : 統一
 ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	808	29.4	24.6	122.8	426	149	3.88	3.5	1200	231	0.61	0.47	17	3.4	3.0

献立名 米飯・牛乳・たらのおかか揚げ・ブロッコリーと人参のソテー・高野豆腐の煮物・みそ汁・ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
★米(名古屋産)		225	100.00			1. たらのおかか揚げ (1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (160~170℃) (2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。 (3) 揚げた魚に(2)をかけ、削りぶしをからめて2個とする。	1. ミニチョコケーキ 7ℓカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. たらのおかか揚げ 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと人参のソテー 大豆 4. 高野豆腐の煮物 小麦、さば、大豆 5. 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. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		30g×2	60.00			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。	
酒			4.00				
でん粉			8.00			3. 高野豆腐の煮物 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁の中に、人参・戻したしいたけの順に入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。	
油		14	7.00				
しょうゆ			3.50			4. 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分程煮たてて、取り出す。 (2) (1)を沸騰させ、大根・白菜・みそを加える。 ※各学校で沸騰させる。	
砂糖			2.50				
水			3.00			5. ミニチョコケーキ 1個とする。	
かつお削りぶし			1.00				
人参		5.6	5.00		いちよう		
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
高野豆腐			8.00		角切り		
人参		16.7	15.00		いちよう5mm		
干しいたけ(スライス)			0.40		細切り		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
大根		23.6	20.00		短冊		
白菜		32	30.00		短冊		
みそ(豆)	●		5.00				
みそ(信州)			4.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎カットケーキ(シヨコ)	●	1切	10.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	
たらのおかか揚げ	浅皿		
ブロッコリーと人参のソテー	浅皿		
高野豆腐の煮物	深皿		
みそ汁	汁わん		
ミニチョコケーキ	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)
	754	33.2	22.3	110.1	387	104	3.21	3.5	1125	240	0.23	0.49	20	3.4	2.8

献立名 (米飯)・牛乳・スープカレーラーメン・もやしとカニカマの中華和え・ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
★米(名古屋産)		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. ミニチョコケーキ 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. スープカレーラーメン ・スープ	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1) カレー粉・カレールウは微温湯で溶く。	【アレルギー物質】
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り	(2) 沸騰した湯の中に塩・スープ	1. スープカレーラーメン
人参		22.3	20.00		細切り	ストック・しょうゆ・(1)を加え	ヘルシーファームスープストック
グリーンアスパラガス(冷)			20.00		3cm	スープを作る。	(大豆, 鶏肉, 豚肉)
ホールコーン(缶)			10.00			・具	◎カレーフレーク
サラダ油			1.00			(1) アスパラガスは、ゆでて冷まし、水を切る。	(小麦)
塩			0.20			(2) ホールコーンは汁を切る。	小麦, 卵, 大豆, 鶏肉, 豚肉
こしょう			0.01			(3) 油を熱し、豚肉・玉ねぎ・人参・(1)・(2)を塩・こしょう・	2. 牛乳
塩			0.10			カレー粉をしながら炒める。	乳
カレー粉			0.30			※各学校でスープを沸騰させる	3. もやしとカニカマの
ヘルシーファームスープストック	●		2.50			どんぶりにゆでためんを盛り、	中華和え
しょうゆ			10.00			具をのせ、スープをかける。	◎カニカマフレーク
カレー粉			0.40				(小麦, 大豆)
◎カレーフレーク	●		7.00				小麦, 大豆, ごま
水			220.00				4. ミニチョコケーキ
◎カニカマフレーク	●		5.00			3. もやしとカニカマの中華和え	◎カットケーキ(チョコ)
もやし		31	30.00		3cm	(1) カニカマフレークはゆでるか	(小麦, 卵, 乳, 大豆)
キャベツ		23.6	20.00		細切り	蒸す。	小麦, 卵, 乳, 大豆
砂糖			0.30			(2) もやし・キャベツはゆでて冷	
しょうゆ			3.50			まし、水を切る。	
ごま油			0.30			(2) 砂糖・しょうゆ・ごま油を合	
◎カットケーキ(チョコ)	●	1切	10.00			わせる。	
						※各学校で材料を混ぜ、調味料	
						をかける。	
						4. ミニチョコケーキ	
						1個とする。	

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
スープカレーラーメン	どんぶり		
もやしとカニカマの中華和え	浅皿		
ミニチョコケーキ	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	749	33.9	20.4	116.9	352	88	2.36	3.3	1695	231	0.68	0.60	21	9.0	4.4

献立名 米飯・牛乳・たらのおかか揚げ・ブロッコリーと人参のソテー・高野豆腐の煮物
もやしとカニカマの中華和え・ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
★米(名古屋産)		225	100.00			1. たらのおかか揚げ	【アレルギー物質】 1. たらのおかか揚げ 小麦,大豆 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと人参 のソテー 大豆 4. 高野豆腐の煮物 小麦,さば,大豆 5. もやしとカニカマの 中華和え ◎カニカマフレーク (小麦,大豆) 小麦,大豆,ごま 6. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(チョコ) (小麦,卵,乳,大豆) 小麦,卵,乳,大豆
牛乳		1本	206.00			(1)酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (160~170℃)	
たら(切り身)		30g×2	60.00			(2)しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。	
酒			4.00			(3)揚げた魚に(2)をかけ、削りぶしをからめて2個とする。	
でん粉			8.00			2. ブロッコリーと人参のソテー	
油		14	7.00			(1)人参はゆでて水を切る。	
しょうゆ			3.50			(2)ブロッコリーはゆでて水を切る。	
砂糖			2.50			(3)油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。	
水			3.00			3. 高野豆腐の煮物	
かつお削りぶし			1.00			(1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	
人参		5.6	5.00		いちよう	(2)だし汁の中に、人参・戻したしいたけの順に入れて煮る。	
ブロッコリー(冷)	●		15.00			(3)やわらかくになったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。	
サラダ油			0.50			4. もやしとカニカマの中華和え	
塩			0.20			(1)カニカマフレークはゆでるか蒸す。	
こしょう			0.01			(2)もやし・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	
高野豆腐			8.00		角切り	(2)砂糖・しょうゆ・ごま油を合わせる。	
人参		16.7	15.00		いちよう5mm 細切り	※各学校で材料を混ぜ、調味料をかける。	
干しいたけ(スライス)			0.40			5. ミニチョコケーキ	
砂糖			2.00			1個とする。	
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
◎カニカマフレーク	●		5.00		3cm 細切り		
もやし		31	30.00				
キャベツ		23.6	20.00				
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.50				
ごま油			0.30				
◎カットケーキ(チョコ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
たらのおかか揚げ	ランチボックス①
ブロッコリーと人参のソテー	ランチボックス①
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
もやしとカニカマの中華和え	ランチボックス③
ミニチョコケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	745	31.6	21.9	110.1	359	92	2.39	3.2	914	239	0.24	0.51	22	3.0	2.3

献立名 米飯・牛乳・豚肉と野菜のオイスターソースいため・高野豆腐の煮物・もやしとカニカマの中華和え

ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
★米(名古屋産)		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) 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐の煮物 小麦,さば,大豆 4. もやしとカニカマの中華和え ◎カニカマフレーク (小麦,大豆) 小麦,大豆,ごま 5. ミニチョコケーキ ◎カットケーキ(チョコ) (小麦,卵,乳,大豆) 小麦,卵,乳,大豆
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
こしょう			0.02				
酒			0.70			2. 高野豆腐の煮物 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁の中に、人参・戻したしいたけの順に入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、砂糖・うす口しょうゆを加え、高野豆腐を入れて煮含める。	
でん粉			1.50				
玉ねぎ		47.9	45.00		ひと口大	3. もやしとカニカマの中華和え (1) カニカマフレークはゆでるか蒸す。 (2) もやし・キャベツはゆでて冷まし、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。	
人参		11.2	10.00		いちよう		
しめじ		11.8	10.00		小房	4. ミニチョコケーキ 1個とする。	
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				
高野豆腐			8.00		角切り		
人参		16.7	15.00		いちよう5mm		
干しいたけ(スライス)			0.40		細切り		
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.80				
水			40.00				
◎カニカマフレーク	●		5.00				
もやし		31	30.00		3cm		
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.50				
ごま油			0.30				
◎カットケーキ(チョコ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
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
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
もやしとカニカマの中華和え	ランチボックス③
ミニチョコケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	734	33.5	21.1	107.8	363	96	2.69	4.2	1148	262	0.78	0.58	26	3.7	2.9

献立名 ロールパン・牛乳・タンドリーチキン・ツナと大根のさっぱりいため・バジルキャベツ・ジンジャースープ
 パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ロールパン35		2個	119.00			1. タンドリーチキン (1) にんにく・しょうが・塩・カレー粉・レモン汁・ヨーグルト・パプリカパウダーを合わせた中にとり肉を漬け込む。 (2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き2個とする。 2. ツナと大根のさっぱりいため (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 (3) 高野豆腐を戻してしっかりと水気を切る。 (4) 油を熱し、人参・大根の順に塩をしながら炒める。 (5) やわらかくなりはじめたら、(1)・(2)・砂糖・しょうゆ・(3)を加えてさらに炒める。 (6) レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。 3. バジルキャベツ (1) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 油・塩・こしょう・砂糖・酢・バジルを煮立てせ冷ます。 (3) (2)に(1)を漬ける。 4. ジンジャースープ (1) 油を熱し、ベーコン・白菜・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。 5. パインアップル 汁を切り、1個とする。	1. パインアップル アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. タンドリーチキン 乳. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. ツナと大根のさっぱりいため 小麦. 大豆 4. バジルキャベツ 小麦. 大豆 5. ロールパン 小麦. 乳. 大豆 6. ジンジャースープ ◎ベーコン (乳. 豚肉) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		40g×2	80.00		開く		
にんにく(おろし)	●		0.20				
しょうが(おろし)	●		0.20				
塩			0.50				
カレー粉			0.75				
レモン汁			0.60				
ヨーグルト(プレーン)			12.00				
パプリカパウダー			0.20				
サラダ油			0.50				
まぐろ油漬			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
大根		35.3	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
高野豆腐			2.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
レモン汁			2.00				
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
サラダ油			0.35				
塩			0.15				
こしょう			0.01				
砂糖			0.30				
酢			1.20				
バジル(乾燥)			0.02				
◎ベーコン	●		4.00				
白菜		16	15.00		1cm幅		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
パインアップル(缶・ペーパー)		20g×1	20.00				

献立名	食器	その他	区分
ロールパン	浅皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	
タンドリーチキン	中深皿		
ツナと大根のさっぱりいため	中深皿		
バジルキャベツ	中深皿		
ジンジャースープ	汁わん		
パインアップル	中深皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	754	39.6	30.3	82.8	362	99	1.84	2.6	1477	171	0.37	0.57	23	3.9	3.7

献立名 牛乳・ツナねぎ丼・ミニコロッケ・もやしのナムル・ジンジャースープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ツナねぎ丼	1. もやしのナムル 7ℓミカップを用意する。
★米(名古屋産)		225	100.00			(1) ホールコーンは汁を切る。	
まぐろ油漬			40.00		みじん 小口	(1) 半量のごま油を熱し、玉ねぎ・ねぎを炒め、まぐろ油漬・ホールコーンを加え、さらに炒める。	【アレルギー物質】 1. ツナねぎ丼 小麦・大豆・ごま 2. 牛乳 乳 3. ミニコロッケ ◎豚肉コロッケ40 (小麦・大豆・豚肉) 4. もやしのナムル 小麦・大豆・ごま 5. ジンジャースープ ◎ベーコン (乳・豚肉) 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
玉ねぎ		32	30.00				
ねぎ		26.4	25.00				
ホールコーン(缶)			20.00				
砂糖			3.00				
しょうゆ			8.00				
ごま油			1.00				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00			2. ミニコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	
油		10	5.00				
もやし		31	30.00		3cm 細切り	3. もやしのナムル (1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。	
人参		11.2	10.00				
小松菜(冷)			10.00		3cm	(2) 小松菜はゆでて冷まし、水を切る。	
塩			0.15				
砂糖			2.00			(3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。	
しょうゆ			2.00				
酢			2.00			4. ジンジャースープ (1) 油を熱し、ベーコン・白菜・しょうがを塩をしながら炒める	
ごま油			0.50				
ごま(白・粒)			1.50			(2) 水を加えコンソメスープの素・しょうゆ・ねぎを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
◎ベーコン	●		4.00		1cm幅 小口 せん切り		
白菜		16	15.00				
ねぎ		10.6	10.00				
しょうが		1.9	1.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
ツナねぎ丼	どんぶり	はし	
ミニコロッケ	浅皿	スプーン	
もやしのナムル	浅皿(7ℓミカップ)		
ジンジャースープ	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)
	823	26.2	29.4	118.0	350	91	7.49	3.2	1357	181	0.31	0.44	22	5.4	3.4

献立名 ロールパン・牛乳・タンドリーチキン・アスパラと玉ねぎのソテー・ツナと大根のさっぱりいため
バジルキャベツ・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
ロールパン35		2個	119.00			1. タンドリーチキン (1) にんにく・しょうが・塩・カレー粉・レモン汁・ヨーグルト・パプリカパウダーを合わせた中にとり肉を漬け込む。 (2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き2個とする。 2. アスパラと玉ねぎのソテー (1) アスパラはゆでて冷ます。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。 3. ツナと大根のさっぱりいため (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 (3) 高野豆腐を戻してしっかりと水気を切る。 (4) 油を熱し、人参・大根の順に塩をしながら炒める。 (5) やわらかくなりはじめたら、(1)・(2)・砂糖・しょうゆ・(3)を加えてさらに炒める。 (6) レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。 4. バジルキャベツ (1) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 油・塩・こしょう・砂糖・酢・バジルを煮立てせ冷ます。 (3) (2)に(1)を漬ける。 5. パインアップル 汁を切り、1個とする。	【アレルギー物質】 1. タンドリーチキン 乳. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. アスパラと玉ねぎのソテー 大豆 4. ツナと大根のさっぱりいため 小麦. 大豆 5. ロールパン 小麦. 乳. 大豆 6. バジルキャベツ 小麦. 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		40g×2	80.00		開く		
にんにく(おろし)	●		0.20				
しょうが(おろし)	●		0.20				
塩			0.50				
カレー粉			0.75				
レモン汁			0.60				
ヨーグルト(プレーン)			12.00				
パプリカパウダー			0.20				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		16	15.00		細切り 4cm		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
まぐろ油漬			10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
大根		35.3	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00		細切り		
高野豆腐			2.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
レモン汁			2.00				
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
サラダ油			0.35				
塩			0.15				
こしょう			0.01				
砂糖			0.30				
酢			1.20				
バジル(乾燥)			0.02				
パインアップル(缶・ペビー)		20g×1	20.00				

献立名	食器
ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
タンドリーチキン	ランチボックス①
アスパラと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
ツナと大根のさっぱりいため	ランチボックス②
バジルキャベツ	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

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	39.1	29.0	82.5	357	96	1.83	2.6	1167	172	0.36	0.57	21	3.8	2.9

献立名 ソフト麺・牛乳・ミートソース麺の具・ミニコロッケ・アスパラと玉ねぎのソテー
ツナと大根のさっぱりいため・バジルキャベツ・パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ソフトめん90		1袋	220.00			1. ミートソース麺の具 (1) ハヤシ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・こしょうをしながら炒め、水(1)で使用した水を除く)を加えて煮る。 (4) 煮立ったらあくをとり、コンソメスープの素・(1)・砂糖・しょうゆ・赤ワイン・ソース・トマトケチャップを加えて煮込む (5) 最後に、水溶きでん粉でとろみをつける。 ※各学校で沸騰させ、保温汁わんに盛り付ける。 2. ミニコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 3. アスパラと玉ねぎのソテー (1) アスパラはゆでて冷ます。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。 4. ツナと大根のさっぱりいため (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 (3) 高野豆腐を戻してしっかりと水気を切る。 (4) 油を熱し、人参・大根の順に塩をしながら炒める。 (5) やわらかくなりはじめたら、(1)・(2)・砂糖・しょうゆ・(3)を加えてさらに炒める。 (6) レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。 5. バジルキャベツ (1) キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 油・塩・こしょう・砂糖・酢・バジルを煮立てせ冷ます。 (3) (2)に(1)を漬ける。 6. パインアップル 汁を切り、1個とする。	【アレルギー物質】 1. ミートソース麺の具 ◎ハヤシルウソフト(小麦) 小麦、かに、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳乳 3. ミニコロッケ ◎豚肉コロッケ40(小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、豚肉 4. アスパラと玉ねぎのソテー 大豆 5. ツナと大根のさっぱりいため 小麦、大豆 6. バジルキャベツ 小麦、大豆 7. ソフト麺 小麦
牛乳		1本	206.00				
牛肉(ミンチ)			20.00				
豚肉(ミンチ)			20.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.50				
◎ハヤシルウソフト	●		6.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			0.50				
赤ワイン			1.00				
ソース			3.00				
トマトケチャップ			18.00				
でん粉			3.00				
水			140.00				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
ギリシアアスパラガス(冷)			10.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
まぐろ油漬			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
大根		35.3	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
高野豆腐			2.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
レモン汁			2.00				
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
サラダ油			0.35				
塩			0.15				
こしょう			0.01				
砂糖			0.30				
酢			1.20				
バジル(乾燥)			0.02				
パインアップル(缶・ペビー)		20g×1	20.00				

献立名	食器	その他	区分
ソフト麺	ランチボックス主食	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!
牛乳			
ミートソース麺の具	保温汁わん		
ミニコロッケ	ランチボックス①		
アスパラと玉ねぎのソテー	ランチボックス①		
ツナと大根のさっぱりいため	ランチボックス②		
バジルキャベツ	ランチボックス④		
パインアップル	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)
	860	32.2	30.8	115.0	353	89	8.20	3.6	1548	234	0.75	0.61	27	6.5	3.8

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・名古屋コーチンぎょうざ・オニオンソテー・キャベツのオイスターソースいため
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(名古屋産)		225	100.00			1. 名古屋コーチンぎょうざ 油で揚げ、3個とする。 (160~170℃) 2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。 3. キャベツのオイスターソースいため 油を熱し、キャベツ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒め、オイスターソースを加える。 4. すまし汁 (1) みつばはゆでて冷ます。 (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) だし汁を沸騰させ、塩・うす口しょうゆ・高野豆腐・しめじを加えて煮る。 ※各学校で、みつばを加えて沸騰させる。 5. つぶあん入り草団子 1個とする。	1. お魚ふりかけ ・1袋 2. つぶあん入り草団子 7Lカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 名古屋コーチンぎょうざ ◎名古屋コーチン餃子 (小麦、大豆、鶏肉、ごま) 小麦、大豆、鶏肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. キャベツのオイスターソース いため オイスターソース (小麦、大豆) 5. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆) 大豆 6. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま) 小麦、さば、大豆、ごま 7. すまし汁 小麦、さば、大豆
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
◎名古屋コーチン餃子	●	19×3個	57.00				
油		14	7.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
オイスターソース	●		1.00				
高野豆腐			3.00		細切り		
しめじ		11.8	10.00		小房		
★みつば(名古屋産)	●	5.5	5.00		3cm		
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				

献立名	食器
米飯	茶わん
お魚ふりかけ	
牛乳	
名古屋コーチンぎょうざ	浅皿
オニオンソテー	浅皿
キャベツのオイスターソースいため	深皿
すまし汁	汁わん
つぶあん入り草団子	浅皿(7Lカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	735	22.2	20.5	118.0	480	154	1.88	3.1	960	103	0.25	0.43	29	3.2	2.3

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・豚肉とキャベツのみそいため・大根と油揚げの煮付け・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(名古屋産)		225	100.00			1. 豚肉とキャベツのみそいため (1) 砂糖・しょうゆ・みそ・酒・トウバンジャンを合わせる。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、豚肉・人参の順に炒める。 (3) やわらかくなったら、キャベツを加えてさらに炒め、(1)を加える。 (4) 最後に水溶きでん粉を加える。 2. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。 3. すまし汁 (1) みつばはゆでて冷ます。 (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) だし汁を沸騰させ、塩・うす口しょうゆ・高野豆腐・しめじを加えて煮る。 ※各学校で、みつばを加えて沸騰させる。 4. つぶあん入り草団子 1個とする。	1. お魚ふりかけ ・1袋 2. つぶあん入り草団子 7Lカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 豚肉とキャベツのみそいため みそ(豆)(大豆) トウバンジャン(大豆) 小麦・大豆・豚肉 2. 牛乳 乳 3. 大根と油揚げの煮付け 小麦・さば・大豆 4. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん(大豆) 大豆 5. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ(小麦・さば・大豆・ごま) 小麦・さば・大豆・ごま 6. すまし汁 小麦・さば・大豆
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
人参		16.7	15.00		いちよう		
キャベツ		53	45.00		ひと口大		
しょうが(おろし)	●		0.80				
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			1.00				
砂糖			4.50				
しょうゆ			1.00				
みそ(豆)	●		4.50				
酒			2.00				
トウバンジャン	●		0.80				
でん粉			1.00				
水			6.00				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
高野豆腐			3.00		細切り		
しめじ		11.8	10.00		小房		
★みつば(名古屋産)	●	5.5	5.00		3cm		
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				

献立名	食器
米飯	茶わん
お魚ふりかけ	
牛乳	
豚肉とキャベツのみそいため	浅皿
大根と油揚げの煮付け	深皿
すまし汁	汁わん
つぶあん入り草団子	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)
	760	33.0	21.2	114.9	529	191	3.10	4.5	1102	206	0.78	0.56	27	4.0	2.6

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・名古屋コーチンぎょうざ・オニオンソテー・キャベツのオイスターソースいため
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(名古屋産)		225	100.00			1. 名古屋コーチンぎょうざ 油で揚げ、3個とする。 (160~170℃) 2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。 3. キャベツのオイスターソースいため 油を熱し、キャベツ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒め、オイスターソースを加える。 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・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜて、調味料をかける。 5. つぶあん入り草団子 1個とする。	1. お魚ふりかけ ・1袋 【アレルギー物質】 1. 名古屋コーチンぎょうざ ◎名古屋コーチン餃子 (小麦,大豆,鶏肉,ごま) 2. 小麦,大豆,鶏肉,ごま 3. オニオンソテー 大豆 4. キャベツのオイスターソース 小麦,大豆 5. 白菜とみつばのおひたし 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 7. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦,さば,大豆,ごま) 小麦,さば,大豆,ごま
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
◎名古屋コーチン餃子	●	19×3個	57.00				
油		14	7.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
オイスターソース	●		1.00				
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
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
名古屋コーチンぎょうざ	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
キャベツのオイスターソースいため	ランチボックス②
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)
	730	21.1	19.5	120.5	483	154	1.63	2.8	808	176	0.26	0.43	39	3.7	1.9

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・豚肉とキャベツのみそいため・大根と油揚げの煮付け・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(名古屋産)		225	100.00			1. 豚肉とキャベツのみそいため (1) 砂糖・しょうゆ・みそ・酒・トウバンジャンを合わせる。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、豚肉・人参の順に炒める。 (3) やわらかくなったら、キャベツを加えてさらに炒め、(1)を加える。 (4) 最後に水溶きでん粉を加える。 2. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。 3. 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・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜて、調味料をかける。 4. つぶあん入り草団子 1個とする。	1. お魚ふりかけ・1袋 【アレルギー物質】 1. 豚肉とキャベツのみそいため みそ(豆) (大豆) トウバンジャン (大豆) 小麦、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 大根と油揚げの煮付け 小麦、さば、大豆 4. 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 6. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま) 小麦、さば、大豆、ごま
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
人参		16.7	15.00		いちよう		
キャベツ		53	45.00		ひと口大		
しょうが(おろし)	●		0.80				
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			1.00				
砂糖			4.50				
しょうゆ			1.00				
みそ(豆)	●		4.50				
酒			2.00				
トウバンジャン	●		0.80				
でん粉			1.00				
水			6.00				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
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
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
豚肉とキャベツのみそいため	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
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)
	755	31.9	20.2	117.4	532	191	2.85	4.2	950	279	0.79	0.56	37	4.5	2.2

献立名 (ミルクロールパン)・牛乳・きのこ野菜のスパゲティ・ツナとコーンのサラダ・ドレッシング・コールロー
ミニストロベリーケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		1個	60.00			1. (ミルクロールパン) 追加のみ	1. 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				
スパゲティ(冷)			200.00			2. きのこと野菜のスパゲティ	
◎チキンウインナーライス	●		20.00			(1) 油を熱し、にんにくを炒め、香 りが出たら、ウインナー・玉ねぎ ・キャベツを加え、塩・こしょ うしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. きのこと野菜のスパ ゲティ
玉ねぎ		32	30.00		細切り	(2) しめじ・えのきたけ・水を加 える。	◎チキンウインナー ライス
キャベツ		35.3	30.00		ひと口大	(3) 沸騰したらあくを取り、コン ソメスープの素を加えて煮込む	(鶏肉)
しめじ		23.6	20.00		小房	(4) 最後にバジルを加える。	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
えのきたけ		11.8	10.00		3cm	※各学校でスープを沸騰させ、 あたためたスパゲティにかける	2. 牛乳
にんにく(おろし)	●		0.30				乳
サラダ油			1.00				3. ツナとコーンのサラ ダ
塩			1.00				大豆
こしょう			0.04				4. ミニストロベリーケ ーキ
コンソメゴールド			2.00				◎カットケーキ(スト ロベリー)
水			70.00				(小麦、卵、乳、大豆、ゼ ラチン)
バジル(乾燥)			0.02				小麦、卵、乳、大豆、ゼラ チン
まぐろフレーク水煮			10.00			3. ツナとコーンのサラダ	5. (ミルクロールパン)
白菜		42.6	40.00		細切り	(1) まぐろ水煮は汁を切る。	小麦、乳、大豆
ホールコーン(缶)			10.00			(2) 白菜はゆでて冷まし、水を切 る。	
ドレッシング(コールロー)	●		8.00			(3) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせ る。	
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90			4. ドレッシング・コールロー ※各学校でサラダにかける。	
						5. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分
(ミルクロールパン)	浅皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
きのこ野菜のスパゲティ	中深皿	フォーク	
ツナとコーンのサラダ	深皿	スプーン	
ドレッシング・コールロー	深皿		
ミニストロベリーケーキ	深皿(アルミカップ)		<ul style="list-style-type: none"> 食品はすべて洗浄する! 加熱は75℃、1分以上! 調理後食品の温度管理を! 二次汚染防止の徹底! 調理・配膳時間の短縮!

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	730	30.6	19.7	111.2	385	129	2.48	3.6	1542	94	0.35	0.59	25	6.8	4.0

献立名 ミルクロールパン・牛乳・白身魚のパン粉焼き・スパゲティのソテー・野菜のペッパーソテー
ツナとコーンのサラダ・ドレッシング・コールスロー・ミニストロベリーケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. 白身魚のパン粉焼き (1) 油・パン粉・パセリは合わせておく。 (2) 魚は、塩・こしょう・酒で下味をつけ、マヨネーズをからめる。 (3) 魚に(1)をかける。 (4) 天板に油を塗り、きつね色になるまで焼く。 2. スパゲティのソテー (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を炒め塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 (3) 最後にパセリを加える。 3. 野菜のペッパーソテー (1) アスパラガスはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・キャベツを炒める。 (3) (1)を加えてさらに炒め、塩・粗挽きこしょう・うす口しょうゆで調味する。 4. ツナとコーンのサラダ (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 白菜はゆでて冷まし、水を切る。 (3) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。 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. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のパン粉焼き ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦・乳・大豆 2. 牛乳 乳 3. スパゲティのソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. 野菜のペッパーソテー 小麦・大豆 5. ツナとコーンのサラダ 大豆 6. ミニストロベリーケーキ ◎カットケーキ(ストロベリー) (小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン) 小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン 7. ミルクロールパン 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00				
ムールサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
酒			1.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		5.00				
サラダ油			4.00				
パン粉			4.00				
パセリ(乾燥)			0.20				
スパゲティ(カット)			10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
パセリ(乾燥)			0.01				
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				
まぐろフレーク水煮			10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献立名	食器
ミルクロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
白身魚のパン粉焼き	ランチボックス①
スパゲティのソテー	ランチボックス①
野菜のペッパーソテー	ランチボックス②
ツナとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス③
ミニストロベリーケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	738	33.4	27.2	91.2	361	101	1.60	2.8	1300	96	0.36	0.55	26	4.2	3.3

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・酢どり・野菜のペッパーソテー・ツナとコーンのサラダ・ドレッシング・コールスロー・ミニストロベリーケーキ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
★米(名古屋産)		225	100.00			1. 酢どり	1. たまごふりかけ・1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50			・とり肉のから揚げ	
牛乳		1本	206.00			(1) 鶏肉は、しょうが・しょうゆ・酒を混ぜ合わせた中に20分程度漬け、でん粉をまぶし油で揚げる。(150~160℃)	
鶏肉(胸)		25g×3	75.00			・あん	【アレルギー物質】
しょうが(おろし)	●		0.60			(1) コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酢・ソース・トマトケチャップ・水を混ぜ合わせる	1. 酢どり
しょうゆ			2.00			(2) 油を熱し、人参・玉ねぎを塩・こしょうしながら炒め、ピーマン・(1)を加えて煮る。	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
酒			1.00			(4) やわらかくなったら、水溶きでん粉を加える。	2. 牛乳
でん粉			6.00			※各学校で、あんをとり肉のから揚げにからめ、1人3個とする。	3. 野菜のペッパーソテー
油		6	4.00		ひと口大		小麦・大豆
玉ねぎ		37.3	35.00		いちよう		4. ツナとコーンのサラダ
人参		22.3	20.00		ひと口大		大豆
ピーマン		17.7	15.00				5. ミニストロベリーケーキ
サラダ油			1.00				◎カットケーキ(ストロベリー)
塩			0.20				(小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン)
こしょう			0.03				小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン
コンソメゴールド			0.60				6. たまごふりかけ
砂糖			5.00				◎たまごふりかけ
しょうゆ			3.00				(小麦、卵、大豆、ごま)
酢			5.00				小麦・卵・大豆・ごま
ソース			3.00				
トマトケチャップ			6.00				
でん粉			1.50				
水			20.00				
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				
まぐろフレーク水煮			10.00				
白菜		42.6	40.00		細切り		
ホールコーン(缶)			10.00				
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
酢どり	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
ツナとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス③
ミニストロベリーケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	795	34.2	22.6	119.5	476	98	2.14	3.4	1219	251	0.30	0.49	41	3.8	3.1

献立名 米飯・牛乳・白身魚のピリ辛マヨから揚げ・油揚げと小えびのさっと煮・春雨サラダ・ドレッシングパンパンジー・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
米		225	100.00			1. 白身魚のピリ辛マヨから揚げ (1) マヨネーズ・トウバンジャン・しょうゆを合わせ、魚を10分程漬け込む。 (2) でん粉をまぶして揚げ、1個とする。(160~170℃)	【アレルギー物質】 1. 白身魚のピリ辛マヨから揚げ ノンエッグマヨネーズ(大豆) トウバンジャン(大豆) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. 油揚げと小えびのさっと煮 小桜えび(えび) 小麦、えび、大豆 4. ドレッシングパンパンジー(小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 5. あっさりスープ ◎カニカマフレーク(小麦、大豆) ヘルシーファームスープストック(大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		6.00				
トウバンジャン	●		0.60				
しょうゆ			3.00			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。 (2) 水の中にしょうゆ・みりんを入れて煮立て、キャベツ・(1)を加えて煮る。 (3) やわらかくになったら、小えびを加えて煮る。	
でん粉			8.00				
油		14	7.00			3. 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。	
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
小桜えび	●		1.00			4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
油揚げ			10.00		細切り		
しょうゆ			3.00			5. あっさりスープ (1) 湯に大根を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後にカニカマ・ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
みりん			0.70				
水			3.00				
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm		
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(パンパンジー)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
大根		29.5	25.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
白身魚のピリ辛マヨから揚げ	浅皿
油揚げと小えびのさっと煮	深皿
春雨サラダ	浅皿
ドレッシングパンパンジー	浅皿
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)
	788	28.9	27.0	109.1	414	100	1.96	2.9	1213	147	0.23	0.47	24	2.4	2.9

献立名 牛乳・うま塩豚丼・春雨サラダ・ドレッシングパンパンジー・あっさりスープ・なしゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. うま塩豚丼 (1) 油を熱し、豚肉を塩をしなが ら炒める。 (2) 玉ねぎ・白菜・にらを加えて さらに炒める。 (3) 水・スープストック・塩ラー メンスープの素を加えて煮込む。 (4) 火が通ったら塩・こしょうで 調味し、水溶きでん粉を加えて とろみをつける。 ※各学校であたため、米飯にか ける。	1. なしゼリー アルミカップを用意する。
米		225	100.00		ひと口大		
豚肉(もも・平切り)			60.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		3cm		
にら		5.3	5.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.10				
ヘルシーファームスープストック	●		1.00				
◎鶏がら仕立て塩味塩	●		6.00				
塩			1.00				
こしょう(粗挽き)			0.04				
でん粉			3.00				
水			50.00				
◎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. うま塩豚丼 ヘルシーファームスープ ストック (大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆、鶏肉、豚肉
人参		5.6	5.00		細切り		2. 牛乳
きゅうり		10.2	10.00		細切り		乳
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) ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま)	3. ドレッシング(パンパンジー) ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま)
◎カニカマフレーク	●		10.00			4. あっさりスープ (1) 湯に大根を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょ う・酒を加えて調味し、最後に カニカマ・ねぎ・ごま油・ごま を加える。 ※各学校で、沸騰させる。	4. あっさりスープ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) ヘルシーファームスープ ストック (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま
大根		29.5	25.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
◎なしゼリー	●		35.00			5. なしゼリー 解凍し、35gとする。	

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
うま塩豚丼	どんぶり	はし	
春雨サラダ	浅皿	スプーン	
ドレッシングパンパンジー	浅皿		
あっさりスープ	汁わん		
なしゼリー	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	742	28.3	19.4	115.1	403	91	1.90	3.7	1571	138	0.76	0.50	22	3.2	4.0

献立名 米飯・牛乳・白身魚のピリ辛マヨから揚げ・玉ねぎと人参のソテー・油揚げと小えびのさっと煮
中華風きゅうり・なしゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚のピリ辛マヨから揚げ (1) マヨネーズ・トウバンジャン・しょうゆを合わせ、魚を10分程漬け込む。 (2) でん粉をまぶして揚げ、1個とする。(160~170℃) 2. 玉ねぎと人参のソテー 油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 3. 油揚げと小えびのさっと煮 (1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。 (2) 水の中にしょうゆ・みりんを入れて煮立て、キャベツ・(1)を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、小えびを加えて煮る。 4. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 5. なしゼリー 解凍し、35gとする。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のピリ辛マヨから揚げ ノンエッグマヨネーズ(大豆) トウバンジャン(大豆) 小麦.大豆 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 4. 油揚げと小えびのさっと煮 小桜えび(えび) 小麦.えび.大豆 5. 中華風きゅうり 小麦.大豆.ごま
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		6.00				
トウバンジャン	●		0.60				
しょうゆ			3.00				
でん粉			8.00				
油		14	7.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
小桜えび	●		1.00				
油揚げ			10.00		細切り		
しょうゆ			3.00				
みりん			0.70				
水			3.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				
◎なしゼリー	●		35.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
白身魚のピリ辛マヨから揚げ	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
油揚げと小えびのさっと煮	ランチボックス②
中華風きゅうり	ランチボックス④
なしゼリー	ランチボックス③

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)
	757	28.0	25.6	106.3	376	105	1.92	2.9	865	149	0.24	0.47	23	2.1	2.0

献立名 米飯・牛乳・うま塩豚丼の具・チキンナゲット・玉ねぎと人参のソテー・油揚げと小えびのさっと煮
中華風きゅうり・なしゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. うま塩豚丼の具 (1) 油を熱し、豚肉を塩をしながら炒める。 (2) 玉ねぎ・白菜・にらを加えてさらに炒める。 (3) 水・スープストック・塩ラーメンスープの素を加えて煮込む。 (4) 火が通ったら塩・こしょうで調味し、水溶きでん粉を加えてとろみをつける。 ※各学校であたため、保温汁わんに入れる。 2. チキンナゲット 天板に油をぬって焼き、2個とする。 3. 玉ねぎと人参のソテー 油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 4. 油揚げと小えびのさっと煮 (1) 油揚げはゆでて、油抜きをする。 (2) 水の中にしょうゆ・みりんを入れて煮立て、キャベツ・(1)を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、小えびを加えて煮る。 5. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 6. なしゼリー 解凍し、35gとする。	【アレルギー物質】 1. うま塩豚丼の具 ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) 大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. チキンナゲット ◎チキンナゲット (大豆、鶏肉) 大豆、鶏肉 4. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 5. 油揚げと小えびのさっと煮 小桜えび(えび) 小麦、えび、大豆 6. 中華風きゅうり 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大		
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り		
白菜		37.3	35.00		細切り		
にら		3.7	3.50		3cm		
サラダ油			0.70				
塩			0.07				
ヘルシーファームスープストック	●		0.70				
◎鶏がら仕立て塩味	●		4.20				
塩			0.70				
こしょう(粗挽き)			0.02				
でん粉			2.10				
水			35.00				
◎チキンナゲット	●	2個	40.00				
サラダ油			0.30				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
小桜えび	●		1.00				
油揚げ			10.00		細切り		
しょうゆ			3.00				
みりん			0.70				
水			3.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				
◎なしゼリー	●		35.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
うま塩豚丼の具	保温汁わん
チキンナゲット	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
油揚げと小えびのさっと煮	ランチボックス②
中華風きゅうり	ランチボックス④
なしゼリー	ランチボックス③

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)
	771	31.7	23.5	111.1	469	120	3.45	3.9	1281	139	0.66	0.49	33	3.1	3.3

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・厚揚げと小松菜の煮物・キャベツのサラダ・ドレッシング 塩中華・潮の香汁・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. 厚揚げと小松菜の煮物 (1) 小松菜はゆでて水切りする。 (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) 厚揚げはゆでる。 (4) だし汁に(3)を加えて煮、あく を取る。 (5) 砂糖・みりん・しょうゆを入 れて煮含める。 (6) 最後に(1)を加えて煮る。	【アレルギー物質】 1. あじフライ ◎あじフライ (小麦) 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. 厚揚げと小松菜の煮 物 ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 小麦・さば・大豆 4. 潮の香汁 小麦・さば・大豆
油		14	7.00				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00		4cm		
小松菜(冷)			10.00				
砂糖			1.00				
みりん			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.20				
水			10.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00			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。	
玉ふ			2.00				
わかめ			0.50				
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.60				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00			4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
						5. 潮の香汁 (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・ねぎを加える。 ※各学校で沸騰させ、ふ・わか めを加え、再度沸騰させる。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
あじフライ	浅皿
厚揚げと小松菜の煮物	深皿
キャベツのサラダ	浅皿
ドレッシング 塩中華	浅皿
潮の香汁	汁わん
ソース	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	731	25.4	21.5	110.0	425	100	5.17	3.1	1150	116	0.29	0.44	24	4.2	2.8

献立名 (米飯)・牛乳・ベトナム風ラーメン・野菜入り肉しゅうまい・キャベツのサラダ・ドレッシング 塩中華

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. ベトナム風ラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. ベトナム風ラーメン ・具	
鶏肉			50.00		こまぎれ	(1) もやしはゆでる。	【アレルギー物質】 1. ベトナム風ラーメン ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 小麦. 卵. 大豆. 鶏肉 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
もやし		40.4	40.00		3cm	(2) 油を熱し、鶏肉・人参・(1) の順に塩・こしょうしながら炒める。	
人参		11.2	10.00		細切り	・スープ	
ねぎ		15.8	15.00		小口	水・ねぎ・塩ラーメンの素・ナ ンプラーを加えて煮立て、最後 にレモン汁を加える。	
塩			0.30			※各学校で、スープを沸騰させ る。	
こしょう(粗挽き)			0.05			どんぶりにゆでためんを盛り、 具をのせ、スープをかける。	
サラダ油			1.00				
◎鶏がら仕立て塩味	●		15.00				
ナンプラー			4.00				
レモン汁			2.00				
水			220.00				
こしょう			0.03				
◎野菜入り肉しゅうまい	●	18g×2個	36.00			3. 野菜入り肉しゅうまい 蒸して2個とする。	
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		小口	4. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷 まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
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。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
ベトナム風ラーメン	どんぶり
野菜入り肉しゅうまい	浅皿
キャベツのサラダ	浅皿
ドレッシング 塩中華	浅皿

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)
	749	33.2	24.1	108.5	394	82	10.10	3.0	1868	214	0.29	0.52	31	8.4	4.7

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・玉ねぎとコーンのソテー・厚揚げと小松菜の煮物・キャベツのサラダ
ドレッシング 塩中華・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. 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。	【アレルギー物質】 1. あじフライ ◎あじフライ (小麦) 大豆
油		14	7.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ホールコーン(缶)			3.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00			3. 厚揚げと小松菜の煮物 (1) 小松菜はゆでて水切りする。 (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) 厚揚げはゆでる。 (4) だし汁に(3)を加えて煮、あく を取る。 (5) 砂糖・みりん・しょうゆを入 れて煮含める。 (6) 最後に(1)を加えて煮る。	2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとコーンのソ テー 大豆
小松菜(冷)			10.00		4cm		
砂糖			1.00				
みりん			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.20				
水			10.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り	4. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷 まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	4. 厚揚げと小松菜の煮 物 ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 小麦、さば、大豆
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00			5. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
あじフライ	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
厚揚げと小松菜の煮物	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 塩中華	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)
	731	24.8	21.9	110.0	418	95	4.94	3.0	829	114	0.29	0.44	24	4.0	2.0

献立名 米飯・牛乳・とり肉のピリ辛焼き・玉ねぎとコーンのソテー・厚揚げと小松菜の煮物・キャベツのサラダ
ドレッシング 塩中華・桜漬

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のピリ辛焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒・トウバンジャンを混ぜ合わせ鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 2. 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。 3. 厚揚げと小松菜の煮物 (1) 小松菜はゆでて水切りする。 (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) 厚揚げはゆでる。 (4) だし汁に(3)を加えて煮、あくを取る。 (5) 砂糖・みりん・しょうゆを入れて煮含める。 (6) 最後に(1)を加えて煮る。 4. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	【アレルギー物質】 1. とり肉のピリ辛焼き トウバンジャン (大豆) 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとコーンのソテー (大豆) 大豆 4. 厚揚げと小松菜の煮物 ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 小麦・さば・大豆 5. 桜漬 ◎桜漬 (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
砂糖			1.00				
しょうゆ			5.00				
みりん			1.50				
酒			1.50				
トウバンジャン	●		0.30				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ホールコーン(缶)			3.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00				
小松菜(冷)			10.00		4cm		
砂糖			1.00				
みりん			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.20				
水			10.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
◎桜漬	●		10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のピリ辛焼き	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
厚揚げと小松菜の煮物	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 塩中華	ランチボックス③
桜漬	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	735	30.5	24.5	101.7	397	99	5.03	3.8	1106	145	0.30	0.52	27	3.5	2.6

献立名 黒ロールパン・牛乳・ハムチーズフライ・トマトスパゲティ・大根サラダ・ドレッシング サザンド・コーンスープ

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
黒ロールパン35		2個	115.00			1. ハムチーズフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 2. トマトスパゲティ (1) スパゲティはゆでる。 (2) サラダ油を熱し、玉ねぎ・ピーマン・スパゲティを炒め、塩・こしょう・トマトケチャップ・ソースで調味する。 3. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。 5. コーンスープ (1) 油を熱し、玉ねぎを炒め、水を加えて煮立ったらコンソメスープの素を加える。 (2) 火が通ったら、クリームコーン・牛乳を加え、塩・こしょうをする。 ※各学校で沸騰させる。	1. 大根サラダ アルミカップを用意する。 2. ドレッシング サザンド アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ハムチーズフライ ◎ハムチーズフライ(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. トマトスパゲティ 小麦、大豆、鶏肉、りんご 4. 黒ロールパン 小麦、乳、大豆 5. コーンスープ 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳		1本	206.00				
◎ハムチーズフライ	●	60g×1個	60.00				
油		14	7.00				
スパゲティ(カット)			10.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
ソース			2.00				
トマトケチャップ			5.00				
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
クリームコーン			35.00				
牛乳			30.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.50				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.00				
水			80.00				

献立名	食器
黒ロールパン	浅皿
牛乳	
ハムチーズフライ	中深皿
トマトスパゲティ	中深皿
大根サラダ	中深皿(アルミカップ)
ドレッシング サザン	中深皿(アルミカップ)
コーンスープ	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)
	848	28.1	33.9	109.4	612	105	5.34	3.0	1634	126	0.39	0.62	17	4.8	4.1

献立名 (米飯)・牛乳・おぼろみそきしめん・厚焼き卵・うま塩いため

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	
牛乳		1本	206.00				
きしめん(冷凍)			200.00			2. おぼろみそきしめん	【アレルギー物質】 1. おぼろみそきしめん みそ(豆) (大豆) 小麦・牛肉・大豆・豚肉・ ごま 2. 牛乳 乳 3. 厚焼き卵 ◎だし巻き玉子 (小麦, 卵, 大豆) 小麦, 卵, 大豆 4. うま塩いため ◎チキンウインナー ライス (鶏肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆, 鶏肉
牛肉(ミンチ)			20.00			(1) さつま揚げは油抜きする。	
豚肉(ミンチ)			20.00			(2) みそは微温湯で溶く。	
◎カットさつま揚げ	●		20.00			(3) 1/2量のごま油を熱し, 牛肉	
人参		16.7	15.00		細切り	・豚肉・人参・玉ねぎの順に塩	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	・こしょうしながら炒め, 水を	
ごま油			0.50			加えて煮る。	
塩			0.30			(4) 沸騰したらあくをとり, (1)・	
こしょう			0.03			砂糖・みそを入れて煮る。	
砂糖			6.00			(5) 煮立ったら, 水溶きでん粉を	
みそ(豆)	●		22.00			加え, ごま油を入れる。	
でん粉			4.00			※各学校で沸騰させる。丼にゆ	
水			180.00			でためんを盛り, おぼろみそだ	
◎だし巻き玉子	●	1切	50.00			れをかける。	
◎チキンウインナーライス	●		8.00			3. 厚焼き卵	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	蒸して, 1個とする。	
キャベツ		47.1	40.00		1cm幅	4. うま塩いため	
サラダ油			0.30			(1) 油を熱し, ウィンナ・玉ねぎ・	
◎鶏がら仕立て塩味	●		2.00			キャベツの順に炒め, 塩ラーメン	
かつお削りぶし			0.80			スープの素で調味する。	
						(2) 最後に削りぶしを加える。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
おぼろみそきしめん	どんぶり
厚焼き卵	浅皿
うま塩いため	浅皿

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)
	789	34.2	26.5	105.8	355	112	3.94	4.3	1845	263	0.40	0.63	23	5.1	4.6

献立名 黒ロールパン・牛乳・ハムチーズフライ・ブロッコリーと人参のソテー・トマトスパゲティ・大根サラダ
ドレッシング サザンド・アーモンドフィッシュ

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
黒ロールパン35		2個	115.00			1. ハムチーズフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 2. ブロッコリーと人参のソテー (1)人参はゆでて水を切る。 (2)ブロッコリーはゆでて水を切る。 (3)油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。 3. トマトスパゲティ (1)スパゲティはゆでる。 (2)サラダ油を熱し、玉ねぎ・ピーマン・スパゲティを炒め、塩・こしょう・トマトケチャップ・ソースで調味する。 4. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。 6. アーモンドフィッシュ (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る。 (3)かえり・アーモンドを加えてからめる。	【アレルギー物質】 1. ハムチーズフライ ◎ハムチーズフライ (小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと人参のソテー 大豆 4. トマトスパゲティ 小麦、大豆、鶏肉、りんご 5. アーモンドフィッシュ 小麦、大豆、アーモンド 6. 黒ロールパン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ハムチーズフライ	●	60g×1個	60.00				
油		14	7.00				
人参		5.6	5.00		いちよう		
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
スパゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
ソース			2.00				
トマトケチャップ			5.00				
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
かえり	●		4.00				
アーモンド(ダイス)			1.50				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.80				

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 ◎ : 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			
ハムチーズフライ	ランチボックス①		
ブロッコリーと人参のソテー	ランチボックス①		
トマトスパゲティ	ランチボックス②		
大根サラダ	ランチボックス③		
ドレッシング サザンド	ランチボックス③		
アーモンドフィッシュ	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)
	832	29.8	33.9	103.1	674	112	6.08	3.3	1391	159	0.37	0.58	23	4.9	3.5

献立名 米飯・牛乳・豚肉とねぎのスタミナいため・うま塩いため・大根サラダ・ドレッシング サザン
アーモンドフィッシュ

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. 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。 (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。 (3) 最後にトウバンジャンを加える。 2. うま塩いため (1) 油を熱し、ウインナ・玉ねぎ・キャベツの順に炒め、塩ラーメンスープの素で調味する。 (2) 最後に削りぶしを加える。 3. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング サザン ※各学校でサラダにかける。 5. アーモンドフィッシュ (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る。 (3) かえり・アーモンドを加えてからめる。	【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. うま塩いため ◎チキンウインナー ライス(鶏肉) ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) 大豆、鶏肉 4. アーモンドフィッシュ 小麦、大豆、アーモンド
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		短冊		
しめじ		11.8	10.00		小房		
ねぎ		15.8	15.00		小口		
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				
◎チキンウインナー	●		8.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		1cm幅		
サラダ油			0.30				
◎鶏がら仕立て塩味	●		2.00				
かつお削りぶし			0.80				
大根		58.9	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
かえり	●		4.00				
アーモンド(ダイス)			1.50				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.80				

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
うま塩いため	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザン	ランチボックス③
アーモンドフィッシュ	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(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	737	32.6	21.6	105.3	401	113	2.79	4.4	921	162	0.78	0.58	33	3.8	2.3

献立名 米飯・牛乳・たらの南部揚げ・キャベツの信田いため・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシングごま・みそ汁
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. たらの南部揚げ	1. みかんカットゼリー
牛乳		1本	206.00			(1) 魚は塩をふる。	アルミカップを用意する。
たら(切り身)		60g×1	60.00			(2) 水にふるった小麦粉・ごま・	
塩			0.20			塩を加え、衣をつくる。	
小麦粉			9.00			(3) 魚に(2)をつけ、油で揚げ、1	
ごま(白・粒)			1.00			個とする。	
ごま(白・すり)			1.00			(160~170℃)	
塩			0.30			2. キャベツの信田いため	【アレルギー物質】
水			13.00			(1) 油揚げはゆでて油抜きする。	1. たらの南部揚げ
油		16	8.00			(2) 油を熱し、キャベツを炒める。	小麦・大豆・ごま
キャベツ		58.9	50.00		ひと口大	(3) (1)を加え、うす口しょうゆ・	2. 牛乳
油揚げ			5.00		細切り	酒・みりんで調味する。	3. キャベツの信田いた
サラダ油			0.50			3. きゅうりとコーンのサラダ	小麦・大豆
うす口しょうゆ			2.00			(1) ホールコーンは汁を切る。	4. ドレッシングごま
酒			1.00			(2) きゅうり・人参はゆでる。	ドレッシング(香りごま)
みりん			3.00			※各学校で材料を混ぜる。	(ごま)
ホールコーン(缶)			10.00			4. ドレッシングごま	ごま
きゅうり		20.5	20.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	5. みそ汁
人参		11.2	10.00		細切り	5. みそ汁	みそ(豆)
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			(1) 煮干しは洗い、定量の水につ	(大豆)
白菜		32	30.00		短冊	け、あくを取りながら15分程	大豆
大根		23.6	20.00		短冊	煮立てて、取り出す。	
ねぎ		5.3	5.00		小口	(2) だし汁を沸騰させ、大根を入	
みそ(豆)	●		9.00			れて煮る。やわらかくなったら	
煮干し			2.10			白菜・ねぎを加えて火が通った	
水			140.00			ら、みそを加える。	
◎温州みかんカットゼリー	●		18.00			※各学校で沸騰させる。	
						6. みかんカットゼリー	
						汁を切って18gとする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
たらの南部揚げ	浅皿
キャベツの信田いため	浅皿
きゅうりとコーンのサラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
みそ汁	汁わん
みかんカットゼリー	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	772	30.5	25.7	108.3	400	115	2.87	3.5	1008	167	0.26	0.47	48	4.3	2.6

献立名 米飯・牛乳・照り焼きチキン・魚そぼろとマカロニのカートトマトソース・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシングごまみそ汁

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 照り焼きチキン ・鶏肉の照り焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 ・たれ 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ煮立て、水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、たれを鶏肉にかける。 2. 魚そぼろとマカロニのカートトマトソース (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが立ったら、人参・玉ねぎ・かんぱちそぼろの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒める。 (3) トマトピューレ・コンソメスープの素・しょうゆを加える。 (4) 最後にマカロニを加え火を通す。 3. きゅうりとコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. みそ汁 (1) 煮干しは洗い、定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、大根を入れて煮る。やわらかくなったら白菜・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。	【アレルギー物質】 1. 照り焼きチキン 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 魚そぼろとマカロニのカートトマトソース 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. ドレッシングごま (ごま) ごま 5. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
砂糖			0.50				
しょうゆ			2.00				
みりん			1.00				
酒			1.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			3.00				
しょうゆ			5.00				
酒			1.50				
みりん			2.50				
でん粉			0.40				
水			7.50				
マカロニ			8.00				
◎かんぱちそぼろ	●		6.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.20				
しょうが(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
カレー粉			0.10				
コンソメゴールド			0.30				
しょうゆ			0.50				
トマトピューレ			6.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
白菜		32	30.00		短冊		
大根		23.6	20.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
照り焼きチキン	浅皿
魚そぼろとマカロニのカートトマトソース	浅皿
きゅうりとコーンのサラダ	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(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	799	33.5	26.8	107.7	386	106	3.05	4.3	1244	226	0.32	0.53	19	3.6	3.1

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・たらの南部揚げ・もやしのソテー・キャベツの信田いため
きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシングごま・みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. たらの南部揚げ (1) 魚は塩をふる。 (2) 水にふるった小麦粉・ごま・ 塩を加え、衣をつくる。 (3) 魚に(2)をつけ、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				
たら(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.20				
小麦粉			9.00				
ごま(白・粒)			1.00				
ごま(白・すり)			1.00				
塩			0.30				
水			13.00				
油		16	8.00				
もやし		20.7	20.00		4cm	2. もやしのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょう しながら炒める。	【アレルギー物質】 1. たらの南部揚げ 小麦・大豆・ごま 2. 牛乳 乳 3. もやしのソテー 大豆 4. キャベツの信田いた め 小麦・大豆 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. 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
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
キャベツ		58.9	50.00		ひと口大 細切り	3. キャベツの信田いため (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) 油を熱し、キャベツを炒める。 (3) (1)を加え、うす口しょうゆ・ 酒・みりんで調味する。	
油揚げ			5.00				
サラダ油			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			3.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
きゅうり		20.5	20.00		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。	
人参		11.2	10.00		細切り		
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。	
◎温州みかんカットゼリー	●		18.00			6. みかんカットゼリー 汁を切って18gとする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
梅ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
たらの南部揚げ	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
キャベツの信田いため	ランチボックス②
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
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)
	753	27.8	25.5	106.6	440	99	1.90	3.1	834	169	0.27	0.47	41	3.4	2.1

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・照り焼きチキン・もやしのソテー・魚そぼろとマカロニのカートマトリ-
きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシングごま・ミニトマト

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 照り焼きチキン ・鶏肉の照り焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 ・たれ 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ煮立て、水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、たれを鶏肉にかける。	1. 梅ふりかけ ・1袋 2. ミニトマト ・ミニトマトは生で使用するため、次亜塩素酸ナトリウム200ppm溶液に5分以上漬ける。 その後、流水で3回すすぐ。
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00			2. もやしのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. 照り焼きチキン 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
砂糖			0.50			3. 魚そぼろとマカロニのカートマトリ- (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが立ったら、人参・玉ねぎ・かんぱちそぼろの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒める。 (3) トマトピューレ・コンソメスープの素・しょうゆを加える。 (4) 最後にマカロニを加え火を通す。	3. もやしのソテー 大豆 4. 魚そぼろとマカロニのカートマトリ- 小麦・大豆・鶏肉、豚肉 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま
しょうゆ			2.00				
みりん			1.00			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。	6. ミニトマト へたをとり、1個とする。
酒			1.00				
サラダ油			0.50			5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	◎うめじそふりかけ (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
砂糖			3.00				
しょうゆ			5.00				
酒			1.50				
みりん			2.50				
でん粉			0.40				
水			7.50				
もやし		20.7	20.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
マカロニ			8.00				
◎かんぱちそぼろ	●		6.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.20				
しょうが(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
カレー粉			0.10				
コンソメゴールド			0.30				
しょうゆ			0.50				
トマトピューレ			6.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
ミニトマト		10g×1	10.00				

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	
照り焼きチキン	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
魚そぼろとマカロニのカートマトリ-	ランチボックス②
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
ミニトマト	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)
	783	30.9	26.6	106.7	427	91	2.12	3.9	1070	236	0.34	0.54	15	2.8	2.6

献立名 パン・ブルーベリージャム・牛乳・ハンバーグのトマトソースかけ・マカロニソテー
ほうれん草とツナのサラダ・ドレッシングイタリアン・大根スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. ハンバーグのトマトソースかけ・ソース 湯の中に、玉ねぎ・トマト水煮・砂糖・赤ワイン・ソース・うす口しょうゆ・コンソメスープの素を加えて煮詰める。 ・ハンバーグ 天板に油をぬり、焼いて1人2個とする。 ※各学校でハンバーグ2個にソースをかける。	1. ブルーベリージャム・1袋 【アレルギー物質】 1. ハンバーグのトマトソースかけ ◎ハンバーグ40 (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、かに、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 3. マカロニソテー ◎ポークハム (豚肉) 小麦、大豆、豚肉 4. ほうれん草とツナのサラダ 大豆 5. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉、豚肉) 鶏肉、豚肉 6. パン 小麦、乳、大豆 7. 大根スープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
ブルーベリージャム	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00			2. マカロニソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・ハム・マカロニを塩・こしょうしながら炒める。 (3) パセリを加え火を止める。 3. ほうれん草とツナのサラダ (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ほうれん草・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. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。 5. 大根スープ (1) ごま油を熱し、大根・ねぎを加えて炒める。 (2) 水を入れ、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを加えて煮る。 (3) 具がやわらかくなったら水溶性でん粉を加える。 ※各学校で、スープを沸騰させる。	
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00		みじん		
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		10.7	10.00				
トマト水煮(ダイス)			15.00				
砂糖			1.00				
赤ワイン			1.00				
ソース			0.50				
うす口しょうゆ			0.25				
コンソメゴールド			1.00				
水			10.00				
マカロニ			15.00		短冊1cm 細切り		
◎ポークハム	●		10.00				
玉ねぎ		10.7	10.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
パセリ(乾燥)			0.05				
まぐろ油漬			10.00				
ほうれん草(冷)			40.00				
人参		11.2	10.00				
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00		4cm 細切り		
大根		35.3	30.00				
ねぎ		5.3	5.00				
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				

献立名	食器
パン	浅皿
ブルーベリージャム	
牛乳	
ハンバーグのトマトソースかけ	中深皿
マカロニソテー	中深皿
ほうれん草とツナのサラダ	中深皿
ドレッシングイタリアン	中深皿
大根スープ	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)
	822	34.5	27.5	109.7	541	124	13.04	3.2	1945	346	0.43	0.58	19	7.1	4.8

献立名 牛乳・とり肉のねぎ塩丼・ミニコロッケ・高野豆腐のカレー風味煮・大根スープ・カラフルゼリー

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. とり肉のねぎ塩丼 (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、ねぎ・鶏肉を炒め、人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマンの順に加えて塩・こしょうをする。 (3) 水・スープストック・塩ラーメンスープの素を加えて煮込み、沸騰したらあくをとる。 (4) ホールコーンを加えて、最後に水溶きでん粉を加えてとろみをつける。 ※各学校で、具をあたためて米飯かける。 2. ミニコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 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。 4. 大根スープ (1) ごま油を熱し、大根・ねぎを加えて炒める。 (2) 水を入れ、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを加えて煮る。 (3) 具がやわらかくなったら水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、スープを沸騰させる。 5. カラフルゼリー 解凍し、35gとする。	1. カラフルゼリー アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. とり肉のねぎ塩丼 ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. ミニコロッケ ◎豚肉コロッケ40 (小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、豚肉 4. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 5. カラフルゼリー ◎カクテルゼリー (大豆、もも、りんご) 大豆、もも、りんご 6. 大根スープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
米		225	100.00		一口大		
鶏肉			40.00		短冊切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		ひと口大		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
ピーマン		9.5	8.00				
ホールコーン(缶)			5.00				
ねぎ		15.8	15.00		みじん切り		
サラダ油			1.00				
塩			1.00				
こしょう(粗挽き)			0.04				
ヘルシーファームスープストック	●		1.00				
◎鶏がら仕立て塩味	●		5.00				
でん粉			4.00				
水			100.00				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		5.6	5.00		いちちょう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				
大根		35.3	30.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				
◎カクテルゼリー	●		35.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
とり肉のねぎ塩丼	どんぶり	はし	
ミニコロッケ	浅皿	スプーン	
高野豆腐のカレー風味煮	浅皿		
大根スープ	汁わん		
カラフルゼリー	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	837	27.3	26.7	126.1	407	91	9.22	3.6	1684	203	0.31	0.58	76	6.4	4.3

献立名 パン・ブルーベリージャム・牛乳・ハンバーグのトマトソースかけ・ブロッコリーのソテー・マカロニソテー
ほうれん草とツナのサラダ・ドレッシングイタリアン

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. ハンバーグのトマトソースかけ・ソース 湯の中に、玉ねぎ・トマト水煮・砂糖・赤ワイン・ソース・うすろしょうゆ・コンソメスープの素を加えて煮詰める。 ・ハンバーグ 天板に油をぬり、焼いて1人2個とする。 ※各学校でハンバーグ2個にソースをかける。 2. ブロッコリーのソテー (1) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。 3. マカロニソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・ハム・マカロニを塩・こしょうしながら炒める。 (3) パセリを加え火を止める。 4. ほうれん草とツナのサラダ (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ほうれん草・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。	1. ブルーベリージャム・1袋 【アレルギー物質】 1. ハンバーグのトマトソースかけ ◎ハンバーグ40 (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、かに、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 3. ブロッコリーのソテー 大豆 4. マカロニソテー ◎ポークハム (豚肉) 小麦、大豆、豚肉 5. ほうれん草とツナのサラダ 大豆 6. 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 7. パン 小麦、乳、大豆
ブルーベリージャム	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
サラダ油			0.50		みじん		
玉ねぎ		10.7	10.00				
トマト水煮(ダイス)			15.00				
砂糖			1.00				
赤ワイン			1.00				
ソース			0.50				
うすろしょうゆ			0.25				
コンソメゴールド			1.00				
水			10.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
マカロニ			15.00		短冊1cm 細切り		
◎ポークハム	●		10.00				
玉ねぎ		10.7	10.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
パセリ(乾燥)			0.05				
まぐろ油漬			10.00				
ほうれん草(冷)			40.00				
人参		11.2	10.00				
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00		4cm 細切り		

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 ◎ : 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!
ブルーベリージャム	ランチボックス④		
牛乳			
ハンバーグのトマトソースかけ	ランチボックス①		
ブロッコリーのソテー	ランチボックス①		
マカロニソテー	ランチボックス②		
ほうれん草とツナのサラダ	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		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	815	34.9	27.6	108.1	540	122	13.12	3.3	1579	360	0.43	0.60	26	7.5	3.9

献立名 米飯・牛乳・とり肉のねぎ塩丼の具・ミニコロッケ・ブロッコリーのソテー・高野豆腐のカレー風味煮
きゅうり漬・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. とり肉のねぎ塩丼の具 (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、ねぎ・鶏肉を炒め、人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマンの順に加えて塩・こしょうをする。 (3) 水・スープストック・塩ラーメンスープの素を加えて煮込み、沸騰したらあくをとる。 (4) ホールコーンを加えて、最後に水溶きでん粉を加えてとろみをつける。 ※各学校で、具をあたためて保温汁わんに入れる。 2. ミニコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 3. 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。 4. 高野豆腐のカレー風味煮 (1) 水・カレー粉・コンソメスープの素・砂糖・うす口しょうゆを煮立てる。 (2) (1)に人参・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。 5. カラフルゼリー 解凍し、35gとする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のねぎ塩丼の具 ヘルシーファームスーフストック(大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) 大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. ミニコロッケ ◎豚肉コロッケ40(小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、豚肉 4. ブロッコリーのソテー 大豆 5. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 6. カラフルゼリー ◎カクテルゼリー(大豆、もも、りんご) 大豆、もも、りんご 7. きゅうり漬 ◎輪切きゅうり(小麦、大豆) 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			28.00		一口大		
人参		7.8	7.00		短冊切り		
玉ねぎ		22.4	21.00		細切り		
キャベツ		24.8	21.00		ひと口大		
ピーマン		6.6	5.60		細切り		
ホールコーン(缶)			3.50				
ねぎ		11.1	10.50		みじん切り		
サラダ油			0.70				
塩			0.70				
こしょう(粗挽き)			0.02				
ヘルシーファームスーフストック	●		0.70				
◎鶏がら仕立て塩味	●		3.50				
でん粉			2.80				
水			70.00				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		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				
◎輪切きゅうり	●		10.00				
◎カクテルゼリー	●		35.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のねぎ塩丼の具	保温汁わん
ミニコロッケ	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
高野豆腐のカレー風味煮	ランチボックス②
きゅうり漬	ランチボックス④
カラフルゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	790	25.5	24.5	121.7	400	85	9.14	3.3	1289	191	0.29	0.56	76	6.3	3.3

献立名 米飯・牛乳・さばの中華鍋照り焼き・大根の煮付け・コーンサラダ・ドレッシングごま・春雨スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの中華鍋照り焼き (1) 砂糖・しょうゆ・酒・オイスターソース・トウバンジャン・ラー油を混ぜ合わせる。 (2) (1)の1/3量に魚を漬ける。 (3) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 (4) (1)の2/3量・酒・ねぎ・しょうが・にんにくを加えて煮立て、水溶きでん粉でとろみをつける。 ※各学校で、魚1個にたれをからめる。 2. 大根の煮付け (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁に、大根を加えて煮る。 (3) やわらかくになったら、塩・砂糖・しょうゆを加えて煮る。 3. コーンサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 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。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. 春雨スープ (1) 湯の中に、玉ねぎ・塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れて煮る。 (2) 春雨・カニカマフレーク・ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. さばの中華鍋照り焼き オイスターソース (小麦, 大豆) トウバンジャン (大豆) 小麦, さば, 大豆, ごま 2. 牛乳 乳 3. 大根の煮付け 小麦, さば, 大豆 4. ドレッシングごま (ごま) ごま 5. 春雨スープ ◎カニカマフレーク (小麦, 大豆) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		60g×1	60.00				
砂糖			1.50		漬汁:丸=1:2		
しょうゆ			3.00		〃		
酒			1.00		〃		
オイスターソース	●		6.00		〃		
トウバンジャン	●		0.30		〃		
ラー油			0.20		〃		
サラダ油			0.50				
酒			2.00				
ねぎ		2.2	2.00		みじん		
しょうが(おろし)	●		0.20				
にんにく(おろし)	●		0.05				
でん粉			0.20				
水			2.00				
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				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨(マ)	●		5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		5cm 細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さばの中華鍋照り焼き	浅皿
大根の煮付け	深皿
コーンサラダ	浅皿
ドレッシングごま	浅皿
春雨スープ	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	736	28.9	23.8	106.7	346	85	2.13	3.2	1457	138	0.32	0.57	25	3.0	3.6

献立名 牛乳・豚キムチ丼・野菜パオズ・コーンサラダ・ドレッシングごま・春雨スープ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 豚キムチ丼 (1) 糸こんにゃくはゆでる。 (2) ごま油を熱し、豚肉を炒め、玉ねぎ・糸こんにゃく・ねぎ・にら・キムチの順にさらに炒める。 (3) スープストック・砂糖・しょうゆ・酒・水を入れて煮込む。 ※各学校で具をあたため、米飯にかける。 2. 野菜パオズ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 3. コーンサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 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。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. 春雨スープ (1) 湯の中に、玉ねぎ・塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れて煮る。 (2) 春雨・カニカマフレーク・ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. 豚キムチ丼 ◎キムチ (小麦, 大豆, りんご, セラチン, ごま) ヘルシーファームスープストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, セラチン, ごま 2. 牛乳 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. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. 春雨スープ ◎カニカマフレーク (小麦, 大豆) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉
米		225	100.00		ひと口大 4cm		
豚肉(もも・平切り)			50.00		細切り		
糸こんにゃく(白)			20.00		斜め切り 4cm		
玉ねぎ		32	30.00				
ねぎ		15.8	15.00				
にら		7.4	7.00				
◎キムチ	●		15.00				
ごま油			2.00				
ヘルシーファームスープストック	●		2.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			7.50				
酒			4.00				
水			50.00				
◎多菜包子	●	30g×1個	30.00				
油		8	4.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨(マ)	●		5.00		5cm		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
豚キムチ丼	どんぶり	はし	
野菜パオズ	浅皿	スプーン	
コーンサラダ	浅皿		
ドレッシングごま	浅皿		
春雨スープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	829	29.4	28.3	116.7	371	90	2.13	3.7	1561	143	0.69	0.53	30	4.5	4.1

献立名 米飯・牛乳・さばの中華鍋照り焼き・オニオンソテー・大根の煮付け・コーンサラダ・ドレッシング ごま
カリカリごま大豆

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの中華鍋照り焼き	【アレルギー物質】 1. さばの中華鍋照り焼き オイスターソース (小麦, 大豆) トウバンジャン (大豆) 小麦, さば, 大豆, ごま 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. 大根の煮付け 小麦, さば, 大豆 5. ドレッシング ごま ドレッシング (香りごま) (ごま) ごま 6. 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) 砂糖・しょうゆ・酒・オイスターソース・トウバンジャン・ラー油を混ぜ合わせる。	
さば(切り身)		60g×1	60.00			(2) (1)の1/3量に魚を漬ける。	
砂糖			1.50		漬汁:卵=1:2	(3) 天板に油をぬり, 魚を焼き, 1個とする。	
しょうゆ			3.00		〃	(4) (1)の2/3量・酒・ねぎ・しょうが・にんにくを加えて煮立て, 水溶きでん粉でとろみをつける。	
酒			1.00		〃	※各学校で, 魚1個にたれをからめる。	
オイスターソース	●		6.00		〃		
トウバンジャン	●		0.30		〃		
ラー油			0.20		〃		
サラダ油			0.50				
酒			2.00				
ねぎ		2.2	2.00		みじん		
しょうが(おろし)	●		0.20			2. オニオンソテー	
にんにく(おろし)	●		0.05			油を熱し, 玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	
でん粉			0.20				
水			2.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	3. 大根の煮付け	
サラダ油			0.50			(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。	
塩			0.20			(2) だし汁に, 大根を加えて煮る。	
こしょう			0.01			(3) やわらかくになったら, 塩・砂糖・しょうゆを加えて煮る。	
大根		58.9	50.00		いちよう厚	4. コーンサラダ	
塩			0.20			(1) ホールコーンは汁を切る。	
砂糖			1.00			(2) キャベツ・人参はゆでて冷まし, 水を切る。	
しょうゆ			3.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
むろ削り			0.30				
水			15.00				
ホールコーン(缶)			10.00			5. ドレッシング ごま	
キャベツ		41.2	35.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
人参		5.6	5.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			6. 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
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さばの中華鍋照り焼き	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
大根の煮付け	ランチボックス②
コーンサラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
カリカリごま大豆	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	753	30.4	26.3	104.4	303	103	2.69	3.6	1144	138	0.34	0.59	24	4.2	2.8

献立名 米飯・牛乳・チンジャオロースー・野菜パオズ・コーンサラダ・ドレッシング ごま・カリカリごま大豆

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. チンジャオロースー (1) 豚肉は酒に漬ける。 (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。 (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。 2. 野菜パオズ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 3. コーンサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 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。 4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。 5. カリカリごま大豆 (1) 砂糖・しょうゆ・酒・みりんを合わせ、煮立たせる。 (2) 素炒り大豆・ごまを加える。	【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. 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. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) ごま 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				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
酒			1.00				
人参		16.7	15.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
ピーマン		17.7	15.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
砂糖			0.50				
しょうゆ			6.00				
でん粉			1.50				
水			3.00				
◎多菜包子	●	30g×1個	30.00				
油		8	4.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎素炒り大豆	●		6.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
酒			1.00				
みりん			0.80				
ごま(白・粒)			1.50				

献立名	食器
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
野菜パオズ	ランチボックス②
コーンサラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
カリカリごま大豆	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	828	32.2	30.1	110.1	303	103	2.50	4.3	834	228	0.79	0.53	34	4.6	2.2

献立名 米飯・牛乳・みそカツ・キャベツ・ツナと大根のさっぱりいため・中華風きゅうり・すまし汁

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. みそカツ ・ヒレカツ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃) ・みそだれ みそ・砂糖・みりん・水を合 せて煮立て、みそだれを作る。 ※各学校でヒレカツにみそだれ をかける。 2. キャベツ キャベツはゆでて冷まし、水を 切る。 3. ツナと大根のさっぱりいため (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 (3) 高野豆腐を戻してしっかりと 水気を切る。 (4) 油を熱し、人参・大根の順に 塩をしながら炒める。 (5) やわらかくなりはじめたら、 (1)・(2)・砂糖・しょうゆ・(3) を加えてさらに炒める。 (6) レモン汁を加え、ひと煮立ち させる。 4. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。 (2) しょうゆ・砂糖・ごま油・酢 ・ごまを煮立てて冷まし、(1)を 漬ける。 5. すまし汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分位煮立 てて取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、塩・うす 口しょうゆ・カニカマフレーク ・しめじ・ねぎを加えて煮る ※各学校で、沸騰させる。	1. 中華風きゅうり アルミカップを用意する。 【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. ツナと大根のさっぱ りいため 小麦、大豆 4. 中華風きゅうり 小麦、大豆、ごま 5. すまし汁 ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、さば、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		14	7.00				
みそ(豆)	●		9.00				
砂糖			5.00				
みりん			1.50				
水			15.00				
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
まぐろ油漬			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
大根		35.3	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
高野豆腐			2.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
レモン汁			2.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
しめじ		6.3	5.00		小房		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
みそカツ	浅皿
キャベツ	浅皿
ツナと大根のさっぱりいため	深皿
中華風きゅうり	浅皿(アルミカップ)
すまし汁	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)
	770	29.5	23.0	112.1	374	99	2.75	3.6	1293	156	0.71	0.48	20	3.3	3.3

献立名 (米飯)・牛乳・うま塩スープラーメン・焼きぎょうざ・中華風きゅうり

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. うま塩スープラーメン
牛乳		1本	206.00				・こしょうを用意する
中華冷凍めん			200.00			2. うま塩スープラーメン	2. 中華風きゅうり
鶏肉			50.00		ひと口大	・スープ	アルミカップを用意する。
人参		11.2	10.00		細切り	(1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程度に立てて、取り出す。	
キャベツ		41.2	35.00		細切り	(2)スープストック・塩ラーメン	
もやし		20.7	20.00		4cm	・野菜炒め	
ホールコーン(缶)			8.00			(1)ホールコーンは汁を切る。	【アレルギー物質】
サラダ油			1.00			(2)油を熱し、鶏肉・人参・キャベツ・(1)・もやしの順に塩・こしょうしながら炒める。	1. うま塩スープラーメン
塩			0.25			(4)最後に、ごま・ごま油を加える。	ヘルシーファームスープストック
こしょう			0.01			※各学校で、スープを沸騰させる。	(大豆、鶏肉、豚肉)
ごま(白・粒)			2.00			どっぷりにゆでためんを盛り、野菜炒めをのせ、スープをかける。	◎鶏がら仕立て塩味
ごま油			0.16				(鶏肉)
ヘルシーファームスープストック	●		0.80				小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
◎鶏がら仕立て塩味	●		15.00				2. 牛乳
むろ削り			4.40				3. 焼きぎょうざ
水			220.00				◎焼き餃子
こしょう			0.03				(小麦、大豆、豚肉、ごま)
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00			3. 焼きぎょうざ	小麦、大豆、豚肉、ごま
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口	蒸して2個とする。	4. 中華風きゅうり
しょうゆ			2.50			(1)きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	(1)きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。
砂糖			1.00			(2)しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	(2)しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
うま塩スープラーメン	どんぶり		
焼きぎょうざ	浅皿		
中華風きゅうり	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(mg)	ビタミンB1(μgRAE)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	759	33.0	24.3	110.2	344	88	2.21	3.3	1546	174	0.32	0.50	29	8.2	3.9

献立名 米飯・牛乳・みそカツ・キャベツ・ツナと大根のさっぱりいため・お魚そぼろと白菜の和え物
中華風きゅうり

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. みそカツ ・ヒレカツ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃) ・みそだれ みそ・砂糖・みりん・水を合 せて煮立て、みそだれを作る。 ※各学校でヒレカツにみそだれ をかける。 2. キャベツ キャベツはゆでて冷まし、水を 切る。 3. ツナと大根のさっぱりいため (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 (3) 高野豆腐を戻してしっかりと 水気を切る。 (4) 油を熱し、人参・大根の順に 塩をしながら炒める。 (5) やわらかくなりはじめたら、 (1)・(2)・砂糖・しょうゆ・(3) を加えてさらに炒める。 (6) レモン汁を加え、ひと煮立ち させる。 4. お魚そぼろと白菜の和え物 (1) 白菜・人参はゆでて冷まし、 水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・ごま油を合 わせる。 ※各学校でかんぱちそぼろ・材 料を混ぜ合わせ、調味料をかける。 5. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。 (2) しょうゆ・砂糖・ごま油・酢 ・ごまを煮立てて冷まし、(1)を 漬ける。	【アレルギー物質】 1. 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. ツナと大根のさっぱ りいため 小麦, 大豆 4. お魚そぼろと白菜の 和え物 小麦, 大豆, ごま 5. 中華風きゅうり 小麦, 大豆, ごま
牛乳		1本	206.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		14	7.00				
みそ(豆)	●		9.00				
砂糖			5.00				
みりん			1.50				
水			15.00				
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
まぐろ油漬			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
大根		35.3	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
高野豆腐			2.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
レモン汁			2.00				
◎かんぱちそぼろ	●		8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		32	30.00		細切り		
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.00				
ごま油			0.30				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
みそカツ	ランチボックス①
キャベツ	ランチボックス①
ツナと大根のさっぱりいため	ランチボックス②
お魚そぼろと白菜の和え物	ランチボックス③
中華風きゅうり	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	784	30.8	24.0	112.7	385	105	2.76	3.7	1096	228	0.75	0.52	26	3.7	2.7

献立名 米飯・牛乳・とり肉の香味焼き・キャベツ・ツナと大根のさっぱりいため・お魚そぼろと白菜の和え物
中華風きゅうり

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の香味焼き (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。	【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. ツナと大根のさっぱ りいため 小麦・大豆 4. お魚そぼろと白菜の 和え物 小麦・大豆・ごま 5. 中華風きゅうり 小麦・大豆・ごま
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く みじん	2. キャベツ キャベツはゆでて冷まし、水を 切る。	
ねぎ		6.4	6.00				
にんにく(おろし)	●		0.30		細切り	3. ツナと大根のさっぱりいため (1)まぐろ油漬けは汁を切る。 (2)ホールコーンは汁を切る。 (3)高野豆腐を戻してしっかりと 水気を切る。 (4)油を熱し、人参・大根の順に 塩をしながら炒める。 (5)やわらかくなりはじめたら、 (1)・(2)・砂糖・しょうゆ・(3) を加えてさらに炒める。 (6)レモン汁を加え、ひと煮立ち させる。	
しょうが(おろし)	●		0.30				
こしょう			0.01		細切り	4. お魚そぼろと白菜の和え物 (1)白菜・人参はゆでて冷まし、 水を切る。 (2)砂糖・しょうゆ・ごま油を合 わせる。 ※各学校でかんぱちそぼろ・材 料を混ぜ合わせ、調味料をかける。	
砂糖			1.00				
しょうゆ			4.00		細切り	5. 中華風きゅうり (1)きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。 (2)しょうゆ・砂糖・ごま油・酢 ・ごまを煮立てて冷まし、(1)を 漬ける。	
ごま油			1.00				
サラダ油			0.50				
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
まぐろ油漬			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
大根		35.3	30.00		細切り		
ホールコーン(缶)			5.00				
高野豆腐			2.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
レモン汁			2.00				
◎かんぱちそぼろ	●		8.00		細切り 細切り		
人参		11.2	10.00				
白菜		32	30.00				
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.00				
ごま油			0.30				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉の香味焼き	ランチボックス①
キャベツ	ランチボックス①
ツナと大根のさっぱりいため	ランチボックス②
お魚そぼろと白菜の和え物	ランチボックス③
中華風きゅうり	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	754	33.3	27.0	98.1	373	100	2.24	3.9	924	259	0.33	0.54	28	2.9	2.2

献立名 サンドイッチバンズ・牛乳・フィッシュバーガー・ささみと白菜のサラダ・ドレッシング サザン
コンソメスープ・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
サンドイッチバンズ		2個	114.00			1. フィッシュバーガー ・魚フライ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃) ・キャベツ ゆでて冷まし、水を切る。 2. ささみと白菜のサラダ (1) ささみフレークは汁を切る。 (2) 白菜・人参はゆでて冷まし、 水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 3. ドレッシング サザン ※各学校でサラダにかける。 4. コンソメスープ (1) 沸騰した湯の中に、コンソメ スープの素を入れ、人参・玉ね ぎ・ベーコンを加える。 (2) 塩・こしょうで味を調える。 ※各学校で、パセリを加えて沸 騰させる。	1. ささみと白菜のサラ ダ アルミカップを用意する。 2. ドレッシング サザン アルミカップを用意する。 3. ソース ・小袋 【アレルギー物質】 1. フィッシュバーガー ◎白身魚(鱈) (小麦、大豆) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. ささみと白菜のサラ ダ ◎鶏ささみフレーク (鶏肉) 鶏肉 4. サンドイッチバンズ 小麦、乳、大豆 5. コンソメスープ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉
牛乳		1本	206.00				
◎白身魚(鱈)	●	30g×2個	60.00				
油		14	7.00				
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
◎鶏ささみフレーク	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎ベーコン	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
サンドイッチバンズ	浅皿
牛乳	
フィッシュバーガー	中深皿
ささみと白菜のサラダ	中深皿(アルミカップ)
ドレッシング サザン	中深皿(アルミカップ)
コンソメスープ	汁わん
ソース	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	730	29.8	28.5	88.5	349	80	1.63	2.5	1407	234	0.38	0.57	29	3.9	3.6

献立名 牛乳・とり肉と春雨のいろどり丼・大根ときゅうりの梅和え・小魚のいり煮・コンソメスープ

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. とり肉と春雨のいろどり丼 (1) 春雨は戻して水を切る。 (2) ごま油を熱し、鶏肉・玉ねぎ・人参の順に炒める。 (3) 水を加えて煮込み、沸騰したらあくをとる。 (4) ピーマン・赤ピーマン・スープストック・しょうゆ・酒・オイスターソース・(1)を加えて煮込み、最後に水溶きでん粉でとみをつける。 ※各学校で具をあたためて、米飯にかける。 2. 大根ときゅうりの梅和え (1) 大根・きゅうりはゆでて冷ます。 (2) しょうゆ・砂糖・ねり梅を混ぜ合わせる。 ※各学校で材料を混ぜ、調味液をかける。 3. 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。 4. コンソメスープ (1) 沸騰した湯の中に、コンソメスープの素を入れ、人参・玉ねぎ・ベーコンを加える。 (2) 塩・こしょうで味を調える。 ※各学校で、パセリを加えて沸騰させる。	1. 小魚のいり煮 アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. とり肉と春雨のいろどり丼 ヘルシーファームスープストック(大豆、鶏肉、豚肉) オイスターソース(小麦、大豆) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. 大根ときゅうりの梅和え 小麦、大豆 4. 小魚のいり煮 小麦、大豆 5. コンソメスープ ◎ベーコン(乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
米		225	100.00		10g		
鶏肉			60.00		5cm		
◎春雨(マ)	●		5.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
人参		22.3	20.00		細切り		
ピーマン		11.8	10.00		細切り		
赤ピーマン		11.2	10.00		細切り		
ごま油			1.00				
ヘルシーファームスープストック	●		1.00				
しょうゆ			9.00				
酒			0.50				
オイスターソース	●		4.00				
でん粉			1.00				
水			50.00				
大根		42.6	40.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
しょうゆ			2.50				
砂糖			0.50				
◎しぼり出しねり梅	●		2.50				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
◎ベーコン	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
とり肉と春雨のいろどり丼	どんぶり	はし	
大根ときゅうりの梅和え	深皿	スプーン	
小魚のいり煮	深皿(アルミカップ)		
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)
	736	30.5	21.6	106.7	381	97	2.81	4.0	1822	324	0.34	0.49	43	3.2	4.5

献立名 サンドイッチパンズ・牛乳・フィッシュバーガー・マカロニのバジルいため・ささみと白菜のサラダ
ドレッシング サザンド・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
サンドイッチパンズ		2個	114.00			1. フィッシュバーガー ・魚フライ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃) ・キャベツ ゆでて冷まし、水を切る。 2. マカロニのバジルいため (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、しめじを加えて炒める。 (3) 火が通ったら、マカロニ・バジルソース・塩を加えてさらに炒める。 (4) 最後に乾燥バジルを加える。 3. ささみと白菜のサラダ (1) ささみフレークは汁を切る。 (2) 白菜・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 サザンド ※各学校でサラダにかける。	1. ソース ・小袋 【アレルギー物質】 1. フィッシュバーガー ◎白身魚フライ(料) (小麦、大豆) 2. 牛乳 乳 3. マカロニのバジルいため 小麦、大豆 4. ささみと白菜のサラダ ◎鶏ささみフレーク (鶏肉) 鶏肉 5. サンドイッチパンズ 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎白身魚フライ(料)	●	30g×2個	60.00				
油		14	7.00				
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
マカロニ			12.00				
しめじ		6.3	5.00		小房		
◎バジルソース	●		4.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
バジル(乾燥)			0.02				
◎鶏ささみフレーク	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
サンドイッチパンズ	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
フィッシュバーガー	ランチボックス①
マカロニのバジルいため	ランチボックス②
ささみと白菜のサラダ	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
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)
	746	29.5	28.2	94.2	345	82	1.71	2.5	1155	165	0.33	0.57	23	4.1	3.0

献立名 米飯・牛乳・とり肉と春雨のいろどり丼の具・えびしゅうまい・オニオンソテー・大根ときゅうりの梅和え
小魚のいり煮・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. とり肉と春雨のいろどり丼の具 (1) 春雨は戻して水を切る。 (2) ごま油を熱し、鶏肉・玉ねぎ・人参の順に炒める。 (3) 水を加えて煮込み、沸騰したらあくをとる。 (4) ピーマン・赤ピーマン・スープストック・しょうゆ・酒・オイスターソース・(1)を加えて煮込み、最後に水溶きでん粉でとろみをつける。 ※各学校で具をあたためて、保温汁わんに入れる。 2. えびしゅうまい 蒸して2個とする。 3. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。 4. 大根ときゅうりの梅和え (1) 大根・きゅうりはゆでて冷ます。 (2) しょうゆ・砂糖・ねり梅を混ぜ合わせる。 ※各学校で材料を混ぜ、調味液をかける。 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. スティックパイ 汁を切り、1個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉と春雨のいろどり丼の具 ヘルシーファームスーフストック(大豆、鶏肉、豚肉) オイスターソース(小麦、大豆) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. えびしゅうまい ◎えびシューマイ(小麦、えび) 小麦、えび 4. オニオンソテー 大豆 5. 大根ときゅうりの梅和え 小麦、大豆 6. 小魚のいり煮 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			42.00		10g		
◎春雨(マ)	●		3.50		5cm		
玉ねぎ		22.4	21.00		細切り		
人参		15.6	14.00		細切り		
ピーマン		8.3	7.00		細切り		
赤ピーマン		7.8	7.00		細切り		
ごま油			0.70				
ヘルシーファームスーフストック	●		0.70				
しょうゆ			6.30				
酒			0.35				
オイスターソース	●		2.80				
でん粉			0.70				
水			35.00				
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00				
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				
大根		42.6	40.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
しょうゆ			2.50				
砂糖			0.50				
◎しぼり出しねり梅	●		2.50				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
パイナップルスティック	●	30g×1	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉と春雨のいろどり丼の具	保温汁わん
えびしゅうまい	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
大根ときゅうりの梅和え	ランチボックス③
小魚のいり煮	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)
	733	28.4	19.0	114.4	384	96	5.41	3.6	1398	204	0.28	0.45	39	3.0	3.5

献立名 米粉パン・牛乳・とり肉のパン粉焼き・大根とウインナのいため煮・コールスローサラダ・ドレッシングコールスローニオンスープ

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
米粉パン		1個	119.00			1. とり肉のパン粉焼き (1) 油・パン粉・パセリは混ぜておく。 (2) 鶏肉は、塩・こしょうをふりにんにく・粒マスタード・マヨネーズで下味をつける。 (3) 鶏肉に(1)をつける。 (4) 天板に油を塗り、(3)をきつね色になるまで焼き、2個とする。 2. 大根とウインナのいため煮 (1) 大根は下ゆでしておく。 (2) 油を熱し、ウインナを炒め、大根を加え、粗挽きこしょうしながらさらに炒める。 (3) しょうゆ・酒・みりんを加え水分が少なくなるまで煮る。 3. 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。 4. ドレッシングコールスロー ※各学校でサラダにかける。 5. オニオンスープ (1) 沸騰した湯に、人参・玉ねぎ・コンソメスープの素を加えて煮る。 (2) 塩・こしょうで調味する。 ※各学校でパセリを加えて沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. とり肉のパン粉焼き ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 乳 3. 大根とウインナのいため煮 ◎チキンウインナースライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 4. 米粉パン 小麦、乳、大豆 5. オニオンスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		40g×2	80.00				
塩			0.10				
こしょう			0.02				
にんにく(おろし)	●		0.30				
マスタード(粗挽き)			1.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		6.00				
サラダ油			3.00				
パン粉			5.00				
パセリ(乾燥)			0.20				
サラダ油			0.50				
◎チキンウインナースライス	●		15.00				
大根		53	45.00		短冊		
サラダ油			0.50				
こしょう(粗挽き)			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			0.50				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		26.6	25.00		細切り		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				

献立名	食器
米粉パン	浅皿
牛乳	
とり肉のパン粉焼き	中深皿
大根とウインナのいため煮	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

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	777	42.8	32.9	80.5	357	108	1.85	3.4	1602	244	0.30	0.54	31	3.1	4.0

献立名 (米飯)・牛乳・ゆで豚の薬味だれ中華うどん・シシャモフライ・もやしのカレー風味和え

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. プチりんごケーキ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
うどん(冷凍)			200.00			2. ゆで豚の薬味だれ中華うどん ・具	
豚肉(もも肉す切り)			50.00		一口大		
酒			2.00			(1) 豚肉は酒に漬け込み、ゆでて冷ます。	
白菜		30.3	30.00		細切り	(2) 白菜・みつばは、ゆでて冷ます。	【アレルギー物質】 1. ゆで豚の薬味だれ中華うどん
★みつば(名古屋産)	●	10.9	10.00		3cm		ヘルシーファームスーフストック (大豆、鶏肉、豚肉)
ねぎ		10.6	10.00		小口		トウバンジャン (大豆)
しょうが(おろし)	●		0.50			・薬味だれ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こしょう			0.02			水に、こしょう・スープストック・砂糖・しょうゆ・酢・トウバンジャンを加えて煮立て、最後にねぎ・しょうが・ごま・ごま油を加える。	2. 牛乳
ヘルシーファームスーフストック	●		1.50			※各学校で、たれを沸騰させる。	乳
砂糖			4.00			どんぶりにあたためたうどんを盛り、豚肉・白菜・みつばをのせてたれをかける。	3. シシャモフライ
しょうゆ			12.00				◎ししやもフライ
酢			4.00				(小麦、大豆)
トウバンジャン	●		0.30				小麦、大豆
ごま(白・粒)			1.50				4. もやしのカレー風味和え
ごま油			0.50				5. プチりんごケーキ
水			85.00				◎りんごプチケーキ
◎ししやもフライ	●	20g×1個	20.00			3. シシャモフライ	小麦、卵、乳、大豆、りんご
油		8	4.00			油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	小麦、卵、乳、大豆、りんご
もやし		50.6	50.00		3cm		小麦、卵、乳、大豆、りんご
カレー粉			0.40				小麦、卵、乳、大豆、りんご
人参		10.3	10.00		細切り	4. もやしのカレー風味和え	小麦、卵、乳、大豆、りんご
サラダ油			1.00			(1) もやしはカレー粉を入れてゆでて冷ます。	小麦、卵、乳、大豆、りんご
塩			0.40			(2) 人参はゆでて冷ます。	小麦、卵、乳、大豆、りんご
砂糖			1.00			(3) 油・塩・砂糖・しょうゆ・酢を合わせる。	小麦、卵、乳、大豆、りんご
しょうゆ			3.00			※各学校で材料を混ぜ合わせ、調味料をかける。	小麦、卵、乳、大豆、りんご
酢			2.00				小麦、卵、乳、大豆、りんご
◎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。	小麦、卵、乳、大豆、りんご

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
ゆで豚の薬味だれ中華うどん	どんぶり
シシャモフライ	浅皿
もやしのカレー風味和え	浅皿
プチりんごケーキ	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	732	30.7	24.3	98.9	346	90	2.16	3.3	1678	196	0.68	0.60	16	4.1	4.3

献立名 米粉パン・牛乳・とり肉のパン粉焼き・カレースパゲティ・大根とウインナのいため煮・コールスローサラダ
ドレッシング・コールスロー・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米粉パン		1個	119.00			1. とり肉のパン粉焼き (1) 油・パン粉・パセリは混ぜておく。 (2) 鶏肉は、塩・こしょうをふりにんにく・粒マスタード・マヨネーズで下味をつける。 (3) 鶏肉に(1)をつける。 (4) 天板に油を塗り、(3)をきつね色になるまで焼き、2個とする。 2. カレースパゲティ (1) スパゲティはゆでる (2) 油を熱し、スパゲティを炒めカレー粉・塩・こしょう・ソースで調味する。 (3) パセリを加え、火を止める。 3. 大根とウインナのいため煮 (1) 大根は下ゆでしておく。 (2) 油を熱し、ウインナを炒め、大根を加え、粗挽きこしょうしながらさらに炒める。 (3) しょうゆ・酒・みりんを加え水分が少なくなるまで煮る。 4. コールスローサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。 6. プチりんごケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のパン粉焼き ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉. りんご 2. 牛乳 乳 3. カレースパゲティ 小麦. 大豆. 鶏肉. りんご 4. 大根とウインナのいため煮 ◎チキンウインナー ライス (鶏肉) 小麦. 大豆. 鶏肉 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 6. 米粉パン 小麦. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		40g×2	80.00				
塩			0.10				
こしょう			0.02				
にんにく(おろし)	●		0.30				
マスタード(粗挽き)			1.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		6.00				
サラダ油			3.00				
パン粉			5.00				
パセリ(乾燥)			0.20				
サラダ油			0.50				
スパゲティ(カット)			10.00				
サラダ油			0.50				
カレー粉			0.20				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
ソース			0.10				
パセリ(乾燥)			0.02				
◎チキンウインナー	●		15.00				
大根		53	45.00		短冊		
サラダ油			0.50				
こしょう(粗挽き)			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			0.50				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器
米粉パン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
とり肉のパン粉焼き	ランチボックス①
カレースパゲティ	ランチボックス①
大根とウインナのいため煮	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
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)
	844	44.4	35.8	89.5	359	112	1.98	3.5	1321	177	0.30	0.55	28	3.3	3.3

献立名 米飯・牛乳・豚肉の韓国風甘辛だれ・大根とウインナのいため煮・もやしのカレー風味和え
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. 豚肉の韓国風甘辛だれ (1) 豚肉に酒をまぶす。 (2) 砂糖・しょうゆ・酢・みりん トマトケチャップ・コチジャン を混ぜ合わせる。 (3) 油を熱し、にんにくを炒め、 香りが出たら、豚肉・玉ねぎ・ なすの順に塩・こしょうしなが ら炒め、(2)をからめる。 (4) 最後にごまを加える。 2. 大根とウインナのいため煮 (1) 大根は下ゆでしておく。 (2) 油を熱し、ウインナを炒め、 大根を加え、粗挽きこしょうし ながらさらに炒める。 (3) しょうゆ・酒・みりんを加え 水分が少なくなるまで煮る。 3. もやしのカレー風味和え (1) もやしはカレー粉を入れてゆ でて冷ます。 (2) 人参はゆでて冷ます。 (3) 油・塩・砂糖・しょうゆ・酢 を合わせる。 ※各学校で材料を混ぜ合わせ、 調味料をかける。 4. プチりんごケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. 豚肉の韓国風甘辛だ れ コチジャン (大豆) 小麦.大豆.豚肉.ごま 2. 牛乳 乳 3. 大根とウインナのい ため煮 ◎チキンウインナース ライス (鶏肉) 小麦.大豆.鶏肉 4. もやしのカレー風味 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				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
酒			3.00				
なす		33.4	30.00		いちよう厚		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
砂糖			0.50				
しょうゆ			4.00				
酢			0.80				
みりん			2.00				
トマトケチャップ			4.00				
コチジャン	●		0.80				
ごま(白・粒)			3.50				
◎チキンウインナースライス	●		15.00				
大根		53	45.00		短冊		
サラダ油			0.50				
こしょう(粗挽き)			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			0.50				
もやし		50.6	50.00		3cm		
カレー粉			0.40				
人参		10.3	10.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酢			2.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉の韓国風甘辛だれ	ランチボックス①
大根とウインナのいため煮	ランチボックス②
もやしのカレー風味和え	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)
	748	31.6	23.6	105.3	359	122	2.30	4.0	1158	162	0.81	0.58	15	3.8	3.0

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・大根とこんにゃくのみそ煮・ごぼうサラダ・ドレッシングごま・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. ぶりフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎ぶりフライ	●	50g×1個	50.00			2. 大根とこんにゃくのみそ煮	【アレルギー物質】 1. ぶりフライ ◎ぶりフライ (小麦) 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. 大根とこんにゃくのみそ煮 みそ(豆) (大豆) さば・大豆・ごま 4. ごぼうサラダ 大豆・ごま 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. こうじ汁 小麦・さば・大豆
油		12	6.00			(1) 大根・こんにゃくは下ゆでする。	
大根		47.1	40.00		いちょう厚 1cm厚切り	(2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	
こんにゃく			20.00			(3) だし汁で、大根・こんにゃくを煮る。	
砂糖			4.00			(4) 煮立ったら、みそ・砂糖・みりん・すりごまを加えて煮る。	
みそ(豆)	●		6.00			(5) 最後に水溶きしたでん粉を加える。	
みりん			1.00				
ごま(白・すり)			1.00				
むろ削り			0.30				
水			20.00				
でん粉			0.50				
まぐろ油漬			15.00			3. ごぼうサラダ	
ごぼう		33.4	30.00		細切り 細切り	(1) まぐろ油漬は汁を切る。	
人参		5.6	5.00			(2) ごぼうはゆでて冷ます。	
ごま(白・すり)			0.50			(3) 人参はゆでて冷ます。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
高野豆腐			4.00		細切り 短冊 短冊 小口	4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
白菜		21.3	20.00				
人参		11.2	10.00				
ねぎ		5.3	5.00				
うす口しょうゆ			2.00				
塩こうじ	●		10.00			5. こうじ汁	
むろ削り			3.00			(1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	
水			140.00			(2) だし汁に人参・白菜を入れて煮る。	
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00			(3) やわらかくなったら、うす口しょうゆ・塩こうじ・高野豆腐・ねぎを加えて加熱する。 ※各学校で、沸騰させる。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ぶりフライ	浅皿
大根とこんにゃくのみそ煮	深皿
ごぼうサラダ	浅皿
ドレッシングごま	浅皿
こうじ汁	汁わん
ソース	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	841	27.9	30.0	115.5	347	111	3.11	3.2	1151	198	0.29	0.47	14	5.2	2.8

献立名 牛乳・チキンカレー・キャベツバーグ・マカロニサラダ・ドレッシングごま・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.チキンカレー	1.スティックパイ アルミカップを用意する。
米		225	100.00			(1)カレールウは微温湯で溶く。	
鶏肉			60.00		ひと口大	(2)油を熱し、しょうが・にんにく・鶏肉・人参・玉ねぎの順に	
人参		22.3	20.00		いちょう	く・しょうが・カレー粉をしながら炒め、水(1)で使用した水を除く)を加え煮る。	
玉ねぎ		74.5	70.00		ひと口大	(3)あくを取り、オールスパイス・ロリエ・コンソメスープの素を加える。	【アレルギー物質】
サラダ油			1.00			(4)やわらかくなったら、(1)・砂糖・しょうゆ・ソース・ケチャップ・チーズを加えてさら煮込む	1.チキンカレー
しょうが(おろし)	●		0.50			※各学校でカレーをあたため、米飯にかける。	◎カレーフレーク
にんにく(おろし)	●		0.50				(小麦)
塩			0.40				小麦.乳.大豆.鶏肉.豚肉.りんご
こしょう			0.03				2.牛乳
砂糖			1.00				乳
しょうゆ			2.00				3.キャベツバーグ
カレー粉			0.50				◎キャベツバーグ
オールスパイス			0.10				(鶏肉,豚肉)
ロリエパウダー			0.01				大豆.鶏肉.豚肉
コンソメゴールド			1.00				4.マカロニサラダ
◎カレーフレーク	●		15.00				小麦.大豆
ソース			2.00				5.ドレッシングごま
トマトケチャップ			3.00				ドレッシング(香りごま)
チーズ(ピザ用)			5.00				(ごま)
水			100.00				ごま
◎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。	
マカロニ			10.00				
サラダ油			0.20				
人参		11.2	10.00		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.マカロニサラダ	
パイナップルスティック	●	30g×1	30.00			(1)マカロニはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。	
						(2)人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	
						※各学校で、材料を混ぜ合わせる。	
						4.ドレッシングごま	
						※各学校でサラダにかける。	
						5.スティックパイ	
						汁を切り、1個とする。	

献立名	食器
牛乳	
チキンカレー	中深皿
キャベツバーグ	浅皿
マカロニサラダ	浅皿
ドレッシングごま	浅皿
スティックパイ	浅皿(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)
	908	31.6	33.9	123.5	428	148	4.92	3.9	1465	333	0.33	0.51	32	4.1	3.7

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・ブロッコリーと玉ねぎのソテー・大根とこんにやくのみそ煮・ごぼうサラダ
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. 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. ブロッコリーと玉ねぎのソテー	【アレルギー物質】 1. ぶりフライ ◎ぶりフライ (小麦)大豆 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと玉ねぎのソテー 大豆 4. 大根とこんにやくのみそ煮 みそ(豆) (大豆) さば、大豆、ごま 5. ごぼうサラダ 大豆、ごま 6. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま
油		12	6.00			(1) ブロッコリーはゆでて水を切る。	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	(2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
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		いちよう厚 1cm厚切り	3. 大根とこんにやくのみそ煮	
こんにやく			20.00			(1) 大根・こんにやくは下ゆでをする。	
砂糖			4.00			(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。	
みそ(豆)	●		6.00			(3) だし汁で、大根・こんにやくを煮る。	
みりん			1.00			(4) 煮立ったら、みそ・砂糖・みりん・すりごまを加えて煮る。	
ごま(白・すり)			1.00			(5) 最後に水溶きしたでん粉を加える。	
むろ削り			0.30				
水			20.00				
でん粉			0.50				
まぐろ油漬			15.00			4. ごぼうサラダ	
ごぼう		33.4	30.00		細切り	(1) まぐろ油漬は汁を切る。	
人参		5.6	5.00		細切り	(2) ごぼうはゆでて冷ます。	
ごま(白・すり)			0.50			(3) 人参はゆでて冷ます。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00			5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ぶりフライ	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
大根とこんにやくのみそ煮	ランチボックス②
ごぼうサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	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)
	804	25.6	29.0	110.6	313	101	2.64	2.9	839	134	0.28	0.46	15	5.1	2.1

献立名 米飯・牛乳・チキンカレーの具・キャベツバーグ・ブロッコリーと玉ねぎのソテー・マカロニサラダ
ドレッシングごま・福神漬・みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. チキンカレーの具	【アレルギー物質】 1. チキンカレーの具 ◎カレーフレーク (小麦) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 乳 3. 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. マカロニサラダ 小麦、大豆 6. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 7. 福神漬 ◎福神漬 (小麦、大豆) 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00			(1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにく・鶏肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加え煮る。 (3) あくを取り、オールスパイス・ロリエ・コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら、(1)・砂糖・しょうゆ・ソース・ケチャップ・チーズを加えてさら煮込む ※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。	
鶏肉			42.00		ひと口大		
人参		15.6	14.00		いちよう		
玉ねぎ		52.2	49.00		ひと口大		
サラダ油			0.70				
しょうが(おろし)	●		0.35				
にんにく(おろし)	●		0.35				
塩			0.28				
こしょう			0.02				
砂糖			0.70				
しょうゆ			1.40				
カレー粉			0.35				
オールスパイス			0.07				
ロリエパウダー			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
◎カレーフレーク	●		10.50				
ソース			1.40				
トマトケチャップ			2.10				
チーズ(ピザ用)			3.50				
水			70.00				
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00			2. キャベツバーグ 天板に油をぬって焼き、1個とする。	
サラダ油			0.30				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
ブロッコリー(冷)	●		10.00			3. ブロッコリーと玉ねぎのソテー (1) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
マカロニ			10.00			4. マカロニサラダ (1) マカロニはゆでて冷まし、水を切り、油をまぶす。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。	
サラダ油			0.20				
人参		11.2	10.00		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			5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
◎福神漬	●		10.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		35.00			6. みかんカットゼリー 汁を切って35gとする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
チキンカレーの具	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
マカロニサラダ	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
みかんカットゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	855	28.1	29.4	123.7	420	142	4.79	3.5	1403	293	0.31	0.46	49	3.9	3.6

献立名 米飯・牛乳・チキンカツ・桜えびと野菜のいためビーフン・ほうれん草のごま和え・みそ汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160℃~170℃)	【アレルギー物質】 1. チキンカツ ◎国産チキンカツ (小麦, 大豆, 鶏肉) 小麦, 大豆, 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 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 [®] ストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) えび, 大豆, 鶏肉, 豚肉 4. ほうれん草のごま和 え 小麦, 大豆, ごま 5. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
牛乳		1本	206.00				
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00				
ビーフン			5.00		5cm 細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00				
キャベツ		35.3	30.00				
干しいたけ(スライス)			0.50				
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 [®] ストック	●		0.05				
水			1.00				
ほうれん草(冷)			40.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
白菜		32	30.00		短冊 短冊 小口		
大根		23.6	20.00				
ねぎ		5.3	5.00				
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
チキンカツ	浅皿		
桜えびと野菜のいためビーフン	浅皿		
ほうれん草のごま和え	深皿		
みそ汁	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	750	27.4	23.3	111.2	495	162	9.95	3.4	1161	331	0.26	0.47	35	5.0	2.8

献立名 (米飯)・牛乳・和風とんこつラーメン・にらまんじゅう・大根サラダ・ドレッシングごま

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 和風とんこつラーメ ン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. 和風とんこつラーメン	【アレルギー物質】
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1) 煮干しを洗い、定量の水につ	1. 和風とんこつラーメ
人参		11.2	10.00		細切り	け、あくを取りながら15分程	◎とんこつラーメンの素
キャベツ		47.1	40.00		細切り	煮立てて取り出す。	(小麦、大豆、豚肉)
サラダ油			1.00			(2) とんこつラーメンの素を加え、	小麦、卵、大豆、豚肉
塩			0.25			スープを作る。	2. 牛乳
こしょう			0.02			(3) 油を熱し、豚肉・人参・キャ	乳
◎とんこつラーメンの素	●		20.00			ベツを塩・こしょうをしながら	3. にらまんじゅう
煮干し			2.50			炒める。	◎にらまんじゅう
水			220.00			※各学校でスープを沸騰させる。	(小麦、大豆、鶏肉、豚肉
こしょう			0.03			どんぶりにゆでためんを盛り、	ごま)
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00			野菜をのせ、スープをかける。	3. にらまんじゅう
大根		58.9	50.00		細切り	3. にらまんじゅう	◎にらまんじゅう
人参		11.2	10.00		細切り	蒸して、1人1個とする。	(小麦、大豆、鶏肉、豚肉
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			4. 大根サラダ	ごま)
						大根・人参はゆでて冷まし、水	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、
						を切る。	ごま
						※各学校で材料を混ぜ合わせ	4. ドレッシングごま
						る。	ドレッシング(香りごま)
						5. ドレッシングごま	(ごま)
						※各学校でサラダにかける。	ごま

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
和風とんこつラーメン	どんぶり
にらまんじゅう	浅皿
大根サラダ	浅皿
ドレッシングごま	浅皿

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	783	35.1	26.7	109.0	375	83	2.18	3.2	1857	220	0.64	0.50	28	8.1	4.6

献立名 米飯・牛乳・チキンカツ・玉ねぎとコーンのソテー・桜えびと野菜のいためビーフン・ほうれん草のごま和え
カルチーズ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. チキンカツ 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				
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00		細切り	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。	【アレルギー物質】 1. チキンカツ ◎国産チキンカツ (小麦、大豆、鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとコーンのソ テー 大豆 4. 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 5. ほうれん草のごま和 え 小麦、大豆、ごま 6. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳) 乳
油		14	7.00				
玉ねぎ		21.3	20.00				
ホールコーン(缶)			3.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
ビーフン			5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00				
キャベツ		35.3	30.00				
干しいたけ(スライス)			0.50				
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				
ほうれん草(冷)			40.00		4 cm 細切り	4. ほうれん草のごま和え (1) ほうれん草・人参はゆでて冷 まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせて調 味液を作る。 ※各学校で材料とごまを混ぜ、 調味料をかける。	
人参		11.2	10.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
チキンカツ	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	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
ほうれん草のごま和え	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)
	745	25.4	24.1	110.4	498	143	8.89	3.2	870	345	0.26	0.47	27	4.0	2.0

献立名 米飯・牛乳・豚肉のケチャップいため・桜えびと野菜のいためビーフン・大根サラダ・ドレッシング ごまカルチーズ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉のケチャップいため (1) 豚肉はこしょう・酒で下味をつける。 (2) 油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマンを加える。 (3) 塩・こしょう・コンソメスープの素・砂糖・ソース・トマトケチャップで調味する。 (4) 最後に水溶きでん粉を加え、とろみをつける。	1. カルチーズ ・ 1個
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	2. 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・戻したしいたけの順に、塩・こしょうしながら炒める。 (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。 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 ※各学校でサラダにかける。	【アレルギー物質】 1. 豚肉のケチャップいため 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 乳 3. 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 4. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 5. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳) 乳
こしょう			0.02				
酒			1.50				
人参		11.2	10.00		短冊切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ピーマン		11.8	10.00		細切り		
しめじ		12.5	10.00		小房		
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
砂糖			0.50				
ソース			3.00				
トマトケチャップ			10.00				
でん粉			1.50				
水			2.00				
ビーフン			5.00		5cm		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		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				
大根		58.9	50.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉のケチャップいため	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
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
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)
	737	29.7	22.3	107.9	384	89	2.00	4.1	882	242	0.78	0.56	36	3.9	2.2

献立名 米飯・牛乳・とり肉のごま揚げ・人参と青菜の塩こうじナムル・大根の梅風味土佐酢和え・海藻スープ
乳酸菌飲料

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のごま揚げ	【アレルギー物質】 1. とり肉のごま揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま 2. 牛乳 3. 人参と青菜の塩こうじナムル 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 4. 大根の梅風味土佐酢和え 小麦・大豆 5. 乳酸菌飲料 ◎ヤクルト (乳) 6. 海藻スープ 小麦・さば・大豆
牛乳		1本	206.00			(1) しょうゆ・酒・ごま油・しょうがを合わせ鶏肉を漬ける。 (2) 水に、ふるった小麦粉・ごま・塩を合わせて衣をつくる。 (3) (1)に(2)をつけ油で揚げ、3個とする。 (160~170℃)	
鶏肉(胸)		25g×3	75.00			2. 人参と青菜の塩こうじナムル	
しょうゆ			4.00			(1) 小松菜はゆでて水を切る。 (2) ごま油を熱し、人参を炒める。 (3) 火が通ったら、(1)を加え塩・コンソメスープの素・塩こうじ・ごまを加えてさらに炒める。	
酒			1.00			3. 大根の梅風味土佐酢和え	
しょうが(おろし)	●		0.30			(1) 大根はゆでて水を切り、冷ます。 (2) 砂糖・うす口しょうゆ・酢・水・かつお削りぶし・ねり梅を煮立て冷まし、(1)を漬ける。	
ごま油			0.10			4. 海藻スープ	
小麦粉			15.00			(1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) ひじきは水洗いしてもどす。 (3) だし汁を沸騰させ、人参を入れて煮る。 (4) やわらかくなったら、ねぎ・ひじき・高野豆腐・塩・うす口しょうゆを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
ごま(白・粒)			1.50			5. 乳酸菌飲料	
塩			0.20			1本とする。	
水			20.00				
油		18	9.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま(白・粒)			2.00				
大根		58.9	50.00		短冊		
◎しぼり出しねり梅	●		2.00				
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			1.00				
酢			2.00				
かつお削りぶし			0.50				
水			1.00				
ひじき			0.50				
高野豆腐			3.00		細切り 細切り 小口		
人参		11.2	10.00				
ねぎ		10.6	10.00				
塩			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎ヤクルト	●	65ml	70.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	茶わん	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	
とり肉のごま揚げ	浅皿		
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿		
大根の梅風味土佐酢和え	深皿		
海藻スープ	汁わん		
乳酸菌飲料			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	840	35.3	26.3	118.9	421	107	3.06	3.4	1279	337	0.34	0.52	21	4.3	3.1

献立名 米飯・牛乳・明太ホワイトソースハンバーグ・マカロニソテー・白菜のサラダ・ドレッシングハンパングー
海藻スープ・乳酸菌飲料

食品名	区分	1人当り 購入量(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. 明太ホワイトソースハンバーグ・ハンバーグ ハンバーグは油を塗った天板に並べて焼き、2個とする。 ・明太ホワイトソース (1) バター・油を熱し、小麦粉をふるい入れて弱火で焦げつかないように炒める。 (2) 火を止め水を入れ、ホワイトルウを作る。 (3) 牛乳・塩・コンソメスープの素・砂糖を入れ、最後に明太子を加える。 ※各学校でソースをハンバーグ2個にかける。 2. 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。 3. 白菜のサラダ 白菜・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングハンパングー ※各学校でサラダにかける。 5. 海藻スープ (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) ひじきは水洗いしてもどす。 (3) だし汁を沸騰させ、人参を入れて煮る。 (4) やわらかくなったら、ねぎ・ひじき・高野豆腐・塩・うす口しょうゆを加える。 ※各学校で、沸騰させる。 6. 乳酸菌飲料 1本とする。	【アレルギー物質】 1. 明太ホワイトソースハンバーグ ◎ハンバーグ40 (大豆、鶏肉、豚肉) ◎明太子(バラ) (小麦、大豆) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. マカロニソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. ドレッシングハンパングー ドレッシング(ハンパングー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 5. 乳酸菌飲料 ◎ヤクルト(乳) 乳 6. 海藻スープ 小麦、さば、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
サラダ油			0.50				
バター			1.50				
サラダ油			2.50				
小麦粉			3.00				
水			30.00				
塩			0.05				
コンソメゴールド			0.20				
砂糖			0.08				
牛乳			20.00				
◎明太子(バラ)	●		3.00				
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				
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(ハンパングー)	●		8.00				
ひじき			0.50				
高野豆腐			3.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎ヤクルト	●	65ml	70.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
明太ホワイトソースハンバーグ	浅皿
マカロニソテー	浅皿
白菜のサラダ	深皿
ドレッシングハンパングー	深皿
海藻スープ	汁わん
乳酸菌飲料	

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)
	842	28.3	26.8	125.5	565	106	12.90	3.7	1161	187	0.34	0.52	18	4.9	2.9

献立名 米飯・牛乳・とり肉のごま揚げ・ブロッコリーのソテー・人参と青菜の塩こうじナムル
大根の梅風味土佐酢和え・キャベツのピクルス・乳酸菌飲料

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のごま揚げ (1) しょうゆ・酒・ごま油・しょうがを合わせ鶏肉を漬ける。 (2) 水に、ふるった小麦粉・ごま・塩を合わせて衣をつくる。 (3) (1)に(2)をつけ油で揚げ、3個とする。 (160~170℃) 2. ブロッコリーのソテー (1) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。 3. 人参と青菜の塩こうじナムル (1) 小松菜はゆでて水を切る。 (2) ごま油を熱し、人参を炒める。 (3) 火が通ったら、(1)を加え塩・コンソメスープの素・塩こうじ・ごまを加えてさらに炒める。 4. 大根の梅風味土佐酢和え (1) 大根はゆでて水を切り、冷ます。 (2) 砂糖・うす口しょうゆ・酢・水・かつお削りぶし・ねり梅を煮立て冷まし、(1)を漬ける。 5. キャベツのピクルス (1) キャベツ・人参はゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立て冷まし、(1)を漬ける。 6. 乳酸菌飲料 1本とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のごま揚げ 小麦・大豆・鶏肉・ごま 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーのソテー 大豆 4. 人参と青菜の塩こうじナムル 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 5. 大根の梅風味土佐酢和え 小麦・大豆 6. 乳酸菌飲料 ◎ヤクルト (乳) 乳 7. キャベツのピクルス 小麦
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
しょうゆ			4.00				
酒			1.00				
しょうが(おろし)	●		0.30				
ごま油			0.10				
小麦粉			15.00				
ごま(白・粒)			1.50				
塩			0.20				
水			20.00				
油		18	9.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
小松菜(冷)	●		40.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
ごま油			0.80				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま(白・粒)			2.00				
大根		58.9	50.00		短冊		
◎しぼり出しねり梅	●		2.00				
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			1.00				
酢			2.00				
かつお削りぶし			0.50				
水			1.00				
キャベツ		17.7	15.00		ひと口大 いちょう		
人参		5.6	5.00				
塩			0.15				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
◎ヤクルト	●	65ml	70.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のごま揚げ	ランチボックス①
ブロッコリーのソテー	ランチボックス①
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②
大根の梅風味土佐酢和え	ランチボックス③
キャベツのピクルス	ランチボックス④
乳酸菌飲料	デザート容器

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	836	34.5	25.9	120.1	404	100	2.82	3.2	998	315	0.34	0.53	36	4.7	2.4

献立名 米飯・牛乳・明太ホワイトソースハンバーグ・ブロッコリーのソテー・マカロニソテー・白菜のサラダ
ドレッシング(ハンパングー)・キャベツのピクルス・乳酸菌飲料

食品名	区分	1人当り 購入量(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. 明太ホワイトソースハンバーグ・ハンバーグ ハンバーグは油を塗った天板に並べて焼き、2個とする。 ・明太ホワイトソース (1) バター・油を熱し、小麦粉をふるい入れて弱火で焦げつかないように炒める。 (2) 火を止め水を入れ、ホワイトルウを作る。 (3) 牛乳・塩・コンソメスープの素・砂糖を入れ、最後に明太子を加える。 ※各学校でソースをハンバーグ2個にかける。 2. ブロッコリーのソテー (1) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。 3. 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。 4. 白菜のサラダ 白菜・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング(ハンパングー) ※各学校でサラダにかける。 6. キャベツのピクルス (1) キャベツ・人参はゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 7. 乳酸菌飲料 1本とする。	【アレルギー物質】 1. 明太ホワイトソースハンバーグ ◎ハンバーグ40 (大豆、鶏肉、豚肉) ◎明太子(バラ) (小麦、大豆) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーのソテー 大豆 4. マカロニソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 5. ドレッシング(ハンパングー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 6. 乳酸菌飲料 ◎ヤクルト (乳) 乳 7. キャベツのピクルス 小麦
牛乳		1本	206.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
サラダ油			0.50				
バター			1.50				
サラダ油			2.50				
小麦粉			3.00				
水			30.00				
塩			0.05				
コンソメゴールド			0.20				
砂糖			0.08				
牛乳			20.00				
◎明太子(バラ)	●		3.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
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				
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(ハンパングー)	●		8.00				
キャベツ		17.7	15.00		ひと口大		
人参		5.6	5.00		いちょう		
塩			0.15				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
◎ヤクルト	●	65ml	70.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
明太ホワイトソースハンバーグ	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
マカロニソテー	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(ハンパングー)	ランチボックス③
キャベツのピクルス	ランチボックス④
乳酸菌飲料	デザート容器

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	838	27.5	26.4	126.7	548	99	12.66	3.5	880	165	0.34	0.53	33	5.3	2.2