

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 9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・とり肉の塩から揚げ・ブロッコリーのソテー・根菜サラダ・ドレッシングごま・なめこ汁
みかんゼリー

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. とり肉の塩から揚げ (1) 鶏肉に、しょうが・塩・酒・ コンソメスープの素をもみこむ (2) (1)にでん粉をまぶし、油で揚 げ、3個とする。 (160~170℃)	1. 根菜サラダ アルミカップを用意する。 2. ドレッシングごま アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00			2. ブロッコリーのソテー (1) ブロッコリーはゆでて水を切 る。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょう しながら炒める。	【アレルギー物質】 1. とり肉の塩から揚げ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 3. ブロッコリーのソテ ー 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. なめこ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
しょうが(おろし)	●		0.30				
塩			0.30			3. 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・さやいんげん をゆでて冷ます。 ※各学校で、材料を合わせる。	
酒			1.00				
コンソメゴールド			0.20			4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
でん粉			8.00				
油		8	5.00			5. なめこ汁 (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、なめこ・ ねぎ・みそを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			0.50			6. みかんゼリー 1個とする。(専用スプーン付)	
塩			0.20				
こしょう			0.01				
大根		29.5	25.00		細切り		
ごぼう		11.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
さやいんげん(冷)			5.00		4cm		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
なめこ			15.00				
ねぎ		10.6	10.00		小口		
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎みかんゼリー	●	1個	50.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉の塩から揚げ	浅皿
ブロッコリーのソテー	浅皿
根菜サラダ	深皿(アルミカップ)
ドレッシングごま	深皿(アルミカップ)
なめこ汁	汁わん
みかんゼリー	

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)
	790	34.0	23.6	113.3	391	104	3.76	3.4	875	199	0.32	0.50	42	4.4	2.2

献立名 (米飯)・牛乳・カレーうどん・厚焼き卵・ごぼうサラダ・ドレッシングごま・みかんゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	
牛乳		1本	206.00				
うどん(冷凍)			200.00			2. カレーうどん	【アレルギー物質】 1. カレーうどん ◎カレーフレーク (小麦) 小麦、さば、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 厚焼き卵 ◎だし巻き玉子 (小麦、卵、大豆) 小麦、卵、大豆 4. ごぼうサラダ 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
豚肉(もも・平切り)			40.00		一口大 細切り	(1) カレールウは微温湯で溶く。	
油揚げ			5.00		細切り	(2) むろ削りは定量の水(1)で使用した水は除く)につけ、あくを取りながら15分程煮立てて取り出す。	
人参		11.2	10.00		細切り	(3) 油揚げは油抜きする。	
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り	(4) 油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒め、だし汁を加えて煮る。	
ねぎ		10.6	10.00		斜め切り	(4) 沸騰したらあくを取り、しょうゆ・みりん・(3)・(1)を加えて煮込み、ねぎを加える。	
サラダ油			1.00			(5) 最後に水溶きでん粉を入れて加熱する。	
塩			0.50			※各学校でカレーを沸騰させる。どんぶりにあたためたうどんを盛り、カレーをかける。	
こしょう			0.02				
しょうゆ			7.00				
みりん			3.00				
◎カレーフレーク	●		10.00				
むろ削り			3.20				
水			160.00				
でん粉			3.00				
◎だし巻き玉子	●	1切	50.00			3. 厚焼き卵 蒸して、1個とする。	
ごぼう		38.9	35.00		細切り	4. ごぼうサラダ ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で野菜とごまを混ぜる。	
人参		5.6	5.00		細切り		
ごま(白・すり)			0.50				
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。	
◎みかんゼリー	●	1個	50.00			6. みかんゼリー 1個とする。(専用スプーン付)	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
カレーうどん	どんぶり
厚焼き卵	浅皿
ごぼうサラダ	浅皿
ドレッシングごま	浅皿
みかんゼリー	

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)
	843	30.7	28.5	117.9	387	107	3.77	3.5	1603	276	0.63	0.62	31	5.8	3.9

献立名 米飯・牛乳・とり肉の塩から揚げ・ブロッコリーのソテー・根菜サラダ・ドレッシング ごま・白菜漬
みかんゼリー

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. とり肉の塩から揚げ (1) 鶏肉に、しょうが・塩・酒・コンソメスープの素をもみこむ (2) (1)にでん粉をまぶし、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. 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・さやいんげんをゆでて冷ます。 ※各学校で、材料を合わせる。 4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。 5. みかんゼリー 1個とする。(専用スプーン付)	【アレルギー物質】 1. とり肉の塩から揚げ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーのソテー 大豆 4. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
しょうが(おろし)	●		0.30				
塩			0.30				
酒			1.00				
コンソメゴールド			0.20				
でん粉			8.00				
油		8	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				
大根		29.5	25.00		細切り		
ごぼう		11.2	10.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
さやいんげん(冷)			5.00		4cm		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎白菜漬	●		15.00				
◎みかんゼリー	●	1個	50.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉の塩から揚げ	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
根菜サラダ	ランチボックス②
ドレッシング ごま	ランチボックス②
白菜漬	ランチボックス④
みかんゼリー	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)
	763	30.8	22.6	111.8	332	86	2.69	2.9	581	201	0.31	0.48	44	3.3	1.4

献立名 米飯・牛乳・チンジャオロースー・ごぼうサラダ・ドレッシングごま・白菜漬・みかんゼリー

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. ごぼうサラダ ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で野菜とごまを混ぜる。 3. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 4. みかんゼリー 1個とする。(専用スプーン付)	【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. ごぼうサラダ 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
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		細切り		
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				
ごぼう		38.9	35.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ごま(白・すり)			0.50				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎白菜漬	●		15.00				
◎みかんゼリー	●	1個	50.00				

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
ごぼうサラダ	ランチボックス②
ドレッシングごま	ランチボックス②
白菜漬	ランチボックス④
みかんゼリー	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)
	737	27.6	20.0	114.3	343	99	3.10	3.9	781	248	0.79	0.52	44	4.7	1.9

献立名 米飯・牛乳・おろしチキンカツ・高野豆腐のカレー風味煮・ブロッコリーのおかか和え
アーモンドフィッシュ・キャベツナ汁

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. おろしチキンカツ ・チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) ・おろしだれ (1) 水に、大根おろし・砂糖・しょうゆ・レモン汁を加えて煮立てる。 (2) 最後に水耕ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、チキンカツにおけるおろしだれをかける。	1. アーモンドフィッシュ ユ アルミカップを用意する。 2. キャベツナ汁 まぐろ油漬の油も使用する。		
牛乳		1本	206.00						
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00						
油		14	7.00						
大根		23.6	20.00		おろす 小口				
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	3.4	3.00						
砂糖			2.50						
しょうゆ			4.00						
レモン汁			2.00						
水			1.00						
高野豆腐			7.00		角切り			2. 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合わせる。	【アレルギー物質】 1. おろしチキンカツ ◎国産チキンカツ (小麦、大豆、鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. ブロッコリーのおかか和え 小麦、大豆 5. アーモンドフィッシュ ユ 小麦、大豆、アーモンド 6. キャベツナ汁 みそ(豆) (大豆) さば、大豆
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						
ブロッコリー(冷)	●		40.00						
砂糖			0.40						
しょうゆ			2.50						
かつお削りぶし			0.50						
かえり	●		4.00			3. ブロッコリーのおかか和え (1) ブロッコリーはゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、ブロッコリーと削りぶしを混ぜ、調味料をかける			
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						
まぐろ油漬			10.00						
油揚げ			3.00						
人参		5.6	5.00		細切り いちよう				
キャベツ		35.3	30.00		短冊				
みそ(豆)	●		4.00						
みそ(信州)			5.00						
むろ削り			2.80						
水			140.00						
						4. 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。			
						5. キャベツナ汁 (1) 油揚げはゆでて、油抜きする (2) むろ削りは定量の水につけて、あくを取りながら、15分程度煮立て取り出す。 (3) まぐろ油漬・人参・キャベツを炒め、だし汁を加え沸騰させる (4) 油揚げ・みそを加える。 ※各学校で沸騰させる。			

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
おろしチキンカツ	浅皿
高野豆腐のカレー風味煮	深皿
ブロッコリーのおかか和え	浅皿
アーモンドフィッシュ	浅皿(アルミカップ)
キャベツナ汁	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)
	831	34.2	28.1	113.7	525	167	10.86	4.0	1540	189	0.23	0.45	42	5.0	3.9

献立名 米飯・牛乳・おろしチキンカツ・さやいんげんソテー・高野豆腐のカレー風味煮・ブロッコリーのおかか和え
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. おろしチキンカツ ・チキンカツ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) ・おろしだれ (1) 水に、大根おろし・砂糖・しょうゆ・レモン汁を加えて煮立てる。 (2) 最後に水耕ねぎを加えて煮る。 ※各学校で、チキンカツにおけるしだれをかける。	【アレルギー物質】 1. おろしチキンカツ ◎国産チキンカツ (小麦、大豆、鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. さやいんげんソテー 大豆 4. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 5. ブロッコリーのおかか和え 小麦、大豆 6. 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				
◎国産チキンカツ	●	60g×1	60.00				
油		14	7.00				
大根		23.6	20.00		おろす		
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	3.4	3.00		小口		
砂糖			2.50				
しょうゆ			4.00				
レモン汁			2.00				
水			1.00				
さやいんげん(冷)			20.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		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				
ブロッコリー(冷)	●		40.00			2. さやいんげんソテー (1) さやいんげんはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
かえり	●		4.00			3. 高野豆腐のカレー風味煮 (1) 水・カレー粉・コンソメスープの素・砂糖・うす口しょうゆを煮立てる。 (2) (1)に人参・玉ねぎを入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、高野豆腐を入れて煮含める。	
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				
ブロッコリーのおかか和え						4. ブロッコリーのおかか和え (1) ブロッコリーはゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、ブロッコリーと削りぶしを混ぜ、調味料をかける	
かえり	●		4.00				
アーモンド(ダイス)			1.50				
砂糖			1.50			5. アーモンドフィッシュ (1) かえりはパリット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。	
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	
おろしチキンカツ	ランチボックス①
さやいんげんソテー	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
ブロッコリーのおかか和え	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)
	777	30.4	24.6	111.3	501	148	10.13	3.6	1163	162	0.23	0.45	31	4.4	3.0

献立名 米飯・牛乳・牛丼の具・にらまんじゅう・さやいんげんソテー・高野豆腐のカレー風味煮・大豆の磯煮
ミルクゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛丼の具 (1) 牛肉はしょうゆ・酒に漬ける。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) 油を熱し、(1)を炒める。 (4) 玉ねぎ・糸こんにゃくの順に炒め、水を加え煮る。 (5) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん・ねぎを入れて煮る。 ※各学校で具をあたため、保温汁わんに入れる。 2. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。 3. さやいんげんソテー (1) さやいんげんはゆでる。 (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. 大豆の磯煮 (1) ひじきは水洗いし、もどす。 (2) 油を熱し、ひじきを塩をしながら炒め、水を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、大豆・砂糖・しょうゆを加え、煮含める。 6. ミルクゼリー 杏仁豆腐・パインを混ぜ合わせ、汁を切って35gとする。	【アレルギー物質】 1. 牛丼の具 小麦・牛肉・大豆 2. 牛乳 乳 3. にらまんじゅう ◎にらまんじゅう (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 4. さやいんげんソテー 大豆 5. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 6. ミルクゼリー ◎杏仁ゼリー(杏仁風味) (乳) 乳 7. 大豆の磯煮 小麦・大豆
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			42.00		ひと口大		
しょうゆ			0.70				
酒			1.40				
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		
サラダ油			0.70				
砂糖			2.10				
しょうゆ			7.00				
酒			0.84				
みりん			0.84				
水			14.00				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00				
さやいんげん(冷)			20.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
高野豆腐			7.00		角切り		
人参		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				
大豆(水煮)			15.00				
ひじき			1.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
水			5.00				
◎杏仁ゼリー(杏仁風味)	●		22.00				
パインアップル(缶・カット)			13.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
牛丼の具	保温汁わん
にらまんじゅう	ランチボックス①
さやいんげんソテー	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
大豆の磯煮	ランチボックス④
ミルクゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	760	30.3	21.0	116.3	358	104	3.68	4.8	1282	129	0.24	0.45	10	5.0	3.2

献立名 パン・キャラメルクリーム・牛乳・豚肉とトマトのペンネ・ツナサラダ・ドレッシングイタリアン・ミルク白菜スープ

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. 豚肉とトマトのペンネ (1) ペンネはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、豚肉・人参・玉ねぎ・しめじの順に塩・こしょうしながら炒める。 (3) コンソメスープの素・トマト水煮・トマトケチャップ・砂糖を加えて炒める。 (4) (1)を加えてさらに炒め、パセリを加える。 ※各学校でパセリをかける。 2. ツナサラダ (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる 3. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。 4. ミルク白菜スープ (1) 湯にベーコン・白菜・人参を加えて煮る。 (2) 塩ラーメンスープの素・スープストック・酒・こしょうを加えてさらに煮る。 (3) 最後にごま油・牛乳を加えて煮立てる。 ※各学校で、沸騰させる。	1. キャラメルクリーム・1袋 2. ツナサラダ アルミカップを用意する。 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. 豚肉とトマトのペンネ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. ツナサラダ 大豆 4. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン) (鶏肉、豚肉) 鶏肉、豚肉 5. パン 小麦、乳、大豆 6. キャラメルクリーム パテキャラメル(乳) 乳 7. ミルク白菜スープ ◎ベーコン (乳、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) 乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
パテキャラメル	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
ペンネ			8.00		ひと口大 細切り 細切り 小房		
豚肉(もも・平切り)			50.00				
人参		22.3	20.00				
玉ねぎ		42.6	40.00				
しめじ		12.5	10.00				
トマト水煮(ダイス)			30.00				
にんにく(おろし)	●		0.40				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			1.00				
トマトケチャップ			10.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
まぐろフレーク水煮			10.00		細切り 細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00				
きゅうり		10.2	10.00				
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
◎ベーコン	●		15.00		細切り 細切り		
白菜		32	30.00				
人参		5.6	5.00				
◎鶏がら仕立て塩味	●		6.00				
ヘルシーファームスープストック	●		1.00				
酒			1.00				
こしょう			0.03				
ごま油			0.20				
牛乳			60.00				
水			80.00				

献立名	食器	その他	区分
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!
キャラメルクリーム		はし	
牛乳		スプーン	
豚肉とトマトのペンネ	中深皿		
ツナサラダ	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)		
ミルク白菜スープ	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)
	840	38.1	28.3	109.7	582	199	2.08	3.9	1891	302	0.88	0.69	24	5.1	4.9

献立名 (米飯)・牛乳・うま塩スープラーメン・コーンコロッケ・ツナサラダ・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
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. うま塩スープラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. うま塩スープラーメン ・スープ	2. ツナサラダ アルミカップを用意する。
鶏肉			50.00		ひと口大	(1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程度に立てて、取り出す。	3. ドレッシングイタリアン アルミカップを用意する。
人参		11.2	10.00		細切り	(2)スープストック・塩ラーメン スープの素を加える。	
キャベツ		41.2	35.00		細切り	・野菜炒め	
もやし		20.7	20.00		4cm	(1)ホールコーンは汁を切る。	
ホールコーン(缶)			8.00			(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。	
サラダ油			1.00			(4)最後に、ごま・ごま油を加える。	
塩			0.25			※各学校で、スープを沸騰させる。	
こしょう			0.01			どんぶりにゆでためんを盛り、野菜炒めをのせ、スープをかける。	
ごま(白・粒)			2.00				
ごま油			0.16				
ヘルシーファームスープストック	●		0.80				【アレルギー物質】
◎鶏がら仕立て塩味むろ削り	●		15.00				1. うま塩スープラーメン
水			220.00				ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉)
こしょう			0.03				◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉)
◎コーンたっぷりフライ40油	●	40g×1個	40.00				小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
		10	5.00				2. 牛乳
まぐろフレーク水煮			10.00			3. コーンコロッケ	乳
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	油で揚げ、1個とする。	3. コーンコロッケ
きゅうり		10.2	10.00		細切り	(160~170℃)	◎コーンたっぷりフライ40 (小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン)
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン
						4. ツナサラダ	小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン
						(1)まぐろ水煮は汁を切る。	4. ツナサラダ
						(2)玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	大豆
						※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
							ドレッシング(イタリアン)
						5. ドレッシングイタリアン	(鶏肉、豚肉)
						※各学校でサラダにかける。	鶏肉、豚肉

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	
うま塩スープラーメン	どんぶり		
コーンコロッケ	浅皿		
ツナサラダ	浅皿(アルミカップ)		
ドレッシングイタリアン	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)
	794	33.8	26.7	114.1	373	89	2.17	3.3	1591	174	0.28	0.48	26	8.8	4.0

献立名 米飯・牛乳・とり肉のごま照り焼き・もやしと人参のソテー・厚揚げと小松菜の煮物・ツナサラダ
ドレッシング(イタリアン)・カリフラワー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のごま照り焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせて、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり(1)を並べ、粒ごまをふって焼き、2個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のごま照り焼き 小麦、大豆、鶏肉、ごま乳 2. 牛乳 3. もやしと人参のソテー 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. ツナサラダ 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. カリフラワー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	2. もやしと人参のソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
砂糖			1.00				
しょうゆ			6.00			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) 厚揚げはゆでて、油抜きをする。 (4) だし汁に厚揚げを加えて煮てあくを取る。 (5) 砂糖・みりん・しょうゆを入れ煮含める。 (6) 最後に小松菜を加える。	
みりん			2.00				
酒			2.00			4. ツナサラダ (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 玉ねぎ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる	
サラダ油			0.50				
ごま(白・粒)			1.00			5. ドレッシング(イタリアン) ※各学校でサラダにかける。	
もやし		15.5	15.00		4cm		
人参		5.6	5.00		細切り	6. カリフラワー (1) カリフラワーは、ゆでる。 (2) 水・塩・カレー粉・コンソメスープの素を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
サラダ油			0.50				
塩			0.20			◎絹厚揚げ(冷凍)	
こしょう			0.01				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00		4cm	7. カリフラワー	
小松菜(冷)			10.00				
砂糖			1.00			8. カリフラワー	
みりん			1.00				
しょうゆ			3.00			9. カリフラワー	
むろ削り			0.20				
水			10.00			10. カリフラワー	
まぐろフレーク水煮			10.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	11. カリフラワー	
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00			12. カリフラワー	
カリフラワー(冷)	●		15.00				
塩			0.15			13. カリフラワー	
カレー粉			0.02				
コンソメゴールド			0.25			14. カリフラワー	
水			8.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のごま照り焼き	ランチボックス①
もやしと人参のソテー	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
ツナサラダ	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
カリフラワー	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)
	739	32.5	24.4	100.5	401	104	5.23	4.2	1065	175	0.31	0.51	19	3.7	2.6

献立名 米飯・牛乳・ヤンニョム風肉団子・カニカマとキャベツのソテー・グリーンサラダ・ドレッシングパンパンジー
大根スープ・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. ヤンニョム風肉団子 (1) 肉団子は、でん粉をまぶして揚げる。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. カニカマとキャベツのソテー (1) カニカマフレークはゆでるか蒸す。 (2) 油を熱し、キャベツを塩・こしょうしながら炒め、(1)を加える。 3. グリーンサラダ ほうれん草・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. カルチーズ ・1個 【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. カニカマとキャベツのソテー ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、大豆 4. ドレッシングパンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 5. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳) 6. 大根スープ 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				
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大		
◎カニカマフレーク	●		5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
ほうれん草(冷)			40.00		4cm		
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
ごま油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ヤンニョム風肉団子	浅皿
カニカマとキャベツのソテー	浅皿
グリーンサラダ	深皿
ドレッシングパンパンジー	深皿
大根スープ	汁わん
カルチーズ	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	743	24.2	22.3	113.0	448	104	2.20	3.5	1454	320	0.33	0.48	35	4.0	3.6

献立名 牛乳・中華飯・えびしゅうまい・野菜のいためビーフン・大根スープ・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. 中華飯 (1) 油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 (2) やわらかくなったら、白菜・コンソメスープの素・しょうゆ・水を入れて煮る。 (3) 最後に水溶性でん粉を加える ※各学校で具をあたため、米飯にかける。 2. えびしゅうまい 蒸して2個とする。 3. 野菜のいためビーフン (1) ビーフンは戻す。 (2) 油を熱し人参・玉ねぎ・キャベツを塩・こしょうしながら炒める。 (3) ビーフン・コンソメスープの素・ソースを加え、さらに炒める。 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。 5. なしゼリー 解凍し、35gとする。	1. なしゼリー アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 中華飯 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 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. 野菜のいためビーフン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 5. 大根スープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
米		225	100.00		ひと口大		
豚肉(もも・平切り)			50.00		いちょう		
人参		22.3	20.00		細切り		
玉ねぎ		42.6	40.00		ひと口大		
白菜		42.6	40.00		小口		
ねぎ		10.6	10.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.80				
しょうゆ			5.00				
でん粉			6.00				
水			80.00				
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00				
ビーフン			5.00		5cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
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				
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				
◎なしゼリー	●		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!
中華飯	中深皿	はし	
えびしゅうまい	浅皿	スプーン	
野菜のいためビーフン	浅皿		
大根スープ	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)
	767	29.0	18.7	123.0	341	95	4.74	3.6	1561	293	0.69	0.49	31	4.2	3.9

献立名 米飯・牛乳・ヤンニョム風肉団子・にらと玉ねぎのソテー・カニカマとキャベツのソテー・グリーンサラダ
ドレッシング・パンパンジー・カルチーズ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
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. にらと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・こしょうをしながら炒める。 3. カニカマとキャベツのソテー (1)カニカマフレークはゆでるか蒸す。 (2)油を熱し、キャベツを塩・こしょうしながら炒め、(1)を加える。 4. グリーンサラダ ほうれん草・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング・パンパンジー ※各学校でサラダにかける。	1. カルチーズ ・1個 【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. カニカマとキャベツ のソテー ◎カニカマフレーク (小麦,大豆) 小麦,大豆 5. ドレッシング・パンパンジ ー ドレッシング(パンパンジ ー) (小麦,大豆,ごま) 小麦,大豆,ごま 6. カルチーズ ◎チーズ(キャンデー・カルシウム) (乳) 乳
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				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り 4cm		
にら		3.2	3.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大		
◎カニカマフレーク	●		5.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
ほうれん草(冷)			40.00		4cm 小口		
きゅうり		20.5	20.00				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎チーズ(キャンデー・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	
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
カニカマとキャベツのソテー	ランチボックス②
グリーンサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・パンパンジー	ランチボックス③
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)
	736	24.1	22.3	111.8	442	102	2.17	3.5	1085	294	0.33	0.48	33	3.8	2.7

献立名 米飯・牛乳・中華飯の具・えびしゅうまい・にらと玉ねぎのソテー・野菜のいためビーフン・カルチーズ
なしゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 中華飯の具 (1)油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 (2)やわらかくなったら、白菜・コンソメスープの素・しょうゆ・水を加えて煮る。 (3)最後に水溶きでん粉を加える ※各学校で具をあたため、保温汁わんに入れる。 2. えびしゅうまい 蒸して2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)油を熱し人参・玉ねぎ・キャベツを塩・こしょうしながら炒める。 (3)ビーフン・コンソメスープの素・ソースを加え、さらに炒める。 5. なしゼリー 解凍し、35gとする。	1. カルチーズ ・1個 【アレルギー物質】 1. 中華飯の具 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 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. 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. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳) 乳
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大		
人参		15.6	14.00		いちよう		
玉ねぎ		29.8	28.00		細切り		
白菜		29.8	28.00		ひと口大		
ねぎ		7.4	7.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.35				
サラダ油			0.70				
塩			0.35				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.56				
しょうゆ			3.50				
でん粉			4.20				
水			56.00				
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00				
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		
人参		5.6	5.00		細切り		
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				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				
◎なしゼリー	●		35.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
中華飯の具	保温汁わん
えびしゅうまい	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
カルチーズ	ランチボックス④
なしゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	730	26.3	18.2	118.1	404	87	4.48	3.6	1053	239	0.54	0.47	24	3.4	2.5

献立名 米飯・牛乳・とり肉の梅マヨネーズ焼き・高野豆腐の煮物・ほうれん草とコーンのサラダ・ドレッシング青じそ
春雨スープ・みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の梅マヨネーズ焼き (1) 鶏肉は粗挽きこしょうをし、 ねり梅・マヨネーズを混ぜ合わ せた中に鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬって鶏肉を並べ、 上からパン粉をかけて焼き、2 個とする。	1. みかんカットゼリー アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		40g×2	80.00		開く	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。	【アレルギー物質】 1. とり肉の梅マヨネー ズ焼き ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 高野豆腐の煮物 小麦. さば. 大豆 4. 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
こしょう(粗挽き)			0.03				
◎しぼり出しねり梅	●		6.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		5.00				
パン粉			3.00				
サラダ油			0.50				
高野豆腐			8.00		角切り いちよう5mm 細切り	3. ほうれん草とコーンのサラダ (1) ほうれん草・人参はゆでて冷 まし、水を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
人参		16.7	15.00				
干しいたけ(スライス)			0.40		4cm 細切り	4. ドレッシング青じそ ※各学校でサラダにかける。	
砂糖			2.00				
うす口しょうゆ			3.00		5cm 細切り 小口	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。	
むろ削り			0.80				
水			40.00				
ほうれん草(冷)			40.00		4cm 細切り	6. みかんカットゼリー 汁を切って20gとする。	
人参		5.6	5.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
ドレッシング(青じそ)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨(マ)	●		5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00				
ねぎ		5.3	5.00				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		20.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉の梅マヨネーズ焼き	浅皿
高野豆腐の煮物	浅皿
ほうれん草とコーンのサラダ	深皿
ドレッシング青じそ	深皿
春雨スープ	汁わん
みかんカットゼリー	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	763	37.7	20.4	110.4	412	110	2.57	3.4	1413	412	0.27	0.49	27	3.9	3.6

献立名 (米飯)・牛乳・台湾ラーメン・フィッシュフライ・白菜のごま和え・みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 台湾ラーメン ・一味唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん 豚肉(ミンチ)			200.00 30.00			2. 台湾ラーメン (1)みそは微温湯で溶く。 (2)沸騰した湯(①で使用した水は除く)に、とんこつラーメンの素・(1)を加え、スープを作る (3)もやしはゆでて水を切る。 (4)ごま油を熱し、豚肉・にら・ (3)を塩・こしょうしながら炒め トウバンジャン・ラー油を加える。 ※各学校でスープを沸騰させる どんぶりにゆでためんを盛り、 具をのせ、スープをかける。	2. みかんカットゼリー アルミカップを用意する。
もやし		31	30.00		3 cm		
にら		21.1	20.00		3 cm		
ごま油			1.00				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
トウバンジャン	●		0.60				【アレルギー物質】
ラー油			0.50				1. 台湾ラーメン
◎とんこつラーメンの素	●		8.00				トウバンジャン
みそ(豆)	●		8.00				(大豆)
みそ(信州)			8.00				◎とんこつラーメンの素
水			220.00				(小麦,大豆,豚肉)
唐辛子(一味)			0.03				みそ(豆)
◎白身魚フライ(枠)	●	30g×1	30.00			3. フィッシュフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	(大豆)
油		8	4.00				小麦,卵,大豆,豚肉,ごま
人参		11.2	10.00		細切り	4. 白菜のごま和え (1)人参・白菜はゆでて冷まし、 水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、野菜とごまを混ぜ 調味料をかける。	2. 牛乳
白菜		53.2	50.00		細切り		乳
砂糖			1.00				3. フィッシュフライ
しょうゆ			3.00				◎白身魚フライ(枠)
ごま(白・すり)			1.00				(小麦,大豆)
◎温州みかんカットゼリー	●		20.00			5. みかんカットゼリー 汁を切って20gとする。	小麦,大豆
							4. 白菜のごま和え
							小麦,大豆,ごま

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
牛乳		はし	
台湾ラーメン	どんぶり		
フィッシュフライ	浅皿		
白菜のごま和え	浅皿		
みかんカットゼリー	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	753	32.5	23.9	111.6	351	90	2.76	3.3	1950	224	0.41	0.55	31	9.0	4.9

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・とり肉の梅マヨネーズ焼き・もやしとピーマンのソテー・高野豆腐の煮物
ほうれん草とコーンのサラダ・ドレッシング 青じそ・みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の梅マヨネーズ焼き (1) 鶏肉は粗挽きこしょうをし、 ねり梅・マヨネーズを混ぜ合わ せた中に鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬって鶏肉を並べ、 上からパン粉をかけて焼き、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. 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 腐を入れて煮合める。 4. ほうれん草とコーンのサラダ (1) ほうれん草・人参はゆでて冷 まし、水を切る。 (2) ホールコーンは汁を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング 青じそ ※各学校でサラダにかける。 6. みかんカットゼリー 汁を切って20gとする。	1. 野菜ふりかけ ・1袋 【アレルギー物質】 1. とり肉の梅マヨネー ズ焼き ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. もやしとピーマンの ソテー 大豆 4. 高野豆腐の煮物 小麦. さば. 大豆 5. 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
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		40g×2	80.00		開く		
こしょう(粗挽き)			0.03				
◎しぼり出しねり梅	●		6.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		5.00				
パン粉			3.00				
サラダ油			0.50				
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				
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				
ほうれん草(冷)			40.00		4cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
ホールコーン(缶)			10.00				
ドレッシング(青じそ)	●		8.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
野菜ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
とり肉の梅マヨネーズ焼き	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
高野豆腐の煮物	ランチボックス②
ほうれん草とコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング 青じそ	ランチボックス③
みかんカットゼリー	ランチボックス④

その他
はし

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	742	37.0	21.3	104.2	401	112	2.63	3.5	1091	420	0.28	0.51	30	3.9	2.8

献立名 (ロールパン)・牛乳・ベーコンバジルクリームパスタ・コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ロールパン35		1個	59.50			1. (ロールパン) 追加のみ	1. りんご アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00			2. ベーコンバジルクリームパスタ	【アレルギー物質】 1. ベーコンバジルク リームパスタ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉 2. 牛乳 乳 3. りんご りんご 4. (ロールパン) 小麦、乳、大豆
◎ベーコン	●		10.00		細切り 3cm 小房	(1) ほうれん草はゆでる。	
玉ねぎ		42.6	40.00			(2) 油を熱し、小麦粉をふるい入 れて弱火でこげつかないように 炒める。	
ほうれん草(冷)			20.00			(3) 火を止め、水(1/2量)を加 えてホワイトルウを作る。	
しめじ		18.8	15.00			(4) 油を熱し、にんにく・ベー コン・しめじ・玉ねぎの順に塩を しながら炒め、残りの水を加え 煮る。	
サラダ油			7.50			(5) (3)・牛乳・コンソメスープの 素・バジルソース・チーズを 加え煮込む。	
小麦粉			10.00			※各学校でソースにほうれん草 加え沸騰させ、あたためたスパゲ ティにかける。	
サラダ油			1.00			3. コールスローサラダ	
塩			0.40			人参・キャベツ・きゅうりはゆ でて冷まし、水を切る。	
にんにく(おろし)	●		0.50			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
コンソメゴールド			0.50			4. ドレッシング・コールスロー	
チーズ(ピザ用)			5.00			※各学校でサラダにかける。	
牛乳			80.00			5. りんご	
◎バジルソース	●		8.00			汁を切り、20gとする。	
水			80.00				
人参		5.6	5.00			細切り 細切り 小口	
キャベツ		41.2	35.00				
きゅうり		15.4	15.00				
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
りんご(缶)			20.00				

献立名	食器	その他
(ロールパン)	浅皿	トレイ
牛乳		はし
ベーコンバジルクリームパスタ	中深皿	スプーン
コールスローサラダ	深皿	フォーク
ドレッシング・コールスロー	深皿	
りんご	深皿(アルミカップ)	

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)
	929	31.8	37.5	119.9	449	110	2.61	3.8	1434	250	0.42	0.67	30	7.2	3.6

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・白身魚のおかか揚げ・白菜のおひたし・大根の煮付け・みそ汁
つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚のおかか揚げ (1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (160~170℃) (2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。 (3) 揚げた魚に(2)をからめ、削りぶしをかけ、2個とする。 2. 白菜のおひたし (1) 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜ、調味料をかける。 3. 大根の煮付け (1) こんにやくはゆでる。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・こんにやくを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、塩・砂糖・しょうゆを加えて煮る。 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、油揚げ・玉ねぎ・みそ・ねぎを加える。 ※各学校で沸騰させる。 5. つぶあん入り草団子 1個とする。	1. たまごふりかけ ・1袋 2. つぶあん入り草団子 アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 白身魚のおかか揚げ 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. 白菜のおひたし 小麦、大豆 4. 大根の煮付け 小麦、さば、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. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま) 小麦、卵、大豆、ごま 7. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		30g×2	60.00				
酒			4.00				
でん粉			8.00				
油		16	8.00				
しょうゆ			3.50				
砂糖			2.50				
水			3.00				
かつお削りぶし			1.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
こんにやく			10.00		角切り厚		
大根		58.9	50.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
油揚げ			3.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
みそ(豆)	●		5.00				
みそ(信州)			4.00				
煮干し			2.10				
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
たまごふりかけ	
牛乳	
白身魚のおかか揚げ	浅皿
白菜のおひたし	浅皿
大根の煮付け	深皿
みそ汁	汁わん
つぶあん入り草団子	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	768	30.8	20.1	119.5	551	111	3.14	3.3	1340	183	0.26	0.54	22	4.3	3.1

献立名 ロールパン・牛乳・カーリーチキンのトマトソースかけ・マカロニのバジルいため・コールスローサラダ
ドレッシング・コールスロー・りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ロールパン35		2個	119.00			1. カーリーチキンのトマトソースか ・カーリーチキン (1) 鶏肉は塩・こしょう・カレー 粉で下味をつける。 (2) 小麦粉・水を混ぜ合わせて溶 き衣を作る。 (3) パン粉とカレー粉を合わせて おく。 (4) 鶏肉に溶き衣をくぐらせて、 (3)のパン粉をつける。 (5) 天板に油を塗って鶏肉を並べ、 焼いて2個とする。 ・トマトソース (1) 油を熱し、にんにく・玉ねぎ の順に炒め、塩・こしょうをし てトマト・水を加えて煮る。 (2) 煮立ったら、あくをとり、コ ンソメスープの素を入れて煮込 む。 ※各学校で鶏肉を盛り付けトマ トソースをかける。 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. コールスローサラダ 人参・キャベツ・きゅうりはゆ でて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 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. りんご 汁を切り、20gとする。	【アレルギー物質】 1. カーリーチキンのト マトソースかけ 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚 肉 2. 牛乳 乳 3. マカロニのバジルい ため ◎チキンウイナース ライス (鶏肉) 小麦. 大豆. 鶏肉 4. りんご りんご 5. ロールパン 小麦. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		40g×2	80.00		開く		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
カレー粉			1.00				
小麦粉			5.00				
水			18.00				
パン粉			15.00				
カレー粉			1.00				
サラダ油			3.00				
玉ねぎ		25.6	24.00		みじん		
トマト水煮(ダイス)			24.00				
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.40				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.30				
水			30.00				
マカロニ			12.00				
◎チキンウイナースライス	●		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				
人参		5.6	5.00		細切り		
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		小口		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
りんご(缶)			20.00				

献立名	食器	その他
ロールパン	ランチボックス主食(パン)	はし
牛乳		
カーリーチキンのトマトソースかけ	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	
りんご	ランチボックス④	

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)
	878	40.7	34.3	104.4	360	112	2.38	2.8	1322	146	0.38	0.56	22	5.5	3.5

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・白身魚のおかか揚げ・玉ねぎとコーンのソテー・大根の煮付け
白菜のおひたし・つぶあん入り草団子

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 白身魚のおかか揚げ (1) 酒をふった魚にでん粉をまぶして、油で揚げる。 (160~170℃) (2) しょうゆ・砂糖・水を合わせ煮立てる。 (3) 揚げた魚に(2)をからめ、削りぶしをかけ、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. 大根の煮付け (1) こんにやくはゆでる。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・こんにやくを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、塩・砂糖・しょうゆを加えて煮る。 4. 白菜のおひたし (1) 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜ、調味料をかける。 5. つぶあん入り草団子 1個とする。	1. たまごふりかけ・1袋 【アレルギー物質】 1. 白身魚のおかか揚げ 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとコーンのソテー 大豆 4. 大根の煮付け 小麦、さば、大豆 5. 白菜のおひたし 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. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま) 小麦、卵、大豆、ごま
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		30g×2	60.00				
酒			4.00				
でん粉			8.00				
油		16	8.00				
しょうゆ			3.50				
砂糖			2.50				
水			3.00				
かつお削りぶし			1.00				
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				
こんにやく			10.00		角切り厚		
大根		58.9	50.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
白身魚のおかか揚げ	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
大根の煮付け	ランチボックス②
白菜のおひたし	ランチボックス③
つぶあん入り草団子	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	735	27.2	18.8	117.4	480	89	2.12	2.8	976	183	0.26	0.53	20	3.6	2.2

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・たらの中華あんかけ・ハムサラダ・ドレッシングごま・あっさりスープ
 プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. たらの中華あんかけ ・魚 魚に塩・こしょうで下味をし、 でん粉をつけて揚げ、1個とする。 (160~170℃) ・あん (1)油を熱し、ねぎ・しょうがを 炒め香りを出す。 (2)人参・玉ねぎ・白菜の順に炒 める。 (3)戻したしいたけ・水・スープ ストック・塩・こしょうを加え て煮る。 (4)水溶きでん粉・ごま油を入れ る。 ※各学校で魚にあんをかける。	1. 梅ふりかけ ・1袋 2. プチホットケーキ アルミカップを用意する。
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00			2. ハムサラダ (1)ハムはゆでて冷ます。 (2)ホールコーンは汁を切る。 (3)キャベツはゆでて冷まし、水 を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 3. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 4. あっさりスープ (1)湯に大根・人参を加えて煮る。 (2)スープストック・塩・こしょ う・酒を加えて調味し、最後 にねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。 5. プチホットケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. たらの中華あんかけ ヘルシーファームスープ ストック (大豆、鶏肉、豚肉) 2. 牛乳、豚肉、豚肉、ごま 乳 3. ハムサラダ ◎ポークハム (豚肉) 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. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 6. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 7. あっさりスープ ヘルシーファームスープ ストック (大豆、鶏肉、豚肉) 大豆、鶏肉、豚肉、ごま
たら(切り身)		60g×1	60.00		短冊 細切り 細切り 小口切り 細切り		
塩			0.10				
こしょう			0.01				
でん粉			8.00				
油		6	4.00				
人参		11.2	10.00				
玉ねぎ		21.3	20.00				
白菜		21.3	20.00				
ねぎ		5.3	5.00				
干しいたけ(スライス)			0.50				
しょうが(おろし)	●		0.30				
サラダ油			0.50				
ヘルシーファームスープストック	●		0.50				
塩			0.80				
こしょう			0.01				
でん粉			1.00				
水			30.00				
ごま油			0.10				
◎ポークハム	●		10.00	短冊 5mm			
ホールコーン(缶)			10.00				
キャベツ		47.1	40.00	細切り			
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
大根		29.5	25.00	短冊 細切り 小口			
人参		11.2	10.00				
ねぎ		5.6	5.00				
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				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
梅ふりかけ	
牛乳	
たらの中華あんかけ	浅皿
ハムサラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
あっさりスープ	汁わん
プチホットケーキ	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分
 ● : 統一
 ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	742	28.6	21.7	112.1	422	91	1.79	2.9	1320	233	0.28	0.51	31	3.9	3.3

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・とり肉とトマトのスタミナいため・マカロニサラダ・ドレッシングごま・あっさりスープ
 プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉とトマトのスタミナいため (1) 鶏肉は塩・こしょう・酒で下味をつけ、でん粉をまぶす。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、(1)・玉ねぎ・ごぼうの順に加える。 (3) 火が通ったらトマト水煮を加える。 (4) スープストック・しょうゆで調味し、にらを加える。	1. 梅ふりかけ ・1袋 2. とり肉とトマトのスタミナいため ・
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00			2. 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) まぐろ水煮は、汁を切る。 (3) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。 3. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 4. あっさりスープ (1) 湯に大根・人参を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後にねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。 5. プチホットケーキ 1個とする。	3. プチホットケーキ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. とり肉とトマトのスタミナいため 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 2. 牛乳 乳 3. マカロニサラダ 小麦、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 6. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 7. あっさりスープ ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) 大豆、鶏肉、豚肉、ごま
鶏肉			60.00		一口大		
塩			0.20				
こしょう			0.02				
酒			1.50				
でん粉			1.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ごぼう		11.2	10.00		ささがき		
にら		5.3	5.00		3cm		
トマト水煮(ダイス)			20.00				
にんにく(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
ヘルシーファームスープストック	●		1.50				
しょうゆ			0.50				
マカロニ			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		
まぐろフレーク水煮			10.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
大根		29.5	25.00		短冊		
人参		11.2	10.00		細切り		
ねぎ		5.6	5.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
梅ふりかけ	
牛乳	
とり肉とトマトのスタミナいため	浅皿
マカロニサラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
あっさりスープ	汁わん
プチホットケーキ	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	783	28.6	25.8	111.6	403	97	2.11	3.7	1060	240	0.30	0.50	13	4.0	2.7

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・とり肉とトマトのスタミナいため・大根のきんぴら・マカロニサラダ・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. とり肉とトマトのスタミナいため (1) 鶏肉は塩・こしょう・酒で下味をつけ、でん粉をまぶす。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、(1)・玉ねぎ・ごぼうの順に加える。 (3) 火が通ったらトマト水煮を加える。 (4) スープストック・しょうゆで調味し、にらを加える。 2. 大根のきんぴら (1) 油を熱し、大根・人参を炒め砂糖・しょうゆを加えてさらに炒める。 (2) 最後にごまを加える。 3. 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) まぐろ水煮は、汁を切る。 (3) 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. プチホットケーキ 1個とする。	1. 梅ふりかけ ・1袋 2. とり肉とトマトのスタミナいため ・ 【アレルギー物質】 1. とり肉とトマトのスタミナいため (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 大根のきんぴら 小麦、大豆、ごま 4. マカロニサラダ 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. 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 7. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			60.00		一口大		
塩			0.20				
こしょう			0.02				
酒			1.50				
でん粉			1.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
ごぼう		11.2	10.00		ささがき		
にら		5.3	5.00		3cm		
トマト水煮(ダイス)			20.00				
にんにく(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
ヘルシーファームスープストック	●		1.50				
しょうゆ			0.50				
大根		35.3	30.00		5mm幅		
人参		11.2	10.00		細切り		
サラダ油			0.50				
砂糖			0.80				
しょうゆ			2.00				
ごま(白・粒)			1.00				
マカロニ			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		
まぐろフレーク水煮			10.00				
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
梅ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
とり肉とトマトのスタミナいため	ランチボックス①
大根のきんぴら	ランチボックス②
マカロニサラダ	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)
	782	28.7	26.1	110.9	408	98	2.17	3.8	830	240	0.31	0.49	12	4.0	2.1

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・牛肉と野菜のバーベキュー風味・コーンサラダ・ドレッシング サザンド
マカロニスープ

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. 牛肉と野菜のバーベキュー風味・ソテー (1) 牛肉は赤ワインをふる。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、牛肉・人参・玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。 ・バーベキューソース 水・砂糖・ソース・トマトケチャップ・トマトピューレを煮立て赤ワインを加えて火を止める。 ※各学校でソテーにバーベキューソースをかける。 2. 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。 3. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。 4. マカロニスープ (1) マカロニはゆでて冷ます。 (2) ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (3) 湯の中に人参・玉ねぎ・ハムの順に入れ煮る。 (4) 沸騰したらあくを取り、塩・こしょう・コンソメスープの素を加える。 ※各学校で、マカロニ・ほうれん草を加えて沸騰させる。	1. いちごジャム・1袋 2. コーンサラダ アルミカップを用意する。 3. 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. 牛肉と野菜のバーベキュー風味 かに、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 3. パン 小麦、乳、大豆 4. マカロニスープ ◎ポークハム (豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
いちごジャム	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
赤ワイン			1.50				
人参		22.3	20.00		いちょう		
玉ねぎ		53.2	50.00		ひと口大		
ピーマン		11.8	10.00		ひと口大		
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			1.00				
塩			0.15				
こしょう			0.03				
砂糖			0.20				
ソース			10.00				
トマトケチャップ			10.00				
トマトピューレ			10.00				
赤ワイン			0.80				
水			0.50				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎ポークハム	●		5.00		短冊		
マカロニ(シェル)			3.00				
ほうれん草(冷)			15.00		4cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
塩			0.40				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				

献立名	食器
パン	浅皿
いちごジャム	
牛乳	
牛肉と野菜のバーベキュー風味	中深皿
コーンサラダ	中深皿(アルミカップ)
ドレッシング サザンド	中深皿(アルミカップ)
マカロニスープ	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)
	769	33.8	24.1	107.1	332	101	3.37	4.7	1782	337	0.38	0.61	39	6.2	4.4

献立名 牛乳・オーストラリア風チキンカレー・ミニコロッケ・コーンサラダ・ドレッシング サザン・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. オーストラリア風チキンカレー (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにく・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋の順に塩・こしょう・カレー粉・オールスパイス・ロリエを加えながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加え煮る。 (3) あくを取り、コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら、りんご・(1)・砂糖・しょうゆ・ソース・ケチャップ・チーズを入れてさらに煮込む。 ※各学校でカレーをあたため、米飯にかける。 2. ミニコロッケ 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. スティックパイ 汁を切り、1個とする。	1. スティックパイ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. オーストラリア風チキンカレー ◎カレーフレーク (小麦) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 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
米		225	100.00		ひと口大		
鶏肉			50.00		いちょう		
人参		22.3	20.00		ひと口大		
玉ねぎ		63.9	60.00		2cm角		
じゃが芋		44.5	40.00		いちょう		
りんご		9.5	8.00				
サラダ油			1.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
にんにく(おろし)	●		0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.00				
カレー粉			0.50				
オールスパイス			0.10				
ロリエパウダー			0.01				
コンソメゴールド			1.00				
◎カレーフレーク	●		15.00				
ソース			2.00				
トマトケチャップ			3.00				
チーズ(ピザ用)			5.00				
水			100.00				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
パイナップルスティック	●	30g×1	30.00				

献立名	食器	その他	区分
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!
オーストラリア風チキンカレー	中深皿	はし	
ミニコロッケ	浅皿	スプーン	
コーンサラダ	浅皿		
ドレッシング サザン	浅皿		
スティックパイ	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	940	28.1	34.4	135.3	358	92	7.50	3.8	1393	254	0.37	0.52	49	8.9	3.6

献立名 パン・いちごジャム・牛乳・牛肉と野菜のバーベキュー風味・コーンサラダ・ドレッシング サザン[®] 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
スライスパン		2枚	123.00			1. 牛肉と野菜のバーベキュー風味・ソテー (1) 牛肉は赤ワインをふる。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、牛肉・人参・玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。 ・バーベキューソース 水・砂糖・ソース・トマトケチャップ・トマトピューレを煮立て赤ワインを加えて火を止める。 ※各学校でソテーにバーベキューソースをかける。 2. 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。 3. ドレッシング サザン [®] ※各学校でサラダにかける。 4. スティックパイ 汁を切り、1個とする。	1. いちごジャム・1袋 【アレルギー物質】 1. 牛肉と野菜のバーベキュー風味 かに、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. パン 小麦、乳、大豆
いちごジャム	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大		
赤ワイン			1.50				
人参		22.3	20.00		いちょう		
玉ねぎ		53.2	50.00		ひと口大		
ピーマン		11.8	10.00		ひと口大		
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			1.00				
塩			0.15				
こしょう			0.03				
砂糖			0.20				
ソース			10.00				
トマトケチャップ			10.00				
トマトピューレ			10.00				
赤ワイン			0.80				
水			0.50				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
パイナップルスティック	●	30g×1	30.00				

献立名	食器
パン	ランチボックス主食(パン)
いちごジャム	ランチボックス④
牛乳	
牛肉と野菜のバーベキュー風味	ランチボックス①
コーンサラダ	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
スティックパイ	ランチボックス②

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	764	32.0	23.7	108.3	316	93	3.13	4.5	1335	237	0.37	0.59	45	5.5	3.3

献立名 米飯・牛乳・オーストラリア風チキンカレーの具・ミニコロッケ・ブロッコリーと玉ねぎのソテー・コーンサラダ
ドレッシング サザンド・大根のピクルス・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. オーストラリア風チキンカレーの具 (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにく・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋の順に塩・こしょう・カレー粉・オールスパイス・ロリエを加えながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加え煮る。 (3) あくを取り、コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら、りんご・(1)・砂糖・しょうゆ・ソース・ケチャップ・チーズを入れてさらに煮込む。 ※各学校でカレーをあたため、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。 4. 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。 5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。 6. 大根のピクルス (1) 大根はゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 7. スティックパイ 汁を切り、1個とする。	【アレルギー物質】 1. オーストラリア風チキンカレーの具 ◎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. 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. ブロッコリーと玉ねぎのソテー 大豆 5. 大根のピクルス 小麦
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			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		
じゃが芋		31.2	28.00		2cm角		
りんご		6.6	5.60		いちよう		
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				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
ブロッコリー(冷)	●		10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
ホールコーン(缶)			15.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
大根		23.6	20.00		細切り		
塩			0.25				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
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	
オーストラリア風チキンカレーの具	保温汁わん
ミニコロッケ	ランチボックス①
ブロッコリーと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
コーンサラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザンド	ランチボックス③
大根のピクルス	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)
	876	24.9	30.3	131.0	350	87	7.37	3.5	1234	210	0.36	0.48	53	8.0	3.2

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・ちりめん入りきんぴら・キャベツのおかか和え・みそ汁・ソース

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 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				
油		14	7.00				
◎乾燥ちりめん	●		3.00				
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			1.50				
しょうゆ			2.00				
酒			2.50				
人参		11.2	10.00		細切り	2. ちりめん入りきんぴら (1) ごま油を熱し、ごぼう・人参を炒める。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒・ちりめんを加えてさらに炒める。	【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. ちりめん入りきんぴら 小麦・大豆・ごま 4. キャベツのおかか和え 小麦・大豆 5. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
ほうれん草(冷)			10.00		4cm		
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
豆腐(冷凍)			30.00				
わかめ			0.50				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
みそ(豆)	●		5.00				
みそ(信州)			4.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00			3. キャベツのおかか和え (1) 人参・キャベツ・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削り節を和え、調味料をかける。	
						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、豆腐・わかめ・みそ・ねぎを加える。 ※各学校で沸騰させる。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
あじフライ	浅皿
ちりめん入りきんぴら	深皿
キャベツのおかか和え	浅皿
みそ汁	汁わん
ソース	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	747	29.9	20.6	111.1	409	141	3.36	3.7	1258	269	0.31	0.46	24	4.8	3.1

献立名 牛乳・うま塩豚丼・大根と油揚げの煮付け・中華風きゅうり・みそ汁・ぶどうカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
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。 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. 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。 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、豆腐・わかめ ・みそ・ねぎを加える。 ※各学校で沸騰させる。 5. ぶどうカットゼリー 汁を切って35gとする。	1. ぶどうカットゼリー アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 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 2. 牛乳 乳 3. 大根と油揚げの煮付 け 小麦、さば、大豆 4. 中華風きゅうり 小麦、大豆、ごま 5. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
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	●		6.00				
塩			0.80				
こしょう(粗挽き)			0.04				
でん粉			3.00				
水			50.00				
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				
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				
豆腐(冷凍)			30.00				
わかめ			0.50				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
みそ(豆)	●		5.00				
みそ(信州)			4.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎ぶどうカットゼリー	●		35.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
うま塩豚丼	どんぶり	はし	
大根と油揚げの煮付け	浅皿	スプーン	
中華風きゅうり	浅皿		
みそ汁	汁わん		
ぶどうカットゼリー	浅皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	768	34.4	22.7	110.1	399	135	3.63	4.4	1799	106	0.79	0.53	30	3.8	4.5

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・カレースパゲティ・ちりめん入りきんぴら・キャベツのおかか和え・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. あじフライ 油で揚げ、1個とする。 (160℃~170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎あじフライ	●	60g×1	60.00			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。	【アレルギー物質】 1. あじフライ ◎あじフライ (小麦) 2. 牛乳 乳 3. カレースパゲティ 小麦・大豆・鶏肉・りん ご 4. ちりめん入りきんぴ ら 小麦・大豆・ごま 5. キャベツのおかか和 え 小麦・大豆
油		14	7.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
サラダ油			0.50				
カレー粉			0.20				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
ソース			0.10				
パセリ(乾燥)			0.02				
◎乾燥ちりめん	●		3.00			3. ちりめん入りきんぴら (1)ごま油を熱し、ごぼう・人参 を炒める。 (2)砂糖・しょうゆ・酒・ちりめ んを加えてさらに炒める。	
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			1.50				
しょうゆ			2.00				
酒			2.50				
人参		11.2	10.00		細切り	4. キャベツのおかか和え (1)人参・キャベツ・ほうれん草 はゆでて冷まし、水を切る。 (2)砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削り節を和 え、調味料をかける。	
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
ほうれん草(冷)			10.00		4cm		
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
あじフライ	ランチボックス①
カレースパゲティ	ランチボックス①
ちりめん入りきんぴら	ランチボックス②
キャベツのおかか和え	ランチボックス③
ソース	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	740	26.8	19.5	114.8	343	111	2.24	3.5	844	268	0.32	0.45	23	4.5	2.1

献立名 米飯・牛乳・うま塩豚丼の具・チキンナゲット・カレースパゲティ・大根と油揚げの煮付け・中華風きゅうりぶどうカットゼリー

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 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. カレースパゲティ (1) สปาゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、สปา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。 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. 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. ぶどうカットゼリー 汁を切って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. カレースパゲティ 小麦, 大豆, 鶏肉, りんご 5. 大根と油揚げの煮付け 小麦, さば, 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			0.56				
こしょう (粗挽き)			0.02				
でん粉			2.10				
水			35.00				
◎チキンナゲット	●	40g×2個	40.00				
サラダ油			0.30				
สปา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				
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				
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				
◎ぶどうカットゼリー	●		35.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
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
カレースパゲティ	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
中華風きゅうり	ランチボックス④
ぶどうカットゼリー	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)
	797	31.8	23.6	117.1	407	112	3.58	4.0	1290	102	0.66	0.49	24	3.1	3.4

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・とり肉と野菜の甘辛いため・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング青じそ
わかめスープ・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉と野菜の甘辛いため	1. たまごふりかけ ・ 1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50			(1) ほうれん草はゆでて水を切る。	2. 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			(2) 砂糖・しょうゆ・酒・コチジャンを合わせておく。	
鶏肉			60.00		ひと口大	(3) 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、鶏肉を加えて炒める。	
人参		11.2	10.00		短冊	(4) 人参・キャベツの順に加えて	
キャベツ		70.6	60.00		ひと口大	いため、やわらかくなったら(2)を加える。	
ほうれん草(冷)			20.00		4cm	(5) (1)・ごま・ごま油を加えて加熱する。	【アレルギー物質】
にんにく(おろし)	●		0.50				1. とり肉と野菜の甘辛いため
サラダ油			1.00				コチジャン
砂糖			5.00				(大豆)
しょうゆ			8.00				小麦・大豆・鶏肉・ごま
酒			3.00				2. 牛乳
コチジャン	●		3.00				乳
ごま(白・すり)			2.00				3. プチりんごケーキ
ごま油			0.20				◎りんごプチケーキ
ホールコーン(缶)			10.00				(小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご)
きゅうり		20.5	20.00		細切り	3. ドレッシング青じそ	小麦・卵・乳・大豆・りんご
人参		11.2	10.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	4. たまごふりかけ
ドレッシング(青じそ)	●		8.00			4. わかめスープ	◎たまごふりかけ
わかめ			1.00			湯に塩ラーメンスープの素・スープストック・酒を加えて調味し、最後に高野豆腐・ねぎ・ごま油を加える。	(小麦, 卵, 大豆, ごま)
高野豆腐			3.00		細切り	※各学校で、わかめ・ごまを加えて沸騰させる。	小麦・卵・大豆・ごま
ねぎ		5.3	5.00		小口		5. わかめスープ
◎鶏がら仕立て塩味	●		4.50				◎鶏がら仕立て塩味
ヘルシーファームスープストック	●		1.00				(鶏肉)
酒			1.00				ヘルシーファームスープストック
ごま油			0.10				(大豆, 鶏肉, 豚肉)
ごま(白・粒)			1.00				大豆・鶏肉・豚肉・ごま
水			140.00				
◎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。	

献立名	食器
米飯	茶わん
たまごふりかけ	
牛乳	
とり肉と野菜の甘辛いため	浅皿
きゅうりとコーンのサラダ	深皿
ドレッシング青じそ	深皿
わかめスープ	汁わん
プチりんごケーキ	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	774	30.0	24.6	111.6	552	116	2.82	4.1	1377	345	0.31	0.55	39	4.7	3.4

献立名 (米飯)・牛乳・ゆで豚の薬味だれ中華きしめん・にらまんじゅう・キャベツの信田いため

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				
きしめん(冷凍)			200.00			2. ゆで豚の薬味だれ中華きしめん ・具	
豚肉(もも肉す切り)			50.00		一口大	(1) 豚肉は酒に漬け込み、ゆでて冷ます。	【アレルギー物質】 1. ゆで豚の薬味だれ中華きしめん ヘルシーファームスープストック(大豆、鶏肉、豚肉) トウバンジャン(大豆) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. にらまんじゅう ◎にらまんじゅう(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま 4. キャベツの信田いため 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
酒		30.3	30.00		3cm	(2) もやし・みつばは、ゆでて冷ます。	
もやし		5.5	5.00		3cm		
★みつば(名古屋産)	●	10.6	10.00		小口		
ねぎ			0.50			・薬味だれ	
しょうが(おろし)	●		0.02			水に、しょうが・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。	
しょうゆ			1.50			※各学校で、たれを沸騰させる。	
ヘルシーファームスープストック	●		4.00			どんぶりにあたためた麺を盛り	
砂糖			12.00			豚肉・もやし・みつばをのせて	
しょうゆ			4.00			たれをかける。	
酢			3.00				
トウバンジャン	●		1.50				
ごま(白・粒)			0.30				
ごま油			85.00				
水							
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00			3. にらまんじゅう 蒸して、1人1個とする。	
キャベツ		58.9	50.00		ひと口大 細切り	4. キャベツの信田いため (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) 油を熱し、キャベツを炒める。 (3) (1)を加え、うす口しょうゆ・酒・みりんで調味する。	
油揚げ			5.00				
サラダ油			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			3.00				
◎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。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
ゆで豚の薬味だれ中華きしめん	どんぶり
にらまんじゅう	浅皿
キャベツの信田いため	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)
	745	30.7	23.5	103.0	325	94	2.13	3.1	1679	107	0.67	0.56	29	4.5	4.4

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・とり肉と野菜の甘辛いため・しらたきの明太いため
きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング青じそ・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉と野菜の甘辛いため (1) ほうれん草はゆでて水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒・コチジャンを合わせておく。 (3) 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、鶏肉を加えて炒める。 (4) 人参・キャベツの順に加えていため、やわらかくなったら(2)を加える。 (5) (1)・ごま・ごま油を加えて加熱する。 2. しらたきの明太いため (1) 糸こんにゃくはゆでる。 (2) ごま油を熱し、(1)を炒める。 (3) しょうゆ・みりんを加え、最後に、明太子を加えて炒める。 3. きゅうりとコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。 4. ドレッシング青じそ ※各学校でサラダにかける。 5. プチりんごケーキ 1個とする。	1. たまごふりかけ ・1袋 【アレルギー物質】 1. とり肉と野菜の甘辛いため コチジャン (大豆) 小麦, 大豆, 鶏肉, ごま 2. 牛乳 乳 3. しらたきの明太いため ◎明太子(バラ) (小麦, 大豆) 小麦, 大豆, ごま 4. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご) 小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご 5. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦, 卵, 大豆, ごま) 小麦, 卵, 大豆, ごま
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			60.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		短冊		
キャベツ		70.6	60.00		ひと口大		
ほうれん草(冷)			20.00		4cm		
にんにく(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
砂糖			5.00				
しょうゆ			8.00				
酒			3.00				
コチジャン	●		3.00				
ごま(白・すり)			2.00				
ごま油			0.20				
糸こんにゃく(白)			50.00		4cm		
◎明太子(バラ)	●		3.00				
ごま油			0.20				
しょうゆ			0.80				
みりん			2.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(青じそ)	●		8.00				
◎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
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
とり肉と野菜の甘辛いため	ランチボックス①
しらたきの明太いため	ランチボックス②
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング青じそ	ランチボックス③
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)
	753	28.2	22.9	112.5	548	105	2.66	3.9	1094	343	0.30	0.55	38	5.5	2.8

献立名 米飯・牛乳・さわらの南部揚げ・玉ねぎとピーマンのソテー・キャベツの信田いため
きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング青じそ・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらの南部揚げ (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℃) 2. 玉ねぎとピーマンのソテー 油を熱し、玉ねぎ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒める。 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。 4. きゅうりとコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。 5. ドレッシング青じそ ※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. さわらの南部揚げ 小麦、大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 4. キャベツの信田いため 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				
さわら(切り身)		60g×1	60.00		斜めに切る		
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				
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			0.20				
こしょう			0.01				
キャベツ		58.9	50.00		ひと口大		
油揚げ			5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			3.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(青じそ)	●		8.00				
◎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	
さわらの南部揚げ	ランチボックス①
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①
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
ドレッシング青じそ	ランチボックス③
プチりんごケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	798	29.7	28.7	109.5	322	96	2.13	3.3	703	167	0.28	0.60	32	3.1	1.8

献立名 ミルクロールパン・牛乳・とり肉のパン粉焼き・オニオンソテー・ブロッコリーとツナのペンネ
大根のピクルス・ポークビーンズ風トマトスープ・花形ピーチゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			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. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。 3. ブロッコリーとツナのペンネ (1) ペンネはゆでる。 (2) ブロッコリーはゆで、水を切る。 (3) まぐろ油漬は汁を切る。 (4) 油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、ペンネ・まぐろ油漬を加えて炒める。 (5) ブロッコリーを加え、塩・こしょう・コンソメスープの素・しょうゆで調味する。 4. 大根のピクルス (1) 大根はゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 5. ポークビーンズ風トマトスープ (1) 油を熱し、にんにくを炒め、豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・キャベツを加え、塩・こしょうしながら炒める。 (2) 水・大豆・コンソメスープの素・砂糖・ソース・トマトピューレ・トマトケチャップを加えて煮る。 ※各学校で沸騰させる。 6. 花形ピーチゼリー 1個とする。(スプーン付き)	1. 大根のピクルス アルミカップを用意する。 【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. オニオンソテー 大豆 4. ブロッコリーとツナのペンネ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 5. 大根のピクルス 小麦 6. 花形ピーチゼリー ◎ミディザート(ピーチ) (もも) もも 7. ミルクロールパン 小麦・乳・大豆 8. ポークビーンズ風トマトスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		40g×2	80.00		開く		
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				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
ペンネ			10.00				
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
まぐろ油漬			10.00				
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.10				
しょうゆ			1.50				
大根		23.6	20.00		細切り		
塩			0.25				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
豚肉(もも・平切り)			20.00		ひと口大		
大豆(水煮)			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
しめじ		6.3	5.00		小房		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.80				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.80				
砂糖			0.50				
ソース			2.00				
トマトピューレ			10.00				
トマトケチャップ			4.00				
水			140.00				
◎ミディザート(ピーチ)	●	1個	30.00				

献立名	食器
ミルクロールパン	浅皿
牛乳	
とり肉のパン粉焼き	中深皿
オニオンソテー	中深皿
ブロッコリーとツナのペンネ	中深皿
大根のピクルス	中深皿(アルミカップ)
ポークビーンズ風トマトスープ	汁わん
花形ピーチゼリー	

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)
	870	46.4	33.0	100.2	364	111	2.08	3.0	1674	186	0.56	0.64	58	5.2	4.1

献立名 米飯・牛乳・酢豚・もやしとカニカマの中華和え・とうもろこしのスープ・花形ピーチゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 酢豚 ・豚肉 豚肉は、しょうゆ・しょうが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℃) ・あん (1) コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・トマトケチャップ・酢・水を混ぜ合わせる。 (2) 油を熱し、にんにく・人参・玉ねぎ・ピーマンを塩・こしょうしながら炒め、戻したしいたけ・(1)を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、水溶きしたでん粉を加える。 ※各学校で、豚肉とあんを合わせる。 2. 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・きゅうりはゆでて冷まし、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。 3. とうもろこしのスープ (1) ホールコーンは、汁を切る。 (2) 湯の中に(1)・塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮る。 (3) うす口しょうゆ加える。 ※各学校で沸騰させ、わかめを加える。 4. 花形ピーチゼリー 1個とする。(スプーン付き)	【アレルギー物質】 1. 酢豚 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 乳 3. 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 4. 花形ピーチゼリー ◎ミニデザート(ピーチ) (もも) もも 5. とうもろこしのスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・角切り)			60.00		2cm角		
しょうゆ			4.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
でん粉			6.00				
油		6	4.00				
人参		16.7	15.00		いちょう		
玉ねぎ		53.2	50.00		くし形		
ピーマン		11.8	10.00		ひと口大		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.60				
砂糖			5.00				
しょうゆ			6.00				
トマトケチャップ			6.00				
酢			5.00				
でん粉			1.50				
水			10.00				
◎カニカマフレーク	●		5.00				
もやし		36.1	35.00		3cm		
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.50				
ごま油			0.30				
わかめ			0.50				
ホールコーン(缶)			20.00				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				
◎ミニデザート(ピーチ)	●	1個	30.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
酢豚	浅皿
もやしとカニカマの中華和え	深皿
とうもろこしのスープ	汁わん
花形ピーチゼリー	

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	762	29.3	19.9	119.8	301	88	2.07	3.8	1662	196	0.75	0.55	52	3.9	4.2

献立名 ミルクロールパン・牛乳・とり肉のパン粉焼き・オニオンソテー・ブロッコリーとツナのペンネ
大根のピクルス・ポークビーンズ風トマトスープ・花形ピーチゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			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. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。 3. ブロッコリーとツナのペンネ (1) ペンネはゆでる。 (2) ブロッコリーはゆで、水を切る。 (3) まぐろ油漬は汁を切る。 (4) 油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、ペンネ・まぐろ油漬を加えて炒める。 (5) ブロッコリーを加え、塩・こしょう・コンソメスープの素・しょうゆで調味する。 4. 大根のピクルス (1) 大根はゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 5. ポークビーンズ風トマトスープ (1) 油を熱し、にんにくを炒め、豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・キャベツを加え、塩・こしょうしながら炒める。 (2) 水・大豆・コンソメスープの素・砂糖・ソース・トマトピューレ・トマトケチャップを加えて煮る。 ※各学校で沸騰させ、保温汁わんに入れる。 6. 花形ピーチゼリー 1個とする。(スプーン付き)	【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. オニオンソテー 大豆 4. ブロッコリーとツナのペンネ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 5. 大根のピクルス 小麦 6. 花形ピーチゼリー ◎ミディザート(ピーチ) (もも) もも 7. ミルクロールパン 小麦、乳、大豆 8. ポークビーンズ風トマトスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		40g×2	80.00		開く		
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				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
ペンネ			10.00				
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
まぐろ油漬			10.00				
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.10				
しょうゆ			1.50				
大根		23.6	20.00		細切り		
塩			0.25				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
豚肉(もも・平切り)			20.00		ひと口大		
大豆(水煮)			10.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
しめじ		6.3	5.00		小房		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.80				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.80				
砂糖			0.50				
ソース			2.00				
トマトピューレ			10.00				
トマトケチャップ			4.00				
水			140.00				
◎ミディザート(ピーチ)	●	1個	30.00				

献立名	食器
ミルクロールパン	ラシキックス主食(パン)
牛乳	
とり肉のパン粉焼き	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
ブロッコリーとツナのペンネ	ランチボックス②
大根のピクルス	ランチボックス④
ポークビーンズ風トマトスープ	保温汁わん
花形ピーチゼリー	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)
	870	46.4	33.0	100.2	364	111	2.08	3.0	1674	186	0.56	0.64	58	5.2	4.1

献立名 米飯・牛乳・酢豚・もやしとカニカマの中華和え・大根のピクルス・花形ピーチゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 酢豚 ・豚肉 豚肉は、しょうゆ・しょうが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℃) ・あん (1) コンソメスープの素・砂糖・ しょうゆ・トマトケチャップ・ 酢・水を混ぜ合わせる。 (2) 油を熱し、にんにく・人参・ 玉ねぎ・ピーマンを塩・こしょ うしながら炒め、戻したしいた け・(1)を加えて煮る。 (3) やわらかくなったら、水溶き したでん粉を加える。 ※各学校で、豚肉とあんを合わ せる。 2. 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・きゅうりはゆでて冷 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。 3. 大根のピクルス (1) 大根はゆでて冷ます。 (2) 塩・砂糖・酢・レモン汁を煮 立てて冷まし、(1)を漬ける。 4. 花形ピーチゼリー 1個とする。(スプーン付き)	【アレルギー物質】 1. 酢豚 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 乳 3. 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 4. 花形ピーチゼリー ◎ミニデザート(ピーチ) (もも) もも 5. 大根のピクルス 小麦
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・角切り)			60.00		2cm角		
しょうゆ			4.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
でん粉			6.00				
油		6	4.00				
人参		16.7	15.00		いちょう		
玉ねぎ		53.2	50.00		くし形		
ピーマン		11.8	10.00		ひと口大		
干しいたけ(ｽﾗｲ)			0.50		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			0.60				
砂糖			5.00				
しょうゆ			6.00				
トマトケチャップ			6.00				
酢			5.00				
でん粉			1.50				
水			10.00				
◎カニカマフレーク	●		5.00				
もやし		36.1	35.00		3cm		
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.50				
ごま油			0.30				
大根		23.6	20.00		細切り		
塩			0.25				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
レモン汁			0.25				
◎ミニデザート(ピーチ)	●	1個	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
酢豚	ランチボックス①
もやしとカニカマの中華和え	ランチボックス②
大根のピクルス	ランチボックス④
花形ピーチゼリー	ランチボックス③

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	750	28.6	19.8	117.6	302	84	1.98	3.7	1288	194	0.74	0.54	54	3.3	3.2

献立名 あいちの米粉パン50・牛乳・ハムチーズフライ・ヘルシーパスタ・根菜サラダ・ドレッシングイタリアン
オニオンスープ・ミニストロベリーケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
あいちの米粉パン50		1個	113.00			1. ハムチーズフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)	1. 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				
◎ハムチーズフライ	●	60g×1個	60.00				
油		14	7.00				
◎パスタこんにやく	●		30.00		短冊 細切り		
人参		11.2	10.00				
ピーマン		5.9	5.00		輪切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.01				
サラダ油			0.60				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			1.00				
大根		35.3	30.00		細切り	3. 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。	
ごぼう		11.2	10.00				
人参		11.2	10.00		細切り	4. ドレッシングイタリアン ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り 細切り	5. オニオンスープ (1)沸騰した湯に、玉ねぎ・戻したしいたけ・コンソメスープの素を加えて煮る。 (2)塩・こしょうで調味する。 ※各学校でパセリを加えて沸騰させる。	
干しいたけ(スライス)			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90			6. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	7. あいちの米粉パン50 小麦・乳・大豆 オニオンスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉

献立名	食器
あいちの米粉パン50	浅皿
牛乳	
ハムチーズフライ	中深皿
ヘルシーパスタ	中深皿
根菜サラダ	中深皿
ドレッシングイタリアン	中深皿
オニオンスープ	汁わん
ミニストロベリーケーキ	中深皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	819	28.8	33.4	100.3	559	88	4.98	3.2	1892	247	0.33	0.43	14	4.7	4.7

献立名 (米飯)・牛乳・和風とんこつラーメン・野菜入り肉しゅうまい・もやしのナムル・ミニストロベリーケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 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				2. ミニストロベリーケ ーキ アルミカップを用意する。
中華冷凍めん			200.00			2. 和風とんこつラーメン	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1) 煮干しを洗い、定量の水につ け、あくを取りながら15分程 煮立てて取り出す。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) とんこつラーメンの素を加え、 スープを作る。	
キャベツ		47.1	40.00		細切り	(3) 油を熱し、豚肉・人参・キャ ベツの順に塩・こしょうをして、 ごまを加える。	
サラダ油			1.00			※各学校でスープを沸騰させる。 どんぶりにゆでためんを盛り、 野菜炒めをのせ、スープをかけ る。	
塩			0.25				
こしょう			0.02				
ごま(白・粒)			1.00				
◎とんこつラーメンの素	●		20.00				【アレルギー物質】
煮干し			2.50				1. 和風とんこつラーメ ン
水			220.00				◎とんこつラーメンの素 (小麦, 大豆, 豚肉)
こしょう			0.03				小麦, 卵, 大豆, 豚肉, ご ま
◎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。	2. 牛乳 乳
もやし		41.3	40.00		3cm		3. 野菜入り肉しゅうま い
人参		11.2	10.00		細切り		◎野菜入り肉しゅうま い (小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉)
塩			0.15				小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉
砂糖			2.00				4. もやしのナムル
しょうゆ			2.00			(1) もやし・人参はゆでて冷まし 水を切る。	4. もやしのナムル
酢			2.00			(2) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ご ま油を合わせる。	小麦, 大豆, ごま
ごま油			0.60			※各学校で、材料・ごまを和え 調味料をかける。	5. ミニストロベリーケ ーキ 1個とする。
ごま(白・粒)			1.50				◎カットケーキ(スト ロベリー) (小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼ ラチン)
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				小麦, 卵, 乳, 大豆, ゼラ チン

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
野菜入り肉しゅうまい	浅皿
もやしのナムル	浅皿
ミニストロベリーケーキ	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)
	802	37.7	26.6	111.0	475	92	10.73	3.6	1908	259	0.70	0.54	26	8.3	4.7

献立名 あいちの米粉パン50・牛乳・ハムチーズフライ・ブロッコリーのソテー・ヘルシーパスタ・根菜サラダ
ドレッシングイタリアン・ミニストロベリーケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
あいちの米粉パン50		1個	113.00			1. ハムチーズフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 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. ヘルシーパスタ (1) パスタこんにゃくはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、香りが出たら人参・ピーマンの順に加えて炒める。 (3) パスタこんにゃくを入れさらに炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素・しょうゆを入れる。 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。 5. ドレッシングイタリアン ※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. 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. ブロッコリーのソテー 大豆 4. ヘルシーパスタ 小麦, 大豆, 鶏肉, 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. 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. あいちの米粉パン50 小麦, 乳, 大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ハムチーズフライ	●	60g×1個	60.00				
油		14	7.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎パスタこんにゃく	●		30.00		短冊		
人参		11.2	10.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00				
にんにく(おろし)	●		0.10		輪切り		
唐辛子(たかの爪)			0.01				
サラダ油			0.60				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			1.00				
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(イタリアン)	●		8.00				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90				

献立名	食器
あいちの米粉パン50	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ハムチーズフライ	ランチボックス①
ブロッコリーのソテー	ランチボックス①
ヘルシーパスタ	ランチボックス②
根菜サラダ	ランチボックス③
ドレッシングイタリアン	ランチボックス③
ミニストロベリーケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	817	29.2	34.0	98.6	564	88	5.08	3.3	1548	261	0.33	0.44	24	5.1	3.8

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・塩こうじチキン・ブロッコリーのソテー・ヘルシーパスタ・もやしのナムル
ミニストロベリーケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 塩こうじチキン (1) 鶏肉は、塩こうじ・しょうゆに漬け込む。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼いて、2個とする。	1. お魚ふりかけ ・1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	2. ブロッコリーのソテー (1) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. 塩こうじチキン 2. 牛乳
塩こうじ	●		8.00				
しょうゆ			2.00				
サラダ油			0.50				
ブロッコリー(冷)	●		20.00			3. ヘルシーパスタ (1) パスタこんにゃくはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、香りが出たら人参・ピーマンの順に加えて炒める。 (3) パスタこんにゃくを入れさらに炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素・しょうゆを入れる。	3. ブロッコリーのソテー 大豆
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎パスタこんにゃく	●		30.00		短冊 細切り		4. ヘルシーパスタ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
人参		11.2	10.00				5. もやしのナムル 小麦・大豆・ごま
ピーマン		5.9	5.00				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)
にんにく(おろし)	●		0.10		輪切り		小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン
唐辛子(たかの爪)			0.01				7. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま)
サラダ油			0.60				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			1.00				
もやし		41.3	40.00		3cm 細切り	4. もやしのナムル (1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。	
人参		11.2	10.00				
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.60				
ごま(白・粒)			1.50				
◎カットケーキ(ストロベリー)	●	1切	9.90			5. ミニストロベリーケーキ 1個とする。	

献立名	食器
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	
塩こうじチキン	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
ヘルシーパスタ	ランチボックス②
もやしのナムル	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)
	730	29.9	24.6	100.3	500	163	2.17	3.9	1016	266	0.30	0.53	25	3.3	2.4

献立名 ロールパン・牛乳・白身魚のクリームソースがけ・野菜のマスタードいため・キャベツのサラダ
ドレッシングごま・あっさりスープ・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
ロールパン35		2個	119.00			1. 白身魚のクリームソースがけ・魚 (1) 魚は塩・こしょうをふる。 (2) 小麦粉と脱脂粉乳を混ぜ合わせ、魚にまぶす。 (3) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 ・クリームソース (1) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、小麦粉をふるい入れて弱火でこげつかないように炒める。 (3) 火を止め水(1/4量)を入れホワイトルウを作る。 (4) 残りの水・脱脂粉乳を加えて溶きのばし、塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮て最後にパセリを加える。 ※各学校で魚に、ソースをかける。 2. 野菜のマスタードいため (1) ブロccoliはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・玉ねぎ・(1)の順に、塩・こしょうをしながらか炒める。 (3) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。 3. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. あっさりスープ (1) 湯に、白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後にカニカマ・ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。 6. カラフルゼリー 解凍し、18g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. 白身魚のクリームソースがけ 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉 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. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま)(ごま) ごま 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. ロールパン 小麦・乳・大豆 7. 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				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
小麦粉			3.00				
脱脂粉乳			2.00				
サラダ油			1.20				
小麦粉			1.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.40				
脱脂粉乳			2.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
水			30.00				
人参		11.2	10.00		短冊		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.50				
マスタード(粗挽き)			1.50				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
白菜		26.6	25.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
◎カクテルゼリー	●		18.00				

献立名	食器
ロールパン	浅皿
牛乳	
白身魚のクリームソースがけ	中深皿
野菜のマスタードいため	中深皿
キャベツのサラダ	中深皿
ドレッシングごま	中深皿
あっさりスープ	汁わん
カラフルゼリー	中深皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	746	33.0	27.8	92.4	506	99	2.51	2.6	1615	199	0.35	0.74	61	5.6	4.1

献立名 牛乳・ガパオライス・米粉入り春巻・あっさりスープ・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. ガパオライス (1) 油を熱し、にんにくを炒め、鶏ひき肉・玉ねぎを塩・こしょうしながら炒める。 (2) ピーマン・赤ピーマンを加えさらに炒める。 (3) 砂糖・しょうゆ・オイスターソース・チリパウダー・バジルを加え、できるだけ水分が少なくなるまで炒める。 ※各学校で、米飯に具をのせる 2. 米粉入り春巻 油で揚げ、1個とする。 (180℃) 3. あっさりスープ (1) 湯に、白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後にカニカマ・ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。 4. カラフルゼリー 解凍し、18g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. ガパオライス オイスターソース (小麦、大豆) 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 米粉入り春巻 ◎米粉入り春巻 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. カラフルゼリー ◎カクテルゼリー (大豆、もも、りんご) 大豆、もも、りんご 5. 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				
鶏肉(ミンチ)			60.00		1cm角		
玉ねぎ		42.6	40.00		1cm角		
ピーマン		17.7	15.00		1cm角		
赤ピーマン		11.2	10.00				
にんにく(おろし)	●		0.80				
サラダ油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.03				
砂糖			0.80				
しょうゆ			4.50				
オイスターソース	●		4.00				
チリパウダー			0.15				
バジル(乾燥)			0.05				
◎米粉入り春巻	●	35g×1個	35.00				
油		3	2.00				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
白菜		26.6	25.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
◎カクテルゼリー	●		18.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
ガパオライス	中深皿	はし	
米粉入り春巻	深皿	スプーン	
あっさりスープ	汁わん		
カラフルゼリー	深皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	738	27.7	22.5	109.4	364	80	6.05	3.3	1236	119	0.30	0.56	63	3.2	3.2

献立名 ロールパン・牛乳・白身魚のクリームソースがけ・スパゲティのソテー・野菜のマスタードいため
キャベツのサラダ・ドレッシングごま・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
ロールパン35		2個	119.00			1. 白身魚のクリームソースがけ・魚 (1) 魚は塩・こしょうをふる。 (2) 小麦粉と脱脂粉乳を混ぜ合わせ、魚にまぶす。 (3) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 ・クリームソース (1) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、小麦粉をふるい入れて弱火でこげつかないように炒める。 (3) 火を止め水(1/4量)を入れホワイトルウを作る。 (4) 残りの水・脱脂粉乳を加えて溶きのばし、塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮て最後にパセリを加える。 ※各学校で魚に、ソースをかける。 2. スパゲティのソテー (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・スパゲティを炒め、塩・こしょう・コンソメスープの素で調味する。 3. 野菜のマスタードいため (1) ブロccoliはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・玉ねぎ・(1)の順に、塩・こしょうをしながら炒める。 (3) 具に火が通ったら、しょうゆ・マスタードを加える。 4. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 6. カラフルゼリー 解凍し、18gとする。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のクリームソースがけ 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉 2. 牛乳 3. スパゲティのソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. 野菜のマスタードいため 小麦・大豆・豚肉・りんご 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま)(ごま) 6. 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. ロールパン 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00				
ほき(切り身)		60g×1	60.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
小麦粉			3.00				
脱脂粉乳			2.00				
サラダ油			1.20				
小麦粉			1.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.40				
脱脂粉乳			2.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
水			30.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.30				
人参		11.2	10.00		短冊		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			1.50				
マスタード(粗挽き)			1.50				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎カクテルゼリー	●		18.00				

献立名	食器
ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
白身魚のクリームソースがけ	ランチボックス①
スパゲティのソテー	ランチボックス①
野菜のマスタードいため	ランチボックス②
キャベツのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
カラフルゼリー	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)
	757	33.0	27.7	96.0	419	98	2.50	2.7	1357	196	0.35	0.73	56	5.6	3.4

献立名 米飯・牛乳・ガパオライスの具・米粉入り春巻・キャベツのサラダ・ドレッシングごま・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. ガパオライスの具 (1) 油を熱し、にんにくを炒め、鶏ひき肉・玉ねぎを塩・こしょうしながら炒める。 (2) ピーマン・赤ピーマンを加えさらに炒める。 (3) 砂糖・しょうゆ・オイスターソース・チリパウダー・バジルを加え、できるだけ水分が少なくなるまで炒める。 2. 米粉入り春巻 油で揚げ、1個とする。 (180℃) 3. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. カラフルゼリー 解凍し、18gとする。	【アレルギー物質】 1. ガパオライスの具 オイスターソース (小麦, 大豆) 小麦, 大豆, 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 米粉入り春巻 ◎米粉入り春巻 (小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉)) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 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
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(ミンチ)			60.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		1cm角		
ピーマン		17.7	15.00		1cm角		
赤ピーマン		11.2	10.00		1cm角		
にんにく(おろし)	●		0.80				
サラダ油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.03				
砂糖			0.80				
しょうゆ			4.50				
オイスターソース	●		4.00				
チリパウダー			0.15				
バジル(乾燥)			0.05				
◎米粉入り春巻	●	35g×1個	35.00				
油		3	2.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎カクテルゼリー	●		18.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ガパオライスの具	ランチボックス①
米粉入り春巻	ランチボックス②
キャベツのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
カラフルゼリー	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)
	760	27.3	25.7	109.0	300	84	6.10	3.3	901	124	0.31	0.56	76	3.6	2.3

献立名 米飯・牛乳・プルコギ・大根サラダ・ドレッシングごま・もずくのスープ・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. プルコギ	1. プチりんごケーキ 7ℓカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			(1) しょうゆ・砂糖・酒・みりん トウバンジャンを合わせてたれ を作る。	【アレルギー物質】 1. プルコギ トウバンジャン (大豆) 小麦・牛肉・大豆・ごま 2. 牛乳 乳 3. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 4. プチりんごケーキ ◎りんごプチケーキ (小麦, 卵, 乳, 大豆, りんご) 小麦・卵・乳・大豆・りんご 5. もずくのスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	(2) (1)の半量に牛肉を漬ける。	
砂糖			3.00			(3) 油を熱しにんにくを炒め、(2) ・玉ねぎ・しめじ・白菜・にら の順に加えて炒め、(1)の残りの 調味料を入れる。	
しょうゆ			6.00			(4) 最後にごま・ごま油を加えて 水溶きでん粉でとろみをつける	
酒			1.00				
みりん			2.00				
トウバンジャン	●		0.50				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
白菜		32	30.00		短冊		
しめじ		12.5	10.00		小房		
にら		5.3	5.00		4 cm		
にんにく(おろし)	●		0.10			2. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷ま し、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせ る。	
サラダ油			1.00				
ごま(白・粒)			0.50				
ごま油			0.50				
でん粉			1.00				
水			3.00				
大根		47.1	40.00		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			3. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
高野豆腐			4.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り	4. もずくのスープ (1) 沸騰した湯の中に、人参・高 野豆腐・もずく・塩・コンソメ スープの素・しょうゆを加えて 煮る。 (2) 最後にねぎを加えて煮立てる。 ※各学校で沸騰させる。	
ねぎ		5.3	5.00		小口		
◎もずく	●		10.00				
塩			0.60				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			5. プチりんごケーキ 1個とする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
プルコギ	浅皿
大根サラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
もずくのスープ	汁わん
プチりんごケーキ	浅皿(7ℓカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	730	29.8	23.2	104.6	314	89	3.23	5.0	1106	175	0.25	0.52	18	3.0	2.8

献立名 牛乳・カツカレー・ごぼうサラダ・ドレッシング ごま・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
牛乳		1本	206.00			1. カツカレー ・カレー	1. アンニンゼリー アルミカップを用意する。
米		225	100.00		いちょう ひと口大	(1) カレールウは微温湯で溶く。	【アレルギー物質】 1. カツカレー ◎カレーフレーク (小麦) ◎スクールヒレカツ (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. ごぼうサラダ 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. アンニンゼリー ◎おイトゼリー(杏仁風味) (乳) 乳
人参		22.3	20.00			(2) 油を熱し、しょうが・にんにく・人参・玉ねぎの順に塩・こしょう・カレー粉・オールスパイス・ロリエを加えながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加煮る。	
玉ねぎ		74.5	70.00			(3) あくを取り、コンソメスープの素を加える。	
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・チーズを入れてさらに煮込む。	
しょうが(おろし)	●		0.50			・ヒレカツ	
にんにく(おろし)	●		0.50			油で揚げ2個とする。 (160~170℃)	
塩			0.40			※各学校で米飯にヒレカツ2個をのせ、あたためたカレーをかける。	
こしょう			0.03				
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.00				
カレー粉			0.50				
オールスパイス			0.10				
ロリエパウダー			0.01				
コンソメゴールド			1.00				
◎カレーフレーク	●		15.00				
ソース			2.00				
トマトケチャップ			3.00				
チーズ(ピザ用)			5.00				
水			100.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		10	7.00				
ごぼう		38.9	35.00		細切り 細切り	2. ごぼうサラダ ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で野菜とごまを混ぜる。	
人参		5.6	5.00			3. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
ごま(白・すり)			0.50			4. アンニンゼリー 汁をきって35gとする。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎おイトゼリー(杏仁風味)	●		35.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工 ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
カツカレー	中深皿	はし	
ごぼうサラダ	深皿	スプーン	
ドレッシング ごま	深皿		
アンニンゼリー	深皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	873	26.9	29.7	127.7	324	94	2.25	3.7	1344	266	0.72	0.48	11	5.4	3.4

献立名 米飯・牛乳・カツカレーの具・キャベツソテー・ごぼうサラダ・ドレッシング ごま・福神漬・アンニンゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. カツカレーの具 ・カレー (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにく・人参・玉ねぎの順に塩・こしょう・カレー粉・オールスパイス・ロリエを加えながら炒め、水(1)で使用した水を除く)を加煮る。 (3) あくを取り、コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら、(1)・砂糖・しょうゆ・ソース・ケチャップ・チーズを加えてさら煮込む・ヒレカツ 油で揚げ2個とする。 (160~170℃) ※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。 2. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こしょうしながら炒める。 3. ごぼうサラダ ごぼう・人参をゆでて冷ます。 ※各学校で野菜とごまを混ぜる。 4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。 5. アンニンゼリー 汁をきって35gとする。	【アレルギー物質】 1. カツカレーの具 ◎カレーフレーク (小麦) ◎スクールヒレカツ (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 大豆 4. ごぼうサラダ 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. アンニンゼリー ◎杏仁ゼリー (杏仁風味) (乳) 7. 福神漬 ◎福神漬 (小麦, 大豆) 小麦, 大豆
牛乳		1本	206.00				
人参		15.6	14.00		いちょう ひと口大		
玉ねぎ		52.2	49.00				
サラダ油			0.70				
しょうが (おろし)	●		0.35				
にんにく (おろし)	●		0.35				
塩			0.28				
こしょう			0.02				
砂糖			0.70				
しょうゆ			1.40				
カレー粉			0.35				
オールスパイス			0.07				
ロリエパウダー			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
◎カレーフレーク	●		10.50				
ソース			1.40				
トマトケチャップ			2.10				
チーズ (ピザ用)			3.50				
水			70.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油			7.00				
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
ごぼう		38.9	35.00		細切り 細切り		
人参		5.6	5.00				
ごま (白・すり)			0.50				
ドレッシング (香りごま)	●		8.00				
◎福神漬	●		10.00				
◎杏仁ゼリー (杏仁風味)	●		35.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
カツカレーの具	保温汁わん
キャベツソテー ヒレカツ	ランチボックス①
ごぼうサラダ	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
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)
	848	26.3	27.7	126.6	317	95	2.19	3.6	1283	222	0.73	0.47	19	5.2	3.3

献立名 米飯・牛乳・とり肉のから揚げ・にらと玉ねぎのソテー・春雨サラダ・ドレッシングパンパンジー
カリカリごま大豆・みそ汁・わらびもち

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のから揚げ	1. カリカリごま大豆 7ℓミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			(1) しょうゆ・酒・しょうがを合 わせて、鶏肉を漬ける。	【アレルギー物質】 1. とり肉のから揚げ 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. にらと玉ねぎのソテ ー 大豆 4. 春雨サラダ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、大豆 5. ドレッシングパンパンジ 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. カリカリごま大豆 ◎素炒り大豆 (大豆) 小麦、大豆、ごま 7. わらびもち ◎わらびもち (大豆) 大豆 8. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
鶏肉(胸)		25g×3	75.00			(2) 小麦粉・でん粉を合わせて、 鶏肉つけて油で揚げ、3個とす る。	
しょうゆ			4.00			(160~170℃)	
酒			2.00				
しょうが(おろし)	●		0.50			2. にらと玉ねぎのソテー	
小麦粉			8.00			油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・ こしょうをしながら炒める。	
でん粉			4.00				
油		8	5.00			3. 春雨サラダ	
玉ねぎ		32	30.00		細切り	(1) カニカマは、加熱する。	
にら		5.3	5.00		4cm	(2) 春雨はゆでて冷まし水を切る。	
サラダ油			0.50			(3) 人参・きゅうりはゆでて冷ま し、水を切る。	
塩			0.40			※各学校で、材料を混ぜ合わせ る。	
こしょう			0.02			4. ドレッシングパンパンジ ー	
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm	※各学校でサラダにかける。	
◎カニカマフレーク	●		5.00			5. カリカリごま大豆	
人参		5.6	5.00		細切り	(1) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん を合わせ、煮立たせる。	
きゅうり		15.4	15.00		細切り	(2) 素炒り大豆・ごまを加える。	
ドレッシング(パンパンジ ー)	●		8.00			6. みそ汁	
◎素炒り大豆	●		6.00			(1) なすは水にさらし、あく抜き する。	
砂糖			1.50			(2) 煮干しは洗い、定量の水につ け、あくを取りながら15分程 煮立てて、取り出す。	
しょうゆ			1.20			(3) だし汁の中に、なす・ねぎ・ みそを加える。	
酒			1.00			※各学校で、沸騰させる。	
みりん			0.80				
ごま(白・粒)			1.50				
なす		27.8	25.00		いちよう 小口		
ねぎ		5.3	5.00				
みそ(豆)	●		9.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎わらびもち	●	40g×1	40.00			7. わらびもち 1袋とする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉のから揚げ	浅皿
にらと玉ねぎのソテー	浅皿
春雨サラダ	深皿
ドレッシングパンパンジ ー	深皿
カリカリごま大豆	浅皿(7ℓミカップ)
みそ汁	汁わん
わらびもち	

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)
	883	37.4	24.3	131.5	392	124	3.30	3.8	1195	148	0.28	0.47	12	4.6	3.1

献立名 (米飯)・牛乳・塩ラーメン・焼きぎょうざ・白菜のおひたし・わらびもち

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 塩ラーメン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. 塩ラーメン	【アレルギー物質】
豚肉(もも・平切り)			40.00		ひと口大	(1) サラダ油を熱し、しょうが・にんにく・玉ねぎを炒め、水・塩ラーメンスープの素・ねぎを加え、スープを作る。	1. 塩ラーメン
人参		11.2	10.00		細切り	(2) 油を熱し、豚肉・人参・キャベツを塩・こしょうしながら炒め、やわらかくになったらコンソメスープの素・ごまを加える。	◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉)
キャベツ		47.1	40.00		細切り	※各学校で、スープを沸騰させる。	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
サラダ油			1.00				2. 牛乳
塩			0.25				乳
こしょう			0.01				3. 焼きぎょうざ
コンソメゴールド			0.30				◎焼き餃子
ごま(白・粒)			2.00				(小麦、大豆、豚肉、ごま)
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		小麦、大豆、豚肉、ごま
ねぎ		5.3	5.00		小口		4. 白菜のおひたし
しょうが(おろし)	●		0.50				(1) 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。
にんにく(おろし)	●		0.50				(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。
サラダ油			0.50				※各学校で、材料を混ぜ、調味料をかける。
◎鶏がら仕立て塩味	●		20.00				
水			220.00				
こしょう			0.03				
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00			3. 焼きぎょうざ	小麦、大豆、豚肉、ごま
人参		11.2	10.00		細切り		4. 白菜のおひたし
白菜		53.2	50.00		細切り		(1) 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。
砂糖			0.40				(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。
しょうゆ			3.00				※各学校で、材料を混ぜ、調味料をかける。
◎わらびもち	●	40g×1	40.00			5. わらびもち	◎わらびもち(大豆)
						1袋とする。	大豆

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	
塩ラーメン	どんぶり		
焼きぎょうざ	浅皿		
白菜のおひたし	浅皿		
わらびもち			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	804	33.5	21.2	128.3	358	86	2.07	3.1	1805	224	0.65	0.52	38	8.8	4.5

献立名 米飯・牛乳・とり肉のから揚げ・にらと玉ねぎのソテー・大根とこんにやくのみそ煮・春雨サラダ
ドレッシング(パンパンジー)・カリカリごま大豆・わらびもち

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のから揚げ (1) しょうゆ・酒・しょうがを合わせて、鶏肉を漬ける。 (2) 小麦粉・でん粉を合わせて、鶏肉つけて油で揚げ、3個とする。 (160~170℃) 2. にらと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・こしょうをしながら炒める。 3. 大根とこんにやくのみそ煮 (1) 大根・こんにやくは下ゆでをする。 (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) だし汁で、大根・こんにやくを煮る。 (4) 煮立ったら、みそ・砂糖・みりん・すりごまを加えて煮る。 (5) 最後に水溶きしたでん粉を加える。 4. 春雨サラダ (1) カニカマは、加熱する。 (2) 春雨はゆでて冷まし水を切る。 (3) 人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシング(パンパンジー) ※各学校でサラダにかける。 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。 7. わらびもち 1袋とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のから揚げ 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. にらと玉ねぎのソテー 大豆 4. 大根とこんにやくのみそ煮 みそ(豆) (大豆) さば、大豆、ごま 5. 春雨サラダ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、大豆 6. ドレッシング(パンパンジー) ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 7. わらびもち ◎わらびもち (大豆) 大豆 8. 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				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
しょうゆ			4.00				
酒			2.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
小麦粉			8.00				
でん粉			4.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
にら		5.3	5.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
こんにやく			20.00		1cm厚切り		
砂糖			4.00				
みそ(豆)	●		6.00				
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				
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm		
◎カニカマフレーク	●		5.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
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				
◎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				
◎わらびもち	●	40g×1	40.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のから揚げ	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
大根とこんにやくのみそ煮	ランチボックス②
春雨サラダ	ランチボックス③
ドレッシング(パンパンジー)	ランチボックス③
カリカリごま大豆	ランチボックス④
わらびもち	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)
	896	35.5	24.4	136.5	364	118	2.90	3.5	1039	146	0.28	0.46	14	4.7	2.7

献立名 米飯・牛乳・さばの塩こうじ焼き・にらと玉ねぎのソテー・大根とこんにゃくのみそ煮・白菜のおひたし
桜漬・わらびもち

食品名	区分	1人当り 購入量(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. さばの塩こうじ焼き (1) 魚を塩こうじ・しょうゆに漬ける。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。	【アレルギー物質】 1. さばの塩こうじ焼き 小麦. さば. 大豆
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		60g×1	60.00			2. にらと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・こしょうをしながら炒める。	2. 牛乳 乳
塩こうじ	●		5.00				
しょうゆ			3.00			3. 大根とこんにゃくのみそ煮 (1) 大根・こんにゃくは下ゆでをする。 (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) だし汁で、大根・こんにゃくを煮る。 (4) 煮立ったら、みそ・砂糖・みりん・すりごまを加えて煮る。 (5) 最後に水溶きしたでん粉を加える。	3. にらと玉ねぎのソテー 大豆
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		32	30.00		細切り	4. 白菜のおひたし (1) 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜ、調味料をかける。	4. 大根とこんにゃくのみそ煮 みそ(豆) (大豆) さば. 大豆. ごま
にら		5.3	5.00		4cm		
サラダ油			0.50			5. わらびもち 1袋とする。	5. 白菜のおひたし 小麦. 大豆
塩			0.40				
こしょう			0.02				
大根		47.1	40.00		いちよう厚	6. 桜漬 ◎桜漬 (大豆)	6. 桜漬 (大豆)
こんにゃく			20.00		1cm厚切り		
砂糖			4.00				
みそ(豆)	●		6.00				
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				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎桜漬	●		10.00				
◎わらびもち	●	40g×1	40.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さばの塩こうじ焼き	ランチボックス①
にらと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
大根とこんにゃくのみそ煮	ランチボックス②
白菜のおひたし	ランチボックス③
桜漬	ランチボックス④
わらびもち	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)
	755	28.6	21.2	118.9	314	95	2.75	3.3	1292	188	0.34	0.59	22	3.6	3.2

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・キャベツソテー・小松菜のからししょうゆ和え・けんちん汁・ソース
焼きドーナツ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 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		短冊	2. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こし ようしながら炒める。	2. 焼きドーナツ 7Lカップを用意する。
油		12	6.00				
キャベツ		23.6	20.00		4cm 細切り	3. 小松菜のからししょうゆ和え (1) 小松菜・人参はゆで冷ます。 (2) 砂糖・しょうゆ・溶きからし を合わせる。 ※各学校で材料に調味料をかける。	【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
サラダ油			0.50				
塩			0.20		いちよう 短冊	4. けんちん汁 (1) 油揚げはゆでて、油抜きする (2) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (3) 油を熱し、大根・人参の順に 塩をしながら炒め、だし汁を加 えて、沸騰したらあくを取る。 (4) やわらかくなったら、しょう ゆ・豆腐・(1)を入れる。 (5) 煮立ったら水溶きでん粉を加 える。 ※各学校で沸騰させる。	3. キャベツソテー 大豆 4. 小松菜のからしじ ょうゆ和え 小麦・大豆 5. 焼きドーナツ ◎焼きドーナツ (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 6. けんちん汁 小麦、さば、大豆
こしょう			0.01				
小松菜(冷)			40.00				
人参		11.2	10.00				
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
洋からし			0.08				
油揚げ			3.00				
豆腐(冷凍)			20.00				
人参		11.2	10.00				
大根		35.3	30.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.90				
しょうゆ			2.00				
でん粉			1.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				
◎焼きドーナツ	●	25g×1個	25.00			5. 焼きドーナツ 1個とする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
ぶりフライ	浅皿
キャベツソテー	浅皿
小松菜のからししょうゆ和え	深皿
けんちん汁	汁わん
ソース	
焼きドーナツ	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)
	781	24.6	25.8	113.1	350	95	3.17	3.0	1149	355	0.33	0.51	24	3.2	2.9

献立名 牛乳・ハヤシライス・白菜のサラダ・ドレッシング・コルスロー・焼きドーナツ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ハヤシライス	1. 焼きドーナツ
米		225	100.00			(1) ハヤシルウは微温湯で溶く。	アルミカップを用意する。
豚肉(ももうす切り)			50.00		ひと口大	(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。	
人参		22.3	20.00		いちょう	(3) 人参・玉ねぎの順に炒め、水	
玉ねぎ		63.9	60.00		ひと口大	((1)で使用した水を除く)・赤ワインを加えて煮る。	
にんにく(おろし)	●		0.30			(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。	【アレルギー物質】
サラダ油			1.00			※各学校であたため、米飯にかける。	1. ハヤシライス
塩			0.30				◎ハヤシルウソフト
こしょう			0.03				(小麦)
コンソメゴールド			0.50				小麦. 乳. かに. 大豆. 鶏肉. 豚肉. りんご. ゼラチン
◎ハヤシルウソフト	●		12.00				2. 牛乳
赤ワイン			2.00				3. 焼きドーナツ
ソース			3.00				◎焼きドーナツ
トマトケチャップ			8.00				(小麦. 卵. 乳. 大豆)
チーズ(ピザ用)			5.00				
水			100.00				
人参		11.2	10.00		細切り	2. 白菜のサラダ	
白菜		42.6	40.00		細切り	人参・白菜・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	
きゅうり		10.2	10.00		小口	※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
ドレッシング(コルスロー)	●		8.00			3. ドレッシング・コルスロー	
◎焼きドーナツ	●	25g×1個	25.00			※各学校でサラダにかける。	
						4. 焼きドーナツ	
						1個とする。	

献立名	食器	その他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	<ul style="list-style-type: none"> ・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
ハヤシライス	中深皿	はし	◎ : 加工	
白菜のサラダ	浅皿	スプーン		
ドレッシング・コルスロー	浅皿			
焼きドーナツ	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)
	783	27.7	24.5	116.6	321	77	1.90	3.7	1212	330	0.69	0.52	19	3.0	3.1

献立名 米飯・牛乳・ぶりフライ・キャベツソテー・厚揚げの五目煮・小松菜のからししょうゆ和え・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ぶりフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 2. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こし ようしながら炒める。 3. 厚揚げの五目煮 (1) 厚揚げはゆでる。 (2) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (3) 油を熱し、玉ねぎ・人参・戻 したしいたけの順に炒め、だし 汁を加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・ しょうゆ・みりんを加え、ちく わ・(1)を煮含める。 4. 小松菜のからししょうゆ和え (1) 小松菜・人参はゆで冷ます。 (2) 砂糖・しょうゆ・溶きからし を合わせる。 ※各学校で材料に調味料をかけ る。	1. ソース ・小袋 【アレルギー物質】 1. ぶりフライ ◎ぶりフライ (小麦) 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 大豆 4. 厚揚げの五目煮 ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 小麦・さば・大豆 5. 小松菜のからしじょ うゆ和え 小麦・大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ぶりフライ	●	50g×1個	50.00				
油		12	6.00				
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00				
ちくわ(スライス)	●		10.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		ひと口大		
人参		11.2	10.00		いちよう		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
サラダ油			0.30				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.50				
みりん			0.50				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
小松菜(冷)			40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
砂糖			0.80				
しょうゆ			3.00				
洋からし			0.08				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ぶりフライ	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
厚揚げの五目煮	ランチボックス②
小松菜のからししょうゆ和え	ランチボックス③
ソース	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	738	25.4	23.5	107.4	438	95	5.63	2.8	918	334	0.31	0.52	22	4.6	2.2

献立名 米飯・牛乳・豚肉の韓国風甘辛だれ・もやしのナムル・小魚のいり煮・豆乳サムゲタン風スープ

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. 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. もやしのナムル (1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 小松菜はゆでて冷まし、水を切る。 (3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。 3. 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. 豆乳サムゲタン風スープ (1) 湯の中に鶏肉を加え、あくを取りながら煮る。 (2) 人参・白菜を加える。 (3) 酒・みりん・塩ラーメンスープの素・スープストック・しょうが・にんにくを加える。 (3) 豆乳・ねぎを加えて沸騰させる。 ※各学校で沸騰させる。	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. 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. もやしのナムル 小麦、大豆、ごま 4. 小魚のいり煮 小麦、大豆 5. 豆乳サムゲタン風スープ 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
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		いちょう厚		
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				
もやし		31	30.00		3cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
小松菜(冷)			10.00		3cm		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
ごま(白・粒)			1.50				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				
鶏肉(胸)			20.00		ひと口大		
人参		5.6	5.00		短冊		
白菜		11.2	10.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.40				
にんにく(おろし)	●		0.10				
酒			3.00				
みりん			3.00				
ヘルシーファームスープストック	●		0.50				
◎鶏がら仕立て塩味	●		5.00				
豆乳(調製)			30.00				
水			110.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
豚肉の韓国風甘辛だれ	浅皿
もやしのナムル	深皿
小魚のいり煮	浅皿(アルミカップ)
豆乳サムゲタン風スープ	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)
	758	37.4	22.1	103.1	453	119	3.72	4.5	1246	219	0.84	0.58	15	3.4	3.0

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・さわらのねぎソースから揚げ・ぐる煮・もやしのナムル
豆乳サムゲタン風スープ

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. さわらのねぎソースから揚げ・魚のから揚げ 魚は酒・しょうゆに浸け、でん粉をまぶし、油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) ・ねぎソース (1) しょうゆ・みりん・砂糖・水・ごま油を入れたれを作る。 (2) たれに、ねぎ・酢を入れて加熱する。 ※各学校で、魚にたれをからめる。 2. ぐる煮 (1) こんにやくはゆでる。 (2) ごぼう・大根は下ゆでする。 (3) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (4) だし汁にごぼう・大根・こんにやく・戻したしいたけを入れて煮、砂糖・しょうゆ・みりんを加え煮含める。 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) 小松菜はゆでて冷まし、水を切る。 (3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。 4. 豆乳サムゲタン風スープ (1) 湯の中に鶏肉を加え、あくを取りながら煮る。 (2) 人参・白菜を加える。 (3) 酒・みりん・塩ラーメンスープの素・スープストック・しょうが・にんにくを加える。 (3) 豆乳・ねぎを加えて沸騰させる。 ※各学校で沸騰させる。	1. 野菜ふりかけ・1袋 【アレルギー物質】 1. さわらのねぎソースから揚げ 小麦, 大豆, ごま 2. 牛乳 乳 3. ぐる煮 小麦, さば, 大豆 4. もやしのナムル 小麦, 大豆, ごま 5. 野菜ふりかけ ◎やさいふりかけ (小麦, 卵, 大豆, ごま) 小麦, 卵, 大豆, ごま 6. 豆乳サムゲタン風スープ 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
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		60g×1	60.00				
酒			3.00				
しょうゆ			3.00				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
ねぎ		15.8	15.00		粗みじん		
しょうゆ			5.00				
みりん			3.00				
砂糖			2.50				
酢			5.00				
水			3.00				
ごま油			0.50				
こんにやく			10.00		2cm角 5mm厚		
ごぼう		11.2	10.00		乱切り		
大根		35.3	30.00		1.5×1cm厚		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
もやし		31	30.00		3cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
小松菜(冷)			10.00		3cm		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
ごま(白・粒)			1.50				
鶏肉(胸)			20.00		ひと口大		
人参		5.6	5.00		短冊		
白菜		11.2	10.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.40				
にんにく(おろし)	●		0.10				
酒			3.00				
みりん			3.00				
ヘルシーファームスープストック	●		0.50				
◎鶏がら仕立て塩味	●		5.00				
豆乳(調製)			30.00				
水			110.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
野菜ふりかけ	
牛乳	
さわらのねぎソースから揚げ	浅皿
ぐる煮	浅皿
もやしのナムル	深皿
豆乳サムゲタン風スープ	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)
	807	34.2	24.6	113.1	382	110	2.90	3.4	1364	227	0.32	0.67	17	3.9	3.2

献立名 米飯・牛乳・豚肉の韓国風甘辛だれ・えびしゅうまい・もやしのナムル・小魚のいり煮

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 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. えびしゅうまい 蒸して2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) 小松菜はゆでて冷まし、水を切る。 (3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。 4. 小魚のいり煮 (1) かえりは、パリッとするまでから炒りする。 (2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立て、かえりを加えてからめる。	【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. えびしゅうまい ◎えびシューマイ(小麦、えび) 小麦、えび 4. もやしのナムル 小麦、大豆、ごま 5. 小魚のいり煮 小麦、大豆
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				
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00				
もやし		31	30.00		3cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
小松菜(冷)			10.00		3cm		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
ごま(白・粒)			1.50				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉の韓国風甘辛だれ	ランチボックス①
えびしゅうまい	ランチボックス②
もやしのナムル	ランチボックス③
小魚のいり煮	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	758	34.6	22.1	106.1	445	112	6.08	4.5	1079	179	0.81	0.56	11	3.3	2.7

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・さわらのねぎソースから揚げ・ブロッコリーと人参のソテー・ぐる煮
もやしのナムル・小魚のいり煮

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのねぎソースから揚げ・魚のから揚げ 魚は酒・しょうゆに浸け、でん粉をまぶし、油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) ・ねぎソース (1) しょうゆ・みりん・砂糖・水・ごま油を入れてたれを作る。 (2) たれに、ねぎ・酢を入れて加熱する。 ※各学校で、魚にたれをからめる。 2. ブロッコリーと人参のソテー (1) 人参はゆでて水を切る。 (2) ブロッコリーはゆでて水を切る。 (3) 油を熱し、(1)・(2)を塩・こしょうしながら炒める。 3. ぐる煮 (1) こんにやくはゆでる。 (2) ごぼう・大根は下ゆでする。 (3) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (4) だし汁にごぼう・大根・こんにやく・戻したしいたけを入れて煮、砂糖・しょうゆ・みりんを加え煮含める。 4. もやしのナムル (1) もやし・人参はゆでて冷まし水を切る。 (2) 小松菜はゆでて冷まし、水を切る。 (3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を合わせる。 ※各学校で、材料・ごまを和え調味料をかける。 5. 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。	1. 野菜ふりかけ・1袋 【アレルギー物質】 1. さわらのねぎソースから揚げ 小麦・大豆・ごま 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと人参のソテー 大豆 4. ぐる煮 小麦・さば・大豆 5. もやしのナムル 小麦・大豆・ごま 6. 小魚のいり煮 小麦・大豆 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
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		60g×1	60.00				
酒			3.00				
しょうゆ			3.00				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
ねぎ		15.8	15.00		粗みじん		
しょうゆ			5.00				
みりん			3.00				
砂糖			2.50				
酢			5.00				
水			3.00				
ごま油			0.50				
人参		5.6	5.00		いちょう		
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
こんにやく			10.00		2cm角 5mm厚		
ごぼう		11.2	10.00		乱切り		
大根		35.3	30.00		1.5×1cm厚		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			30.00				
もやし		31	30.00		3cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
小松菜(冷)			10.00		3cm		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.50				
ごま(白・粒)			1.50				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
野菜ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さわらのねぎソースから揚げ	ランチボックス①
ブロッコリーと人参のソテー	ランチボックス①
ぐる煮	ランチボックス②
もやしのナムル	ランチボックス③
小魚のいり煮	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	773	32.2	22.7	111.4	482	113	3.49	3.7	1234	232	0.30	0.66	20	4.2	2.9

献立名 黒ロールパン・牛乳・白身魚のハーブフリッター・オニオンソテー・トマトスパゲティ・コーンサラダ
ドレッシング サザンド・きのこスープ・ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
黒ロールパン35		2個	115.00			1. 白身魚のハーブフリッター (1) 魚はこしょう・白ワインをふる。 (2) 水にふるった小麦粉・粉チーズ・バジル・パセリ・塩を加えて衣をつくる。 (3) 魚に衣をつけ、油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 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. トマトスパゲティ (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・スパゲティを炒め、塩・こしょう・トマトケチャップで調味する。 4. 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。 5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。 6. きのこスープ (1) 油を熱し、にんにくを炒めベーコン・玉ねぎを塩・こしょうしながら炒め、水を加えて煮る。 (2) じゃが芋・ひよこ豆・赤ピーマン・しめじを加え、コンソメスープの素を入れる。 ※各学校で、パセリを加えて沸騰させる。 7. ミニチョコケーキ 1個とする。	1. ミニチョコケーキ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 白身魚のハーブフリッター 小麦. 乳. 大豆. セラチン 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. トマトスパゲティ 小麦. 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. 黒ロールパン 小麦. 乳. 大豆 7. きのこスープ ◎ベーコン (乳, 豚肉) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉
牛乳		1本	206.00				
丸サ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00				
こしょう			0.02				
白ワイン			1.00				
小麦粉			8.00				
粉チーズ			2.00				
バジル(乾燥)			0.08				
パセリ(乾燥)			0.08				
塩			0.30				
水			10.00				
油		14	7.00				
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				
スパゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
サラダ油			0.40				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
トマトケチャップ			5.00				
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(サザン)	●		8.00				
◎ベーコン	●		7.00				
ひよこ豆(ホール)			7.00				
じゃが芋		16.7	15.00		1センチ角		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
赤ピーマン		5.6	5.00		細切り		
しめじ		8.8	7.00		小房		
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
◎カットケーキ(シヨコ)	●	1切	10.00				

献立名	食器	その他	区分
黒ロールパン	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	
白身魚のハーブフリッター	中深皿	スプーン	
オニオンソテー	中深皿		
トマトスパゲティ	中深皿		
コーンサラダ	深皿		
ドレッシング サザンド	深皿		
きのこスープ	汁わん		
ミニチョコケーキ	深皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	836	35.3	31.4	106.6	397	113	2.52	2.8	1495	137	0.42	0.58	35	6.8	3.8

献立名 バターライス・牛乳・リトアニア風ハンバーグ・コーンサラダ・ドレッシング サザン・きのこスープ
ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. バターライス 米・塩・コンソメスープの素・ バターをいっしょに炊く。 ※各学校で、盛り付け時にパセ リを振る。	1. ミニチョコケーキ 7ℓカップを用意する。
塩			0.80				
コンソメゴールド			1.00				
バター			2.00				
パセリ(乾燥)			0.20				
牛乳		1本	206.00			2. リトアニア風ハンバーグ ・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。 ・ソース (1)脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (2)バター・油を熱し、小麦をふる い入れて、弱火でこげつかないよ うに炒める。 (3)火を止め水を(1/4量)を入れ て、ホワイトルウを作る。 (4)油を熱し、にんにく・人参・玉 ねぎの順に塩・こしょうしなが らいため、水(脱脂粉乳・ルウに 使用した水は除く)を加えて煮 る。 (5)沸騰したらあくを取り、コンソ メスープの素、しめじ・ルウを加 えて煮込む。 (6)再び煮立ったら脱脂粉乳を加 える。 最後に生クリーム・パセリを加 え沸騰させる。 ※各学校でソースをハンバーグ2 個にかける。 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 サザン ※各学校でサラダにかける。 5. きのこスープ (1)油を熱し、にんにくを炒めベ ーコン・玉ねぎを塩・こしょうし ながら炒め、水を加えて煮る。 (2)じゃが芋・ひよこ豆・赤ピー マン・しめじを加え、コンソメ スープの素を入れる。 ※各学校で、パセリを加えて沸 騰させる。 6. ミニチョコケーキ 1個とする。	
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
サラダ油			0.50				
バター			1.00				
サラダ油			1.00				
小麦粉			2.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
しめじ		6.3	5.00		小房		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう(粗挽き)			0.05				
コンソメゴールド			0.20				
生クリーム			1.00				
脱脂粉乳			5.00				
水			50.00				
パセリ(乾燥)			0.01				
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(サザン)	●		8.00				
◎ベーコン	●		7.00				
ひよこ豆(ホール)			7.00				
じゃが芋		16.7	15.00		1センチ角		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
赤ピーマン		5.6	5.00		細切り		
しめじ		8.8	7.00		小房		
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
水			140.00				
パセリ(乾燥)			0.02				
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00				

献立名	食器	その他	区分
バターライス	中深皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
リトアニア風ハンバーグ	浅皿	スプーン	
コーンサラダ	深皿		
ドレッシング サザン	深皿		
きのこスープ	汁わん		
ミニチョコケーキ	深皿(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)
	842	28.0	30.4	117.6	532	104	12.72	3.6	1429	195	0.37	0.59	37	6.3	3.6

献立名 バターライス・牛乳・リトアニア風ハンバーグ・トマトスパゲティ・コーンサラダ・ドレッシング サザン
ミニチョコケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. バターライス 米・塩・コンソメスープの素 ・バターをいっしょに炊く。	
塩			0.80				
コンソメゴールド			1.00				
バター			2.00				
牛乳		1本	206.00			2. リトアニア風ハンバーグ ・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。 ・ソース (1)脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (2)バター・油を熱し、小麦をふる い入れて、弱火でこげつかないよ うに炒める。 (3)火を止め水を(1/4量)を入れ て、ホワイトルウを作る。 (4)油を熱し、にんにく・人参・玉 ねぎの順に塩・こしょうしなが らいため、水(脱脂粉乳・ルウに 使用した水は除く)を加えて煮 る。 (5)沸騰したらあくを取り、コンソ メスープの素、しめじ・ルウを加 えて煮込む。 (6)再び煮立ったら脱脂粉乳を加 える。 最後に生クリーム・パセリを加 え沸騰させる。 ※各学校でソースをハンバーグ2 個にかける。 3. トマトスパゲティ (1)スパゲティはゆでる。 (2)油を熱し、玉ねぎ・スパゲテ ィを炒め、塩・こしょう・トマ トケチャップで調味する。 4. 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。 5. ドレッシング サザン ※各学校でサラダにかける。 6. ミニチョコケーキ 1個とする。	【アレルギー物質】 1. リトアニア風ハンバーグ ②ハンバーグ40 (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 4. ミニチョコケーキ ②カットケーキ(ショコラ) (小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 5. バターライス 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
サラダ油			0.50				
バター			1.00				
サラダ油			1.00				
小麦粉			2.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
しめじ		6.3	5.00		小房		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう(粗挽き)			0.05				
コンソメゴールド			0.20				
生クリーム			1.00				
脱脂粉乳			5.00				
水			50.00				
パセリ(乾燥)			0.01				
スパゲティ(カット)			10.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
サラダ油			0.40				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
トマトケチャップ			5.00				
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(サザン)	●		8.00				
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00				

献立名	食器
バターライス	ランチボックス主食
牛乳	
リトアニア風ハンバーグ	ランチボックス①
トマトスパゲティ	ランチボックス②
コーンサラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザン	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)
	829	26.8	28.1	120.1	528	99	12.60	3.6	1160	188	0.34	0.56	20	4.5	3.0