

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 11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・かつおカツ・人参と青菜の塩こうじナムル・大根サラダ・ドレッシング ごま・豆腐の五目スープ
ぶどうカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. かつおカツ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	1. ぶどうカットゼリー アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
◎かつおカツ	●	60g×1	60.00			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。	【アレルギー物質】 1. かつおカツ ◎かつおカツ (小麦、大豆)
油		14	7.00				小麦、大豆
小松菜(冷)			40.00		4cm 細切り		2. 牛乳 乳
人参		11.2	10.00				3. 人参と青菜の塩こう じナムル
ごま油			0.80				小麦、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま
塩			0.10				4. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま)
コンソメゴールド			0.30				5. 豆腐の五目スープ ごま
塩こうじ	●		2.00			3. 大根サラダ 大根・きゅうりはゆでて冷ま し、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせ る。	◎ペーコン (乳、豚肉)
ごま(白・粒)			2.00				小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉
大根		47.1	40.00		細切り	4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			5. 豆腐の五目スープ (1) 水耕ねぎは、ゆでて冷まし水 を切る。 (2) 湯の中に、玉ねぎ・ペーコン 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・豆腐を加える (4) 水溶きしたでん粉を加える。 ※各学校で、水耕ねぎを加えて 沸騰させる。	
◎ペーコン	●		5.00				
豆腐(冷凍)			20.00		細切り 小口		
玉ねぎ		16	15.00				
★水耕ねぎ(名古屋産)	●	5.5	5.00				
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				
◎ぶどうカットゼリー	●		20.00			6. ぶどうカットゼリー 汁を切って20gとする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
かつおカツ	浅皿
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿
大根サラダ	深皿
ドレッシング ごま	深皿
豆腐の五目スープ	汁わん
ぶどうカットゼリー	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)
	761	22.6	25.5	112.7	452	140	12.50	3.0	1058	267	0.30	0.42	25	3.9	2.5

献立名 (米飯)・牛乳・和風とんこつラーメン・えびしゅうまい・人参と青菜の塩こうじナムル

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		75	33.00			1. (米飯) ・追加のみ	1. 和風とんこつラーメ ン ・こしょうを用意する
牛乳		1本	206.00				
中華冷凍めん			200.00			2. 和風とんこつラーメン	
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大	(1) 煮干しを洗い、定量の水につ	
人参		11.2	10.00		細切り	け、あくを取りながら15分程	
キャベツ		47.1	40.00		細切り	煮立てて取り出す。	
サラダ油			1.00			(2) とんこつラーメンの素を加え、	【アレルギー物質】
塩			0.25			スープを作る。	1. 和風とんこつラーメ
こしょう			0.02			(3) 油を熱し、豚肉・人参・キャ	ン
◎とんこつラーメンの素	●		20.00			ベツを塩・こしょうをしながら	◎とんこつラーメンの素
煮干し			2.50			炒める。	(小麦、大豆、豚肉)
水			220.00			※各学校でスープを沸騰させる。	小麦、卵、大豆、豚肉
こしょう			0.03			どんぶりにゆでためんを盛り、	2. 牛乳
◎えびシューマイ	●	18g×2個	36.00			野菜をのせ、スープをかける。	乳
小松菜(冷)			40.00			3. えびしゅうまい	3. えびしゅうまい
人参		11.2	10.00		4cm	蒸して2個とする。	◎えびシューマイ
ごま油			0.80		細切り		(小麦、えび)
塩			0.10			4. 人参と青菜の塩こうじナムル	4. 人参と青菜の塩こう
コンソメゴールド			0.30			(1) 小松菜はゆでて水を切る。	じナムル
塩こうじ	●		2.00			(2) ごま油を熱し、人参を炒める。	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、
ごま(白・粒)			2.00			(3) 火が通ったら、(1)を加え塩・	ごま
						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。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区 分	
(米飯)	深皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
和風とんこつラーメン	どんぶり			・調理後食品の温度管理を！
えびしゅうまい	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
人参と青菜の塩こうじナムル	浅皿			・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	37.3	23.7	108.4	444	88	5.73	3.4	1924	324	0.67	0.52	30	8.4	4.8

D 献立

食

ぶどうカッターゼリー

献立名	食器	その他
米飯	ランチボックス主食	はし
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	
えびしゅうまい	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	
ぶどうカットゼリー	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！

2026/8/28

献立名 ロールパン・牛乳・マカロニチーズシチュー・トマトミートオムレツ・人参サラダ・ドレッシング・コールスロー
花形ピーチゼリー

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
ロールパン35		2個	119.00			1. マカロニチーズシチュー	1. 人参サラダ
牛乳		1本	206.00			(1) ホールコーンは汁をきる。	アルミカップを用意する。
◎ベーコン	●		10.00			(2) マカロニはゆでる。	2. ドレッシング・コールスロー
マカロニ			15.00			(3) ブロッコリーはゆでて冷ます。	アルミカップを用意する。
玉ねぎ		53.2	50.00		細切り	(4) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。	
ホールコーン(缶)			10.00			(5) バター・油を熱し、小麦粉を	
ブロッコリー(冷)	●		20.00			ふるい入れ、弱火でこげつかな	
サラダ油			0.60			いようよく炒める。	
塩			0.50			(6) 火を止め水(1/4量)を入れ、	
こしょう			0.04			ホワイトルウを作る。	【アレルギー物質】
サラダ油			3.00			(7) 油を熱し、ベーコン・玉ねぎ	1. マカロニチーズシ
バター			2.00			の順に塩・こしょうしながら炒	チュー
小麦粉			8.00			め、残りの水を加える。	◎ベーコン
脱脂粉乳			8.00			(8) 沸騰したらあくを取り、コン	(乳、豚肉)
生クリーム			2.00			ソメスープの素を加える。	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚
コンソメゴールド			1.20			(9) やわらかくなったら、ルウを	肉
チーズ(ピザ用)			10.00			入れて煮込み、脱脂粉乳・チー	2. 牛乳
水			160.00			ズを加える。	乳
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00			(10) ホールコーン・マカロニを加	3. トマトミートオムレ
人参		33.4	30.00		細切り	え、最後に生クリームを入れる	ツ
きゅうり		20.5	20.00		細切り	※各学校でブロッコリーを加え	◎トマトミートオムレ
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00			てあたためる。	ツ
◎ミニデザート(ピーチ)	●	1個	30.00			2. トマトミートオムレツ	(卵、大豆、鶏肉)
						蒸して、1個とする。	卵、大豆、鶏肉
						3. 人参サラダ	4. 花形ピーチゼリー
						人参・きゅうりはゆでて冷まし	◎ミニデザート(ピーチ)
						水を切る。	(もも)
						※各学校で材料を混ぜ合わせる。	もも
						4. ドレッシング・コールスロー	5. ロールパン
						※各学校でサラダにかける。	小麦、乳、大豆
						5. 花形ピーチゼリー	
						1個とする。(スプーン付き)	

献 立 名	食 器
ロールパン	浅皿
牛乳	
マカロニチーズシチュー	中深皿
トマトミートオムレツ	深皿
人参サラダ	深皿(アルミカップ)
ドレッシング・コールスロー	深皿(アルミカップ)
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)
	921	31.4	39.3	112.9	576	93	2.03	3.6	1560	379	0.42	0.79	56	5.8	4.0

献立名 牛乳・ソースカツ丼・白菜のごま和え・みそ汁・みかん

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
牛乳				トレイ		●	統一
ソースカツ丼		どんぶり		はし		◎	加工
白菜のごま和え		浅皿					
みそ汁		汁わん					
みかん		浅皿（アルミカップ）					

・食品はすべて洗浄する！

・加熱は75℃、1分以上！

・調理後食品の温度管理を！

・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	27.4	19.8	112.5	329	116	3.08	3.8	1146	230	0.72	0.50	34	3.9	2.7

献立名 ロールパン・牛乳・マカロニチーズシチュー・トマトミートオムレツ・キャベツ・人参サラダ

ドレッシング・コールスロー・カリフラワーのピクルス・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
ロールパン35		2個	119.00			1. マカロニチーズシチュー	【アレルギー物質】 1. マカロニチーズシチュー ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. トマトミートオムレツ ◎トマトミートオムレツ (卵、大豆、鶏肉) 卵、大豆、鶏肉 4. 花形ピーチゼリー ◎ミニデザート(ピーチ) (もも) もも 5. ロールパン 小麦、乳、大豆 6. カリフラワーのピクルス 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
牛乳		1本	206.00			(1) ホールコーンは汁をきる。 (2) マカロニはゆでる。 (3) ブロッコリーはゆでて冷ます。 (4) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。 (5) バター・油を熱し、小麦粉をふるい入れ、弱火でこげつかないようによく炒める。 (6) 火を止め水(1/4量)を入れ、ホワイトルウを作る。 (7) 油を熱し、ベーコン・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒め、残りの水を加える。 (8) 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を加える。 (9) やわらかくなったら、ルウを入れて煮込み、脱脂粉乳・チーズを加えて煮込む。 (10) ホールコーン・マカロニを加え、最後に生クリームを入れる ※各学校でブロッコリーを加えてあたため、保温汁わんに入れる。	
◎ベーコン	●		7.00				
マカロニ			10.50				
玉ねぎ		37.3	35.00		細切り		
ホールコーン(缶)			7.00				
ブロッコリー(冷)	●		14.00				
サラダ油			0.42				
塩			0.35				
こしょう			0.03				
サラダ油			2.10				
バター			1.40				
小麦粉			5.60				
脱脂粉乳			5.60				
生クリーム			1.40				
コンソメゴールド			0.84				
チーズ(ピザ用)			7.00				
水			112.00				
◎トマトミートオムレツ	●	40g×1	40.00			2. トマトミートオムレツ 蒸して、1個とする。	
キャベツ		23.6	20.00		細切り	3. キャベツ キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	
人参		33.4	30.00		細切り	4. 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。	
きゅうり		20.5	20.00		細切り	5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00			6. カリフラワーのピクルス (1) カリフラワーはカレー粉を加えてゆでる。 (2) 塩・コンソメスープの素・砂糖・しょうゆ・酒・酢・油・唐辛子・水を煮立てて冷まし、(1)を漬ける。	
カリフラワー(冷)	●		20.00			7. 花形ピーチゼリー 1個とする。(スプーン付き)	
カレー粉			0.01				
塩			0.08				
コンソメゴールド			0.80				
砂糖			2.50				
しょうゆ			1.20				
酒			0.80				
酢			2.00				
サラダ油			0.08				
唐辛子(たかの爪)			0.01				
水			4.00		輪切り		
◎ミニデザート(ピーチ)	●	1個	30.00				

献立名	食器
ロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
マカロニチーズシチュー	保温汁わん
トマトミートオムレツ	ランチボックス①
キャベツ	ランチボックス①
人参サラダ	ランチボックス②
ドレッシング・コールスロー	ランチボックス②
カリフラワーのピクルス	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
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)
	868	29.3	35.5	109.0	537	90	2.03	3.3	1590	363	0.40	0.73	68	5.8	3.9

献立名 米飯・牛乳・ソースカツ・キャベツ・厚揚げの含め煮・白菜のごま和え・みかん

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. ソースカツ (1) ヒレカツは油で揚げ、2個とする。(160～170℃) (2) 水に砂糖・しょうゆ・酒・トマトケチャップ・ソースを入れて煮立てる。 ※各学校でヒレカツ2個にソースをかける。	【アレルギー物質】 1. ソースカツ ◎スクールヒレカツ (小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 乳 3. 厚揚げの含め煮 ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 小麦、さば、大豆 4. 白菜のごま和え 小麦、大豆、ごま
牛乳		1本	206.00			2. キャベツ キャベツはゆでて冷まし、水を切る。	
◎スクールヒレカツ	●	30g×2	60.00			3. 厚揚げの含め煮 (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) だし汁に砂糖・しょうゆ・みりんを入れ、煮立てた中に(1)を入れ煮含める。	
油		14	7.00				
砂糖			0.50				
しょうゆ			1.00				
酒			3.00				
トマトケチャップ			4.00				
ソース			6.00				
水			5.00				
キャベツ		23.6	20.00		細切り	4. 白菜のごま和え (1) 人参・白菜・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料とごまを和え調味料をかける。	
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00			5. みかん 汁を切って20gとする。	
砂糖			0.80				
しょうゆ			2.50				
みりん			0.50				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
人参		5.6	5.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ほうれん草(冷)			15.00		4cm		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
みかん(缶)			20.00				

献 立 名	食 器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ソースカツ	ランチボックス①
キャベツ	ランチボックス①
厚揚げの含め煮	ランチボックス②
白菜のごま和え	ランチボックス③
みかん	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	735	26.9	20.9	111.4	417	105	5.18	3.6	809	193	0.72	0.49	25	4.1	1.9

献立名 米飯・牛乳・さばの塩焼き・あいませ・白菜のおかか和え・めった汁・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. 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. あいませ ・大根と人参は食感が残るようにする。
牛乳		1本	206.00				2. つぶあん入り草団子 アルミカップを用意する。
さば(切り身)		60g×1	60.00			2. あいませ (1) 大根・人参は下茹でする。 (2) 油揚げはゆでて油抜きする。 (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) 油を熱し、(1)・(2)の順に炒める。 (5) だし汁を加え、大豆・砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含める。	【アレルギー物質】 1. さばの塩焼き さば、大豆 2. 牛乳 乳 3. あいませ 小麦、さば、大豆 4. 白菜のおかか和え 小麦、大豆 5. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん(大豆) 大豆 6. めった汁 さば、大豆、豚肉
塩			0.50				
サラダ油			0.50				
大豆(水煮)			8.00				
油揚げ			5.00		細切り		
大根		29.5	25.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
サラダ油			0.50				
砂糖			1.00				
うす口しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			10.00				
白菜		53.2	50.00		細切り 4cm	3. 白菜のおかか和え (1) 白菜・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削りぶしを混ぜ、調味料をかける。	
ほうれん草(冷)			10.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
豚肉(もも・平切り)			8.00		ひと口大	4. めった汁 (1) さつま芋はゆでるか蒸して冷ます。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程度煮立てて、取り出す。 (3) だし汁を沸騰させ、豚肉・ごぼう・人参を加える。 (4) 具がやわらかくなったら、豆腐・みそ・ねぎを加える。 ※各学校で、汁を沸騰させる。さつまいもを盛り付け、汁をかける。	
豆腐(冷凍)			10.00				
◆さつま芋		27.5	25.00		1/3or2cm角		
人参		5.6	5.00		いちよう		
ごぼう		8.9	8.00		ささがき		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
みそ(信州)			9.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00			5. つぶあん入り草団子 1個とする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
さばの塩焼き	浅皿
あいませ	深皿
白菜のおかか和え	浅皿
めった汁	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)
	791	33.7	23.9	117.1	332	124	3.50	4.0	1172	222	0.45	0.60	26	5.0	2.9

献立名 米飯・牛乳・とり肉の竜田揚げ・ブロッコリーと玉ねぎのソテー・あいませ・白菜のおかか和え・めった汁
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. とり肉の竜田揚げ (1) 酒・しょうが・しょうゆを混ぜ合わせて、鶏肉を漬ける。 (2) 鶏肉にでん粉をまぶして揚げ、3個とする。 (160～170℃)	1. あいませ ・大根と人参は食感が残るようにする。
牛乳		1本	206.00				2. つぶあん入り草団子 アルミカップを用意する。
鶏肉（胸）		25g×3	75.00				
酒			0.50				
しょうが（おろし）	●		0.50				
しょうゆ			4.00				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	2. 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。	
ブロッコリー（冷）	●		10.00				【アレルギー物質】 1. とり肉の竜田揚げ 小麦、大豆、鶏肉
サラダ油			0.50				2. 牛乳
塩			0.20				乳
こしょう			0.01				3. ブロッコリーと玉ねぎのソテー 大豆
大豆（水煮）			8.00		細切り	3. あいませ (1) 大根・人参は下茹でする。 (2) 油揚げはゆでて油抜きする。 (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) 油を熱し、(1)・(2)の順に炒める。 (5) だし汁を加え、大豆・砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含める。	4. あいませ 小麦、さば、大豆
油揚げ			5.00		短冊 短冊		5. 白菜のおかか和え 小麦、大豆
大根		29.5	25.00				6. つぶあん入り草団子 ◎こだんご草粒あん (大豆)
人参		5.6	5.00				大豆
サラダ油			0.50				7. めった汁 さば、大豆、豚肉
砂糖			1.00				
うす口しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			10.00				
白菜		53.2	50.00		細切り 4cm	4. 白菜のおかか和え (1) 白菜・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削りぶしを混ぜ、調味料をかける。	
ほうれん草（冷）			10.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
豚肉（もも・平切り）			8.00		ひと口大	5. めった汁 (1) さつま芋はゆでるか蒸して冷ます。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程度煮立てて、取り出す。 (3) だし汁を沸騰させ、豚肉・ごぼう・人参を加える。 (4) 具がやわらかくなったら、豆腐・みそ・ねぎを加える。 ※各学校で、汁を沸騰させる。 さつまいもを盛り付け、汁をかける。	
豆腐（冷凍）			10.00				
◆さつま芋		27.5	25.00		150×2cm角		
人参		5.6	5.00		いちよう		
ごぼう		8.9	8.00		ささがき		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
みそ（信州）			9.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00			6. つぶあん入り草団子 1個とする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉の竜田揚げ	浅皿
ブロッコリーと玉ねぎのソテー	浅皿
あいませ	深皿
白菜のおかか和え	浅皿
めった汁	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	845	38.1	23.2	125.2	339	132	3.25	3.8	1254	221	0.40	0.51	35	5.6	3.1

献立名 米飯・梅ふりかけ・牛乳・さばの塩焼き・ブロッコリーと玉ねぎのソテー・あいませ・白菜のおかか和え
つぶあん入り草団子

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 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. 梅ふりかけ ・ 1袋
◎うめじそふりかけ	●	1袋	2.50				2. あいませ ・ 大根と人参は食感が 残るようにする。
牛乳		1本	206.00				
さば(切り身)		60g×1	60.00			2. 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。	
塩			0.50				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
ブロッコリー(冷)	●		10.00			3. あいませ (1) 大根・人参は下茹でする。 (2) 油揚げはゆでて油抜きする。 (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) 油を熱し、(1)・(2)の順に 炒める。 (5) だし汁を加え、大豆・砂糖・ しょうゆ・みりんの順に加えて 煮含める。	【アレルギー物質】 1. さばの塩焼き さば、大豆 2. 牛乳 乳 3. ブロッコリーと玉ね ぎのソテー 大豆 4. あいませ 小麦、さば、大豆 5. 白菜のおかか和え 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. 梅ふりかけ ◎うめじそふりかけ (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
大豆(水煮)			8.00				
油揚げ			5.00		細切り		
大根		29.5	25.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
サラダ油			0.50				
砂糖			1.00				
うす口しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			10.00				
白菜		53.2	50.00		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				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00			5. つぶあん入り草団子 1個とする。	

献 立 名	食 器
米飯	ランチボックス主食
梅ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さばの塩焼き	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
あいませ	ランチボックス②
白菜のおかか和え	ランチボックス③
つぶあん入り草団子	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	731	30.8	23.0	106.8	428	104	2.81	3.4	976	197	0.37	0.58	25	4.1	2.4

献立名 米飯・牛乳・とり肉の竜田揚げ・ブロッコリーと玉ねぎのソテー・あいませ・白菜のおかか和え・めった汁
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. とり肉の竜田揚げ (1) 酒・しょうが・しょうゆを混ぜ合わせて、鶏肉を漬ける。 (2) 鶏肉にでん粉をまぶして揚げ、3個とする。 (160～170℃)	1. あいませ ・大根と人参は食感が残るようにする。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
酒			0.50				
しょうが(おろし)	●		0.50				
しょうゆ			4.00				
でん粉			8.00				
油		8	5.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	2. 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。	【アレルギー物質】 1. とり肉の竜田揚げ 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳
ブロッコリー(冷)	●		10.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
大豆(水煮)			8.00				
油揚げ			5.00		細切り	3. あいませ (1) 大根・人参は下茹でする。 (2) 油揚げはゆでて油抜きする。 (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、取り出す。 (4) 油を熱し、(1)・(2)の順に炒める。 (5) だし汁を加え、大豆・砂糖・しょうゆ・みりんの順に加えて煮含める。	3. ブロッコリーと玉ねぎのソテー 大豆 4. あいませ 小麦・さば・大豆 5. 白菜のおかか和え 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
大根		29.5	25.00		短冊		
人参		5.6	5.00		短冊		
サラダ油			0.50				
砂糖			1.00				
うす口しょうゆ			3.00				
みりん			1.00				
むろ削り			0.50				
水			10.00				
白菜		53.2	50.00		細切り	4. 白菜のおかか和え (1) 白菜・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削りぶしを混ぜ、調味料をかける。	7. めった汁 さば・大豆・豚肉
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				
豚肉(もも・平切り)			8.00		ひと口大		
豆腐(冷凍)			10.00				
◆さつま芋		27.5	25.00		13×10×2cm角		
人参		5.6	5.00		いちよう		
ごぼう		8.9	8.00		さがき		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
みそ(信州)			9.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎こだんご草粒あん	●	20g×1	20.00			5. めった汁 (1) さつま芋はゆでるか蒸して冷ます。 (2) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程度煮立て、取り出す。 (3) だし汁を沸騰させ、豚肉・ごぼう・人参を加える。 (4) 具がやわらかくなったら、豆腐・みそ・ねぎを加える。 ※各学校で、汁を沸騰させる。 保温汁わんにさつま芋を盛りつけ、汁をかける。	
						6. つぶあん入り草団子 1個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉の竜田揚げ	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
あいませ	ランチボックス②
白菜のおかか和え	ランチボックス③
めった汁	保温汁わん
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)
	845	38.1	23.2	125.2	339	132	3.25	3.8	1254	221	0.40	0.51	35	5.6	3.1

献立名 (黒ロールパン)・牛乳・ミートスパゲティ・根菜サラダ・ドレッシング ごま・ミニチョコケーキ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
黒ロールパン35		1個	57.50			1. (黒ロールパン) 追加のみ	1. ミニチョコケーキ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
スパゲティ(冷)			200.00			2. ミートスパゲティ	
牛肉(ミンチ)			15.00			(1) ハヤシルウは微温湯で溶く。	
豚肉(ミンチ)			15.00			(2) 油を熱し、牛肉・豚肉・人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒め、水((1)で使用した水を除く)を加えて煮る。	
人参		16.7	15.00		みじん	(3) 煮立ったらあくを取り、コンソメスープの素・ハヤシルウ・砂糖・しょうゆ・赤ワイン・トマトケチャップ・チーズを加えて煮込む。	【アレルギー物質】 1. ミートスパゲティ ◎ハヤシルウソフト(小麦) 小麦、乳、かに、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
玉ねぎ		42.6	40.00		みじん	(4) 最後に水溶き上新粉を加える。	2. 牛乳
サラダ油			1.00			※各学校でミートソースをあたため、あたためたスパゲティにかける。	3. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま)(ごま)
塩			0.50				4. ミニチョコケーキ
こしょう			0.04				◎カットケーキ(ショコラ)
コンソメゴールド			1.00				(小麦、卵、乳、大豆)
◎ハヤシルウソフト	●		8.00				小麦、卵、乳、大豆
砂糖			2.00				
しょうゆ			0.60				
赤ワイン			1.40				
トマトケチャップ			20.00				
チーズ(ピザ用)			5.00				
水			90.00				
上新粉			2.00				
大根		35.3	30.00		細切り	3. 根菜サラダ	
ごぼう		11.2	10.00		細切り	(1) 大根はゆでて冷まし、水を切る。	
人参		11.2	10.00		細切り	(2) ごぼう・人参をゆでて冷ます。	
						※各学校で、材料を合わせる。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			4. ドレッシング ごま	
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00			※各学校でサラダにかける。	
						5. ミニチョコケーキ	
						1個とする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
(黒ロールパン)	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
ミートスパゲティ	中深皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
根菜サラダ	深皿	フォーク		・二次汚染防止の徹底！
ドレッシング ごま	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
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)
	868	32.8	28.2	124.9	366	112	3.33	4.4	1634	281	0.48	0.57	12	7.3	4.0

献立名 中華風おこわ・牛乳・さわらのゆうあん焼き・もやしと人参のソテー・根菜サラダ・ドレッシング ごま
きゅうり漬・みそ汁

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		138	60.00			1. 中華風おこわ	1. きゅうり漬
もち米		80	40.00			(1) グリンピースはゆでる。	アルミカップを用意する。
グリンピース(冷)			5.00			(2) 湯の中に戻したしいたけ・豚	
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り	肉を入れて煮る。	
豚肉(もも・平切り)			20.00		1 cm角	(3) 沸騰したらあくをとり、塩・	
塩			0.10			こしょう・砂糖・みりん・酒・	
こしょう			0.01			しょうゆを加える。	
砂糖			0.30			(4) 米・もち米・(3)・グリンピー	【アレルギー物質】
みりん			0.60			ス・水を合わせて炊く。	1. さわらのゆうあん焼
酒			4.40				き
しょうゆ			8.00				小麦・大豆
水			9.00				2. 牛乳
牛乳		1本	206.00			2. さわらのゆうあん焼き	乳
さわら(切り身)		60g×1	60.00		ななめに切る	(1) しょうゆ・みりん・レモン	3. もやしと人参のソテ
しょうゆ			3.00			汁を合わせ、魚を漬ける。	ー
みりん			3.00			(2) 天板に油をぬり、魚を焼き、	大豆
レモン汁			3.00			1個とする。	4. ドレッシング ごま
サラダ油			0.50				ドレッシング(香りごま)
もやし		15.5	15.00		4 cm	3. もやしと人参のソテー	(ごま)
人参		5.6	5.00		細切り	(1) もやしはゆでる。	ごま
サラダ油			0.50			(2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こ	5. きゅうり漬
塩			0.20			しょうしながら炒める。	◎輪切きゅうり
こしょう			0.01				(小麦・大豆)
大根		35.3	30.00		細切り	4. 根菜サラダ	小麦・大豆
ごぼう		11.2	10.00		細切り	(1) 大根はゆでて冷まし、水を切	6. 中華風おこわ
人参		11.2	10.00		細切り	る。	小麦・大豆・豚肉
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			(2) ごぼう・人参をゆでて冷ます。	7. みそ汁
◎輪切きゅうり	●		10.00			※各学校で、材料を合わせる。	みそ(豆)
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	5. ドレッシング ごま	(大豆)
わかめ			0.50			※各学校でサラダにかける。	大豆
みそ(豆)	●		9.00			6. みそ汁	
煮干し			2.10			(1) 煮干しは洗い、定量の水につ	
水			140.00			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、玉ねぎ・	
						みそを加える。	
						※各学校で沸騰させ、わかめを	
						加える。	

献立名	食器
中華風おこわ	茶わん
牛乳	
さわらのゆうあん焼き	浅皿
もやしと人参のソテー	浅皿
根菜サラダ	深皿
ドレッシング ごま	深皿
きゅうり漬	浅皿(アルミカップ)
みそ汁	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	738	35.1	22.4	102.4	341	116	3.16	4.0	1670	194	0.46	0.65	14	4.4	4.1

献立名 黒ロールパン・牛乳・肉団子のトマト煮・マカロニのガーリックソテー・根菜サラダ・ドレッシング ごま
ミニチョコケーキ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
黒ロールパン35		2個	115.00			1. 肉団子のトマト煮 (1) 肉団子はでん粉をまぶして、油で揚げる。 (150～160℃)	【アレルギー物質】 1. 肉団子のトマト煮 ◎愛知県産肉団子 (牛肉、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 2. 牛乳 乳 3. マカロニのガーリックソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・ウインナ・キャベツの順に炒める。 (3) (1)を加え、塩・こしょう・しょうゆを加える。 4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。 5. ミニチョコケーキ 1個とする。
牛乳		1本	206.00			(2) グリンピースはゆでる。 (3) 油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒め、水を加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・トマトケチャップ・ソース・(1)を入れて煮込む。 (5) 最後に、水溶きでん粉・(2)を加える。	
◎愛知県産肉団子	●	10g×5	50.00				
でん粉			2.50				
油		5	3.00				
人参		16.7	15.00		いちよう ひと口大		
玉ねぎ		42.6	40.00				
グリンピース(冷)			5.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.10				
こしょう			0.02				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
トマトケチャップ			17.00				
ソース			1.50				
でん粉			0.70				
水			15.00				
マカロニ(シェル)			12.00				
◎チキンウインナーライス	●		8.00				
キャベツ		29.5	25.00		短冊		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
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(香りごま)	●		8.00				
◎カットケーキ(ショコラ)	●	1切	10.00				

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
黒ロールパン	ランチボックス主食(パン)	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
肉団子のトマト煮	ランチボックス①			
マカロニのガーリックソテー	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 ごま	ランチボックス④			
ミニチョコケーキ				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	827	29.9	30.1	112.0	407	117	2.55	3.1	1362	274	0.46	0.59	24	6.5	3.3

献立名 中華風おこわ・牛乳・さわらのゆうあん焼き・もやしと人参のソテー・マカロニのガーリックソテー

根菜サラダ・ドレッシング ごま・きゅうり漬

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		138	60.00			1. 中華風おこわ	
もち米		80	40.00			(1) グリンピースはゆでる。	
グリンピース(冷)			5.00			(2) 湯の中に戻したいたけ・豚	
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り	肉を入れて煮る。	
豚肉(もも・平切り)			20.00		1 cm角	(3) 沸騰したらあくをとり、塩・	
塩			0.10			こしょう・砂糖・みりん・酒・	
こしょう			0.01			しょうゆを加える。	
砂糖			0.30			(4) 米・もち米・(3)・グリンピー	
みりん			0.60			ス・水を合わせて炊く。	
酒			4.40				
しょうゆ			8.00				
水			9.00				
牛乳		1本	206.00			2. さわらのゆうあん焼き	
さわら(切り身)		60g×1	60.00		ななめに切る	(1) しょうゆ・みりん・レモン	
しょうゆ			3.00			汁を合わせ、魚を漬ける。	
みりん			3.00			(2) 天板に油をぬり、魚を焼き、	
レモン汁			3.00			1個とする。	
サラダ油			0.50				
もやし		15.5	15.00		4 cm	3. もやしと人参のソテー	
人参		5.6	5.00		細切り	(1) もやしはゆでる。	
サラダ油			0.50			(2) 油を熱し、人参・(1)を塩・こ	
塩			0.20			しょうしながら炒める。	
こしょう			0.01				
マカロニ(シェル)			12.00			4. マカロニのガーリックソテー	
◎チキンウインナーライス	●		8.00			(1) マカロニはゆでる。	
キャベツ		29.5	25.00		短冊	(2) 油を熱し、にんにく・ウィン	
にんにく(おろし)	●		0.20			ナ・キャベツの順に炒める。	
サラダ油			0.50			(3) (1)を加え、塩・こしょう・し	
塩			0.20			ょうゆを加える。	
こしょう			0.01				
しょうゆ			1.00				
大根		35.3	30.00		細切り	5. 根菜サラダ	
ごぼう		11.2	10.00		細切り	(1) 大根はゆでて冷まし、水を切	
人参		11.2	10.00		細切り	る。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			(2) ごぼう・人参をゆでて冷ます。	
◎輪切きゅうり	●		10.00			※各学校で、材料を合わせる。	
						6. ドレッシング ごま	
						※各学校でサラダにかける。	

献立名	食器
中華風おこわ	ランチボックス主食
牛乳	
さわらのゆうあん焼き	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
マカロニのガーリックソテー	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 ごま	ランチボックス③
きゅうり漬	ランチボックス④

その他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	768	34.7	23.3	108.8	307	118	2.29	3.9	1371	198	0.47	0.67	21	4.1	3.3

献立名 米飯・牛乳・白身魚のみそマヨ焼き・ツナと大根のさっぱりいため・キャベツのサラダ・ドレッシング ごま
あっさりスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(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. 白身魚のみそマヨ焼き	【アレルギー物質】 1. 白身魚のみそマヨ焼き 2. 牛乳 3. ツナと大根のさっぱりいため 4. ドレッシング ごま 5. あっさりスープ ◎カニカマフレーク (小麦, 大豆) ヘルシーファームスープ ストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま
牛乳		1本	206.00			(1) 塩・酒を混ぜ合わせ、魚につける。	
ほき(切り身)		60g×1	60.00		斜めに切る	(2) マヨネーズ・みそ・チーズを混ぜ合わせ、ピーマン・人参・玉ねぎを加える。	
塩			0.40			(3) 天板に油を塗り、魚に(2)のせて焼き、1個とする。	
酒			2.00				
ピーマン		4.8	4.00		細切り		
人参		4.5	4.00		細切り		
玉ねぎ		8.6	8.00		細切り		
ノンエッグマヨネーズ	●		7.00			2. ツナと大根のさっぱりいため	
みそ(信州)			2.00			(1) まぐろ油漬は汁を切る。	
チーズ(ピザ用)			3.00			(2) ホールコーンは汁を切る。	
サラダ油			0.50			(3) 高野豆腐を戻してしっかりと水気を切る。	
まぐろ油漬			10.00			(4) 油を熱し、人参・大根の順に塩をしながら炒める。	
人参		11.2	10.00		細切り	(5) やわらかくなりはじめたら、(1)・(2)・砂糖・しょうゆ・(3)を加えてさらに炒める。	
大根		35.3	30.00		細切り	(6) レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。	
ホールコーン(缶)			5.00				
高野豆腐			2.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
レモン汁			2.00				
キャベツ		41.2	35.00		細切り	3. キャベツのサラダ	
きゅうり		15.4	15.00		小口	キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	
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。	
◎カニカマフレーク	●		10.00			4. ドレッシング ごま	
人参		11.2	10.00		細切り	※各学校でサラダにかける。	
白菜		21.3	20.00		短冊		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
塩			0.30				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスープ ストック	●		2.50			5. あっさりスープ	
酒			1.00			(1) 湯に人参・白菜を加えて煮る。	
ごま油			0.30			(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。	
ごま(白・粒)			0.50			※各学校で、沸騰させる。	
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
白身魚のみそマヨ焼き	浅皿			
ツナと大根のさっぱりいため	浅皿			
キャベツのサラダ	深皿			
ドレッシング ごま	深皿			
あっさりスープ	汁わん			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	730	30.1	23.5	101.6	407	92	1.89	2.7	1264	288	0.24	0.49	33	3.7	3.1

献立名 米飯・牛乳・ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ)・しらたきと人参の明太いため・ほうれん草のサラダ

ドレッシング ごま・あっさりスープ・大豆の磯煮

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. ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ) ・コーンコロッケ 油で揚げ1個とする。 ・野菜メンチカツ 油で揚げ1個とする。 (160～170℃)	1. 大豆の磯煮 アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
◎コーンたっぷりフライ40	●	40g×1	40.00				
◎キャベツメンチ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00				
人参		11.2	10.00		細切り 4cm	2. しらたきと人参の明太いため (1)糸こんにゃくはゆでる。 (2)ごま油を熱し、人参・糸こんにゃくを炒める。 (3)しょうゆ・みりんを加え、最後に、明太子を加えて炒める。	【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ) ◎コーンたっぷりフライ40 (小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン) ◎キャベツメンチ40 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
系こんにゃく(白)			40.00				
◎明太子(バラ)	●		3.00				
ごま油			0.20				
しょうゆ			0.80				
みりん			2.00				
ほうれん草(冷)			50.00		4cm 細切り	3. ほうれん草のサラダ ほうれん草・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
人参		5.6	5.00				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			4. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	2. 牛乳
◎カニカマフレーク	●		10.00				
人参		11.2	10.00		細切り 短冊 小口	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、最後にカニカマ・ねぎ・ごま油・ごまを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	3. しらたきと人参の明太いため ◎明太子(バラ) (小麦、大豆) 小麦、大豆、ごま
白菜		21.3	20.00				
ねぎ		10.6	10.00				
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			6. 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。	4. ドレッシング ごま ドレッシング(香りごま) (ごま) ごま
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				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ)	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
しらたきと人参の明太いため	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
ほうれん草のサラダ	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシング ごま	深皿			
あっさりスープ	汁わん			
大豆の磯煮	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)
	820	23.8	28.2	120.8	490	114	2.59	3.1	1292	481	0.31	0.48	24	7.6	3.3

献立名 米飯・牛乳・白身魚のみそマヨ焼き・オニオンソテー・ツナと大根のさっぱりいため・キャベツのサラダ
ドレッシング・ごま・大豆の磯煮

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. 白身魚のみそマヨ焼き	
牛乳		1本	206.00			(1) 塩・酒を混ぜ合わせ、魚につける。	
ほき（切り身）		60g×1	60.00		斜めに切る	(2) マヨネーズ・みそ・チーズを混ぜ合わせ、ピーマン・人参・玉ねぎを加える。	
塩			0.40			(3) 天板に油を塗り、魚に(2)のせて焼き、1個とする。	
酒			2.00				
ピーマン		4.8	4.00		細切り		
人参		4.5	4.00		細切り		
玉ねぎ		8.6	8.00		細切り		
ノンエッグマヨネーズ	●		7.00			2. オニオンソテー	
みそ（信州）			2.00			油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	
チーズ（ピザ用）			3.00				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	3. ツナと大根のさっぱりいため	
サラダ油			0.50			(1) まぐろ油漬けは汁を切る。	
塩			0.20			(2) ホールコーンは汁を切る。	
こしょう			0.01			(3) 高野豆腐を戻してしっかりと水気を切る。	
まぐろ油漬			10.00			(4) 油を熱し、人参・大根の順に塩をしながら炒める。	
人参		11.2	10.00		細切り	(5) やわらかくなりはじめたら、(1)・(2)・砂糖・しょうゆ・(3)を加えてさらに炒める。	
大根		35.3	30.00		細切り	(6) レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。	
ホールコーン（缶）			5.00				
高野豆腐			2.00		細切り		
サラダ油			0.30				
塩			0.10				
砂糖			1.50			4. キャベツのサラダ	
しょうゆ			2.00			キャベツ・きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。	
レモン汁			2.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
キャベツ		41.2	35.00		細切り	5. ドレッシング ごま	
きゅうり		15.4	15.00		小口	※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング（香りごま）	●		8.00			6. 大豆の磯煮	
大豆（水煮）			15.00			(1) ひじきは水洗いし、もどす。	
ひじき			1.00			(2) 油を熱し、ひじきを塩をしながら炒め、水を加えて煮る。	
サラダ油			0.30			(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。	
塩			0.10				
砂糖			1.50				
しょうゆ			2.00				
水			5.00				

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
白身魚のみそマヨ焼き		ランチボックス①					
オニオンソテー		ランチボックス①					
ツナと大根のさっぱりいため		ランチボックス②					
キャベツのサラダ		ランチボックス③					
ドレッシングごま		ランチボックス③					
大豆の磯煮		ランチボックス④					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	738	31.0	24.5	101.5	344	101	2.13	2.9	1124	220	0.22	0.46	28	4.6	2.7

献立名 米飯・牛乳・ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ)・オニオンソテー・しらたきと人参の明太いため

ほうれん草のサラダ・ドレッシング ごま・大豆の磯煮

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. ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ) ・コーンコロッケ 油で揚げ1個とする。 ・野菜メンチカツ 油で揚げ1個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ) ◎コーンたっぷりフライ40 (小麦、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン) ◎キャベツメンチ40 (小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. しらたきと人参の明太いため ◎明太子(バラ) (小麦、大豆) 小麦、大豆、ごま 5. ドレッシング ごま (ごま) ごま 6. 大豆の磯煮 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00			2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	
◎コーンたっぷりフライ40	●	40g×1	40.00			3. しらたきと人参の明太いため (1)糸こんにゃくはゆでる。 (2)ごま油を熱し、人参・糸こんにゃくを炒める。 (3)しょうゆ・みりんを加え、最後に、明太子を加えて炒める。	
◎キャベツメンチ40	●	40g×1	40.00				
油		18	9.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
人参		11.2	10.00		細切り 4cm		
糸こんにゃく(白)			40.00				
◎明太子(バラ)	●		3.00				
ごま油			0.20				
しょうゆ			0.80				
みりん			2.00				
ほうれん草(冷)			50.00		4cm		
人参		5.6	5.00		細切り	※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			5. ドレッシング ごま ※各学校でサラダにかける。	
大豆(水煮)			15.00			6. 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。	
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				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
ミックスフライ(コーンコロッケ・野菜メンチカツ)	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
しらたきと人参の明太いため	ランチボックス②
ほうれん草のサラダ	ランチボックス③
ドレッシング ごま	ランチボックス③
大豆の磯煮	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)
	796	22.5	27.9	117.2	401	108	2.47	3.1	947	409	0.29	0.45	19	7.0	2.4

献立名 サンドイッチバンズ・牛乳・コロッケバーガー・大豆とコーンのサラダ・ドレッシング 味噌汁・コンソメスープ

白桃

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
サンドイッチパンズ	浅皿			トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
コロケバーガー	中深皿						
大豆とコーンのサラダ	中深皿						
ドレッシング サラダ	中深皿						
コンソメスープ	汁わん						
白桃	中深皿（アルミカップ）						

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	869	27.3	33.8	116.5	463	107	12.54	2.8	1364	196	0.39	0.54	20	8.2	3.6

献立名 (米飯)・牛乳・台湾ラーメン・ハムステーキ・大豆とコーンのサラダ・トレッシク^ト・サザン^ト・カルチーズ^ト

食 品 名	区分	1人当り 購入量 (g)	1人当り 使用量 (g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		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				2. カルチーズ ・1個
中華冷凍めん			200.00			2. 台湾ラーメン	
豚肉 (ミンチ)			30.00			(1) みそは微温湯で溶く。	
もやし		31	30.00		3 cm	(2) 油を熱し、にんにく・ねぎをこ	
にら		21.1	20.00		3 cm	しょうしながら炒め、水((1)で使	
サラダ油			1.00			用した水は除く)にヘルシーファ	
塩			0.50			ームストック・しょうゆ・(1)・	
こしょう			0.02			酒・トウバンジャンを加え、スー	
ラー油			0.20			プを作る。	
ねぎ		10.6	10.00		小口	(3) もやしはゆでて水を切る。	【アレルギー物質】
にんにく (おろし)	●		0.50			(4) 油を熱し、豚肉・にら・(3)を	1. 台湾ラーメン
サラダ油			0.50			塩・こしょうしながら炒め、ラ	ヘルシーファームスープストック
こしょう			0.02			ー油を加える。	(大豆、鶏肉、豚肉)
ヘルシーファームスープストック	●		2.00			※各学校でスープを沸騰させる	みそ (豆)
しょうゆ			6.00			どんぶりにゆでためんを盛り、	(大豆)
みそ (豆)	●		6.00			具をのせ、スープをかける。	トウバンジャン
酒			1.00				(大豆)
トウバンジャン	●		0.60			3. ハムステーキ	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚
唐辛子 (一味)			0.03			天板に油をぬり、ボロニアステ	肉、ごま
水			220.00			ーキを焼いて、1個とする。	2. 牛乳
◎ハムステーキ	●	1枚	40.00				乳
サラダ油			0.50			4. 大豆とコーンのサラダ	3. ハムステーキ
						(1) ホールコーンは汁を切る。	◎ハムステーキ
大豆 (水煮)			15.00			(2) きゅうりはゆでて冷まし、水	(鶏肉、豚肉)
ホールコーン (缶)			10.00			を切る。	大豆、鶏肉、豚肉
きゅうり		15.4	15.00		細切り	(3) 大豆はゆでて冷ます。	4. 大豆とコーンのサラ
						※各学校で材料を混ぜる。	ダ
ドレッシング (サウザン)	●		8.00			5. ドレッシング サウザント	大豆
◎チーズ (キャンディ・カルシウム)	●	5g×1	5.00			※各学校でサラダにかける。	5. カルチーズ
							◎チーズ (キャンディ・カルシウム)
							(乳)
							乳

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
台湾ラーメン		どんぶり					
ハムステーキ		浅皿					
大豆とコーンのサラダ		浅皿					
ドレッシング サザンド		浅皿					
カルチーズ							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	781	35.1	27.9	106.7	533	157	4.46	3.7	1621	169	0.42	0.56	12	8.9	4.3

献立名 サンドイッチバンズ・牛乳・コロッケバーガー・野菜のマスタードいため・大豆とコーンのサラダ

ドレッシング サザンﾄﾞ・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
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℃)	【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. 野菜のマスタードいた ため 小麦、大豆、豚肉、りん ご 4. 大豆とコーンのサラ ダ 大豆 5. 白桃 桃(缶・白・ﾀﾞｲｽ) (もも) もも 6. サンドイッチバンズ 小麦、乳、大豆
牛乳		1本	206.00			・ 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。	
◎豚肉コロッケ40	●	40g×2個	80.00			2. 野菜のマスタードいため (1) ブロッコリーはゆでる。 (2) 油を熱し、人参・玉ねぎ・(1) の順に、塩・こしょうをしなが ら炒める。 (3) 具に火が通ったら、しょうゆ ・ マスタードを加える。	
油		16	8.00			3. 大豆とコーンのサラダ (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) きゅうりはゆでて冷まし、水 を切る。 (3) 大豆はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を混ぜる。	
スパゲティ(カット)			10.00		細切り	4. ドレッシング サザンﾄﾞ ※各学校でサラダにかける。	
人参		5.6	5.00		細切り	5. 白桃 汁を切り、20gとする。	
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				
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				
大豆(水煮)			15.00				
ホールコーン(缶)			10.00				
きゅうり		15.4	15.00		細切り		
ドレッシング(サザンﾄﾞ)	●		8.00				
桃(缶・白・ﾀﾞｲｽ)	●		20.00				

献 立 名	食 器
サンドイッチバンズ	ランチボックス主食(ﾊﾞﾝｽﾞ)
牛乳	
コロッケバーガー	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
大豆とコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザンﾄﾞ	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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	863	26.8	33.7	116.4	443	96	12.79	2.8	1165	205	0.39	0.55	31	9.1	3.1

献立名 米飯・牛乳・豚肉のしょうがいため・野菜のマスタードいため・大豆とコーンのサラダ・ドレッシング サザン・カルチーズ

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
豚肉のしょうがいため	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
大豆とコーンのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザンﾄﾞ	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	751	28.6	27.9	99.6	356	84	2.11	4.7	846	187	0.58	0.55	20	3.9	2.2

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・大根とウインナのいため煮・とんとんサラダ・ドレッシング・パンパンジー

白菜たっぷり汁・ソース

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. あじフライ 油で揚げ、1個とする。 (160℃～170℃)	1. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎あじフライ	●	60g×1	60.00			2. 大根とウインナのいため煮 (1) 大根は下ゆでしておく。 (2) 油を熱し、ウインナを炒め、 大根を加え、粗挽きこしょうし ながらさらに炒める。 (3) しょうゆ・酒・みりんを加え 水分が少なくなるまで煮る。	【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. 大根とウインナのい ため煮 ◎チキンウインナース ライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 4. とんとんサラダ 豚肉 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. 白菜たっぷり汁 小麦、さば、大豆
油		14	7.00				
◎チキンウインナースライス	●		15.00		短冊		
大根		53	45.00				
サラダ油			0.50				
こしょう(粗挽き)			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			0.50				
豚肉(もも肉す切り)			10.00		ひと口大		
糸こんにゃく(白)			15.00		5cm		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
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。	
白菜		53.2	50.00		1cm細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
塩			0.70				
うす口しょうゆ			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			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) だし汁に、人参・戻したい いたけの順に加えて煮る。 (3) 白菜を加え、沸騰したらあく を取る。 (4) やわらかくなったら、塩・う す口しょうゆを加える。 (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。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
あじフライ	浅皿
大根とウインナのいため煮	浅皿
とんとんサラダ	深皿
ドレッシング・パンパンジー	深皿
白菜たっぷり汁	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)
	750	26.9	24.0	107.3	373	112	2.18	3.4	1162	162	0.37	0.46	29	3.8	2.9

献立名 牛乳・根菜カレー・キャベツバーグ・人参サラダ・ドレッシングパンパンジー・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. 根菜カレー (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) カレールウは微温湯で溶く。 (3) 鶏肉にしょうゆ・カレー粉をまぶす。 (4) 油を熱し、(3)を炒めて、ごぼう・大根・人参を加えて塩をしながら炒め、小麦粉をふるい香りが出るようにさらに炒める。 (5) だし汁・みりん・しょうが・ねぎを加え、あくを取りながら煮る。 (6) やわらかくなったら、しょうゆ・(2)を加え、水溶きでん粉でとろみをつける。 ※各学校でカレーをあたため、米飯にかける。	1. アロエフルーツ アルミカップを用意する。
米		225	100.00		ひと口大		
鶏肉			50.00				
しょうゆ			2.00				
カレー粉			1.00				
ねぎ		21.1	20.00		小口		
ごぼう		16.7	15.00		斜め薄切り		
人参		22.3	20.00		5mmいちよう		
大根		35.3	30.00		5mmいちよう		
しょうが(おろし)	●		1.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
小麦粉			1.00				
みりん			2.00				
しょうゆ			2.00				
◎カレーフレーク	●		5.00				
むろ削り			2.00				
水			100.00				
でん粉			2.00				
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00			2. キャベツバーグ 天板に油をぬって焼き、1個とする。	
サラダ油			0.30				
人参		33.4	30.00		細切り	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。	
きゅうり		20.5	20.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
アロエ シラップ漬	●		22.00			4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
パインアップル(缶・飛ット)			13.00				
						5. 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。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
根菜カレー	中深皿	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
キャベツバーグ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
人参サラダ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
ドレッシングパンパンジー	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
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)
	776	27.2	25.6	113.0	424	151	5.09	3.7	1053	456	0.31	0.49	28	4.8	2.6

献立名 米飯・牛乳・あじフライ・にらと玉ねぎのソテー・大根とウインナのいため煮・とんとんサラダ

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. ソース ・小袋
牛乳		1本	206.00				
◎あじフライ	●	60g×1	60.00			2. にらと玉ねぎのソテー 油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・ こしょうをしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. あじフライ ◎あじフライ (小麦) 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. にらと玉ねぎのソテ ー 大豆 4. 大根とウインナのい ため煮 ◎チキンウインナース ライス (鶏肉) 小麦、大豆、鶏肉 5. とんとんサラダ 豚肉 6. ドレッシング・パンパンジ ー ドレッシング(パンパンジ ー) (小麦、大豆、ごま) 小麦、大豆、ごま
油		14	7.00			3. 大根とウインナのいため煮 (1) 大根は下ゆでしておく。 (2) 油を熱し、ウインナを炒め、 大根を加え、粗挽きこしょうし ながらさらに炒める。 (3) しょうゆ・酒・みりんを加え 水分が少なくなるまで煮る。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り 4 c m		
にら		3.2	3.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎チキンウインナースライス	●		15.00		短冊	4. とんとんサラダ (1) 豚肉はゆでる。 (2) 糸こんにゃくはゆでる。 (3) 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。	
大根		53	45.00			5. ドレッシング・パンパンジ ー ※各学校でサラダにかける。	
サラダ油			0.50				
こしょう(粗挽き)			0.02				
しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
みりん			0.50				
豚肉(ももす切り)			10.00		ひと口大 5 c m		
糸こんにゃく(白)			15.00		細切り		
キャベツ		35.3	30.00		細切り		
人参		5.6	5.00				
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
牛乳	
あじフライ	ランチボックス①
にらと玉ねぎのソテー	ランチボックス①
大根とウインナのいため煮	ランチボックス②
とんとんサラダ	ランチボックス③
ドレッシング・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)
	748	26.6	24.4	105.9	353	106	1.90	3.2	838	132	0.36	0.43	21	3.2	2.1

献立名 米飯・牛乳・根菜カレーの具・キャベツバーグ・にらと玉ねぎのソテー・人参サラダ・ドレッシング・パンパンジー・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. 根菜カレーの具	
牛乳		1本	206.00			(1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	
鶏肉			35.00		ひと口大	(2) カレールウは微温湯で溶く。	
しょうゆ			1.40			(3) 鶏肉にしょうゆ・カレー粉をまぶす。	
カレー粉			0.70			(4) 油を熱し、(3)を炒めて、ごぼう・大根・人参を加えて塩をしながら炒め、小麦粉をふるい香りが出るようにさらに炒める。	【アレルギー物質】 1. 根菜カレーの具 2. 牛乳
ねぎ		14.8	14.00		小口	(5) だし汁・みりん・しょうが・ねぎを加え、あくを取りながら煮る。	◎カレーフレーク (小麦)
ごぼう		11.7	10.50		斜め薄切り	(6) やわらかくなったら、しょうゆ・(2)を加え、水溶きでん粉でとろみをつける。	小麦・さば・大豆・鶏肉
人参		15.6	14.00		5mmいちよう	※各学校でカレーをあたため、保温汁わんに入れる。	小乳
大根		24.8	21.00		5mmいちよう		3. キャベツバーグ ◎キャベツバーグ (鶏肉、豚肉)
しょうが(おろし)	●		0.70				大豆・鶏肉・豚肉
サラダ油			0.70				4. にらと玉ねぎのソテー
塩			0.35				大豆
小麦粉			0.70				5. ドレッシング・パンパンジー
みりん			1.40				ドレッシング(パンパンジー)
しょうゆ			1.40				(小麦、大豆、ごま)
◎カレーフレーク	●		3.50				小麦・大豆・ごま
むろ削り			1.40				6. 福神漬
水			70.00				◎福神漬
でん粉			1.40				(小麦、大豆)
◎キャベツバーグ	●	1個	40.00				小麦・大豆
サラダ油			0.30				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	3. にらと玉ねぎのソテー	
にら		3.2	3.00		4cm	油を熱し、玉ねぎ・にらを塩・こしょうをしながら炒める。	
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
人参		33.4	30.00		細切り	4. 人参サラダ	
きゅうり		20.5	20.00		細切り	人参・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。	
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
◎福神漬	●		10.00				
アロエ シラップ漬	●		22.00				
パンアップル(缶・カット)			13.00				
						5. ドレッシング・パンパンジー	
						※各学校でサラダにかける。	
						6. 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。	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		スプーン(BOX)	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
根菜カレーの具	保温汁わん			・調理後食品の温度管理を！
キャベツバーグ	ランチボックス①			・二次汚染防止の徹底！
にらと玉ねぎのソテー	ランチボックス①			・調理・配膳時間の短縮！
人参サラダ	ランチボックス②			
ドレッシング・パンパンジー	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			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	746	24.6	23.2	114.1	418	147	4.88	3.3	1129	418	0.31	0.45	28	4.6	2.8

献立名 パン・ブルーベリージャム・牛乳・たらのハーブフリッター・ブロッコリーのペペロンチーノ風

白菜のサラダ・ドレッシング サザンド・コーンスープ

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. たらのハーブフリッター	1. ブルーベリージャム・1袋
ブルーベリージャム	●	1袋	15.00			(1) 魚はこしょう・白ワインをふる。	
牛乳		1本	206.00			(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。	
たら(切り身)		60g×1	60.00			(3) 魚に衣をつけ、油で揚げ、1個とする。	【アレルギー物質】
こしょう			0.02			(160～170℃)	1. たらのハーブフリッター
白ワイン			1.00				小麦・乳・大豆・ゼラチン
小麦粉			8.00			2. ブロッコリーのペペロンチーノ	2. 牛乳
粉チーズ			2.00			(1) ブロッコリーはゆでる。	乳
バジル(乾燥)			0.08			(2) 油を熱し、にんにく・唐辛子を炒め香りが立ったら、ベーコンを加えて炒める。	3. ブロッコリーのペペロンチーノ風
パセリ(乾燥)			0.08			(3) (1)を加え、塩をしながら炒める。	◎ベーコン(乳、豚肉)
塩			0.30				乳・大豆・豚肉
水			10.00			3. 白菜のサラダ	4. パン
油		14	7.00			白菜・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。	小麦・乳・大豆
◎ベーコン	●		5.00			※各学校で材料を混ぜ合わせる。	5. コーンスープ
ブロッコリー(冷)	●		50.00				小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉
にんにく(おろし)	●		0.10		輪切り	4. ドレッシング サザンド	
唐辛子(たかの爪)			0.04			※各学校でサラダにかける。	
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
白菜		53.2	50.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		小口		
ドレッシング(サザン)	●		8.00			5. コーンスープ	
玉ねぎ		16	15.00		細切り	(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。	
クリームコーン			35.00			(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。	
牛乳			30.00			※各学校で沸騰させる。	
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				

献立名	食器
パン	浅皿
ブルーベリージャム	
牛乳	
たらのハーブフリッター	中深皿
ブロッコリーのペペロンチーノ風	中深皿
白菜のサラダ	中深皿
ドレッシング サザン	中深皿
コーンスープ	汁わん

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	806	35.1	29.5	103.1	393	97	2.07	2.9	1543	148	0.38	0.65	47	6.3	3.9

献立名 (米飯)・牛乳・トマトみそ煮込みうどん・厚焼き卵・小松菜と小えびのさっと煮

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)	深皿			トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
トマトみそ煮込みうどん	どんぶり						
厚焼き卵	浅皿						
小松菜と小えびのさっと煮	浅皿						

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	739	33.0	25.8	96.0	412	108	4.14	3.5	1567	461	0.30	0.64	27	5.7	3.9

献立名 パン・ブルーベリージャム・牛乳・たらのハーブフリッター・キャベツとアスパラのソテー

ブロッコリーのペペロンチーノ風・白菜のサラダ・ドレッシング サザン

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
スライスパン		2枚	123.00			1. たらのハーブフリッター (1) 魚はこしょう・白ワインをふる。 (2) 水にふるった小麦粉・粉チーズ・バジル・パセリ・塩を加えて衣をつくる。 (3) 魚に衣をつけ、油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	1. ブルーベリージャム・1袋
ブルーベリージャム	●	1袋	15.00				
牛乳		1本	206.00				
たら(切り身)		60g×1	60.00				
こしょう			0.02				
白ワイン			1.00				
小麦粉			8.00				
粉チーズ			2.00				
バジル(乾燥)			0.08				
パセリ(乾燥)			0.08				
塩			0.30				
水			10.00				
油		14	7.00				
キャベツ		17.7	15.00		短冊 4cm	2. キャベツとアスパラのソテー (1) アスパラはゆでて冷ます。 (2) 油を熱し、キャベツ・(1)の順に塩・こしょうしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. たらのハーブフリッター 小麦・乳・大豆・ゼラチン 2. 牛乳 乳 3. キャベツとアスパラのソテー 大豆 4. ブロッコリーのペペロンチーノ風 ◎ベーコン (乳・豚肉) 乳・大豆・豚肉 5. パン 小麦・乳・大豆
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				
◎ベーコン	●		5.00			4. 白菜のサラダ 白菜・きゅうりはゆでて冷まし水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
ブロッコリー(冷)	●		50.00				
にんにく(おろし)	●		0.10		輪切り		
唐辛子(たかの爪)			0.04				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
白菜		53.2	50.00		細切り 小口	5. ドレッシング サザン ※各学校でサラダにかける。	
きゅうり		10.2	10.00				
ドレッシング(サザン)	●		8.00				

献 立 名	食 器
パン	ランチボックス主食(パン)
ブルーベリージャム	ランチボックス④
牛乳	
たらのハーブフリッター	ランチボックス①
キャベツとアスパラのソテー	ランチボックス①
ブロッコリーのペペロンチーノ風	ランチボックス②
白菜のサラダ	ランチボックス③
ドレッシング サザン	ランチボックス③

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	33.7	28.4	94.7	364	90	1.98	2.8	1211	140	0.37	0.59	53	6.0	3.1

献立名 米飯・牛乳・焼き肉・小松菜と小えびのさっと煮・白菜のサラダ・ドレッシング サザント・刻みたくあん

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳						◎ : 加工	
焼き肉		ランチボックス①					
小松菜と小えびのさっと煮		ランチボックス②					
白菜のサラダ		ランチボックス③					
ドレッシング サザン*		ランチボックス③					
刻みたくあん		ランチボックス④					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	733	30.6	22.8	103.8	397	103	3.06	4.1	964	367	0.77	0.55	37	4.1	2.3

献立名 米飯・牛乳・とり肉の照り焼き・うま塩いため・大根サラダ・ドレッシング・コールスロー・春雨スープ

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の照り焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉の照り焼き 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. うま塩いため ◎チキンウインナー ライス (鶏肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆・鶏肉 4. 春雨スープ ◎カニカマフレーク (小麦・大豆) 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
牛乳		1本	206.00			2. うま塩いため (1) 油を熱し、ウインナー・玉ねぎ・キャベツの順に炒め、塩ラーメンスープの素で調味する。 (2) 最後に削りぶしを加える。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	3. 大根サラダ 大根・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
砂糖			1.00			4. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
しょうゆ			6.00			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。	
みりん			2.00				
酒			2.00				
サラダ油			0.50				
◎チキンウインナー	●		8.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		1cm幅		
サラダ油			0.30				
◎鶏がら仕立て塩味	●		2.00				
かつお削りぶし			0.50				
大根		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				
◎カニカマフレーク	●		10.00				
◎春雨(マ)	●		5.00		5cm		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
とり肉の照り焼き	浅皿			
うま塩いため	浅皿			
大根サラダ	深皿			
ドレッシング・コールスロー	深皿			
春雨スープ	汁わん			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	749	30.7	24.5	104.1	367	95	1.84	3.8	1259	185	0.29	0.49	28	2.6	3.2

献立名 牛乳・中華飯・揚げぎょうざ・春雨スープ・カラフルゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. 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) 最後に水溶きでん粉を加える ※各学校で具をあたため、米飯にかける。	1. カラフルゼリー アルミカップを用意する。
米		225	100.00				
豚肉(もも・平切り)			50.00		ひと口大		
人参		22.3	20.00		いちよう		
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		ひと口大		
ねぎ		10.6	10.00		小口		
しょうが(おろし)	●		0.50				【アレルギー物質】 1. 中華飯
サラダ油			1.00				小麦・大豆・鶏肉・豚肉
塩			0.50				2. 牛乳
こしょう			0.03				乳
コンソメゴールド			0.80				3. 揚げぎょうざ
しょうゆ			5.00				◎揚げぎょうざ
でん粉			6.00				(小麦・大豆・豚肉)
水			80.00				小麦・大豆・豚肉
◎揚げぎょうざ	●	18g×2個	36.00			2. 揚げぎょうざ 油で揚げ、2個とする。 (160～170℃)	4. カラフルゼリー
油		3	2.00				◎カクテルゼリー
◎カニカマフレーク	●		10.00			3. 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。	小麦・大豆・豚肉
◎春雨(マ)	●		5.00				◎カニカマフレーク
玉ねぎ		21.3	20.00		5cm		(小麦・大豆)
ねぎ		5.3	5.00		細切り		小麦・大豆・鶏肉・豚肉
塩			0.40		小口		
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				
◎カクテルゼリー	●		35.00			4. カラフルゼリー 解凍し、35gとする。	

献立名	食器	その他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
中華飯	中深皿	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
揚げぎょうざ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
春雨スープ	汁わん			・二次汚染防止の徹底！
カラフルゼリー	浅皿(アルミカップ)			・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)
	778	28.8	19.9	125.3	390	83	6.21	3.7	1256	225	0.74	0.64	65	4.7	3.2

献立名 米飯・牛乳・とり肉の照り焼き・玉ねぎとコーンのソテー・うま塩いため・大根サラダ・ドレッシング・コールスロー
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. とり肉の照り焼き (1) 砂糖・しょうゆ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を焼き2個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉の照り焼き 小麦・大豆・鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎとコーンのソテー 大豆 4. うま塩いため ◎チキンウインナー ライス (鶏肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆・鶏肉 5. 中華風きゅうり 小麦・大豆・ごま
牛乳		1本	206.00			2. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうをしながら炒める。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	3. うま塩いため (1) 油を熱し、ウイナ・玉ねぎ・キャベツの順に炒め、塩ラーメンスープの素で調味する。 (2) 最後に削りぶしを加える。	
砂糖			1.00			4. 大根サラダ 大根・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
しょうゆ			6.00			5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
みりん			2.00			6. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を煮立てて冷まし、(1)を漬ける	
酒			2.00				
サラダ油			0.50				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
ホールコーン(缶)			3.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎チキンウインナーライス	●		8.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り 1cm幅		
キャベツ		47.1	40.00				
サラダ油			0.30				
◎鶏がら仕立て塩味	●		2.00				
かつお削りぶし			0.50				
大根		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				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口		
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.50				
酢			1.20				
ごま油			0.60				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉の照り焼き	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
うま塩いため	ランチボックス②
大根サラダ	ランチボックス③
ドレッシング・コールスロー	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)
	737	30.0	25.5	100.1	302	97	1.89	3.8	1028	191	0.30	0.50	30	2.7	2.6

献立名 米飯・牛乳・中華飯の具・揚げぎょうざ・玉ねぎとコーンのソテー・うま塩いため・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. 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。	【アレルギー物質】 1. 中華飯の具 小麦、大豆、豚肉、豚肉 2. 牛乳 乳 3. 揚げぎょうざ ◎揚げぎょうざ (小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、豚肉 4. 玉ねぎとコーンのソテー 大豆 5. うま塩いため ◎チキンウインナー ライス (鶏肉) ◎鶏がら仕立て塩味 (鶏肉) 大豆、鶏肉 6. 中華風きゅうり 小麦、大豆、ごま 7. カラフルゼリー ◎カクテルゼリー (大豆、もも、りんご) 大豆、もも、りんご
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			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				
◎揚げぎょうざ	●	18g×2個	36.00			2. 揚げぎょうざ 油で揚げ、2個とする。 (160～170℃)	
油		3	2.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	3. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうをしながら炒める。	
ホールコーン(缶)			3.00				
サラダ油			0.50			4. うま塩いため (1) 油を熱し、ウインナー・玉ねぎ・キャベツの順に炒め、塩ラーメンスープの素で調味する。 (2) 最後に削りぶしを加える。	
塩			0.20				
こしょう			0.01				
◎チキンウインナー	●		8.00			5. 中華風きゅうり (1) きゅうりはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆ・酢・ごま油を煮立てて冷まし、(1)を漬ける	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
キャベツ		47.1	40.00		1cm幅		
サラダ油			0.30				
◎鶏がら仕立て塩味	●		2.00				
かつお削りぶし			0.50				
きゅうり		20.5	20.00		5mm小口	6. カラフルゼリー 解凍し、35gとする。	
砂糖			1.00				
しょうゆ			2.50				
酢			1.20				
ごま油			0.60				
◎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	
中華飯の具	保温汁わん
揚げぎょうざ	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
うま塩いため	ランチボックス②
中華風きゅうり	ランチボックス④
カラフルゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	756	26.8	20.8	121.1	357	97	6.22	3.6	985	193	0.62	0.63	79	5.1	2.4

献立名 米飯・牛乳・揚げあじの香り漬け・大根と油揚げの煮付け・白菜のおひたし・すまし汁・プチホットケーキ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 揚げあじの香り漬け ・魚のから揚げ 魚はでん粉をまぶし、油で揚げ 1個とする。 (160～170℃) ・たれ 水・砂糖・しょうゆ・みりんを 煮立たせ、ねぎ・しょうが・ご まを入れ沸騰させる。 ※各学校で、魚にたれをからめ る。	1. プチホットケーキ 7ルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
あじ(切り身)		60g×1	60.00				
でん粉			8.00				
油		6	4.00				
ねぎ		7.4	7.00		小口		
しょうが(おろし)	●		3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
砂糖			2.50				
しょうゆ			5.00				
みりん			1.50				
水			3.00				
油揚げ			10.00		細切り いちよう厚	2. 大根と油揚げの煮付け (1) 油揚げはゆでて油抜きする。 (2) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (3) だし汁に、大根・油揚げを加 えて煮る。 (4) やわらかくなったら、砂糖・ 塩・しょうゆを加えて煮る。	【アレルギー物質】 1. 揚げあじの香り漬け 小麦・大豆・ごま 2. 牛乳 乳 3. 大根と油揚げの煮付 け 小麦・さば・大豆 4. 白菜のおひたし 小麦・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. すまし汁 小麦・さば・大豆
大根		47.1	40.00				
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
人参		11.2	10.00		細切り 細切り	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。	
白菜		53.2	50.00				
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
豆腐(冷凍)			30.00				
ねぎ		10.6	10.00		小口	4. すまし汁 (1) むろ削りは定量の水につけ、 あくを取りながら15分程煮立 てて、取り出す。 (2) だし汁を沸騰させ、塩・うす 口しょうゆ・豆腐・ねぎを加え る。 ※各学校で、沸騰させる。	
塩			0.50				
うす口しょうゆ			2.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			5. プチホットケーキ 1個とする。	

献 立 名	食 器
米飯	茶わん
牛乳	
揚げあじの香り漬け	浅皿
大根と油揚げの煮付け	深皿
白菜のおひたし	浅皿
すまし汁	汁わん
プチホットケーキ	浅皿(7ルミカップ)

そ の 他
トレイ
はし

区 分
● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	754	31.3	22.5	110.4	372	125	2.78	3.6	1264	158	0.31	0.49	36	3.0	3.0

献立名 牛乳・ハヤシライス・豆腐ハンバーグ・スパサラダ・ドレッシング サザント・なしゼリー

[illegible]

献立名		食器		その他		区分			
牛乳				トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	区	分	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
ハヤシライス		中深皿		はし					
豆腐ハンバーグ		浅皿		スプーン					
スパサラダ		浅皿							
ドレッシング サウサント		浅皿							
なしゼリー		浅皿 (アルミカップ)							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	830	31.5	24.6	123.6	389	99	5.59	3.9	1232	274	0.71	0.52	11	4.1	3.1

献立名 米飯・牛乳・揚げあじの香り漬け・オニオンソテー・大根と油揚げの煮付け・白菜のおひたし

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. 揚げあじの香り漬け ・魚のから揚げ 魚はでん粉をまぶし、油で揚げ 1個とする。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. 揚げあじの香り漬け 小麦、大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. 大根と油揚げの煮付け 小麦、さば、大豆 5. 白菜のおひたし 小麦、大豆 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
牛乳		1本	206.00			・たれ 水・砂糖・しょうゆ・みりんを 煮立たせ、ねぎ・しょうが・ご まを入れ沸騰させる。 ※各学校で、魚にたれをからめ る。	
あじ(切り身)		60g×1	60.00				
でん粉			8.00				
油		6	4.00				
ねぎ		7.4	7.00		小口		
しょうが(おろし)	●		3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
砂糖			2.50				
しょうゆ			5.00				
みりん			1.50				
水			3.00			2. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょ うをしながら炒める。	
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				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		53.2	50.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			3.00				
◎プチホットケーキ	●	1個	11.00			5. プチホットケーキ 1個とする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
揚げあじの香り漬け	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
大根と油揚げの煮付け	ランチボックス②
白菜のおひたし	ランチボックス③
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)
	739	29.9	22.0	109.5	365	105	2.25	3.4	1022	157	0.30	0.48	36	2.9	2.4

献立名 米飯・牛乳・ハヤシライスの具・豆腐ハンバーグ・オニオンソテー・スパサラダ・ドレッシング サザンド・福神漬
なしゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. ハヤシライスの具 (1) ハヤシルウは微温湯で溶く。 (2) 油を熱し、にんにくを炒め、 豚肉を加えて塩・こしょうしな がら炒める。 (3) 人参・玉ねぎの順に炒め、水 (1)で使用した水を除く・赤ワ インを加えて煮る。 (4) 沸騰したらあくを取り、コン ソメスープの素・ソース・トマ トケチャップ・チーズ・(1)を加 えて煮込む。 ※各学校であたため、保温汁わ んに入れる。	【アレルギー物質】 1. ハヤシライスの具 ◎ハヤシルウソフト (小麦) 小麦、乳、かに、大豆、鶏 肉、豚肉、りんご、ゼラ チン 2. 牛乳 乳 3. 豆腐ハンバーグ ◎豆腐ハンバーグ (大豆、鶏肉、豚肉) 大豆、鶏肉、豚肉 4. オニオンソテー 大豆 5. スパサラダ 小麦、大豆 6. 福神漬 ◎福神漬 (小麦、大豆) 小麦、大豆
牛乳		1本	206.00				
豚肉(もも・平切り)			35.00		ひと口大		
人参		15.6	14.00		いちよう		
玉ねぎ		44.7	42.00		ひと口大		
にんにく(おろし)	●		0.21				
サラダ油			0.70				
塩			0.21				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			0.35				
◎ハヤシルウソフト	●		8.40				
赤ワイン			1.40				
ソース			2.10				
トマトケチャップ			5.60				
チーズ(ピザ用)			3.50				
水			70.00				
◎豆腐ハンバーグ	●	1個	40.00			2. 豆腐ハンバーグ 蒸すまたは焼いて1個とする。	
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	3. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょ うをしながらかめる。	
サラダ油			0.50			4. スパサラダ (1) スパゲティはゆでて冷まし、 水を切り、油をまぶす。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷ま す。 ※各学校で、材料を混ぜ合わせ る。	
塩			0.20				
こしょう			0.01				
スパゲティ(カット)			10.00				
サラダ油			0.20				
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		10.2	10.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00			5. ドレッシング サザンド ※各学校でサラダにかける。	
◎福神漬	●		10.00			6. なしゼリー 解凍し、35gとする。	
◎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	
ハヤシライスの具	保温汁わん
豆腐ハンバーグ	ランチボックス①
オニオンソテー	ランチボックス①
スパサラダ	ランチボックス②
ドレッシング サザン	ランチボックス②
福神漬	ランチボックス④
なしゼリー	ランチボックス③

その他
はし
スプーン(BOX)

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	793	27.9	21.9	123.6	377	96	5.47	3.5	1227	227	0.60	0.46	11	4.1	3.1

献立名 (ミルクロールパン)・牛乳・チーじゃがスープスパ・ツナサラダ・ドレッシングイタリアン・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
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. 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. チーじゃがスープスパ	
◎ベーコン	●		15.00			(1) 脱脂粉乳は微温湯で溶く。	
玉ねぎ		42.6	40.00		細切り	(2) 油を熱し、ベーコン・玉ねぎ ・じゃが芋の順に塩・こしょう	【アレルギー物質】
じゃが芋		44.5	40.00		細切り	しながら炒め、水を加えて煮 る。	1. チーじゃがスープス パ
サラダ油			1.00			(3) 沸騰したらあくを取り、じゃ が芋が溶けるまで煮込み、コン ソメスープの素・チーズを入れる。	◎ベーコン (乳、豚肉)
塩			1.00			(4) 再び煮立ったら脱脂粉乳を加 える。	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚 肉
こしょう			0.03			(5) 水溶きでん粉でとろみをつけ 最後にパセリを加える。	2. 牛乳 乳
コンソメゴールド			2.40			※各学校でスープを沸騰させ、 あたためたスパゲティにかける。	3. ツナサラダ 大豆
チーズ(ピザ用)			5.00				4. ドレッシングイタリアン ドレッシング(イタリアン)
脱脂粉乳			9.00				(鶏肉、豚肉)
水			170.00				5. りんご
でん粉			1.00				りんご
パセリ(乾燥)			0.02				6. (ミルクロールパン)
まぐろフレーク水煮			10.00				小麦、乳、大豆
白菜		32	30.00		細切り		
きゅうり		10.3	10.00		細切り		
ドレッシング(イタリアン)	●		8.00			3. ツナサラダ (1) まぐろ水煮は汁を切る。 (2) 白菜・きゅうりはゆでて冷ま し、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる	
りんご(缶)			20.00			4. ドレッシング イタリアン ※各学校でサラダにかける。	
						5. りんご 汁を切り、20gとする。	

献 立 名	食 器	そ の 他	区分	
(ミルクロールパン)	浅皿	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
チーじゃがスープスパ	中深皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
ツナサラダ	深皿	フォーク		・二次汚染防止の徹底！
ドレッシング イタリアン	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
りんご	深皿(アルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	774	33.5	19.6	119.1	445	111	2.48	4.0	1761	98	0.45	0.65	28	9.0	4.4

献立名 米飯・牛乳・とり肉の西京焼き・高野豆腐のカレー風味煮・キャベツのごま和え・のっぺい汁

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の西京焼き (1) みそ・砂糖・酒・みりんを混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き2個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉の西京焼き 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. キャベツのごま和え 小麦、大豆、ごま 5. のっぺい汁 小麦、さば、大豆
牛乳		1本	206.00			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含める。	
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く	3. キャベツのごま和え (1) キャベツ・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせ、調味料をかける。	
みそ(信州)			10.00			4. のっぺい汁 (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) 油を熱し、大根・人参・ごぼうの順に炒め、だし汁・(1)・戻したしいたけを入れて煮る。 (4) 火が通ったら、ねぎ・塩・砂糖・しょうゆ・うす口しょうゆ・酒を加える。 (6) 水溶きでん粉を加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
砂糖			1.00				
酒			1.00				
みりん			2.00				
サラダ油			0.50				
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				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
ほうれん草(冷)			10.00		4cm		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
こんにやく			10.00		2cm角薄		
大根		23.6	20.00		いちよう薄		
人参		16.7	15.00		いちよう薄		
ごぼう		11.2	10.00		ななめ薄切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
干しいたけ(スライス)			0.50		細切り		
サラダ油			1.00				
塩			0.50				
砂糖			1.00				
しょうゆ			1.00				
うす口しょうゆ			2.00				
酒			1.00				
でん粉			1.50				
むろ削り			2.40				
水			120.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳		はし	◎ : 加工	
とり肉の西京焼き	浅皿			
高野豆腐のカレー風味煮	深皿			
キャベツのごま和え	浅皿			
のっぺい汁	汁わん			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	767	33.4	25.2	105.0	357	114	3.20	4.5	1481	295	0.29	0.51	27	4.5	3.6

献立名 ミルクロールパン・牛乳・ハムチーズフライ・玉ねぎと人参のソテー・カリフラワーのバターいため
ツナサラダ・ドレッシングイタリアン・りんご

[illegible]

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	
ハムチーズフライ	ランチボックス①
玉ねぎと人参のソテー	ランチボックス①
カリフラワーのバターいため	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
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)
	751	28.0	29.3	93.8	576	93	4.80	3.0	1269	150	0.36	0.57	35	4.6	3.2

献立名 米飯・牛乳・とり肉の西京焼き・玉ねぎと人参のソテー・高野豆腐のカレー風味煮・キャベツのごま和え
りんご

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の西京焼き (1) みそ・砂糖・酒・みりんを混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油を塗り、鶏肉を焼き2個とする。	【アレルギー物質】 1. とり肉の西京焼き 大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳 3. 玉ねぎと人参のソテー 大豆 4. 高野豆腐のカレー風味煮 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 5. キャベツのごま和え 小麦、大豆、ごま 6. りんご りんご
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(もも)		40g×2	80.00		開く		
みそ(信州)			10.00				
砂糖			1.00				
酒			1.00				
みりん			2.00				
サラダ油			0.50				
人参		5.6	5.00		細切り	2. 玉ねぎと人参のソテー 油を熱し、人参・玉ねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。	
玉ねぎ		16	15.00		細切り		
サラダ油			0.50			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。	
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	4. キャベツのごま和え (1) キャベツ・ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料とごまを混ぜ合わせ、調味料をかける。	
カレー粉			0.30				
コンソメゴールド			0.40				
砂糖			2.50				
うす口しょうゆ			3.00				
水			40.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り	5. りんご 汁を切り、20gとする。	
ほうれん草(冷)			10.00		4cm		
砂糖			1.00				
しょうゆ			3.00				
ごま(白・すり)			1.00				
りんご(缶)			20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
とり肉の西京焼き	ランチボックス①
玉ねぎと人参のソテー	ランチボックス①
高野豆腐のカレー風味煮	ランチボックス②
キャベツのごま和え	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)
	755	32.9	24.7	103.8	341	101	2.90	4.3	1173	226	0.28	0.49	24	3.1	2.9

献立名 米飯・牛乳・とり肉の磯揚げ・大根とちくわの煮物・チーズサラダ・ドレッシングパンパンジー・白菜たっぷり汁
みかん

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉の磯揚げ (1) ひじきは水洗いしてもどす。 (2) 鶏肉に酒・しょうゆで下味をつける。 (3) 水にふるった小麦粉・ひじき・塩を加え衣をつくる。 (4) 鶏肉に(3)の衣をつけ、油で揚げて3個とする。	1. みかん アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		25g×3	75.00				
酒			1.00				
しょうゆ			2.50				
ひじき			0.60				
小麦粉			12.00				
塩			0.10				
水			20.00				
油		18	9.00			2. 大根とちくわの煮物 (1) 大根は下ゆでする。 (2) 砂糖・しょうゆ・水に、大根・ちくわを入れて煮る。	【アレルギー物質】 1. とり肉の磯揚げ 小麦、大豆、鶏肉 2. 牛乳 3. 大根とちくわの煮物 小麦、大豆 4. チーズサラダ 乳 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. 白菜たっぷり汁 小麦、さば、大豆
ちくわ(スライス)	●		10.00		いちよう厚	3. チーズサラダ キャベツ・人参はゆでて冷まし水切る。 ※各学校で、材料とチーズを混ぜ合わせる。	
大根		47.1	40.00				
砂糖			2.00				
しょうゆ			3.00				
水			5.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り		
人参		11.2	10.00		細切り		
チーズ(ダイス)			10.00			4. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00			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。	
白菜		53.2	50.00		1cm細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
塩			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
でん粉			1.00				
むろ削り			2.80				
水			140.00				
みかん(缶)			20.00			6. みかん 汁を切って20gとする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
牛乳	
とり肉の磯揚げ	浅皿
大根とちくわの煮物	深皿
チーズサラダ	浅皿
ドレッシングパンパンジー	浅皿
白菜たっぷり汁	汁わん
みかん	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	814	35.8	27.4	111.0	373	101	2.05	3.4	1254	202	0.31	0.50	39	3.5	3.1

献立名 (米飯)・牛乳・みそラーメン・野菜入り肉しゅうまい・ほうれん草とツナいため

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
みそラーメン		どんぶり					
野菜入り肉しゅうまい		浅皿					
ほうれん草とツナいため		浅皿					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	798	39.0	25.5	111.3	430	109	11.29	3.6	1949	334	0.67	0.57	28	9.9	4.9

献立名 米飯・赤しそふりかけ・牛乳・とり肉の磯揚げ・にらともやしのソテー・大根とちくわの煮物・チーズサラダ
ドレッシング・パン・パンゾー・みかん

[illegible]

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
赤しそふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
とり肉の磯揚げ	ランチボックス①
にらともやしのソテー	ランチボックス①
大根とちくわの煮物	ランチボックス②
チーズサラダ	ランチボックス③
ドレッシングハンバーグ	ランチボックス③
みかん	ランチボックス④

その他
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	814	36.0	27.8	109.8	357	96	1.85	3.3	1300	227	0.30	0.52	31	3.4	3.2

献立名 米飯・牛乳・春雨とひき肉の中華あんかけ・ほうれん草とツナいため・チーズサラダ・ドレッシング・パンパンジー

みかん

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. 春雨とひき肉の中華あんかけ	【アレルギー物質】 1. 春雨とひき肉の中華あんかけ ヘルシーファームスーフストック (大豆, 鶏肉, 豚肉) オイスターソース (小麦, 大豆) 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉 2. 牛乳 乳 3. ほうれん草とツナいため 小麦, 大豆 4. チーズサラダ 乳 5. ドレッシング・パンパンジー ドレッシング (パンパンジー) (小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま
牛乳		1本	206.00			(1) 春雨は、固めにゆでて水を切る。	
豚肉 (ミンチ)			45.00			(2) 油を熱し、しょうが・豚肉を炒め、火が通ったら人参・玉ねぎ・戻したしいたけ・エリンギ入れ、塩・こしょうをしながら炒める。	
◎春雨 (マ)	●		12.00		5 cm	(3) やわらかくなり始めたら、スープストック・砂糖・しょうゆ・酒・オイスターソース・春雨を入れ、さらに炒める。	
人参		11.2	10.00		細切り	(4) 最後ににら・水溶きでん粉を加え、ひと煮立ちさせる。	
干しいたけ (スライス)			0.50		細切り		
エリンギ		10.7	10.00		短冊		
玉ねぎ		20.7	20.00		細切り		
にら		7.4	7.00		2 cm		
しょうが (おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
ヘルシーファームスーフストック	●		1.00				
砂糖			3.00				
しょうゆ			5.00				
酒			2.00				
オイスターソース	●		0.70				
でん粉			2.00				
水			15.00				
まぐろ油漬			10.00			2. ほうれん草とツナいため	
ほうれん草 (冷)			25.00		4 cm	(1) まぐろ油漬は汁を切る。	
もやし		10.4	10.00		4 cm	(2) ホールコーンは汁を切る。	
ホールコーン (缶)			5.00			(3) ほうれん草・もやしはゆでて水を切り、冷ます。	
サラダ油			0.50			(4) 油を熱し、もやし・ホールコーン・まぐろ油漬・ほうれん草を加えて炒め、しょうゆ・みりを加える。	
しょうゆ			3.00				
みりん			2.00				
キャベツ		47.1	40.00		細切り	3. チーズサラダ	
人参		11.2	10.00		細切り	キャベツ・人参はゆでて冷まし水を切る。	
チーズ (ダイス)			10.00			※各学校で、材料とチーズを混ぜ合わせる。	
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	
みかん (缶)			20.00			※各学校でサラダにかける。	
						5. みかん	
						汁を切って20gとする。	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
春雨とひき肉の中華あんかけ	ランチボックス①			
ほうれん草とツナいため	ランチボックス②			
チーズサラダ	ランチボックス③			
ドレッシング・パンパンジー	ランチボックス③			
みかん	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	789	28.5	25.1	116.8	366	97	2.38	4.2	1133	386	0.56	0.60	32	4.0	2.8

献立名 パン・キャラメルクリーム・牛乳・フライドチキン・ごぼうのペペロンチーノ・三色サラダ・ドレッシング ごまとうもろこしのスープ・白桃

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
パン		浅皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
キャラメルクリーム				はし			
牛乳							
フライドチキン		中深皿					
ごぼうのペペロンチーノ		中深皿					
三色サラダ		中深皿					
ドレッシングごま		中深皿					
とうもろこしのスープ		汁わん					
白桃		中深皿（アルミカップ）					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	883	39.5	31.1	113.9	524	224	2.21	3.3	1763	223	0.44	0.58	30	10.0	4.4

献立名 牛乳・お好み焼き風丼・焼きぎょうざ・三色サラダ・ドレッシングごま・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
牛乳		1本	206.00			1. お好み焼き風丼 ・具 (1)油を熱し、豚肉・キャベツ・人参を塩・こしょうしながら炒める。 (2)油を熱し、鶏卵は炒り卵にする。 ・ソース ケチャップ・マヨネーズ・砂糖・ソースを混ぜ合わせ、煮立たせる。 ※各学校で、具を混ぜ合わせて米飯にのせ、ソースと削り節をかける。	【アレルギー物質】 1. お好み焼き風丼 ノンエッグマヨネーズ(大豆) 卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 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 4. ドレッシングごま ドレッシング(香りごま)(ごま) ごま 5. 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 1cm幅 細切り		
豚肉(もも・平切り)			50.00				
キャベツ		58.9	50.00				
人参		11.2	10.00				
塩			0.20				
こしょう			0.02				
サラダ油			1.00				
鶏卵		35.3	30.00				
サラダ油			0.30				
トマトケチャップ			9.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		4.00				
砂糖			1.00				
ソース			12.00				
かつお削りぶし			0.30				
◎焼き餃子	●	18g×1個	18.00			2. 焼きぎょうざ 蒸して1個とする。	
人参		11.2	10.00		いちょう	3. 三色サラダ (1)人参・ブロッコリーはゆでて冷まし、水を切る。 (2)じゃが芋は蒸すかゆで、塩をふって冷ます。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
じゃが芋		33.4	30.00		2cm角		
塩			0.20				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00			4. ドレッシングごま ※各学校でサラダにかける。	
ほうれん草(冷)			10.00		4cm	5. とうもろこしのスープ (1)ホールコーンは、汁を切る。 (2)ほうれん草はゆでて冷まし、水をきる。 (3)湯の中にホールコーン・塩・こしょう・コンソメスープの素を入れて煮る。 (4)うす口しょうゆ加える。 ※各学校でほうれん草を加えて沸騰させる。	
ホールコーン(缶)			20.00				
塩			0.40				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			0.70				
うす口しょうゆ			2.00				
水			140.00				

献立名	食器	その他	区分	
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！
お好み焼き風丼	どんぶり	はし		
焼きぎょうざ	浅皿	スプーン		
三色サラダ	浅皿			
ドレッシングごま	浅皿			
とうもろこしのスープ	汁わん			

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	807	32.2	26.5	113.6	312	97	2.76	4.2	1439	346	0.77	0.65	51	7.1	3.6

献立名 パン・キャラメルクリーム・牛乳・フライドチキン・玉ねぎとピーマンのソテー・ごぼうのペペロンチーノ
三色サラダ・ドレッシング・ごま・白桃

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
パン		ランチボックス主食(パン)		はし		● : 統一	・食品はすべて洗浄する! ・加熱は75℃、1分以上! ・調理後食品の温度管理を! ・二次汚染防止の徹底! ・調理・配膳時間の短縮!
キャラメルクリーム		ジャム容器				◎ : 加工	
牛乳							
フライドチキン		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					
ごぼうのペペロンチーノ		ランチボックス②					
三色サラダ		ランチボックス③					
ドレッシングごま		ランチボックス③					
白桃		ランチボックス④					

献立名 中華麺・牛乳・しょうゆラーメンの具・焼きぎょうざ・玉ねぎとピーマンのソテー・ごぼうのペペロンチーノ
三色サラダ・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
中華めん240(袋)		1袋	240.00			1. しょうゆラーメンの具	【アレルギー物質】 1. しょうゆラーメンの具 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. 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 4. 玉ねぎとピーマンのソテー 大豆 5. ごぼうのペペロンチーノ ◎ベーコン (乳、豚肉) ヘルシーファームスープストック (大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 6. 白桃 桃(缶・白・ﾀﾞｲｽ) (もも) もも 7. 中華麺 小麦 8. 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			(1) 油を熱し、にんにくを炒め、豚肉・人参を塩・こしょうをしながら炒める。	
豚肉(もも・平切り)			15.00		ひと口大	(2) 水・スープストック・しょうゆ・キャベツ・ねぎ・もやしを加えて煮立てる。	
もやし		15.5	15.00		3cm	(3) 最後に水溶きでん粉を加える	
人参		11.2	10.00		細切り	※各学校で、スープを沸騰させ保温汁わんに入れる。	
キャベツ		32	30.00		細切り		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
にんにく(おろし)	●		0.20				
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
こしょう			0.03			2. 焼きぎょうざ	
ヘルシーファームスープストック	●		2.00			蒸して2個とする。	
しょうゆ			6.50				
でん粉			1.00			3. 玉ねぎとピーマンのソテー	
水			125.00			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。	
◎焼き餃子	●	18g×2個	36.00				
玉ねぎ		16	15.00		細切り	4. ごぼうのペペロンチーノ	
ピーマン		5.9	5.00		細切り	(1) ごぼうは下ゆでをする。	
サラダ油			0.50			(2) 油を熱し、ベーコン・にんにく・たかの爪を炒め、香りが出たらごぼうを加えて炒める。	
塩			0.20			(3) スープストック・うす口しょうゆ・酒で調味する。	
こしょう			0.01				
◎ベーコン	●		7.00			5. 三色サラダ	
ごぼう		50	45.00		細切り	(1) 人参・ブロッコリーはゆでて冷まし、水を切る。	
にんにく(おろし)	●		0.20			(2) じゃが芋は蒸すかゆで、塩をふって冷ます。	
唐辛子(たかの爪)			0.04		輪切り	※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
サラダ油			1.00				
ヘルシーファームスープストック	●		0.80			6. ドレッシング ごま	
うす口しょうゆ			1.20			※各学校でサラダにかける。	
酒			3.00				
人参		11.2	10.00		いちょう	7. 白桃	
ブロッコリー(冷)	●		20.00			汁を切り、20gとする。	
じゃが芋		33.4	30.00		2cm角		
塩			0.20				
ドレッシング(香りごま)	●		8.00				
桃(缶・白・ﾀﾞｲｽ)	●		20.00				

献立名	食器
中華麺	ランチボックス主食
牛乳	
しょうゆラーメンの具	保温汁わん
焼きぎょうざ	ランチボックス①
玉ねぎとピーマンのソテー	ランチボックス①
ごぼうのペペロンチーノ	ランチボックス②
三色サラダ	ランチボックス③
ドレッシング 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)
	775	28.2	22.1	117.6	318	104	2.17	3.0	1444	235	0.53	0.51	51	11.2	3.7

献立名 あいちの米粉パン50・牛乳・白身魚のバジル焼き・じゃが芋のバターしょうゆ煮・ささみと白菜のサラダ
ドレッシング サザンﾄﾞ・卵スープ

食 品 名	区 分	1人当り 購入量 (g)	1人当り 使用量 (g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
あいちの米粉パン50		1個	113.00			1. 白身魚のバジル焼き (1) 魚は塩・こしょうで下味を付ける。 (2) バジルソース・マスタード・粉チーズを混ぜ、魚にまぶす。 (3) 天板に油をぬり、魚を並べて焼き、1個とする。	1. ささみと白菜のサラダ アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
メルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00				2. ドレッシング サザンﾄﾞ アルミカップを用意する。
塩			0.20				
こしょう			0.02				
サラダ油			0.50				
◎バジルソース	●		3.00			2. じゃが芋のバターしょうゆ煮 (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) アスパラガスはゆでて水を切る。 (3) 油を熱し、じゃが芋を炒め、だし汁を加えて煮る。 (4) やわらかくなったら、しょうゆ・砂糖を入れて煮込み、最後にアスパラガス・バターを加える。	【アレルギー物質】 1. 白身魚のバジル焼き 小麦・乳・大豆・豚肉・りんご 2. 牛乳 乳 3. じゃが芋のバターしょうゆ煮 小麦・乳・さば・大豆 4. ささみと白菜のサラダ ◎鶏ささみフレーク (鶏肉) 鶏肉
マスタード(粗挽き)			1.50				
粉チーズ			1.50				
じゃが芋		55.6	50.00		ひと口大		
グリーンアスパラガス(冷)			10.00				
サラダ油			0.50				
しょうゆ			3.00				
砂糖			2.00				
バター			0.50				
むろ削り			0.16				
水			8.00				
◎鶏ささみフレーク	●		10.00			3. ささみと白菜のサラダ (1) ささみフレークは汁を切る。 (2) 白菜・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
人参		11.2	10.00		細切り		
白菜		42.6	40.00		細切り		
ドレッシング(サザン)	●		8.00			4. ドレッシング サザンﾄﾞ ※各学校でサラダにかける。	
鶏卵			15.00			5. 卵スープ (1) ほうれん草はゆでて冷まし、水を切る。 (2) 湯の中に、人参・塩・こしょう・コンソメスープの素・うす口しょうゆを入れ煮る。 (3) 水溶きしたでん粉を加え、煮立ったら、溶き卵を加える。 ※各学校で沸騰させ、ほうれん草を加える。	
人参		5.6	5.00		細切り		
ほうれん草(冷)			20.00		4 cm		
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				
でん粉			0.80				
水			140.00				

献 立 名	食 器
あいちの米粉パン50	浅皿
牛乳	
白身魚のバジル焼き	中深皿
じゃが芋のバターしょうゆ煮	中深皿
ささみと白菜のサラダ	中深皿 (アルミカップ)
ドレッシング サザンﾄﾞ	中深皿 (アルミカップ)
卵スープ	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)
	747	38.6	26.2	91.9	360	105	2.22	3.4	1795	319	0.36	0.52	31	7.7	4.7

献立名 あいちの米粉パン50・牛乳・白身魚のバジル焼き・オニオンソテー・じゃが芋のバターしょうゆ煮
ささみと白菜のサラダ・ドレッシング サザンド・アーモンドフィッシュ

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
あいちの米粉パン50		1個	113.00			1. 白身魚のバジル焼き	【アレルギー物質】 1. 白身魚のバジル焼き 小麦. 乳. 大豆. 豚肉. りんご 2. 牛乳 乳 3. オニオンソテー 大豆 4. じゃが芋のバターしょうゆ煮 小麦. 乳. さば. 大豆 5. ささみと白菜のサラダ ◎鶏ささみフレーク (鶏肉) 鶏肉 6. アーモンドフィッシュ ユ 小麦. 大豆. アーモンド 7. あいちの米粉パン50 小麦. 乳. 大豆
牛乳		1本	206.00			(1) 魚は塩・こしょうで下味を付ける。 (2) バジルソース・マスタード・粉チーズを混ぜ、魚にまぶす。 (3) 天板に油をぬり、魚を並べて焼き、1個とする。	
メルサ(切り身・骨無し)		60g×1	60.00			2. オニオンソテー	
塩			0.20			油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	
こしょう			0.02				
サラダ油			0.50				
◎バジルソース	●		3.00				
マスタード(粗挽き)			1.50				
粉チーズ			1.50				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	3. じゃが芋のバターしょうゆ煮	
サラダ油			0.50			(1) むろ削りは定量の水につけ、あくを取りながら15分程煮立てて、取り出す。	
塩			0.20			(2) アスパラガスはゆでて水を切る。	
こしょう			0.01			(3) 油を熱し、じゃが芋を炒め、だし汁を加えて煮る。	
じゃが芋		55.6	50.00		ひと口大	(4) やわらかくなったら、しょうゆ・砂糖を入れて煮込み、最後にアスパラガス・バターを加える。	
グリーンアスパラガス(冷)			10.00				
サラダ油			0.50				
しょうゆ			3.00				
砂糖			2.00				
バター			0.50				
むろ削り			0.16				
水			8.00				
◎鶏ささみフレーク	●		10.00			4. ささみと白菜のサラダ	
人参		11.2	10.00		細切り	(1) ささみフレークは汁を切る。	
白菜		42.6	40.00		細切り	(2) 白菜・人参はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
ドレッシング(サザン)	●		8.00			5. ドレッシング サザン ^ト	
						※各学校でサラダにかける。	
かえり	●		4.00			6. アーモンドフィッシュ	
アーモンド(ダイス)			1.50			(1) かえりはパリットとするまでから炒りする。	
砂糖			1.50			(2) 砂糖・しょうゆ・みりんを合わせて煮立てる。	
しょうゆ			1.00			(3) かえり・アーモンドを加えてからめる。	
みりん			0.80				

献立名		食器		その他		区分	
あいちの米粉パン50		ランチボックス主食(パン)		はし		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳							
白身魚のバジル焼き		ランチボックス①					
オニオンソテー		ランチボックス①					
じゃが芋のバターしょうゆ煮		ランチボックス②					
ささみと白菜のサラダ		ランチボックス③					
ドレッシング サザン*		ランチボックス③					
アーモンドフィッシュ		ランチボックス④					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	756	39.2	26.1	93.5	427	108	2.57	3.5	1527	164	0.35	0.45	28	7.4	3.9

献立名 米飯・牛乳・野菜のすいとん風・ミニコロッケ・オニオンソテー・キャベツのおかか和え

アーモンドフィッシュ・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. 野菜のすいとん風 (1) おじゃがもちボールはゆでて冷ます。 (2) 油揚げはゆでて油抜きする。 (3) こんにゃくはゆでる。 (4) 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。 (5) だし汁を沸騰させ、豚肉・ごぼう・人参・大根・ねぎを加え沸騰したらあくを取る。 (6) やわらかくなったら(2)・(3)・しょうゆ・みりんを加える。 ※各学校でもちボールを加え、沸騰させ、保温汁わんに入れる。	【アレルギー物質】 1. 野菜のすいとん風 小麦、さば、大豆、豚肉 2. 牛乳 乳 3. ミニコロッケ ◎豚肉コロッケ40 (小麦、大豆、豚肉) 小麦、大豆、豚肉 4. オニオンソテー 大豆 5. キャベツのおかか和え 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			2. ミニコロッケ 油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	
豚肉(もも・平切り)			21.00		ひと口大	3. オニオンソテー 油を熱し、玉ねぎに塩・こしょうをしながら炒める。	
油揚げ			3.50		細切り	4. キャベツのおかか和え (1) 人参・キャベツはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 砂糖・しょうゆを合わせる。 ※各学校で、材料と削り節を混ぜ、調味料をかける。	
◎おじゃがもちボール	●	2個	20.00		細切り	5. アーモンドフィッシュ (1) かえりはバリツ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。	
こんにゃく			7.00		細切り	6. スティックパイ 汁を切り、1個とする。	
人参		7.8	7.00		いちよう		
大根		12.4	10.50		いちよう		
ごぼう		11.7	10.50		斜め薄切り		
ねぎ		3.7	3.50		小口		
しょうゆ			7.00				
みりん			3.50				
むろ削り			2.10				
水			105.00				
◎豚肉コロッケ40	●	40g×1個	40.00				
油		10	5.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
人参		11.2	10.00		細切り		
キャベツ		58.9	50.00		細切り		
砂糖			0.40				
しょうゆ			2.50				
かつお削りぶし			0.50				
かえり	●		4.00				
アーモンド(ダイス)			1.50				
砂糖			1.50				
しょうゆ			1.00				
みりん			0.80				
パインアップルスティック	●	30g×1	30.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
野菜のすいとん風	保温汁わん
ミニコロッケ	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
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)
	781	25.9	21.4	123.9	436	108	8.25	3.7	958	199	0.49	0.46	41	5.5	2.4

献立名 ミルクロールパン・牛乳・白菜と厚揚げのあったかクリーム煮・コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー
みかんカットゼリー

食 品 名	区 分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. 白菜と厚揚げのあったかクリーム煮 (1) バター・油を熱し、小麦粉を ふるい入れ、弱火でこげつか ないようによく炒める。 (2) 火を止め水(1/4量)を入れ、ホ ワイトルウをつくる。 (3) 厚揚げはゆでる。 (4) 油を熱し、人参・ハム・しめ じ・白菜の順に塩・こしょうし ながら炒め、残りの水を加え煮 る。 (5) 沸騰したらあくを取り、牛乳 ・コンソメスープの素を加える (6) (2)・(3)を入れて煮込み、煮 立ったらチーズを加えて加熱 する。 ※各学校であたためる。	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				
◎ポークハム	●		10.00		短冊		
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		60.00				
人参		16.7	15.00		いちよう		
白菜		63.9	60.00		短冊		
しめじ		12.5	10.00		小房		
バター			2.00				
サラダ油			4.00				
小麦粉			8.00				
サラダ油			1.00				
塩			0.70				
こしょう			0.04				
コンソメゴールド			1.50				
牛乳			100.00				
水			50.00				
チーズ(ピザ用)			6.00				
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			3. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
◎温州みかんカットゼリー	●		20.00			4. みかんカットゼリー 汁を切って20gとする。	

献 立 名	食 器
ミルクロールパン	浅皿
牛乳	
白菜と厚揚げのあったかクリーム煮	中深皿
コールスローサラダ	深皿
ドレッシング・コールスロー	深皿
みかんカットゼリー	深皿(アルミカップ)

そ の 他
トレイ
はし
スプーン

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	817	31.3	34.5	100.1	748	123	7.50	3.3	1455	294	0.38	0.75	43	7.2	3.6

献立名 米飯・牛乳・さわらのマスタード揚げ・マカロニソテー・コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・大根スープ
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. さわらのマスタード揚げ (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 水・サラダ油・塩・洋からし・でん粉を混ぜ合わせ、衣を作る。 (3) 魚に衣をつけて油で揚げ、1個とする。 (160～170℃)	1. みかんカットゼリー 7ミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
サラダ油			2.00				
塩			0.20				
洋からし			2.00				
でん粉			8.00				
水			9.00				
油		16	8.00				
マカロニ			15.00			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。	【アレルギー物質】 1. さわらのマスタード揚げ 小麦、大豆 2. 牛乳 乳 3. マカロニソテー 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 4. 大根スープ ◎カニカマフレーク (小麦、大豆) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.05		輪切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20				
人参		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			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。	
◎カニカマフレーク	●		10.00				
大根		35.3	30.00		短冊		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
サラダ油			0.50				
塩			0.50				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
うす口しょうゆ			1.50				
でん粉			0.50				
水			140.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		20.00			6. みかんカットゼリー 汁を切って20gとする。	

献立名	食器	その他	区分	
米飯	茶わん	トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
牛乳		はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
さわらのマスタード揚げ	浅皿			・調理後食品の温度管理を！
マカロニソテー	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
コールスローサラダ	深皿			・調理・配膳時間の短縮！
ドレッシング・コールスロー	深皿			
大根スープ	汁わん			
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)
	828	29.7	28.4	117.0	352	94	2.13	3.2	1110	129	0.27	0.57	35	3.0	2.8

献立名 ミルクロールパン・牛乳・白菜と厚揚げのあったかクリーム煮・チキンナゲット・玉ねぎとコーンのソテー
マカロニソテー・コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
ミルクロールパン35		2個	120.00			1. 白菜と厚揚げのあったかクリーム煮 (1) バター・油を熱し、小麦粉を ふるい入れ、弱火でこげつか ないように炒める。 (2) 火を止め水(1/4量)を入れ、ホ ワイトルウをつくる。 (3) 厚揚げはゆでる。 (4) 油を熱し、人参・ハム・しめ じ・白菜の順に塩・こしょうし ながら炒め、残りの水を加え煮 る。 (5) 沸騰したらあくを取り、牛乳 ・コンソメスープの素を加える (6) (2)・(3)を入れて煮込み、煮 立ったらチーズを加えて加熱 する。 ※各学校であたためて、保温汁 わんに入れる。	【アレルギー物質】 1. 白菜と厚揚げのあつ たかクリーム煮 ◎ポークハム (豚肉) ◎絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚 肉 2. 牛乳 3. チキンナゲット ◎チキンナゲット (大豆・鶏肉) 大豆・鶏肉 4. 玉ねぎとコーンのソ テー 大豆 5. マカロニソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 6. ミルクロールパン 小麦・乳・大豆
牛乳		1本	206.00				
◎ポークハム	●		7.00		短冊		
◎絹厚揚げ(冷凍)	●		42.00				
人参		11.7	10.50		いちよう		
白菜		44.7	42.00		短冊		
しめじ		8.8	7.00		小房		
バター			1.40				
サラダ油			2.80				
小麦粉			5.60				
サラダ油			0.70				
塩			0.49				
こしょう			0.02				
コンソメゴールド			1.00				
牛乳			70.00				
水			35.00				
チーズ(ピザ用)			4.20				
◎チキンナゲット	●	20g×2個	40.00			2. チキンナゲット 天板に油をぬって焼き、2個と する。	
サラダ油			0.30				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	3. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に 塩・こしょうをしながら炒める。	
ホールコーン(缶)			3.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
マカロニ			15.00			4. マカロニソテー (1) マカロニはゆでる。 (2) 油を熱し、にんにく・唐辛子 を炒め、香りが立ったら、玉ね ぎを加えて炒める。 (3) マカロニを加え、塩・コンソ メスープの素をしながら炒める。	
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り		
にんにく(おろし)	●		0.10				
唐辛子(たかの爪)			0.05		輪切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20				
人参		5.6	5.00		細切り	5. 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。	
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			6. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
◎温州みかんカットゼリー	●		20.00			7. みかんカットゼリー 汁を切って20gとする。	

献立名	食器
ミルクロールパン	ランチボックス主食(パン)
牛乳	
白菜と厚揚げのあったかクリーム煮	保温汁わん
チキンナゲット	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
マカロニソテー	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
みかんカットゼリー	ランチボックス④

その他
はし
スプーン(BOX)

区分
● : 統一
◎ : 加工
・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！

栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ナトリウム(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	887	34.2	34.5	113.4	714	130	7.15	3.2	1609	245	0.42	0.71	42	7.1	4.1

献立名 米飯・野菜ふりかけ・牛乳・さわらのマスタード揚げ・玉ねぎとコーンのソテー・マカロニソテー
コールスローサラダ・ドレッシング・コールスロー・みかんカットゼリー

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. さわらのマスタード揚げ (1) 魚に塩・こしょうをする。 (2) 水・サラダ油・塩・洋からし ・でん粉を混ぜ合わせ、衣を作 る。 (3) 魚に衣をつけて油で揚げ、1 個とする。 (160～170℃)	1. 野菜ふりかけ ・1袋
◎やさいふりかけ	●	1袋	2.50				
牛乳		1本	206.00				
さわら(切り身)		60g×1	60.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
サラダ油			2.00				
塩			0.20				
洋からし			2.00				
でん粉			8.00				
水			9.00				
油		16	8.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り	2. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に 塩・こしょうをしながら炒める。	【アレルギー物質】 1. さわらのマスタード 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. マカロニソテー 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 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
ホールコーン(缶)			3.00				
サラダ油			0.50				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
マカロニ			15.00				
玉ねぎ		10.7	10.00		細切り	4. 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。	
にんにく(おろし)	●		0.10		輪切り		
唐辛子(たかの爪)			0.05				
サラダ油			0.50				
塩			0.30				
コンソメゴールド			0.20			5. ドレッシング・コールスロー ※各学校でサラダにかける。	
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	6. みかんカットゼリー 汁を切って20gとする。	
ドレッシング(コールスロー)	●		8.00				
◎温州みかんカットゼリー	●		20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
野菜ふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
さわらのマスタード揚げ	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
マカロニソテー	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
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)
	825	29.1	28.8	116.5	337	95	2.22	3.3	737	135	0.28	0.58	32	3.1	1.9

献立名 米飯・牛乳・魚でほんきなヤンニョム・塩昆布の和風パスタ・もやしのナムル・コンソメスープ
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. 魚でホんきなヤンニョム 魚のから揚げ	1. アンニンゼリー アルミカップを用意する。
牛乳		1本	206.00			(1) しょうゆ・酒を合わせ、魚を 10分程度漬け込む。	
ほき（切り身）		30g×2	60.00			(2) でん粉をまぶして揚げ、2個 とする。（160～170℃）	
しょうゆ			1.00			ヤンニョムソース	
酒			1.00			(1) みそ・コチジャン・ケチャッ プ・みりん・水あめ・にんにく	【アレルギー物質】
でん粉			8.00			・水を合わせ、沸騰させる。	1. 魚でホんきなヤンニョム
油		6	4.00			(2) 最後にごまを加える。	みそ（豆）
にんにく（おろし）	●		0.50			※各学校で、魚にヤンニョムソ ースをからめる。	（大豆）
みそ（豆）	●		3.50				コチジャン
みりん			2.00				（大豆）
トマトケチャップ			8.00				小麦、大豆、ごま
水あめ			2.50				2. 牛乳
コチジャン	●		3.00				乳
ごま（白・粒）			1.00				3. 塩昆布の和風パスタ
水			4.00				◎ベーコン
スパゲティ（カット）			10.00				（乳、豚肉）
◎ベーコン	●		8.00				小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		4. もやしのナムル
塩昆布			1.50				小麦、大豆、ごま
サラダ油			0.50				5. アンニンゼリー
コンソメゴールド			0.20				◎初イゼリー（杏仁風味）
しょうゆ			0.40				（乳）
もやし		31	30.00		3 c m		6. コンソメスープ
人参		11.2	10.00		細切り		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
小松菜（冷）			10.00		3 c m		
塩			0.15				
砂糖			2.00				
しょうゆ			2.00				
酢			2.00				
ごま油			0.30				
ごま（白・粒）			1.50				
人参		11.2	10.00		細切り		
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
キャベツ		23.6	20.00		細切り		
塩			0.30				
こしょう			0.01				
コンソメゴールド			1.50				
水			140.00				
パセリ（乾燥）			0.02				
◎初イゼリー（杏仁風味）	●		18.00				

献 立 名	食 器
米飯	茶わん
牛乳	
魚でホんきなヤンニョム	浅皿
塩昆布の和風パスタ	浅皿
もやしのナムル	深皿
コンソメスープ	汁わん
アンニンゼリー	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 (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	764	29.4	18.9	120.8	330	100	2.51	3.1	1318	273	0.32	0.52	22	4.1	3.3

献立名 (米飯)・牛乳・塩ラーメン・にらまんじゅう・中華風きゅうり・白ごまプリン

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
(米飯)		深皿		トレイ		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				はし			
塩ラーメン		どんぶり					
にらまんじゅう		浅皿					
中華風きゅうり		浅皿（アルミカップ）					
白ごまプリン							

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	785	34.1	25.0	114.0	347	84	1.96	3.0	1845	88	0.65	0.49	27	8.0	4.7

献立名 米飯・牛乳・魚でホんきなヤンニョム・野菜ソテー・塩昆布の和風パスタ・もやしのナムル・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. 魚でホんきなヤンニョム 魚のから揚げ	【アレルギー物質】 1. 魚でホんきなヤンニョム みそ(豆) (大豆) コチジャン (大豆) 小麦、大豆、ごま 2. 牛乳 乳 3. 野菜ソテー 大豆 4. 塩昆布の和風パスタ ◎ベーコン (乳、豚肉) 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉 5. もやしのナムル 小麦、大豆、ごま 6. アンニンゼリー ◎杓伊ゼリー(杏仁風味) (乳) 乳
牛乳		1本	206.00			(1) しょうゆ・酒を合わせ、魚を 10分程度漬け込む。 (2) でん粉をまぶして揚げ、2個 とする。(160～170℃)	
ほき(切り身)		30g×2	60.00			ヤンニョムソース	
しょうゆ			1.00			(1) みそ・コチジャン・ケチャッ プ・みりん・水あめ・にんにく ・水を合わせ、沸騰させる。	
酒			1.00			(2) 最後にごまを加える。	
でん粉			8.00			※各学校で、魚にヤンニョムソ ースをからめる。	
油		6	4.00			2. 野菜ソテー 油を熱し、キャベツ・玉ねぎ・ ピーマンの順に塩・こしょうし ながら炒める。	
にんにく(おろし)	●		0.50			3. 塩昆布の和風パスタ (1) スパゲティはゆでる。	
みそ(豆)	●		3.50			(2) 油を熱し、ベーコン・玉ねぎ を炒める。	
みりん			2.00			(3) (1)を加え、塩昆布・コンソメ スープの素・しょうゆを加えて 炒める。	
トマトケチャップ			8.00			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。	
水あめ			2.50			(2) 小松菜はゆでて冷まし、水を 切る。	
コチジャン	●		3.00			(3) 塩・砂糖・しょうゆ・酢・ご ま油を合わせる。	
ごま(白・粒)			1.00			※各学校で、材料・ごまを和え 調味料をかける。	
水			4.00			5. アンニンゼリー 汁をきって18gとする。	
玉ねぎ		5.4	5.00		細切り		
キャベツ		11.8	10.00		短冊		
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				
スパゲティ(カット)			10.00				
◎ベーコン	●		8.00				
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		
塩昆布			1.50				
サラダ油			0.50				
コンソメゴールド			0.20				
しょうゆ			0.40				
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			0.30				
ごま(白・粒)			1.50				
◎杓伊ゼリー(杏仁風味)	●		18.00				

献立名	食器	その他	区分	
米飯	ランチボックス主食	はし	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳			◎ : 加工	
魚でホんきなヤンニョム	ランチボックス①			
野菜ソテー	ランチボックス①			
塩昆布の和風パスタ	ランチボックス②			
もやしのナムル	ランチボックス③			
アンニンゼリー	ランチボックス④			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	755	28.9	19.4	117.7	321	96	2.44	3.1	1048	205	0.29	0.50	20	3.6	2.6

献立名 米飯・牛乳・とり肉と野菜の甘辛いため・塩昆布の和風パスタ・中華風きゅうり・白ごまプリン

[illegible]

献立名		食器		その他		区分							
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一 ◎ : 加工		・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！					
牛乳													
とり肉と野菜の甘辛いため		ランチボックス①											
塩昆布の和風パスタ		ランチボックス②											
中華風きゅうり		ランチボックス④											
白ごまプリン		ランチボックス③											

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	788	29.4	25.2	114.5	339	107	2.46	3.9	1075	268	0.35	0.54	41	4.2	2.9

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・とり肉のみそチーズ焼き・大根のきんぴら・春雨サラダ・ドレッシング 塩中華
ジンジャースープ・パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
米		225	100.00			1. とり肉のみそチーズ焼き (1) 砂糖・みそ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を並べ粉チーズをかけて焼き、2個とする。	1. たまごふりかけ ・ 1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				2. とり肉のみそチーズ焼き 【参考】160℃ 15分 蒸気70%
牛乳		1本	206.00				3. パインアップル アルミカップを用意する。
鶏肉(胸)		40g×2	80.00		開く	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。	
砂糖			0.50				
みそ(信州)			8.00				
みりん			3.00				
酒			2.00				
サラダ油			1.00				
粉チーズ			3.00				
大根		35.3	30.00		5mm幅 細切り	3. 春雨サラダ (1) ハムはゆでて冷ます。 (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。	【アレルギー物質】 1. とり肉のみそチーズ焼き 乳、大豆、鶏肉 2. 牛乳 乳
人参		11.2	10.00				3. 大根のきんぴら 小麦、大豆、ごま
サラダ油			0.50				4. 春雨サラダ
砂糖			0.80				◎ポークハム (豚肉)
しょうゆ			2.00				5. たまごふりかけ ◎たまごふりかけ (小麦、卵、大豆、ごま)
ごま(白・粒)			1.00				6. ジンジャースープ 小麦、大豆、鶏肉、豚肉
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm 短冊5mm 細切り	4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
◎ポークハム	●		10.00				
人参		5.6	5.00				
きゅうり		15.4	15.00			5. ジンジャースープ (1) 油を熱し、玉ねぎ・しめじ・ねぎ・しょうがを塩をしながら炒める。 (2) 水を加えコンソメスープの素・しょうゆを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
玉ねぎ		17.7	15.00		細切り		
しめじ		12.5	10.00		小房		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
パインアップル(缶・カット)			20.00			6. パインアップル 汁を切って20gとする。	

献立名	食器
米飯	茶わん
たまごふりかけ	
牛乳	
とり肉のみそチーズ焼き	浅皿
大根のきんぴら	浅皿
春雨サラダ	深皿
ドレッシング 塩中華	深皿
ジンジャースープ	汁わん
パインアップル	浅皿(アルミカップ)

その他
トレイ
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	749	36.6	19.0	111.1	502	99	2.16	3.5	1336	210	0.31	0.52	13	2.7	3.3

献立名 牛乳・ツナねぎ丼・ヘルシーパスタ・厚揚げとブロッコリーのサラダ・ドレッシング 塩中華・ジンジャースープ
パインアップル

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. ツナねぎ丼 (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・ねぎを炒め、まぐろ油漬・ホールコーンを加え、さらに炒める。 (3) 砂糖・しょうゆで調味する。 ※各学校で米飯にのせる。	1. パインアップル 7ルミカップを用意する。
米		225	100.00				
まぐろ油漬			40.00				
玉ねぎ		32	30.00		みじん		
ねぎ		26.4	25.00		小口		
ホールコーン(缶)			20.00				
砂糖			3.00				
しょうゆ			8.00				
サラダ油			1.00				
◎パスタこんにゃく	●		30.00			2. 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。	【アレルギー物質】 1. ツナねぎ丼 小麦・大豆 2. 牛乳 乳 3. ヘルシーパスタ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 4. 厚揚げとブロッコリーのサラダ ◎ミニ絹厚揚げ(冷凍) (大豆) 大豆 5. ジンジャースープ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉
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				
◎ミニ絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00			3. 厚揚げとブロッコリーのサラダ (1) 厚揚げはゆでて冷ます。 (2) ブロッコリーはゆでて冷ます。 (3) 人参はゆでて冷ます。 ※各学校で材料を盛りつける。	
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
人参		11.2	10.00		いちよう5mm		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00			4. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
玉ねぎ		17.7	15.00		細切り		
しめじ		12.5	10.00		小房		
ねぎ		5.3	5.00		小口		
しょうが		1.9	1.50		せん切り		
サラダ油			0.50				
塩			0.40				
コンソメゴールド			1.00				
しょうゆ			0.80				
水			140.00				
パインアップル(缶・ﾍﾞｯﾄ)			20.00			5. ジンジャースープ (1) 油を熱し、玉ねぎ・しめじ・ねぎ・しょうがを塩をしながら炒める。 (2) 水を加えコンソメスープの素・しょうゆを加える。 ※各学校で、沸騰させる。	
						6. パインアップル 汁を切って20gとする。	

献立名	食器	その他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！
ツナねぎ丼	どんぶり	はし	◎ : 加工	・加熱は75℃、1分以上！
ヘルシーパスタ	浅皿	スプーン		・調理後食品の温度管理を！
厚揚げとブロッコリーのサラダ	浅皿			・二次汚染防止の徹底！
ドレッシング 塩中華	浅皿			・調理・配膳時間の短縮！
ジンジャースープ	汁わん			
パインアップル	浅皿(7ルミカップ)			

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	761	26.6	23.8	115.2	402	81	4.91	2.9	1448	238	0.25	0.45	28	6.2	3.6

献立名 米飯・たまごふりかけ・牛乳・とり肉のみそチーズ焼き・玉ねぎとコーンのソテー・大根のきんぴら
春雨サラダ・ドレッシング 塩中華・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. とり肉のみそチーズ焼き (1) 砂糖・みそ・みりん・酒を混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける。 (2) 天板に油をぬり、鶏肉を並べ粉チーズをかけて焼き、2個とする。	1. たまごふりかけ ・ 1袋
◎たまごふりかけ	●	1袋	2.50				2. とり肉のみそチーズ焼き 【参考】160℃ 15分 蒸気70%
牛乳		1本	206.00				
鶏肉(胸)		40g×2	80.00		開く		
砂糖			0.50			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。	
みそ(信州)			8.00				
みりん			3.00				
酒			2.00				
サラダ油			1.00				
粉チーズ			3.00			3. 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。	【アレルギー物質】 1. とり肉のみそチーズ焼き 乳、大豆、鶏肉
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		2. 牛乳 乳
ホールコーン(缶)			3.00				3. 玉ねぎとコーンのソテー 大豆
サラダ油			0.50			4. 春雨サラダ (1) ハムはゆでて冷ます。 (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. 大根のきんぴら 小麦、大豆、ごま
塩			0.20				5. 春雨サラダ ◎ポークハム (豚肉)
こしょう			0.01				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
大根		35.3	30.00		5mm幅 細切り		
人参		11.2	10.00				
サラダ油			0.50				
砂糖			0.80				
しょうゆ			2.00				
ごま(白・粒)			1.00				
◎春雨(マ)	●		8.00		5cm 短冊5mm	5. ドレッシング 塩中華 ※各学校でサラダにかける。	
◎ポークハム	●		10.00		細切り		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		15.4	15.00		細切り	6. パインアップル 汁を切って20gとする。	
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
パインアップル(缶・カット)			20.00				

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
たまごふりかけ	ふりかけ容器
牛乳	
とり肉のみそチーズ焼き	ランチボックス①
玉ねぎとコーンのソテー	ランチボックス①
大根のきんぴら	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
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)
	745	36.1	19.0	110.6	500	97	2.08	3.4	1066	210	0.30	0.49	12	2.6	2.6

献立名 米飯・牛乳・和風煮込みハンバーグ・フライドポテト・玉ねぎとコーンのソテー・ヘルシーパスタ

厚揚げとブロッコリーのサラダ・ドレッシング 塩中華・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. 和風煮込みハンバーグ (1) 湯の中に玉ねぎを入れて煮立て、砂糖・酒・しょうゆを入れて煮て、水溶きでん粉を加える。 (2) ハンバーグを弱火で煮込み、2個とする。 ※煮込む時間30分～40分間 ※各学校でハンバーグを温め、中心が75℃になったのを確認してから保温汁わんに入れる。	1. 和風煮込みハンバーグ ・1回に煮込む量は、300～400個がよい。 ・運搬の際は、保温食缶を使用し、温度が65℃以上保てるように留意すること。
牛乳		1本	206.00			2. フライドポテト 油で揚げ、塩をふる。 (160～170℃)	【アレルギー物質】 1. 和風煮込みハンバーグ
◎ハンバーグ40	●	40g×2	80.00		みじん	3. 玉ねぎとコーンのソテー (1) ホールコーンは汁を切る。 (2) 油を熱し、玉ねぎ・(1)の順に塩・こしょうをしながら炒める。	◎ハンバーグ40 (大豆、鶏肉、豚肉)
玉ねぎ		10.7	10.00			4. 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。	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
砂糖			2.50				2. 牛乳
酒			1.00				乳
しょうゆ			5.00				3. フライドポテト
水		80	40.00				小麦、大豆
でん粉			1.00				4. 玉ねぎとコーンのソテー
フライドポテト(カントリー)			40.00				大豆
油		10	5.00				5. ヘルシーパスタ
塩			0.10				小麦、大豆、鶏肉、豚肉
玉ねぎ		21.3	20.00		細切り		6. 厚揚げとブロッコリーのサラダ
ホールコーン(缶)			3.00				◎ミニ絹厚揚げ(冷凍)
サラダ油			0.50				(大豆)
塩			0.20				大豆
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				
◎ミニ絹厚揚げ(冷凍)	●		30.00				
ブロッコリー(冷)	●		20.00				
人参		11.2	10.00		いちよう5mm		
ドレッシング(塩中華)	●		8.00				
パインアップル(缶・カット)			20.00				
						7. パインアップル 汁を切って20gとする。	

献立名	食器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
和風煮込みハンバーグ	保温汁わん
フライドポテト	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
ヘルシーパスタ	ランチボックス②
厚揚げとブロッコリーのサラダ	ランチボックス③
ドレッシング 塩中華	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)
	846	27.0	29.0	123.4	593	87	15.41	3.0	1076	245	0.31	0.47	24	5.9	2.6

献立名 米飯・牛乳・牛肉のオイマヨいため・大根と油揚げの煮付け・ビーフンサラダ・ドレッシングハンパンゾー・みそ汁

[illegible]

献 立 名	食 器
米飯	茶わん
牛乳	
牛肉のオイマヨいため	浅皿
大根と油揚げの煮付け	深皿
ビーフンサラダ	浅皿（アルミカップ）
ドレッシングパンパングゼー	浅皿（アルミカップ）
みそ汁	汁わん

そ の 他
トレイ
はし

区分

● : 統一
◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μ gRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	778	32.9	25.7	107.5	379	115	4.25	5.5	1336	258	0.28	0.48	28	4.1	3.3

献立名 牛乳・カツカレー・白菜のサラダ・ドレッシングパンパンジー・豆乳プリン

食品名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調理方法	指示項目等
牛乳		1本	206.00			1. カツカレー ・カレー	【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. 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. 豆乳プリン ◎豆乳プリン (大豆) 大豆
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。	
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個の水せ、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		細切り 細切り	2. 白菜のサラダ 人参・白菜はゆでて冷まし、水を切る。 ※各学校で材料を混ぜ合わせる。	
オールスパイス			0.10			3. ドレッシングパンパンジー ※各学校でサラダにかける。	
ロリエパウダー			0.01			4. 豆乳プリン 1個とする。(スプーン付き)	
コンソメゴールド			1.00				
◎カレーフレーク	●		16.00				
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				
人参		11.2	10.00				
白菜		53.2	50.00				
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎豆乳プリン	●	1個	30.00				

献立名	食器	その他	区分	
牛乳		トレイ	● : 統一	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
カツカレー	中深皿	はし	◎ : 加工	
白菜のサラダ	深皿	スプーン		
ドレッシングパンパンジー	深皿			
豆乳プリン				

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	856	26.8	28.6	125.8	356	81	2.42	3.6	1457	304	0.73	0.50	21	3.9	3.7

献立名 米飯・牛乳・牛肉のオイマヨいため・大根と油揚げの煮付け・ビーフンサラダ・ドレッシングパンパンジー・白菜漬

食 品 名	区分	1人当り 購入量(g)	1人当り 使用量(g)	全体量	切り方	調 理 方 法	指示項目等
米		225	100.00			1. 牛肉のオイマヨいため (1) 牛肉は酒に漬ける。 (2) オイスターソース・マヨネーズは合わせておく。 (3) 油を熱し、にんにくを炒め、牛肉・人参・キャベツを加え、塩・こしょうしながら炒める。 (4) (2)を加えさらに炒める。	【アレルギー物質】 1. 牛肉のオイマヨいため 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, 牛肉, 大豆 2. 牛乳 乳 3. 大根と油揚げの煮付け 小麦, さば, 大豆 4. ドレッシングパンパンジー ドレッシング(パンパンジー) (小麦, 大豆, ごま) 小麦, 大豆, ごま
牛乳		1本	206.00			2. 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。	
牛肉(もも・平切り)			60.00		ひと口大	3. ビーフンサラダ (1) ビーフンはゆでて冷まし、水を切る。 (2) 人参・きゅうりはゆでて冷ます。 ※各学校で材料を合わせる。	
酒			3.00			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		22.3	20.00		短冊		
キャベツ		47.1	40.00		ひと口大		
にんにく(おろし)	●		0.50				
サラダ油			1.00				
塩			0.20				
こしょう			0.01				
オイスターソース	●		4.00				
ノンエッグマヨネーズ	●		6.00				
油揚げ			10.00		細切り		
大根		47.1	40.00		いちよう厚		
塩			0.20				
砂糖			1.50				
しょうゆ			3.00				
むろ削り			0.30				
水			15.00				
ビーフン			8.00		5cm		
人参		5.6	5.00		細切り		
きゅうり		5.1	5.00		細切り		
ドレッシング(パンパンジー)	●		8.00				
◎白菜漬	●		15.00				

献 立 名	食 器
米飯	ランチボックス主食
牛乳	
牛肉のオイマヨいため	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
ビーフンサラダ	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
白菜漬	ランチボックス④

そ の 他
はし

区分

- : 統一
- ◎ : 加工

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

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	744	29.6	24.7	104.0	314	94	3.17	5.0	994	260	0.27	0.48	28	3.0	2.4

献立名 米飯・牛乳・カツカレーの具・キャベツ・白菜のサラダ・ドレッシング・ハンバーグ・福神漬・豆乳プリン

[illegible]

献立名		食器		その他		区分	
米飯		ランチボックス主食		はし		● : 統一 ◎ : 加工	・食品はすべて洗浄する！ ・加熱は75℃、1分以上！ ・調理後食品の温度管理を！ ・二次汚染防止の徹底！ ・調理・配膳時間の短縮！
牛乳				スプーン(BOX)			
カツカレーの具		保温汁わん					
キャベツ ヒレカツ		ランチボックス①					
白菜のサラダ		ランチボックス②					
ドレッシングパンパンジー		ランチボックス②					
福神漬		ランチボックス④					
豆乳プリン		ランチボックス③					

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ナトリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	826	26.2	26.1	124.5	349	82	2.36	3.5	1308	260	0.74	0.49	29	3.7	3.4