

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 7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・おろし焼き肉・中華風きゅうり・豆乳サムゲタン風スープ・カラフルゼリー

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. おろし焼き肉 ・豚肉 油を熱し、豚肉を酒をふりながら炒め、塩・こしょう・しょうゆで調味する。 ・野菜炒め 油を熱し、玉ねぎ・キャベツの順を塩・こしょうしながら炒める。 ・たれ (1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて取り出す。 (2)だし汁・砂糖・しょうゆ・レモン汁・大根おろしを煮立ててたれを作る。 ※各学校で野菜を盛り、その上に肉をのせ、たれをかける。	1. おろし焼き肉 ・豚肉は少量ずつ炒める。 2. カラフルゼリー アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	2. 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。 3. 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。 4. カラフルゼリー 解凍し、35gとする。	【アレルギー物質】 1. おろし焼き肉 小麦、さば、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 中華風きゅうり 小麦、大豆、ごま 4. カラフルゼリー ◎カクテルゼリー (大豆、もも、りんご) 大豆、もも、りんご 5. 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
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			2.00				
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
大根		47.1	40.00		おろす		
砂糖			3.00				
しょうゆ			13.00				
レモン汁			2.50				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
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				
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				
◎カクテルゼリー	●		35.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
おろし焼き肉	浅皿
中華風きゅうり	深皿
豆乳サムゲタン風スープ	汁わん
カラフルゼリー	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)
	764	34.0	20.8	113.0	342	103	4.04	4.0	1731	128	0.81	0.67	75	4.1	4.3

献立名 牛乳・とり肉とひよこ豆のカレー・フライドポテト・キャベツのサラダ・ドレッシング サザンド・カラフルゼリー

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. とり肉とひよこ豆のカレー (1) カレールウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにく・鶏肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょう・カレー粉・オールスパイス・ロリエを加えながら炒め、水(1)で使用した水を除く)を加えて煮る。 (3) あくを取り、ひよこ豆・コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくになったら、(1)・砂糖・しょうゆ・ソース・ケチャップ・チーズを加えてさら煮込む ※各学校でカレーをあたため、米飯にかける。	1. カラフルゼリー アルミカップを用意する。
米		225	100.00		5gカット みじん みじん		【アレルギー物質】 1. とり肉とひよこ豆のカレー ◎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. フライドポテト 小麦、大豆 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
鶏肉			50.00				
人参		22.3	20.00				
玉ねぎ		63.9	60.00				
ひよこ豆(ホール)			20.00				
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				
フライドポテト(カントリ)			40.00		2. フライドポテト 油で揚げ、塩をふる。 (160~170℃)		
油		10	5.00				
塩			0.10				
キャベツ		47.1	40.00		細切り 小口	3. キャベツのサラダ キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
きゅうり		20.5	20.00				
ドレッシング(サザン)	●		8.00			4. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
◎カクテルゼリー	●		35.00				5. カラフルゼリー 解凍し、35gとする。

献立名	食器
牛乳	
とり肉とひよこ豆のカレー	中深皿
フライドポテト	浅皿
キャベツのサラダ	浅皿
ドレッシング サザンド	浅皿
カラフルゼリー	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし
スプーン

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	913	27.8	33.2	131.6	356	86	3.58	3.8	1404	259	0.30	0.63	70	6.6	3.5

献立名 米飯・牛乳・おろし焼き肉・厚揚げのピリ辛だれかけ・中華風きゅうり・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. おろし焼き肉 ・豚肉 油を熱し、豚肉を酒をふりながら炒め、塩・こしょう・しょうゆで調味する。 ・野菜炒め 油を熱し、玉ねぎ・キャベツの順を塩・こしょうしながら炒める。 ・たれ	1. おろし焼き肉 ・豚肉は少量ずつ炒める。 【アレルギー物質】 1. おろし焼き肉 2. 牛乳 3. 厚揚げのピリ辛だれかけ ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) トウバンジャン (大豆) 小麦・大豆 4. 中華風きゅうり 小麦・大豆・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				
豚肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	(1)むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて取り出す。 (2)だし汁・砂糖・しょうゆ・レモン汁・大根おろしを煮立ててたれを作る。 ※各学校で野菜を盛り、その上に肉をのせ、たれをかける。 2. 厚揚げのピリ辛だれかけ ・厚揚げ 天板に油をぬり、厚揚げを焼き3個とする。 ・ピリ辛だれ (1)水・砂糖・しょうゆ・トウバンジャン・ねぎを煮立てる。 (2)煮立ったら、水溶きでん粉を加え、ひと煮立ちさせる。 ※各学校で、厚揚げ3個にたれをかける。 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. カラフルゼリー 解凍し、35gとする。	
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			2.00				
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
大根		47.1	40.00		おろす		
砂糖			3.00				
しょうゆ			13.00				
レモン汁			2.50				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●	10g×3	30.00				
サラダ油			1.00				
ねぎ		5.3	5.00		小口		
砂糖			2.00				
しょうゆ			3.00				
トウバンジャン	●		0.40				
でん粉			0.20				
水			8.00				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				
◎カクテルゼリー	●		35.00				

献立名	食器	その他	区分
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳			
おろし焼き肉	ランチボックス①		
厚揚げのピリ辛だれかけ	ランチボックス②		
中華風きゅうり	ランチボックス④		
カラフルゼリー	ランチボックス③		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	761	30.7	21.7	115.0	445	113	6.70	4.0	1579	89	0.79	0.66	71	5.2	3.9

献立名 米飯・牛乳・とり肉とひよこ豆のカレーの具・フライドポテト・オニオンソテー・キャベツのサラダ
ドレッシング サザンド・福神漬・カラフルゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉とひよこ豆のカレーの具 (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・玉ねぎの順に塩・こしょう・カレー粉・オールスパイス・ロリエを加えながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加えて煮る。 (3) あくを取り、ひよこ豆・コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら、(1)・砂糖・しょうゆ・ソース・ケチャップ・チーズを加えてさら煮込む ※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。 2. フライドポテト 油で揚げ、塩をふる。 (160~170℃) 3. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。 4. 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 サザンド ※各学校でサラダにかける。 6. カラフルゼリー 解凍し、35gとする。	【アレルギー物質】 1. とり肉とひよこ豆のカレーの具 ◎カレーフレーク(小麦) 小麦. 乳. 大豆. 鶏肉. 豚肉. りんご 2. 牛乳 乳 3. フライドポテト 小麦. 大豆 4. オニオンソテー 大豆 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. 福神漬 ◎福神漬(小麦, 大豆) 小麦. 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			35.00		5gカット		
人参		15.6	14.00		みじん		
玉ねぎ		44.7	42.00		みじん		
ひよこ豆(ホール)			14.00				
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				
フライドポテト(カンリ)			40.00				
油		10	5.00				
塩			0.10				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		小口		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎福神漬	●		10.00				
◎カクテルゼリー	●		35.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉とひよこ豆のカレーの具	保温汁わん
フライドポテト	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
キャベツのサラダ	ランチボックス②
ドレッシング サザンド	ランチボックス②
福神漬	ランチボックス④
カラフルゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	855	24.0	29.0	129.8	340	80	3.37	3.4	1333	208	0.30	0.58	71	5.7	3.4

献立名 サンドイッチバンズ・牛乳・コロッケバーガー・ツナサラダ・ドレッシング・コールスロー・あっさりスープ
サワーゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
サンドイッチバンズ		2個	114.00			1. コロッケバーガー ・豚肉コロッケ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃) ・スパゲティのソテー (1)スパゲティはゆでる。 (2)油を熱し、人参・玉ねぎ・キ ャベツの順に塩・こしょうしな がら炒める。 (3)スパゲティ・トマトケチャッ プ・ソースを入れ、さらに炒め 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・コールスロー ※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. サワーゼリー 1個とする。(専用スプーン付き)	1. ツナサラダ アルミカップを用意する。 2. ドレッシング・コールスロー アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. コロッケバーガー ◎豚肉コロッケ40 (小麦,大豆,豚肉) 小麦,大豆,鶏肉,豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. ツナサラダ 大豆 4. サワーゼリー ◎セノビーゼリー (乳) 5. サンドイッチバンズ 小麦,乳,大豆 6. あっさりスープ ヘルシーファームスープ ストック (大豆,鶏肉,豚肉) 大豆,鶏肉,豚肉,ごま
牛乳		1本	206.00				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×2個	80.00				
油		16	8.00				
スパゲティ(カット)			10.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
キャベツ		11.8	10.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
こしょう			0.02				
トマトケチャップ			5.00				
ソース			2.00				
まぐろフレーク水煮			10.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		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				
◎セノビーゼリー	●	40g×1個	40.00				

献立名	食器
サンドイッチバンズ	浅皿
牛乳	
コロッケバーガー	中深皿
ツナサラダ	中深皿(アルミカップ)
ドレッシング・コールスロー	中深皿(アルミカップ)
あっさりスープ	汁わん
サワーゼリー	

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)
	873	25.8	31.2	124.3	540	94	15.23	2.6	1382	189	0.40	0.52	24	7.6	3.6

献立名 牛乳・親子丼・キャベツのおかか和え・あっさりスープ・サワーゼリー

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. 親子丼 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくをとりながら15分程煮立てて取り出す。 (2) だし汁の中に鶏肉・玉ねぎを入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、ねぎ・塩・砂糖・しょうゆを入れる。 (4) みりんを加え、煮立ったら溶き卵を流し込む。 ※各学校であたためた具を米飯にかけ、きざみのりをかける。	【アレルギー物質】 1. 親子丼 小麦、卵、さば、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. キャベツのおかか和え 小麦、大豆 4. サワーゼリー ◎セノビーゼリー(乳) 乳 5. 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
米		225	100.00		ひと口大		
鶏肉			50.00				
鶏卵			50.00				
玉ねぎ		63.9	60.00		細切り		
ねぎ		21.1	20.00		斜め切り		
塩			0.20				
砂糖			2.00				
しょうゆ			12.00				
みりん			3.00				
むろ削り			0.60				
水			30.00				
きざみのり			0.40				
人参		11.2	10.00		細切り		
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				
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			3. 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。	
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
◎セノビーゼリー	●	40g×1個	40.00				4. サワーゼリー 1個とする。(専用スプーン付き)

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
親子丼	どんぶり	はし	
キャベツのおかか和え	深皿	スプーン	
あっさりスープ	汁わん		
サワーゼリー			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	776	31.5	21.8	116.8	432	101	5.70	4.1	1494	397	0.34	0.70	36	4.1	3.8

献立名 サンドイッチバンズ・牛乳・コロッケバーガー・ツナサラダ・ドレッシング・コールロー・大根のピクルス
サワーゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
サンドイッチバンズ		2個	114.00			1. コロッケバーガー ・豚肉コロッケ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃) ・スパゲティのソテー (1)スパゲティはゆでる。 (2)油を熱し、人参・玉ねぎ・キ ャベツの順に塩・こしょうしな がら炒める。 (3)スパゲティ・トマトケチャッ プ・ソースを入れ、さらに炒め 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・コールロー ※各学校でサラダにかける。 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. サワーゼリー 1個とする。(専用スプーン付き)	【アレルギー物質】 1. コロッケバーガー ◎豚肉コロッケ40 (小麦,大豆,豚肉) 小麦,大豆,鶏肉,豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. ツナサラダ 大豆 4. サワーゼリー ◎セノビーゼリー (乳) 5. サンドイッチバンズ 小麦,乳,大豆 6. 大根のピクルス 小麦
牛乳		1本	206.00				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×2個	80.00				
油		16	8.00				
スパゲティ(カット)			10.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
キャベツ		11.8	10.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
こしょう			0.02				
トマトケチャップ			5.00				
ソース			2.00				
まぐろフレーク水煮			10.00				
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールロー)	●		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				
◎セノビーゼリー	●	40g×1個	40.00				

献立名	食器
サンドイッチバンズ	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
コロッケバーガー	ランチボックス①
ツナサラダ	ランチボックス②
ドレッシング・コールロー	ランチボックス②
大根のピクルス	ランチボックス④
サワーゼリー	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)
	857	25.4	30.5	122.3	527	88	15.12	2.6	1129	120	0.38	0.50	21	7.2	2.9

献立名 米飯・牛乳・親子丼の具・にらまんじゅう・もやしのソテー・キャベツのおかか和え・大根のピクルス
サワーゼリー

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. 親子丼の具 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくをとりながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁の中に鶏肉・玉ねぎを入れて煮る。 (3) やわらかくなったら、ねぎ・塩・砂糖・しょうゆを入れる。 (4) みりんを加え、煮立ったら溶き卵を流し込む。 ※各学校であたためた具を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. もやしのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。 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。 (3) 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。 5. 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。 6. サワーゼリー 1個とする。(専用スプーン付き)	【アレルギー物質】 1. 親子丼の具 小麦・卵・さば・大豆・鶏肉 2. 牛乳 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. もやしのソテー 大豆 5. キャベツのおかか和え 小麦・大豆 6. サワーゼリー ◎セノビーゼリー(乳) 7. 大根のピクルス 小麦
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			35.00		ひと口大		
鶏卵			35.00				
玉ねぎ		44.7	42.00		細切り		
ねぎ		14.8	14.00		斜め切り		
塩			0.14				
砂糖			1.40				
しょうゆ			8.40				
みりん			2.10				
むろ削り			0.42				
水			21.00				
◎にらまんじゅう	●	28g×1	28.00				
もやし		20.7	20.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
人参		11.2	10.00		細切り		
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				
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				
◎セノビーゼリー	●	40g×1個	40.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
親子丼の具	保温汁わん
にらまんじゅう	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
キャベツのおかか和え	ランチボックス②
大根のピクルス	ランチボックス④
サワーゼリー	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)
	770	27.8	21.6	118.4	413	92	5.31	3.8	1222	282	0.31	0.58	32	3.8	2.9

献立名 (ロールパン)・牛乳・トマトスープパスタ・大根サラダ・ドレッシングごま・パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ロールパン35		1個	59.50			1. (ロールパン) 追加のみ	1. パインアップル 7ℓミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00			2. トマトスープパスタ	
◎ベーコン	●		10.00			(1) ホールコーンは汁を切る。	
◎チキンウインナースライス	●		10.00			(2) 油を熱し、にんにくを炒め	
人参		16.7	15.00		1 cm角切り	ベーコン・ウインナー・人参・玉	【アレルギー物質】
玉ねぎ		42.6	40.00		1 cm角切り	ねぎ・キャベツ・ズッキーニ・	1. トマトスープパスタ
キャベツ		17.7	15.00		短冊	ホールコーンを加え、塩・こし	◎ベーコン
ズッキーニ		10.5	10.00		5mm厚半切り	ょうしながら炒める。	(乳, 豚肉)
ホールコーン(缶)			7.00			(3) 水を加え煮立ったら、あくを	◎チキンウインナー
トマト水煮(ダイス)			50.00			取り、トマト水煮・コンソメス	ライス
にんにく(おろし)	●		0.40			ープの素・しょうゆ・トマトケ	(鶏肉)
サラダ油			1.00			チャップを入れて煮込む。	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚
塩			1.00			(4) 最後に水溶きでん粉でとろみ	肉
こしょう			0.04			をつける。	2. 牛乳
コンソメゴールド			2.00			※各学校でスープを沸騰させる。	乳
しょうゆ			3.00			あたためたスパゲティにスープ	3. ドレッシングごま
トマトケチャップ			10.00			をかけて、パセリをふる。	ドレッシング(香りごま)
でん粉			0.50				(ごま)
水			110.00				ごま
パセリ(乾燥)			0.03				4. (ロールパン)
大根		47.1	40.00		細切り	3. 大根サラダ	小麦・乳・大豆
人参		11.2	10.00		細切り	大根・人参・きゅうりはゆでて	
きゅうり		10.2	10.00		小口	冷まし、水を切る。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる	
パインアップル(缶・飛ット)			20.00			4. ドレッシングごま	
						※各学校でサラダにかける。	
						5. パインアップル	
						汁を切って20gとする。	

献立名	食器
(ロールパン)	浅皿
牛乳	
トマトスープパスタ	中深皿
大根サラダ	深皿
ドレッシングごま	深皿
パインアップル	深皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし
スプーン
フォーク

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	799	29.3	24.5	117.9	357	129	2.70	3.2	1798	293	0.46	0.52	26	7.8	4.4

献立名 牛乳・まぜまぜチャーハン・米粉入り春巻・青菜の中華スープ・パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. まぜまぜチャーハン (1) ごま油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 (2) コンソメスープの素・しょうゆ・みりん・ねぎ・高野豆腐を加えて、さらに炒める。 ※各学校で、米飯に具材を盛り付ける。 2. 米粉入り春巻 油で揚げ、1個とする。 (180℃) 3. 青菜の中華スープ (1) 小松菜はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 湯の中に、人参・戻したいたけを入れる。 (3) 沸騰したらあくを取り、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・ごま油を加える。 ※各学校で、小松菜を加えて沸騰させる。 4. パインアップル 汁を切って20gとする。	1. パインアップル アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. まぜまぜチャーハン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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. 青菜の中華スープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま
米		225	100.00				
豚肉(ミンチ)			40.00		みじん		
人参		16.7	16.00		みじん		
玉ねぎ		42.6	40.00		みじん		
ねぎ		15.8	15.00		小口		
高野豆腐			10.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.50				
ごま油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.04				
コンソメゴールド			0.40				
しょうゆ			6.00				
みりん			1.30				
◎米粉入り春巻	●	35g×1個	35.00				
油		3	2.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
小松菜(冷)			20.00		4cm		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
ごま油			0.30				
水			140.00				
パインアップル(缶・缶詰)			20.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
まぜまぜチャーハン	中深皿	はし	
米粉入り春巻	深皿	スプーン	
青菜の中華スープ	汁わん		
パインアップル	深皿(アルミカップ)		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	745	28.6	25.1	105.9	352	88	6.19	4.3	1232	281	0.54	0.49	15	3.4	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・アスパラソテー・マカロニのバジルいため・大根サラダ
ドレッシングごま・パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
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・白ワインをふる。 (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) 油を熱し、玉ねぎを塩・こしょうしながら炒め残りの水を加えて煮る。 (5) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・ルウを入れる (6) 再び煮立ったら(1)を加える。 ※各学校で魚に、ソースをかける。	【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、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. アスパラソテー 大豆 4. マカロニのバジルいため 小麦、大豆 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま)(ごま) ごま 6. ロールパン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
ムルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00			細切り	
塩			0.20				
こしょう			0.02				
白ワイン			1.00				
小麦粉			3.00				
脱脂粉乳			2.00				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		21.3	20.00				
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				
サラダ油			0.50				
脱脂粉乳			2.00				
水			30.00				
グリーンアスパラガス(冷)			20.00		4cm	2. アスパラソテー (1) アスパラガスはゆでて水を切る。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。	
サラダ油			0.30				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
マカロニ			12.00			3. マカロニのバジルいため (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、マカロニを加え、バジルソース・塩・乾燥バジルをしながら炒める。	
サラダ油			0.30				
◎バジルソース	●		4.00				
塩			0.10				
バジル(乾燥)			0.02				
大根		47.1	40.00		細切り	4. 大根サラダ 大根・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	
人参		11.2	10.00		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			5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
パインアップル(缶・氷割)			20.00				
						6. パインアップル 汁を切って20gとする。	

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
アスパラソテー	ランチボックス①
マカロニのバジルいため	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
パインアップル	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	763	32.4	28.6	94.6	379	102	1.53	2.6	1252	160	0.39	0.57	13	4.2	3.2

献立名 米飯・牛乳・まぜまぜチャーハンの具・米粉入り春巻・大根サラダ・ドレッシングごま・パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. まぜまぜチャーハンの具 (1) ごま油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。 (3) コンソメスープの素・しょうゆ・みりん・ねぎ・高野豆腐を加えて、さらに炒める。 2. 米粉入り春巻 油で揚げ、1個とする。 (180℃) 3. 大根サラダ 大根・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. パインアップル 汁を切って20gとする。	【アレルギー物質】 1. まぜまぜチャーハンの具 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 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) 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(ミンチ)			40.00				
人参		16.7	16.00		みじん		
玉ねぎ		42.6	40.00		みじん		
ねぎ		15.8	15.00		小口		
高野豆腐			10.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.50				
ごま油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.04				
コンソメゴールド			0.40				
しょうゆ			6.00				
みりん			1.30				
◎米粉入り春巻	●	35g×1個	35.00				
油		3	2.00				
大根		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		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				
パインアップル(缶・缶詰)			20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
まぜまぜチャーハンの具	ランチボックス①
米粉入り春巻	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
パインアップル	ランチボックス④

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	786	28.7	28.7	108.5	341	93	5.90	4.2	896	266	0.55	0.48	17	3.6	2.3

献立名 米飯・牛乳・さばの塩焼き・大豆入りきんぴら・ピリ辛ごま和え・みそ汁・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. さばの塩焼き (1) 魚に塩をふる。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。	1. なしゼリー 7ℓカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		60g×1	60.00			2. 大豆入りきんぴら (1) 大豆はゆでる。 (2) ごま油を熱し、ごぼう・人参・大豆を炒め、砂糖・しょうゆ・酒を加えて、さらに炒める。	【アレルギー物質】 1. さばの塩焼き さば.大豆 2. 牛乳 乳
塩			0.50				
サラダ油			0.50			3. ピリ辛ごま和え (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 白菜・きゅうりはゆでて冷ます。 (3) 砂糖・しょうゆ・コチジャン・練りごま・ごま油・すりごまを合わせる。 ※各学校で、野菜・まぐろ水煮・きざみのりを混ぜ、調味液をかける。	3. 大豆入りきんぴら 小麦.大豆.ごま
大豆(水煮)			10.00				
ごぼう		27.8	25.00		細切り	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。	4. ピリ辛ごま和え コチジャン (大豆) 小麦.大豆.ごま
人参		5.6	5.00		細切り		
ごま油			0.50			5. なしゼリー 解凍し、18gとする。	5. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
まぐろフレーク水煮			10.00			短冊 小口	
白菜		42.6	40.00				
きゅうり		10.2	10.00			小口	
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.50				
コチジャン	●		0.30				
練りごま			1.50				
ごま油			1.00				
ごま(白・すり)			1.50				
きざみのり			0.50				
豆腐(冷凍)			30.00			小口	
わかめ			0.50				
ねぎ		5.3	5.00				
みそ(豆)	●		5.00				
みそ(信州)			4.00				
煮干し			2.10				
水			140.00				
◎なしゼリー	●		18.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さばの塩焼き	浅皿
大豆入りきんぴら	浅皿
ピリ辛ごま和え	深皿
みそ汁	汁わん
なしゼリー	浅皿(7ℓカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	750	34.9	25.1	102.7	399	148	3.88	4.0	1285	155	0.33	0.59	15	4.9	3.2

献立名 牛乳・ソースカツ丼・大根の梅の香和え・みそ汁・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. ソースカツ丼 (1) ヒレカツは油で揚げ、2個とする。(160~170℃) (2) キャベツ・人参はゆでて冷ます。 (3) 水に砂糖・しょうゆ・酒・トマトケチャップ・ソースを入れて煮立てる。 ※各学校で米飯の上に野菜・ヒレカツ2個をのせ、ソースをかける。 2. 大根の梅の香和え (1) 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・酢を混ぜ合わせ、調味液を作る。 ※各学校で野菜・梅・削りぶしを混ぜ合わせ、調味液をかける。 3. 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。 4. なしゼリー 解凍し、18gとする。	1. なしゼリー アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ソースカツ丼 ◎スクールヒレカツ (小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 乳 3. 大根の梅の香和え 小麦、大豆 4. みそ汁 みそ(豆) (大豆) 大豆
米		225	100.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		14	7.00				
砂糖			0.50				
しょうゆ			1.00				
酒			3.00				
トマトケチャップ			4.00				
ソース			6.00				
水			5.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
大根		35.3	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
酢			1.50				
◎乾燥カリカリ梅	●		0.30				
かつお削りぶし			0.20				
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				
◎なしゼリー	●		18.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
ソースカツ丼	どんぶり	はし	
大根の梅の香和え	浅皿	スプーン	
みそ汁	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)
	735	28.4	19.6	112.3	362	115	3.08	3.6	1107	125	0.71	0.47	26	3.4	2.7

献立名 米飯・牛乳・さばの塩焼き・スパゲティのソテー・大豆入りきんぴら・ピリ辛ごま和え・なしゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さばの塩焼き (1) 魚に塩をふる。 (2) 天板に油をぬり、魚を焼き、1個とする。 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. 大豆入りきんぴら (1) 大豆はゆでる。 (2) ごま油を熱し、ごぼう・人参・大豆を炒め、砂糖・しょうゆ・酒を加えて、さらに炒める。 4. ピリ辛ごま和え (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 白菜・きゅうりはゆでて冷ます。 (3) 砂糖・しょうゆ・コチジャン・練りごま・ごま油・すりごまを合わせる。 ※各学校で、野菜・まぐろ水煮・きざみのりを混ぜ、調味液をかける。 5. なしゼリー 解凍し、18gとする。	【アレルギー物質】 1. さばの塩焼き さば.大豆 2. 牛乳 乳 3. スパゲティのソテー 小麦.大豆.鶏肉.豚肉 4. 大豆入りきんぴら 小麦.大豆.ごま 5. ピリ辛ごま和え コチジャン (大豆) 小麦.大豆.ごま
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.50				
サラダ油			0.50				
スパゲティ(カット)			10.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.30				
大豆(水煮)			10.00		細切り 細切り		
ごぼう		27.8	25.00				
人参		5.6	5.00				
ごま油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
まぐろフレーク水煮			10.00		短冊 小口		
白菜		42.6	40.00				
きゅうり		10.2	10.00				
砂糖			0.30				
しょうゆ			3.50				
コチジャン	●		0.30				
練りごま			1.50				
ごま油			1.00				
ごま(白・すり)			1.50				
きざみのり			0.50				
◎なしゼリー	●		18.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さばの塩焼き	ランチボックス①
スパゲティのソテー	ランチボックス①
大豆入りきんぴら	ランチボックス②
ピリ辛ごま和え	ランチボックス③
なしゼリー	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	746	31.9	24.0	107.2	334	119	2.73	3.8	953	154	0.34	0.58	15	4.7	2.4

献立名 米飯・牛乳・ソースカツ丼の具・大豆入りきんぴら・大根の梅の香和え・なしゼリー

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ソースカツ丼の具 (1) ヒレカツは油で揚げ、2個とする。(160~170℃) (2) キャベツ・人参はゆでて冷ます。 (3) 水に砂糖・しょうゆ・酒・トマトケチャップ・ソースを入れて煮立てる。 ※各学校で野菜・ヒレカツ2個をのせ、ソースをかける。 2. 大豆入りきんぴら (1) 大豆はゆでる。 (2) ごま油を熱し、ごぼう・人参・大豆を炒め、砂糖・しょうゆ・酒を加えて、さらに炒める。 3. 大根の梅の香和え (1) 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・酢を混ぜ合わせ、調味液を作る。 ※各学校で野菜・梅・削りぶしを混ぜ合わせ、調味液をかける。 4. なしゼリー 解凍し、18gとする。	【アレルギー物質】 1. ソースカツ丼の具 ◎スクールヒレカツ (小麦, 大豆, 豚肉) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご 2. 牛乳 乳 3. 大豆入りきんぴら 小麦, 大豆, ごま 4. 大根の梅の香和え 小麦, 大豆
牛乳		1本	206.00				
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00				
油		14	7.00				
砂糖			0.50				
しょうゆ			1.00				
酒			3.00				
トマトケチャップ			4.00				
ソース			6.00				
水			5.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
大豆(水煮)			10.00				
ごぼう		27.8	25.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
ごま油			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
酒			2.50				
大根		35.3	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.20				
酢			1.50				
◎乾燥カリカリ梅	●		0.30				
かつお削りぶし			0.20				
◎なしゼリー	●		18.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ソースカツ丼の具	ランチボックス①
大豆入りきんぴら	ランチボックス②
大根の梅の香和え	ランチボックス③
なしゼリー	ランチボックス④

その他
はし

区分
 ● : 統一
 ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	730	26.1	19.0	115.1	317	101	2.18	3.5	814	159	0.71	0.47	26	4.7	2.0

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・白身魚のおかか揚げ・キャベツソテー・きゅうりとコーンのサラダ
ドレッシング 塩中華・豆腐の五目スープ・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. 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. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こししょうしながら炒める。 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 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 5. 豆腐の五目スープ (1) 湯の中に、玉ねぎ・人参を入れる。 (2) 沸騰したらあくを取り、塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆ・豆腐・ねぎを加える。 (3) 水溶きしたでん粉を加える。 ※各学校で、沸騰させる。 6. プチホットケーキ 1個とする。	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。 【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. キャベツソテー 大豆 4. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ (小麦,卵,乳,大豆) 小麦,卵,乳,大豆 5. 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 6. 豆腐の五目スープ 小麦,大豆,鶏肉,豚肉
◎うめじそふりかけ	●	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				
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				
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(塩中華)	●		8.00				
豆腐(冷凍)			20.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.60				
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			0.60				
水			140.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
梅ふりかけ	
牛乳	
白身魚のおかか揚げ	浅皿
キャベツソテー	浅皿
きゅうりとコーンのサラダ	深皿
ドレッシング 塩中華	深皿
豆腐の五目スープ	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)
	749	27.6	21.7	112.9	400	91	1.95	2.6	1358	257	0.26	0.53	17	2.7	3.3

献立名 (米飯)・牛乳・うま辛混ぜそば・焼きぎょうざ・きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング 塩中華

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. うま辛混ぜそば	【アレルギー物質】 1. うま辛混ぜそば 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) コチジャン (大豆) 小麦, 卵, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま 2. 牛乳 乳 3. 焼きぎょうざ ◎焼き餃子 (小麦, 大豆, 豚肉, ごま) 小麦, 大豆, 豚肉, ごま
豚肉 (ももす切り)			50.00		細切り	(1) もやしはゆでて冷ます。	
ねぎ		10.6	10.00		小口	(2) にらはゆでて冷ます。	
しょうが (おろし)	●		0.80			(3) ごま油を熱し, しょうが・にんにく・ねぎを炒め, 香りが出たら肉を加え, 塩・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・スープストック・トウバンジャン・コチジャン・練りごま・ラー油・水を加えて煮込む。	
にんにく (おろし)	●		0.40			(4) 最後に水溶きでん粉を加える。	
ごま油			1.00			※各学校で肉だれを温める。	
塩			0.60			ゆでた麺に, もやしとにらを盛り, 肉だれをかける。	
砂糖			2.40				
しょうゆ			6.00				
酒			3.50				
みりん			2.40				
ヘルシーファームスープストック	●		2.20				
トウバンジャン	●		0.60				
コチジャン	●		1.20				
練りごま			6.00				
ラー油			0.50				
水			75.00			3. 焼きぎょうざ 蒸して2個とする。	
でん粉			2.50				
もやし		51.6	50.00		細切り	4. きゅうりとコーンのサラダ	
にら		21.1	20.00		3cm	(1) ホールコーンは汁を切る。	
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00			(2) きゅうり・人参はゆでる。 ※各学校で材料を混ぜる。	
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	5. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング (塩中華)	●		8.00				

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
うま辛混ぜそば	中深皿
焼きぎょうざ	浅皿
きゅうりとコーンのサラダ	浅皿
ドレッシング 塩中華	浅皿

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	809	35.3	23.7	120.7	344	101	2.35	3.8	1376	217	0.73	0.61	22	9.3	3.7

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・白身魚のおかか揚げ・キャベツソテー・大根と油揚げの煮付け
きゅうりとコーンのサラダ・ドレッシング 塩中華・プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
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. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こしょうしながら炒める。 3. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。 4. 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 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 6. プチホットケーキ 1個とする。	1. 梅ふりかけ ・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. キャベツソテー 大豆 4. 大根と油揚げの煮付け 小麦、さば、大豆 5. 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
◎うめじそふりかけ	●	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				
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
油揚げ			10.00		細切り		
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				
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(塩中華)	●		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	
白身魚のおかか揚げ	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
きゅうりとコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング 塩中華	ランチボックス③
プチホットケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	769	28.9	24.5	111.1	428	96	2.04	2.8	1134	187	0.24	0.53	18	2.6	2.7

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・豚肉と野菜の塩だれいため・大根と油揚げの煮付け・きゅうりとコーンのサラダ
ドレッシング 塩中華・プチホットケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 豚肉と野菜の塩だれいため (1) スープストック・塩ラーメンの素・酒を合わせる。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てたら、豚肉を加えて炒める。 (3) 人参・玉ねぎ・キャベツの順に加え、塩・こしょうしながら炒める。 (4) (1)の調味料を加えて、最後にレモン汁を加える。 2. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・塩・しょうゆを加えて煮る。 3. 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 塩中華 ※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 【アレルギー物質】 1. 豚肉と野菜の塩だれいため 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) 2. 牛乳 乳 3. 大根と油揚げの煮付け 小麦、さば、大豆 4. プチホットケーキ ◎プチホットケーキ(小麦、卵、乳、大豆) 小麦、卵、乳、大豆 5. 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				
豚肉(もも・平切り)			60.00		一口大		
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		一口大		
キャベツ		35.3	30.00		一口大		
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			1.00				
塩			0.40				
こしょう(粗挽き)			0.03				
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	●		3.00				
酒			5.00				
レモン汁			1.00				
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				
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(塩中華)	●		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	
豚肉と野菜の塩だれいため	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
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 塩中華	ランチボックス③
プチホットケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	740	30.7	22.7	106.8	428	98	2.23	4.0	1202	232	0.78	0.55	27	3.4	2.9

献立名 パン・キャラメルクリーム・牛乳・バジルチキンのトマトソース・ヘルシーパスタ・人参サラダ
ドレッシング サザンド・春雨スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. バジルチキンのトマトソース・とり肉 (1) 鶏肉はバジルソースに漬け込み下味をつける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。 ・ソース 油を熱し玉ねぎを炒め、ケチャップ・砂糖・赤ワイン・トウバンジャン・こしょうを加えて煮込む。 ※各学校で、鶏肉にトマトソースをかける。	1. キャラメルクリーム・1袋 2. 人参サラダ 7ℓカップを用意する。
パテキャラメル	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00			開く みじん切り	4. ドレッシング サザンド 7ℓカップを用意する。
鶏肉(もも)		40g×2	80.00				
◎バジルソース	●		7.00				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		21.3	20.00				
トマトケチャップ			18.00				
砂糖			0.20				
赤ワイン			2.00				
トウバンジャン	●		0.20				
こしょう			0.01				
サラダ油			0.20			2. ヘルシーパスタ (1) パスタこんにやくはゆでる。 (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) パスタこんにや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。	【アレルギー物質】 1. バジルチキンのトマトソース トウバンジャン(大豆) かに・大豆・鶏肉・ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. ヘルシーパスタ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. パン 小麦・乳・大豆 5. キャラメルクリーム パテキャラメル(乳) 乳 6. 春雨スープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
◎パスタこんにやく	●		30.00				
人参		11.2	10.00		短冊		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
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			3. 人参サラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り	4. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
◎春雨(マ)	●		5.00		5cm	5. 春雨スープ (1) ホールコーンは、汁を切る。 (2) 湯の中にホールコーン・玉ねぎ・春雨・塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れて煮る。 ※各学校で沸騰させる。	
ホールコーン(缶)			10.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		薄切り		
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献立名	食器
パン	浅皿
キャラメルクリーム	
牛乳	
バジルチキンのトマトソース	中深皿
ヘルシーパスタ	中深皿
人参サラダ	中深皿(7ℓカップ)
ドレッシング サザンド	中深皿(7ℓカップ)
春雨スープ	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	847	33.2	33.7	104.9	523	188	2.06	3.4	1908	407	0.39	0.60	17	5.2	4.7

献立名 牛乳・ぱらぱらビビンバ・ヘルシーパスタ・春雨スープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ぱらぱらビビンバ ・ひき肉いため (1) 砂糖・しょうゆ・コチジャンは合わせておく。 (2) 油を熱し、しょうがを炒めて香りが出たら、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。 (3) 火が通ったら(1)を加えてさらに炒める。 ・野菜炒め (1) もやしはゆでて水を切る。 (2) ほうれん草はゆでて水を切る。 (3) 油を熱し、にんにくを炒め、大根・人参の順に加え、火が通ったら、(1)・(2)を加える。 (4) すりごま・塩・コンソメスープの素を加えてさらに炒め、最後にごま油を加える。 ※各学校で、米飯にひき肉・野菜・キムチを盛り付ける。 2. ヘルシーパスタ (1) パスタこんにやくはゆでる。 (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) パスタこんにや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. 春雨スープ (1) ホールコーンは、汁を切る。 (2) 湯の中にホールコーン・玉ねぎ・春雨・塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れて煮る。 ※各学校で沸騰させる。	【アレルギー物質】 1. ぱらぱらビビンバ コチジャン (大豆) ◎キムチ (小麦、大豆、りんご、ゼラチン、ごま) 小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま 2. 牛乳 乳 3. ヘルシーパスタ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. 春雨スープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
米		225	100.00				
牛肉(ミンチ)			30.00				
豚肉(ミンチ)			30.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
コチジャン	●		3.00				
もやし		30.3	30.00		4cm		
ほうれん草(冷)			30.00		4cm		
大根		29.5	25.00		細切り		
人参		16.7	15.00		細切り		
ごま(白・すり)			1.00				
にんにく(おろし)	●		0.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.50				
コンソメゴールド			2.00				
ごま油			1.00				
◎キムチ	●		15.00				
◎パスタこんにやく	●		30.00				
人参		11.2	10.00		短冊		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.01		輪切り		
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				
◎春雨(マ)	●		5.00				
ホールコーン(缶)			10.00		5cm		
玉ねぎ		21.3	20.00		薄切り		
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	区分 ● : 統一 ◎ : 加工
ぱらぱらビビンバ	どんぶり	はし	
ヘルシーパスタ	深皿	スプーン	
春雨スープ	汁わん		

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	732	26.9	24.3	106.0	330	94	3.05	5.1	1682	397	0.47	0.59	25	4.9	4.2

献立名 中華麺・牛乳・肉みそ中華麺の具・シシャモフライ・もやしのソテー・煮卵・人参サラダ・ドレッシング サザン
りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
中華めん240(袋)		1袋	240.00			1. 肉みそ中華麺の具 (1) にははゆで、冷ます。 (2) みそは微温湯で溶く。 (3) 1/2量のごま油を熱し、ねぎ・しょうが・にんにく・豚肉・人参・玉ねぎの順に水を加えて煮る。 (4) 沸騰したらあくを取り、(2)・砂糖・しょうゆ・酒・トウバンジャンを入れ煮る。 (5) 煮立ったら、水溶きでん粉を加え、残りのごま油を加える。 ※各学校でにらを加え、沸騰させ保温するわんに盛り付ける。 2. シシャモフライ 油で揚げ、1個とする。 (160~170℃) 3. もやしのソテー (1) もやしはゆでる。 (2) 油を熱し、(1)を塩・こしょうしながら炒める。 4. 煮卵 (1) うずら卵はゆでる。 (2) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん・水を煮立て、うずら卵を加えて煮て3個とする。 5. 人参サラダ 人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 6. ドレッシング サザン ※各学校でサラダにかける。 7. りんご 汁を切り、20gとする。	【アレルギー物質】 1. 肉みそ中華麺の具 みそ(豆) (大豆) トウバンジャン (大豆) 小麦・大豆・豚肉・ごま 2. 牛乳 乳 3. シシャモフライ ◎ししやもフライ (小麦・大豆) 小麦・大豆 4. もやしのソテー 大豆 5. 煮卵 うずら卵 (卵) 小麦・卵・大豆 6. りんご りんご 7. 中華麺 小麦
牛乳		1本	206.00				
豚肉(ミンチ)			35.00				
人参		16.7	15.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
にら		8.5	8.00		2cm		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.40				
にんにく(おろし)	●		0.40				
ごま油			1.00				
砂糖			5.00				
しょうゆ			1.00				
みそ(豆)	●		11.00				
酒			1.00				
トウバンジャン	●		0.50				
でん粉			2.00				
水			60.00				
◎ししやもフライ	●	20g×1個	20.00				
油		8	4.00				
もやし		20.7	20.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
うずら卵	●	8g×3	24.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			1.00				
水			5.00				
人参		33.4	30.00		細切り		
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00				
りんご(缶)			20.00				

献立名	食器
中華麺	ランチボックス主食
牛乳	
肉みそ中華麺の具	保温汁わん
シシャモフライ	ランチボックス①
もやしのソテー	ランチボックス①
煮卵	ランチボックス②
人参サラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザン	ランチボックス③
りんご	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	828	31.7	29.9	107.4	351	87	3.24	3.7	1149	553	0.51	0.61	16	6.0	2.9

献立名 あいちの米粉パン50・牛乳・揚げたらのさっぱりマリネ・ほうれん草とハムのサラダ・ドレッシング ごま
クリームスープ・白桃

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
あいちの米粉パン50		1個	113.00			1. 揚げたらのさっぱりマリネ・魚 (1) 魚に塩・こしょうをし、白ワインをふる。 (2) 魚にでん粉をまぶし、油で揚げ1個とする。 (160~170℃) ・マリネ (1) 玉ねぎ・人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・うす口しょうゆ・酢・レモン汁・粒マスタードを混ぜ合わせて煮立たせ冷まし、(1)を漬ける。 ※各学校で魚にマリネをのせる 2. ほうれん草とハムのサラダ (1) ハムはゆでて冷ます。 (2) ほうれん草・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. クリームスープ (1) 油を熱し、小麦粉をふるい入れ、弱火でこげないようによく炒める。 (2) 火を止め、水(1/4量)を入れホワイトルウをつくる。 (3) グリンピースはゆでる。 (4) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (5) 油を熱し、玉ねぎ・じゃが芋の順に塩・こしょうをしながら炒め、水((2)(4)で使用した水を除く)を入れ煮る。 (6) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を入れる。 (7) やわらかくなったらルウを加え煮込む。 (8) 煮立ったら、脱脂粉乳・生クリーム・グリンピースを入れる。 ※各学校で沸騰させる。 5. 白桃 汁を切り、20gとする。	1. 揚げたらのさっぱりマリネ ・野菜は食感が残るようにゆでる。 2. 白桃 アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 揚げたらのさっぱりマリネ 小麦、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. ほうれん草とハムのサラダ ◎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. 白桃 桃(缶・白・ﾀﾞｲ) (もも) もも 6. あいちの米粉パン50 小麦、乳、大豆 7. クリームスープ 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
白ワイン			1.00				
でん粉			8.00				
油		6	4.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		細切り		
砂糖			5.00				
うす口しょうゆ			2.00				
酢			7.00				
レモン汁			2.00				
マスタード(粗挽き)			3.00				
◎ポークハム	●		5.00		短冊5mm		
ほうれん草(冷)			30.00		4cm		
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
じゃが芋		11.2	10.00		2cm角		
グリンピース(冷)			2.00				
サラダ油			2.50				
小麦粉			4.50				
サラダ油			0.50				
塩			0.70				
こしょう			0.03				
コンソメゴールド			1.00				
脱脂粉乳			5.00				
生クリーム			2.00				
水			140.00				
桃(缶・白・ﾀﾞｲ)	●		20.00				

献立名	食器
あいちの米粉パン50	浅皿
牛乳	
揚げたらのさっぱりマリネ	中深皿
ほうれん草とハムのサラダ	中深皿
ドレッシング ごま	中深皿
クリームスープ	汁わん
白桃	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)
	854	37.2	30.9	108.9	410	108	2.20	3.4	1615	293	0.35	0.54	28	5.8	4.1

献立名 (米飯)・牛乳・おろしぶっかけうどん・えびしゅうまい・ごぼうサラダ・ドレッシングごま・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. おろしぶっかけうどん ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				
うどん(冷凍)			200.00			2. おろしぶっかけうどん	
大根		58.9	50.00		おろす 小口	(1)むろ削りは定量の水につけ、あくをとりながら15分程煮立てて取り出す。	【アレルギー物質】 1. おろしぶっかけうどん 小麦. さば. 大豆. 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. ごぼうサラダ 大豆. ごま 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. わらびもち ◎わらびもち (大豆) 大豆
ねぎ		6.4	6.00			(2)だし汁に、しょうゆ・みりん大根・ねぎを加えて沸騰させ、最後にごまを加える。 ※各学校でつゆを沸騰させる。どんぶりにあたためたうどんを盛り、つゆをかけ、きざみのり・花かつおをのせる。	
きざみのり			0.30				
ごま(白・粒)			1.50				
花かつお			1.00				
しょうゆ			14.00				
みりん			6.00				
むろ削り			1.70				
水			85.00				
唐辛子(一味)			0.03				
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00			3. えびしゅうまい 蒸して2個とする。	
まぐろ油漬			15.00		細切り 細切り	4. ごぼうサラダ	
ごぼう		33.4	30.00			(1)まぐろ油漬は汁を切る。	
人参		5.6	5.00			(2)ごぼうはゆでて冷ます。	
ごま(白・すり)			0.50			(3)人参はゆでて冷ます。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
◎わらびもち	●	40g×1	40.00			6. わらびもち 1袋とする。	

献立名	食器
(米飯)	深皿
牛乳	
おろしぶっかけうどん	どんぶり
えびしゅうまい	浅皿
ごぼうサラダ	浅皿
ドレッシングごま	浅皿
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)
	739	23.6	20.3	115.7	317	98	4.73	2.2	1480	121	0.21	0.41	12	5.5	3.7

献立名 あいちの米粉パン50・牛乳・揚げたらのさっぱりマリネ・マカロニソテー・ほうれん草とハムのサラダ
ドレッシングごま・白桃

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
あいちの米粉パン50		1個	113.00			1. 揚げたらのさっぱりマリネ・魚 (1) 魚に塩・こしょうをし、白ワインをふる。 (2) 魚にでん粉をまぶし、油で揚げ1個とする。 (160~170℃) ・マリネ (1) 玉ねぎ・人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 (2) 砂糖・うすろしょうゆ・酢・レモン汁・粒マスタードを混ぜ合わせて煮立たせ冷まし、(1)を漬ける。 ※各学校で魚にマリネをのせる 2. マカロニソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、香りが立ったら、玉ねぎを加えて炒める。 (3) マカロニを加え、塩・コンソメスープの素をしながら炒める。 3. ほうれん草とハムのサラダ (1) ハムはゆでて冷ます。 (2) ほうれん草・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. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. 白桃 汁を切り、20gとする。	1. 揚げたらのさっぱりマリネ ・野菜は食感が残るようにゆでる。 【アレルギー物質】 1. 揚げたらのさっぱりマリネ 小麦.大豆.豚肉.りんご.ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. マカロニソテー 小麦.大豆.鶏肉.豚肉 4. ほうれん草とハムのサラダ ◎ポークハム(豚肉) 豚肉 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま)(ごま) ごま 6. 白桃 桃(缶・白・ﾀｲ) (もも) もも 7. あいちの米粉パン50 小麦.乳.大豆
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
白ワイン			1.00				
でん粉			8.00				
油		6	4.00				
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		細切り		
砂糖			5.00				
うすろしょうゆ			2.00				
酢			7.00				
レモン汁			2.00				
マスタード(粗挽き)			3.00				
マカロニ			15.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.05		輪切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20				
◎ポークハム	●		5.00		短冊5mm		
ほうれん草(冷)			30.00		4cm		
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
桃(缶・白・ﾀｲ)	●		20.00				

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	
揚げたらのさっぱりマリネ	ランチボックス①
マカロニソテー	ランチボックス②
ほうれん草とハムのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
白桃	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	825	36.4	27.6	109.6	352	104	2.23	3.3	1306	290	0.33	0.47	24	5.1	3.3

献立名 米飯・牛乳・とり肉と大豆のオイスターいため・マカロニソテー・ごぼうサラダ・ドレッシングごま・きゅうり漬
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. とり肉と大豆のオイスターいため (1) 鶏肉はこしょう・酒で下味をつける。 (2) 油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、(1)・人参・玉ねぎ・ピーマン・大豆の順に塩をしながらかゆめる。 (3) しょうゆ・オイスターソースを加える。 (4) 最後に、ごま油・ごまを加え水溶きでん粉でとろみをつける 2. マカロニソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、香りが立ったら、玉ねぎを加えて炒める。 (3) マカロニを加え、塩・コンソメスープの素をしながら炒める。 3. ごぼうサラダ (1) まぐろ油漬は汁を切る。 (2) ごぼうはゆでて冷ます。 (3) 人参はゆでて冷ます。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせる。 4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。 5. わらびもち 1袋とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉と大豆のオイスターいため オイスターソース (小麦,大豆) 小麦,大豆,鶏肉,ごま 2. 牛乳 乳 3. マカロニソテー 小麦,大豆,鶏肉,豚肉 4. ごぼうサラダ 大豆,ごま 5. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. わらびもち ◎わらびもち (大豆) 大豆 7. きゅうり漬 ◎輪切きゅうり (小麦,大豆) 小麦,大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉			50.00		ひと口大		
こしょう			0.02				
酒			0.70				
大豆(水煮)			20.00				
人参		11.2	10.00		いちょう		
玉ねぎ		42.6	40.00		ひと口大		
ピーマン		11.8	10.00		2cm角		
しょうが(おろし)	●		0.10				
にんにく(おろし)	●		0.10				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
しょうゆ			2.00				
オイスターソース	●		4.00				
ごま油			0.50				
ごま(白・粒)			0.50				
でん粉			1.00				
水			3.00				
マカロニ			15.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.05		輪切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20				
まぐろ油漬			15.00				
ごぼう		33.4	30.00		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				
◎輪切きゅうり	●		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	
とり肉と大豆のオイスターいため	ランチボックス①
マカロニソテー	ランチボックス②
ごぼうサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
きゅうり漬	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)
	870	31.0	27.4	129.9	310	113	2.52	3.7	1053	208	0.29	0.44	19	6.3	2.6

献立名 米飯・牛乳・とり肉のから揚げレモンソース・キャベツのオイスターソースいため・春雨サラダ・ドレッシング 塩中華
白菜たっぷり汁・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. とり肉のから揚げレモンソース (1) 鶏肉を塩・酒に漬け、でん粉をまぶして揚げる。 (160~170℃) (2) 砂糖・うす口しょうゆ・みりん・水を煮立てて、レモン汁を加える。 (3) (1)に(2)をからめ、3個とする 2. キャベツのオイスターソースいため 油を熱し、キャベツ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒め、オイスターソースを加える。 3. 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。 4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 5. 白菜たっぷり汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、白菜を入れて煮る。 (3) 沸騰したらあくを取り、塩・うす口しょうゆを加える。 (4) 煮立ったらねぎ・水溶きでん粉を加えて加熱する。 ※各学校で沸騰させる。 6. 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. 小魚のいり煮 アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. とり肉のから揚げレモンソース 小麦 大豆 鶏肉 2. 牛乳 乳 3. キャベツのオイスターソース オイスターソース (小麦 大豆) 小麦 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. 小魚のいり煮 小麦 大豆 6. 白菜たっぷり汁 小麦 しば 大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		25g×3	75.00				
塩			0.10				
酒			0.50				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
砂糖			4.00				
うす口しょうゆ			5.00				
みりん			1.00				
レモン汁			1.50				
水			1.00				
キャベツ		47.1	40.00		短冊 細切り		
ピーマン		5.9	5.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
オイスターソース	●		1.00				
◎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(塩中華)	●		8.00				
白菜		53.2	50.00		1cm細切り 小口		
ねぎ		5.3	5.00				
塩			0.90				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			1.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
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	茶わん
牛乳	
とり肉のから揚げレモンソース	浅皿
キャベツのオイスターソースいため	浅皿
春雨サラダ	深皿
ドレッシング 塩中華	深皿
白菜たっぷり汁	汁わん
小魚のいり煮	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)
	808	30.9	25.9	115.3	432	95	2.90	4.1	1465	155	0.29	0.50	38	2.5	3.6

献立名 牛乳・ハンバーグカレー・春雨サラダ・ドレッシング 塩中華・アロエフルーツ

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.ハンバーグカレー ・カレー (1)カレールウは微温湯で溶く。 (2)油を熱し、しょうが・にんにく・ベーコン・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)を加え煮る。 (3)あくを取り、コンソメスープの素を加える。 (4)やわらかくなったら、(1)・砂糖・しょうゆ・ソース・ケチャップ・チーズを入れてさらに煮込む。 ・ハンバーグ 天板に油をぬり、ハンバーグを焼き1人2個とする。 ※各学校でハンバーグのをせ、あたためたカレーをかける。 2.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。 3.ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 4.アロエフルーツ アロエベラとパインを混ぜ合わせ、汁を切って35gとする。	1.アロエフルーツ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1.ハンバーグカレー ◎ベーコン (乳,豚肉) ◎カレーフレーク (小麦) ◎ハンバーグ40 (大豆,鶏肉,豚肉) 小麦,乳,大豆,鶏肉,豚肉,りんご 2.牛乳 乳 3.春雨サラダ ◎カニカマフレーク (小麦,大豆) 小麦,大豆
米		225	100.00		いちょう ひと口大		
◎ベーコン	●		10.00				
人参		22.3	20.00				
玉ねぎ		74.5	70.00				
サラダ油			1.00				
しょうが(おろし)	●		0.50				
にんにく(おろし)	●		0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03				
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.00				
カレー粉			0.50				
オールスパイス			0.10				
ロリエパウダー			0.01				
コンソメゴールド			1.00				
◎カレーフレーク	●		15.00				
ソース			2.00				
トマトケチャップ			3.00				
チーズ(ピザ用)			5.00				
水			100.00				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00		5cm		
サラダ油			1.00				
◎春雨(マ)	●		8.00				
◎カニカマフレーク	●		5.00				
人参		5.6	5.00				
きゅうり		15.4	15.00		細切り 細切り		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
アロエ シラップ漬 パイナップル(缶・氷ット)	●		22.00 13.00				

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!
ハンバーグカレー	中深皿	はし	
春雨サラダ	浅皿	スプーン	
ドレッシング 塩中華	浅皿		
アロエフルーツ	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)
	883	27.2	29.9	128.8	549	91	12.59	3.4	1618	282	0.36	0.47	18	4.4	4.1

献立名 米飯・牛乳・とり肉のから揚げレモンソース・ブロッコリーと人参のソテー・キャベツのオイスターソースいため
春雨サラダ・ドレッシング 塩中華・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. とり肉のから揚げレモンソース (1) 鶏肉を塩・酒に漬け、でん粉をまぶして揚げる。 (160~170℃) (2) 砂糖・うすろしょうゆ・みりん・水を煮立てて、レモン汁を加える。 (3) (1)に(2)をからめ、3個とする 2. 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. キャベツのオイスターソースいため 油を熱し、キャベツ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒め、オイスターソースを加える。 4. 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 塩中華 ※各学校でサラダにかける。 6. 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. とり肉のから揚げレモンソース 小麦.大豆.鶏肉 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと人参のソテー 大豆 4. キャベツのオイスターソース オイスターソース (小麦.大豆) 小麦.大豆 5. 春雨サラダ ◎カニカマフレーク (小麦.大豆) 小麦.大豆 6. 小魚のいり煮 小麦.大豆
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		25g×3	75.00				
塩			0.10				
酒			0.50				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
砂糖			4.00				
うすろしょうゆ			5.00				
みりん			1.00				
レモン汁			1.50				
水			1.00				
人参		5.6	5.00		いちよう		
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
キャベツ		47.1	40.00		短冊		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
オイスターソース	●		1.00				
◎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(塩中華)	●		8.00				
かえり	●		5.00				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
みりん			1.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のから揚げレモンソース	ランチボックス①
ブロッコリーと人参のソテー	ランチボックス①
キャベツのオイスターソースいため	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 塩中華	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)
	806	30.9	26.4	113.6	414	89	2.70	4.0	1068	196	0.28	0.49	35	2.4	2.6

献立名 米飯・牛乳・ハンバーグカレーの具・ブロッコリーと人参のソテー・キャベツのオイスターソースいため・福神漬
アロエフルーツ

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. ハンバーグカレーの具 ・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・ベーコン・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)を加え煮る。 (3) あくを取り、コンソメスープの素を加える。 (4) やわらかくなったら、(1)・砂糖・しょうゆ・ソース・ケチャップ・チーズを入れてさらに煮こむ。 ・ハンバーグ 天板に油をぬり、ハンバーグを焼き1人2個とする。 ※各学校でカレーをあたため保温汁わんに入れる。 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. キャベツのオイスターソースいため 油を熱し、キャベツ・ピーマンの順に塩・こしょうしながら炒め、オイスターソースを加える。 4. アロエフルーツ アロエベラと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. ハンバーグカレーの具 ◎ベーコン (乳、豚肉) ◎カレーフレーク (小麦) ◎ハンバーグ40 (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと人参のソテー 大豆 4. キャベツのオイスターソース オイスターソース (小麦、大豆) 小麦、大豆 5. 福神漬 ◎福神漬 (小麦、大豆) 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ベーコン	●		7.00				
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				
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00				
サラダ油			1.00				
人参		5.6	5.00		いちょう		
ブロッコリー(冷)	●		15.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
キャベツ		47.1	40.00		短冊 細切り		
ピーマン		5.9	5.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.30				
こしょう			0.01				
オイスターソース	●		1.00				
◎福神漬	●		10.00				
アロエ シラップ漬	●		22.00				
パインフルーツ(缶・飛ット)			13.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ハンバーグカレーの具	保温汁わん
ブロッコリーと人参のソテー・ハンバーグ	ランチボックス①
キャベツのオイスターソースいため	ランチボックス②
福神漬	ランチボックス④
アロエフルーツ	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)
	809	26.3	26.8	119.2	516	95	12.65	3.4	1504	247	0.37	0.46	42	4.9	3.8

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・もずくのチャプチェ・大根サラダ・ドレッシングパンパンジー・あっさりスープ・ソース
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. 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				2. プチりんごケーキ アルミカップを用意する。
◎あじフライ	●	60g×1	60.00			2. もずくのチャプチェ (1)油を熱し、豚肉を炒め、塩・ こしょうしながら炒める。 (2)人参・玉ねぎ・戻したしいた け・ピーマンの順に加える。 (3)もずく・砂糖・酒・しょうゆ を加え、最後にごまをふる。	【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. もずくのチャプチェ 小麦、大豆、豚肉、ごま 4. ドレッシングパンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま) 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
油		14	7.00				
豚肉(もも・平切り)			7.00		ひと口大		
◎もずく	●		15.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.30		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.15				
こしょう			0.01				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.00				
酒			1.00				
ごま(白・粒)			1.00				
大根		47.1	40.00		細切り	3. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、 水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
人参		11.2	10.00		細切り	5. あっさりスープ (1)湯に人参・白菜を加えて煮る。 (2)スープストック・塩・こしょう ・酒を加えて調味し、最後に ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
白菜		26.6	25.00		短冊		
ねぎ		5.6	5.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00			6. 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	
あじフライ	浅皿
もずくのチャプチェ	深皿
大根サラダ	浅皿
ドレッシングパンパンジー	浅皿
あっさりスープ	汁わん
ソース	
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	25.0	24.8	112.9	328	91	2.04	3.1	1128	196	0.33	0.44	19	3.5	2.8

献立名 牛乳・豚キムチ丼・大根サラダ・ドレッシングパンパンジー・あっさりスープ・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り購入量(g)	1人当り使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 豚キムチ丼 (1) ごま油を熱し、トウバンジャン・豚肉の順に炒める。 (2) 火が通ったら、玉ねぎ・ねぎ・にら・キムチを加えてさらに炒める。 (3) スープストック・砂糖・しょうゆ・酒・水を入れて煮込む。 ※各学校で具をあたため、米飯にかける。 2. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 3. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。 4. あっさりスープ (1) 湯に人参・白菜を加えて煮る。 (2) スープストック・塩・こしょう・酒を加えて調味し、最後にねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。 5. プチりんごケーキ 1個とする。	1. プチりんごケーキ アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. 豚キムチ丼 ◎キムチ (小麦、大豆、りんご、ゼラチン、ごま) ヘルシーファームスープ (大豆、鶏肉、豚肉) トウバンジャン (大豆) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま 2. 牛乳 乳 3. ドレッシングパンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 4. 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. あっさりスープ ヘルシーファームスープ (大豆、鶏肉、豚肉) 大豆、鶏肉、豚肉、ごま
米		225	100.00		ひと口大		
豚肉(もも・平切り)			50.00				
◎キムチ	●		30.00				
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り		
ねぎ		15.8	15.00		斜め切り		
にら		7.4	7.00		4 cm		
ごま油			2.00				
ヘルシーファームスープストック	●		2.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			7.50				
酒			4.00				
トウバンジャン	●		0.10				
水			50.00				
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(パンパンジー)	●		8.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		26.6	25.00		短冊		
ねぎ		5.6	5.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープストック	●		2.50				
酒			1.00				
ごま油			0.30				
ごま(白・粒)			0.50				
水			140.00				
◎りんごプチケーキ	●	1個	14.00				

献立名	食器	その他	区分
牛乳		トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
豚キムチ丼	どんぶり	はし	
大根サラダ	深皿	スプーン	
ドレッシングパンパンジー	深皿		
あっさりスープ	汁わん		
プチりんごケーキ	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)
	733	27.3	21.3	111.2	316	94	2.18	3.7	1613	182	0.69	0.57	29	4.3	4.2

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・あじフライ・野菜ソテー・もずくのチャプチェ・大根サラダ
ドレッシング(パンパンジー)・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. たまごふりかけ ・1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				2. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00			2. 野菜ソテー	
◎あじフライ	●	60g×1	60.00			(1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・にら・(1) を塩・こしょうしながら炒める。	
油		14	7.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り	3. もずくのチャプチェ	【アレルギー物質】
にら		5.3	5.00		3cm	(1) 油を熱し、豚肉を炒め、塩・ こしょうしながら炒める。	1. あじフライ
ホールコーン(缶)			3.00			(2) 人参・玉ねぎ・戻したしいた け・ピーマンの順に加える。	◎あじフライ (小麦)
サラダ油			0.50			(3) もずく・砂糖・酒・しょうゆ を加え、最後にごまをふる。	小麦、大豆
塩			0.20				2. 牛乳
こしょう			0.01				乳
豚肉(もも・平切り)			7.00		ひと口大	4. 大根サラダ	3. 野菜ソテー
◎もずく	●		15.00			大根・きゅうりはゆでて冷ま し、水を切る。	大豆
人参		5.6	5.00		細切り	※各学校で材料を混ぜ合わせ る。	4. もずくのチャプチェ
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		小麦、大豆、豚肉、ごま
ピーマン		5.9	5.00		細切り		5. ドレッシング(パンパンジー)
干しいたけ(スライス)			0.30		細切り		ドレッシング(パンパンジー)
サラダ油			0.50				(小麦、大豆、ごま)
塩			0.15				小麦、大豆、ごま
こしょう			0.01				6. たまごふりかけ
砂糖			1.50				◎たまごふりかけ
しょうゆ			1.00				(小麦、卵、大豆、ごま)
酒			1.00				小麦、卵、大豆、ごま
ごま(白・粒)			1.00				
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(パンパンジー)	●		8.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
あじフライ	ランチボックス①
野菜ソテー	ランチボックス①
もずくのチャプチェ	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシング(パンパンジー)	ランチボックス③
ソース	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	730	24.5	22.9	106.5	489	90	2.11	3.1	852	141	0.33	0.42	14	3.1	2.0

献立名 米飯・牛乳・牛肉のバーベキューソース・魚そばろとマカロニのカレトマトリテ・大根サラダ・ドレッシングパンパンジー・プチりんごケーキ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛肉のバーベキューソース・牛肉 (1) 塩・こしょう・赤ワイン・パプリカパウダーを混ぜ合わせ、牛肉にまぶす。 (2) 油を熱し、牛肉を炒める。 ・バーベキューソース 油を熱し、玉ねぎを炒め、水・砂糖・酢・ソース・トマトケチャップを加えて煮込む。 ※各学校で牛肉にソースをかける。	1. 牛肉のバーベキューソース ・牛肉は少量ずつ炒める。
牛乳		1本	206.00				
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	2. 魚そばろとマカロニのカレトマトリテ (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが立ったら、人参・玉ねぎ・かんぱちそばろの順に塩・こしょう・カレー粉をしながら炒める。 (3) トマトピューレ・コンソメスープの素・しょうゆを加える。 (4) 最後に(1)を加え火を通す。 3. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシングパンパンジー ※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。	【アレルギー物質】 1. 牛肉のバーベキューソース 小麦、かに、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン 2. 牛乳 3. 魚そばろとマカロニのカレトマトリテ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. ドレッシングパンパンジー・ドレッシング(パンパンジー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま 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
塩			0.30				
こしょう			0.02				
赤ワイン			2.00				
パプリカパウダー			0.02				
サラダ油			1.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		みじん		
サラダ油			1.00				
砂糖			1.20				
酢			1.20				
ソース			3.00				
トマトケチャップ			10.00				
水			2.00				
マカロニ			8.00				
◎かんぱちそばろ	●		6.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.20				
しょうが(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
カレー粉			0.10				
コンソメゴールド			0.30				
しょうゆ			0.50				
トマトピューレ			6.00				
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(パンパンジー)	●		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	
牛肉のバーベキューソース	ランチボックス①
魚そばろとマカロニのカレトマトリテ	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシングパンパンジー	ランチボックス③
プチりんごケーキ	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	731	29.1	21.5	108.8	322	83	2.99	4.8	841	128	0.29	0.47	12	2.7	2.2

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・とり肉のマヨネーズ焼き・人参と青菜の塩こうじナムル・白菜のおひたし
中華風きゅうり・とうもろこしのスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のマヨネーズ焼き (1) 塩・こしょう・砂糖・しょうゆ・酢・マヨネーズを混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。	1. お魚ふりかけ・1袋 2. 中華風きゅうり 7Lカップを用意する。
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00			2. 人参と青菜の塩こうじナムル (1) 小松菜はゆでて水を切る。 (2) ごま油を熱し、人参を炒める。 (3) 火が通ったら、(1)を加え塩・コンソメスープの素・塩こうじ・ごまを加えてさらに炒める。 3. 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. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。 5. 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。	【アレルギー物質】 1. とり肉のマヨネーズ焼き ノンエッグマヨネーズ(大豆) 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 人参と青菜の塩こうじナムル 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 4. 白菜のおひたし 小麦・大豆 5. 中華風きゅうり 小麦・大豆・ごま 6. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ (小麦、さば、大豆、ごま) 小麦・さば・大豆・ごま 7. とうもろこしのスープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
鶏肉(胸)		40g×2	80.00		開く		
塩			0.40				
こしょう(粗挽き)			0.03				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.20				
酢			1.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		11.00				
サラダ油			0.50				
小松菜(冷)			40.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
ごま油			0.80				
塩			0.10				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま(白・粒)			2.00				
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				
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				
わかめ			0.50				
ホールコーン(缶)			20.00				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献立名	食器
米飯	茶わん
お魚ふりかけ	
牛乳	
とり肉のマヨネーズ焼き	浅皿
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿
白菜のおひたし	深皿
中華風きゅうり	浅皿(7Lカップ)
とうもろこしのスープ	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	748	34.1	24.6	100.9	569	188	2.83	3.3	1494	347	0.34	0.52	27	4.1	3.7

献立名 牛乳・さっぱりLemon丼・揚げぎょうざ・とうもろこしのスープ・スティックパイ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. さっぱりLemon丼 (1) もやしはゆでる。 (2) 油揚げはゆでて油抜きする。 (3) ごま油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・(1)・(2)・ねぎの順に塩・こしようにしながら炒める。 (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) ごまを加える。 (5) 最後に、レモン汁を加え、水溶きでん粉を加える。 ※各学校で具をあたため、米飯にかけ、きざみのりをふる。 2. 揚げぎょうざ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃) 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. 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. さっぱりLemon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、ごま 2. 牛乳 乳 3. 揚げぎょうざ ◎揚げぎょうざ (小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、豚肉 4. とうもろこしのスープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
米		225	100.00		ひと口大		
豚肉(もも・平切り)			50.00		細切り		
油揚げ			3.00		細切り		
玉ねぎ		32	30.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
もやし		20.7	20.00		4cm		
ねぎ		10.6	10.00		斜め切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
ごま油			1.00				
塩			0.40				
こしょう			0.02				
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				
ごま(白・粒)			2.00				
レモン汁			2.00				
でん粉			1.00				
水			50.00				
きざみのり			0.30				
◎揚げぎょうざ	●	18g×2個	36.00				
油		3	2.00				
わかめ			0.50				
ホールコーン(缶)			20.00				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				
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!
さっぱりLemon丼	どんぶり	はし	
揚げぎょうざ	浅皿	スプーン	
とうもろこしのスープ	汁わん		
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)
	757	29.7	22.5	112.7	309	97	4.89	4.0	1241	166	0.78	0.54	38	4.4	3.2

献立名 米飯・お魚ふりかけ・牛乳・とり肉のマヨネーズ焼き・アスパラと玉ねぎのソテー
人参と青菜の塩こうじナムル・白菜のおひたし・中華風きゅうり

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のマヨネーズ焼き (1) 塩・こしょう・砂糖・しょうゆ・酢・マヨネーズを混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。	1. お魚ふりかけ・1袋
◎おさかなふりかけ	●	1袋	2.80				
牛乳		1本	206.00			2. アスパラと玉ねぎのソテー (1) アスパラはゆでて冷ます。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。 3. 人参と青菜の塩こうじナムル (1) 小松菜はゆでて水を切る。 (2) ごま油を熱し、人参を炒める。 (3) 火が通ったら、(1)を加え塩・コンソメスープの素・塩こうじ・ごまを加えてさらに炒める。 4. 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. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) しょうゆ・砂糖・ごま油・酢・ごまを煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	【アレルギー物質】 1. とり肉のマヨネーズ焼き 2. ノンエッグマヨネーズ(大豆) 小麦・大豆・鶏肉 3. 牛乳 乳 4. アスパラと玉ねぎのソテー 大豆 4. 人参と青菜の塩こうじナムル 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 5. 白菜のおひたし 小麦・大豆 6. 中華風きゅうり 小麦・大豆・ごま 7. お魚ふりかけ ◎おさかなふりかけ(小麦、さば、大豆、ごま) 小麦・さば・大豆・ごま
鶏肉(胸)		40g×2	80.00		開く		
塩			0.40				
こしょう(粗挽き)			0.03				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.20				
酢			1.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		11.00				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		16	15.00		細切り 4cm		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
小松菜(冷)			40.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
ごま油			0.80				
塩			0.10				
コンソメゴールド			0.30				
塩こうじ	●		2.00				
ごま(白・粒)			2.00				
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				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
しょうゆ			2.50				
砂糖			1.00				
ごま油			0.60				
酢			1.20				
ごま(白・粒)			1.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
お魚ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
とり肉のマヨネーズ焼き	ランチボックス①
アスパラと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
人参と青菜の塩こうじナムル	ランチボックス②
白菜のおひたし	ランチボックス③
中華風きゅうり	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	740	33.8	25.0	98.5	570	184	2.81	3.3	1097	348	0.35	0.52	30	3.6	2.7

献立名 米飯・牛乳・さっぱりLemon丼の具・揚げぎょうざ・アスパラと玉ねぎのソテー・白菜のおひたし
中華風きゅうり・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. さっぱりLemon丼の具 (1) もやしはゆでる。 (2) 油揚げはゆでて油抜きする。 (3) ごま油を熱し、豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・(1)・(2)・ねぎの順に塩・こししょうをしながら炒める。 (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) ごまを加える。 (5) 最後に、レモン汁を加え、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. 揚げぎょうざ 油で揚げ、2個とする。 (160~170℃) 3. アスパラと玉ねぎのソテー (1) アスパラはゆでて冷ます。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こししょうしながら炒める。 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. 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. スティックパイ 汁を切り、1個とする。	【アレルギー物質】 1. さっぱりLemon丼の具 ヘルシーファームスーフストック(大豆、鶏肉、豚肉) ◎鶏がら仕立て塩味(鶏肉) 大豆、鶏肉、豚肉、ごま乳 2. 牛乳 3. 揚げぎょうざ ◎揚げぎょうざ(小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、豚肉 4. アスパラと玉ねぎのソテー 大豆 5. 白菜のおひたし 小麦、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)			35.00		ひと口大		
油揚げ			2.10		細切り		
玉ねぎ		22.4	21.00		細切り		
人参		7.8	7.00		細切り		
キャベツ		16.5	14.00		短冊		
もやし		14.5	14.00		4cm		
ねぎ		7.4	7.00		斜め切り		
ピーマン		4.2	3.50		細切り		
ごま油			0.70				
塩			0.28				
こしょう			0.01				
ヘルシーファームスーフストック	●		0.70				
◎鶏がら仕立て塩味	●		4.20				
ごま(白・粒)			1.40				
レモン汁			1.40				
でん粉			0.70				
水			35.00				
◎揚げぎょうざ	●	18g×2個	36.00				
油		3	2.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00		4cm		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
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				
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				
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	
さっぱりLemon丼の具	保温汁わん
揚げぎょうざ	ランチボックス①
アスパラと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
白菜のおひたし	ランチボックス③
中華風きゅうり	ランチボックス④
スティックパイ	ランチボックス②

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	733	26.9	21.6	113.1	335	97	4.97	3.7	980	215	0.68	0.51	47	4.5	2.5

献立名 (ミルクロールパン)・牛乳・夏野菜のスープペペロンチーノ・コーンコロッセ・もやしのサラダ
ドレッシングごま

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		1個	60.00			1. (ミルクロールパン) 追加のみ	1. もやしのサラダ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				2. ドレッシングごま アルミカップを用意する。
スパゲティ(冷)			200.00			2. 夏野菜のスープペペロンチーノ (1)油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め、ベーコン・玉ねぎ・赤ピーマン・なす・しめじを加える。 (2)塩・粗挽きこしょう・コンソメスープの素・しょうゆ・水を煮立て、最後に水溶きでん粉を加えて、沸騰させる。 ※各学校で沸騰させる。 あたためたスパゲティにスープをかけて、パセリをふる。	【アレルギー物質】 1. 夏野菜のスープペペロンチーノ ◎ベーコン(乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
◎ベーコン	●		15.00				2. 牛乳
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		3. コーンコロッセ
赤ピーマン		5.6	5.00		細切り		油で揚げ、1個とする。 (160~170℃)
なす		22.3	20.00		半月厚		4. もやしのサラダ もやし・人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。
しめじ		11.8	10.00		小房		5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。
にんにく(おろし)	●		0.40				
唐辛子(たかの爪)			0.05		輪切り		
サラダ油			1.00				
塩			1.00				
こしょう(粗挽き)			0.05				
コンソメゴールド			1.50				
しょうゆ			2.00				
でん粉			0.50				
水			150.00				
パセリ(乾燥)			0.03				
◎コーンつぶりフライ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
もやし		41.3	40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				

献立名	食器
(ミルクロールパン)	浅皿
牛乳	
夏野菜のスープペペロンチーノ	中深皿
コーンコロッセ	深皿
もやしのサラダ	深皿(アルミカップ)
ドレッシングごま	深皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし
スプーン
フォーク

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	832	30.3	28.3	115.6	356	106	2.50	3.5	1578	160	0.45	0.57	26	7.2	4.0

献立名 米飯・牛乳・さわらのオイマヨソースかけ・厚揚げと小松菜の煮物・もやしのサラダ・ドレッシング ごま
なめこ汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのオイマヨソースかけ・魚 (1) 魚に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉・脱脂粉乳をまぶす。 (2) 天板に油をぬり、魚を並べて焼く。 ・オイマヨソース (1) マヨネーズ・ヨーグルトを混ぜ合わせる。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎを加えて炒める。 (3) 玉ねぎに火が通ったら、赤ピーマン・ホールコーンを加える。 (4) こしょう・コンソメスープの素・オイスターソース・(1)を加え、最後に水溶きでん粉を加えてとろみをつける。 ※各学校で、魚にオイマヨソースをかける。 2. 厚揚げと小松菜の煮物 (1) 小松菜はゆでて水切りする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) 厚揚げはゆでて、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。 3. もやしのサラダ もやし・人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。 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。	【アレルギー物質】 1. さわらのオイマヨソースかけ オイスターソース(小麦、大豆) ノンエッグマヨネーズ(大豆) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 厚揚げと小松菜の煮物 ◎絹厚揚げ(冷凍)(大豆) 小麦、さば、大豆 4. 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
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
小麦粉			3.00				
脱脂粉乳			2.00				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		10.7	10.00		粗みじん		
赤ピーマン		5.6	5.00		粗みじん		
ホールコーン(缶)			5.00				
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			0.50				
こしょう(粗挽き)			0.01				
コンソメゴールド			0.50				
オイスターソース	●		0.50				
ノンエッグマヨネーズ	●		8.00				
ヨーグルト(プレーン)			8.00				
でん粉			0.30				
水			3.00				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00				
小松菜(冷)			10.00		4cm		
砂糖			1.00				
みりん			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.20				
水			10.00				
もやし		41.3	40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
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				

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さわらのオイマヨソースかけ	浅皿
厚揚げと小松菜の煮物	深皿
もやしのサラダ	浅皿
ドレッシング ごま	浅皿
なめこ汁	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)
	793	33.8	28.6	104.1	488	121	6.07	3.7	1142	191	0.29	0.68	20	5.1	2.8

献立名 ミルクロールパン・牛乳・ミックスフライ(えびかつ・コーンコロッケ)・キャベツソテー・イタリアンスパゲティ
もやしのサラダ・ドレッシングごま・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. ミックスフライ(えびかつ・コーンコロッケ) ・えびかつ 油で揚げ1個とする。 ・コーンコロッケ 油で揚げ1個とする。 (160~170℃) 2. 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. イタリアンスパゲティ (1)スパゲティはゆでる。 (2)油を熱し、ハム・玉ねぎ・ピ ーマンを塩・こしょうしながら 炒める。 (3)スパゲティ・トマトケチャッ プ・ソースを加え、さらに炒め る。 4. もやしのサラダ もやし・人参・きゅうりはゆで て冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	1. ソース ・小袋 【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(えびかつ・コー ンコロッケ) ②えびかつ (小麦、卵、乳、えび、大豆) ③コーンたっぷりフライ40 (小麦、乳、大豆、鶏肉、 ゼラチン) 小麦、卵、乳、えび、大豆 ・鶏肉、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 大豆 4. イタリアンスパゲテ イ ④ポークハム (豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、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) ごま 6. ミルクロールパン 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00				
◎えびかつ	●	40g×1	40.00				
◎コーンたっぷりフライ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00				
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
スパゲティ(カット)			10.00				
◎ポークハム	●		8.00		短冊1cm		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ピーマン		5.9	5.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
ソース			2.00				
トマトケチャップ			5.00				
もやし		41.3	40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎ソース(小袋)	●	1袋	5.00				

献立名	食器
ミルクロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ミックスフライ(えびかつ・コーンコロッケ)	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
イタリアンスパゲティ	ランチボックス②
もやしのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
ソース	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	811	29.0	31.3	103.6	403	94	1.87	2.8	1341	157	0.37	0.57	21	5.1	3.5

献立名 米飯・牛乳・さわらのオイマヨソースかけ・キャベツソテー・厚揚げと小松菜の煮物・もやしのサラダ
ドレッシングごま・しそひじき

食品名	区分	1人当り 購入量(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. さわらのオイマヨソースかけ・魚 (1) 魚に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉・脱脂粉乳をまぶす。 (2) 天板に油をぬり、魚を並べて焼く。 ・オイマヨソース (1) マヨネーズ・ヨーグルトを混ぜ合わせる。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎを加えて炒める。 (3) 玉ねぎに火が通ったら、赤ピーマン・ホールコーンを加える。 (4) こしょう・コンソメスープの素・オイスターソース・(1)を加え、最後に水溶きでん粉を加えてとろみをつける。 ※各学校で、魚にオイマヨソースをかける。 2. キャベツソテー 油を熱し、キャベツを塩・こしょうしながら炒める。 3. 厚揚げと小松菜の煮物 (1) 小松菜はゆでて水切りする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。 (3) 厚揚げはゆでる。 (4) だし汁に(3)を加えて煮、あくを取る。 (5) 砂糖・みりん・しょうゆを入れて煮含める。 (6) 最後に(1)を加えて煮る。 4. もやしのサラダ もやし・人参・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 5. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	【アレルギー物質】 1. さわらのオイマヨソースかけ オイスターソース (小麦、大豆) ノンエッグマヨネーズ (大豆) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. キャベツソテー 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. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま 6. しそひじき ◎しそひじき (小麦、大豆) 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
小麦粉			3.00				
脱脂粉乳			2.00				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		10.7	10.00		粗みじん		
赤ピーマン		5.6	5.00		粗みじん		
ホールコーン(缶)			5.00				
にんにく(おろし)	●		0.30				
サラダ油			0.50				
こしょう(粗挽き)			0.01				
コンソメゴールド			0.50				
オイスターソース	●		0.50				
ノンエッグマヨネーズ	●		8.00				
ヨーグルト(プレーン)			8.00				
でん粉			0.30				
水			3.00				
キャベツ		23.6	20.00		短冊		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00				
小松菜(冷)			10.00		4cm		
砂糖			1.00				
みりん			1.00				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.20				
水			10.00				
もやし		41.3	40.00		4cm		
人参		11.2	10.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
◎しそひじき	●		10.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
さわらのオイマヨソースかけ	ランチボックス①
キャベツソテー	ランチボックス①
厚揚げと小松菜の煮物	ランチボックス②
もやしのサラダ	ランチボックス③
ドレッシングごま	ランチボックス③
しそひじき	ランチボックス④

その他
はし

区分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	788	31.4	28.1	106.6	448	113	9.32	3.3	1038	191	0.28	0.68	27	4.6	2.5

献立名 パン・牛乳・ひよっこミートサンド・明太スパゲティ・コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・コーンスープ
野菜ジュース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. ひよっこミートサンド (1) 油を熱し、にんにくを炒め、牛肉・豚肉を加えて炒める。 (2) 人参・玉ねぎ・セロリ・ピーマンを塩・こしょうしながら炒める。 (3) 水・ひよこ豆を加えて煮る。 (4) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を加える。 (5) やわらかくなったら、トマト水煮・粗挽きこしょう・砂糖・ソース・トマトケチャップ・バジルを加え、最後にパン粉を加える。 2. 明太スパゲティ (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、スパゲティを炒め塩・こしょう・明太子を加えて調味する。 3. コールスローサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。 5. コーンスープ (1) 油を熱し、玉ねぎを炒め、水を加えて煮立ったらコンソメスープの素を加える。 (2) 火が通ったら、クリームコーン・牛乳を加え、塩・こしょうをする。 ※各学校で沸騰させる。 6. 野菜ジュース 1個とする。	1. コールスローサラダ アルミカップを用意する。 2. ドレッシング・コールスロー アルミカップを用意する。 【アレルギー物質】 1. ひよっこミートサンド 小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 2. 牛乳 乳 3. 明太スパゲティ ◎明太子(バラ) (小麦、大豆) 小麦、大豆 4. 野菜ジュース ◎野菜生活 (オレンジ、りんご) オレンジ、りんご 5. パン 小麦・乳・大豆 6. コーンスープ 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
牛乳		1本	206.00				
牛肉(ミンチ)			20.00				
豚肉(ミンチ)			20.00				
ひよこ豆(ホール)			20.00				
人参		11.2	10.00		みじん		
玉ねぎ		32	30.00		みじん		
セロリ		15.4	10.00		みじん		
ピーマン		3.6	3.00		みじん		
トマト水煮(ダイス)			10.00				
にんにく(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
こしょう(粗挽き)			0.10				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			2.00				
ソース			3.00				
トマトケチャップ			12.00				
バジル(乾燥)			0.01				
水			5.00				
パン粉			2.00				
◎明太子(バラ)	●		3.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
クリームコーン			35.00				
牛乳			30.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.00				
水			80.00				
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40				

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!
牛乳		はし	
ひよっこミートサンド	中深皿	スプーン	
明太スパゲティ	中深皿		
コールスローサラダ	中深皿(アルミカップ)		
ドレッシング・コールスロー	中深皿(アルミカップ)		
コーンスープ	汁わん		
野菜ジュース			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	845	32.3	27.9	120.7	368	103	2.65	4.5	1894	685	0.55	0.61	90	8.3	4.8

献立名 (米飯)・牛乳・野菜みそラーメン・豆腐ハンバーグ・ほうれん草のおひたし・カリカリごま大豆

野菜ジュース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 野菜みそラーメン ・唐辛子を用意する。
牛乳		1本	206.00				2. カリカリごま大豆 7ℓカップを用意する。
中華冷凍めん			200.00			2. 野菜みそラーメン	
人参		11.2	10.00		細切り	(1) みそは微温湯で溶く。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	(2) 湯に、とんつラーメンの素・ ねぎ・(1)を加え、スープを作る	
キャベツ		35.3	30.00		細切り	(3) 油を熱し、人参・玉ねぎ・キャ ベツ・戻したしいたけの順に塩	
ねぎ		5.3	5.00		小口	・こしょうをしながら炒め、ごま を加える。	
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り	※各学校で、スープを沸騰させ る。	
サラダ油			1.00				
塩			0.25				
こしょう			0.01				
◎とんつラーメンの素	●		8.00				【アレルギー物質】 1. 野菜みそラーメン
みそ(豆)	●		7.00				◎とんつラーメンの素 (小麦、大豆、豚肉)
みそ(信州)			7.00				みそ(豆) (大豆)
ごま(白・粒)			1.00				小麦、卵、大豆、豚肉、ご ま
水			220.00				2. 牛乳 乳
唐辛子(一味)			0.03				3. 豆腐ハンバーグ ◎豆腐ハンバーグ
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00			3. 豆腐ハンバーグ 蒸すまたは焼いて1個とする。	(大豆、鶏肉、豚肉)
ほうれん草(冷)			50.00			4. ほうれん草のおひたし	大豆、鶏肉、豚肉
人参		11.2	10.00		4cm 細切り	(1) ほうれん草・人参はゆでて冷 まし、水を切る。	4. ほうれん草のおひた し
砂糖			0.40			(2) 砂糖・しょうゆを合わせる。	小麦、大豆
しょうゆ			3.00			※各学校で、材料を混ぜ合わせ 調味料をかける。	5. 野菜ジュース ◎野菜生活
◎素炒り大豆	●		6.00				(オレンジ、りんご)
砂糖			1.50				オレンジ、りんご
しょうゆ			1.20				6. カリカリごま大豆 ◎素炒り大豆
酒			1.00				(大豆)
みりん			0.80				小麦、大豆、ごま
ごま(白・粒)			1.50				
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40			6. 野菜ジュース 1個とする。	

献立名	食器	その他	区分
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一 ◎ : 加工
牛乳		はし	
野菜みそラーメン	どんぶり		
豆腐ハンバーグ	浅皿		
ほうれん草のおひたし	浅皿		
カリカリごま大豆	浅皿(アルミカップ)		
野菜ジュース			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	731	31.7	17.8	120.5	471	134	7.06	3.0	1933	876	0.27	0.52	91	12.7	5.0

献立名 パン・牛乳・ひよっこミートサンド・明太スパゲティ・コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・カルチーズ
野菜ジュース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. ひよっこミートサンド (1) 油を熱し、にんにくを炒め、牛肉・豚肉を加えて炒める。 (2) 人参・玉ねぎ・セロリ・ピーマンを塩・こしょうしながら炒める。 (3) 水・ひよこ豆を加えて煮る。 (4) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を加える。 (5) やわらかくなったら、トマト水煮・粗挽きこしょう・砂糖・ソース・トマトケチャップ・バジルを加え、最後にパン粉を加える。 2. 明太スパゲティ (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、スパゲティを炒め塩・こしょう・明太子を加えて調味する。 3. コールスローサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。 4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。 5. 野菜ジュース 1個とする。	1. カルチーズ ・1個 【アレルギー物質】 1. ひよっこミートサンド 小麦・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 2. 牛乳 乳 3. 明太スパゲティ ◎明太子(バラ) (小麦、大豆) 小麦・大豆 4. 野菜ジュース ◎野菜生活 (オレンジ、りんご) オレンジ、りんご 5. カルチーズ ◎チーズ(キャンディ・カルシウム) (乳) 乳 6. パン 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00				
牛肉(ミンチ)			20.00				
豚肉(ミンチ)			20.00				
ひよこ豆(ホール)			20.00				
人参		11.2	10.00		みじん		
玉ねぎ		32	30.00		みじん		
セロリ		15.4	10.00		みじん		
ピーマン		3.6	3.00		みじん		
トマト水煮(ダイス)			10.00				
にんにく(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.30				
こしょう			0.02				
こしょう(粗挽き)			0.10				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			2.00				
ソース			3.00				
トマトケチャップ			12.00				
バジル(乾燥)			0.01				
水			5.00				
パン粉			2.00				
◎明太子(バラ)	●		3.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
◎チーズ(キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00				
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40				

献立名	食器
パン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
ひよっこミートサンド	ランチボックス①
明太スパゲティ	ランチボックス②
コールスローサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス③
カルチーズ	ランチボックス④
野菜ジュース	デザート容器

その他
はし
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)
	803	31.4	27.6	111.2	411	95	2.46	4.6	1536	689	0.52	0.56	88	7.5	3.9

献立名 米飯・牛乳・とり肉のねぎみそからめ・オニオンソテー・明太スパゲティ・ほうれん草のおひたし
カリカリごま大豆・野菜ジュース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のねぎみそからめ ・から揚げ 鶏肉に酒をふる。でん粉をまぶ ぶし、油で揚げて3個とする。 (160~170℃) ・みそだれ 水・豆みそ・砂糖・みりんを合 わせて煮立て、ねぎ・ごまを加 えて加熱する。 ※各学校で、鶏肉にみそだれを からめる。 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. 明太スパゲティ (1) スパゲティはゆでる。 (2) 油を熱し、スパゲティを炒め 塩・こしょう・明太子を加えて 調味する。 4. ほうれん草のおひたし (1) ほうれん草・人参はゆでて冷 まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせ 調味料をかける。 5. カリカリごま大豆 (1) 砂糖・しょうゆ・酒・みりん を合わせ、煮立たせる。 (2) 素炒り大豆・ごまを加える。 6. 野菜ジュース 1個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉のねぎみそか らめ みそ(豆) (大豆) 大豆、鶏肉、ごま 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. 明太スパゲティ ◎明太子(バラ) (小麦、大豆) 小麦、大豆 5. ほうれん草のおひた し 小麦、大豆 6. 野菜ジュース ◎野菜生活 (オレンジ、りんご) オレンジ、りんご 7. カリカリごま大豆 ◎素炒り大豆 (大豆) 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
酒			4.00				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
みそ(豆)	●		7.00		小口		
砂糖			3.00				
みりん			3.00				
ねぎ		5.3	5.00				
ごま(白・粒)			2.00				
水			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				
◎明太子(バラ)	●		3.00				
スパゲティ(カット)			10.00				
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
こしょう			0.01				
ほうれん草(冷)			50.00		4cm 細切り		
人参		11.2	10.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎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				
◎野菜生活	●	100ml×1	103.40				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉のねぎみそからめ	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
明太スパゲティ	ランチボックス②
ほうれん草のおひたし	ランチボックス③
カリカリごま大豆	ランチボックス④
野菜ジュース	デザート容器

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	839	37.5	23.4	122.7	370	139	3.30	3.8	989	819	0.34	0.55	79	5.8	2.6